

**Piotr Kwiatek, Katarzyna  
Wilczewska**

---

**Czym jest, a czym nie jest psychologia  
pozytywna? Poszukiwanie  
paradygmatu**

---

Seminare. Poszukiwania naukowe 36/4, 135-145

---

2015

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach  
dozwolonego użytku.

O. PIOTR KWIATEK OFMCAP  
WSD Zakonu Braci Mniejszych Kapucynów, Kraków  
S. KATARZYNA WILCZEWSKA CSFN  
Uniwersytet Holy Family, Filadelfia

## CZYM JEST, A CZYM NIE JEST PSYCHOLOGIA POZYTYWNA? POSZUKIWANIE PARADYGMATU

### 1. WSTĘP

Zainteresowanie psychologią pozytywną stale wzrasta i to nie tylko w krajach anglojęzycznych. Na polskim rynku wydawniczym pojawia się coraz więcej tłumaczeń prac propagatorów tego nurtu, takich jak na przykład: Martin Seligman, Mihaly Csikszentmihályi, Ed Diener, Barbara Fredrickson czy Sonja Lyubomirsky<sup>1</sup>. Stopniowo przybywa również naukowych opracowań i artykułów autorstwa polskich badaczy<sup>2</sup>. W roku 2003 prof. Ewa Trzebińska założyła pierwszy wydział psychologii pozytywnej w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie

---

<sup>1</sup> Por. A. Carr, *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach*, tłum. Z. A. Królicki, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2009; M. Csikszentmihályi, *Przepływ*, tłum. M. Wajda-Kacmajar, Czarna Owca, Warszawa 1996; E. Diener, R. Biswas-Diener, *Szczęście. Odkrywanie bogactwa psychicznego*, tłum. A. Nowak, Smak Słowa, Sopot 2010; B. Fredrickson, *Pozytywność*, tłum. J. Gilewicz, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2011; S. Lyubomirsky, *Wybierz szczęście*, tłum. T. Rzychoń, Laurum, Warszawa 2011; S. Lyubomirsky, *Mity o szczęściu*, tłum. M. Witkowska, Laurum, Warszawa 2013; M.E.P. Seligman, *Prawdziwe szczęście. Psychologia pozytywna a urzeczywistnienie naszych możliwości trwałego spełnienia*, tłum. A. Jankowski, Media Rodzina, Poznań 2005; M.E.P. Seligman, *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*, tłum. P. Szymczak, Media Rodzina, Poznań 2011.

<sup>2</sup> Por. E. Trzebińska, *Psychologia pozytywna*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008; B. Gulla, K. Tucholska, *Psychologia pozytywna – cele naukowo-badawcze i aplikacyjne oraz sposób ich realizacji*, Studia z Psychologii w KUL 14(2007), s. 133-152; *Psychologia pozytywna*, red. J. Czapiński, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004; Ł. Kaczmarek, *Psychologia pozytywna w socjoterapii: rozwijanie sił charakteru*, w: *Socjoterapia jako forma pomocy psychologiczno-pedagogicznej. Teoria i praktyka*, red. B. Jankowiak, Wydawnictwo UAM, Poznań 2013; D. Krok, *Przebaczenie w ujęciu psychologii pozytywnej. Istota i główne funkcje*, Sakrament pokuty wobec problemów współczesności 122(2011), s. 37-54; P. Kwiatek, P. Bajer, *Aplikacja Psychologii Pozytywnej w edukacji na przykładzie doświadczenia Geelong Grammar School w Australii*, Przegląd Badań Edukacyjnych 17(2013), s. 227-245; K. Tucholska, B. Gulla, *Psychologia pozytywna – krytyczna analiza koncepcji*, Studia z Psychologii w KUL 14(2007), s. 107-131; M. Kossakowska, P. Kwiatek, T. Stefanik, *Sens w życiu. Polska wersja kwestionariusza MLQ (Meaning in Life Questionnaire)*, Psychologia Jakości Życia 12(2013), s. 111-131.

(SWPS)<sup>3</sup>. Natomiast w roku 2012 powstało już Polskie Towarzystwo Psychologii Pozytywnej (PTPP), które za główny cel stawia sobie „rozwijanie i propagowanie inicjatyw, postaw i działań sprzyjających uznaniu, rozwijaniu i utrwaleniu teorii i praktyk w zakresie psychologii pozytywnej”<sup>4</sup>. Rok później, w 2013, w dniach 17-19 maja, odbyła się Pierwsza Międzynarodowa Konferencja Psychologii Pozytywnej w Polsce zorganizowana przez Zamiejscowy Wydział Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Sopocie pod przewodnictwem dr Marleny Kossakowskiej.

Pomimo tego rosnącego trendu popularyzacji psychologii pozytywnej i – wydawałoby się – wzrastającej świadomości celów oraz zadań badawczych tej nowej dyscypliny psychologii, wciąż można spotkać się z jej niezrozumieniem. Przykładem tego może być nie tak dawno wydana książka pt. *Szczęście brutto. Człowiek w poszukiwaniu szczęścia*, w której autor, poruszając temat psychologii pozytywnej, dość łatwo utożsamia ją z „ideologią pozytywnego myślenia”. Napisał on: „Dla obrony poczucia szczęścia w sobie, a nawet celem wywołania skutku samosugestii, oferuje się w psychologii tzw. pozytywne myślenie...”<sup>5</sup>. Podobny ton można odnaleźć w interesującej książce filozofa i terapeutki Emmy van Deurzen pt. *Psychoterapia a poszukiwanie szczęścia*. Pomimo licznych, trafnych analiz autorki, zauważa się tu powierzchowność rozumienia przedmiotu i celów badawczych psychologii pozytywnej. „Psychologia pozytywna jest trochę zbyt jednostronna i nadmiernie cukierkowata, aby mieć dużą przyszłość w dłuższym terminie. W międzyczasie będzie bardzo przemawiała do tych, którzy mają nadzieję na życie w utopii”<sup>6</sup>.

W tym świetle wydaje się zasadne, by wskazać na to, czym psychologia pozytywna jest, a także czym nie jest. Jakie idee towarzyszyły jej na samym początku, jakim przemianom dziś podlega i w końcu dlaczego te zmiany są istotne w odczytywaniu jej paradygmatu<sup>7</sup>. Dlatego też pierwsza część artykułu jest próbą definiowania przedmiotu psychologii pozytywnej, uwzględnia również najnowszą literaturę. W drugiej części natomiast, przedstawione zostały niektóre kontrowersje narosłe wokół tego tematu.

## 2. PSYCHOLOGIA POZYTYWNA JAKO NAUKA STAŁE POSZUKUJĄCA

Psychologia pozytywna jest młodą i dynamicznie rozwijającą się dziedziną wiedzy, dlatego w jej opisie należy uwzględnić ewolucyjność przemian, które ją

<sup>3</sup> Por. M. Kossakowska, *Positive Psychology in Poland – Introduction*, Polish Psychological Bulletin 45/2(2014), s.101.

<sup>4</sup> Statut Polskiego Towarzystwa Psychologii Pozytywnej, Rozdz. I „Postanowienia Ogólne”, Art. 1.1., <<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbxwxdHBwb3p8Z3g6NTRjYTIzNDU5NGUwMDZiMg/>>, (data dostępu: 26.01.20014).

<sup>5</sup> A. Zwoliński, *Szczęście brutto. Człowiek w poszukiwaniu szczęścia*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2013, s. 44-48.

<sup>6</sup> E. van Deurzen, *Psychoterapia a poszukiwanie szczęścia*, tłum. P. Nowak, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2010, s. 85.

<sup>7</sup> Paradygmat – „powszechnie uznawane osiągnięcia naukowe, które w pewnym czasie dostarczają społeczności uczonych modeli problemów i rozwiązań”. Por. T.S. Kuhn, *Struktura rewolucji naukowych*, tłum. H. Ostromęcka, PWN, Warszawa 1968, s.12.

stale kształtują. Jako nauka, analizuje bowiem nie tylko to, co już osiągnęła, ale również odważnie obiera nowe drogi. Wyrazem tej autorefleksji są międzynarodowe kongresy organizowane co dwa lata w Stanach Zjednoczonych oraz rosnąca liczba publikacji. Ostatni Międzynarodowy Kongres Psychologii Pozytywnej odbył się w Los Angeles (Kalifornia) w dniach 27-30 czerwca 2013 roku. Założyciel nurtu Martin Seligman przedstawił temat prospekcyj/perspektywy (ang. *prospec-tion*) jako aktualnego wyzwania dla psychologii pozytywnej<sup>8</sup>.

Czym więc zajmuje się psychologia pozytywna jako nauka dziś? Martin Seligman odpowiada następująco: „Kiedyś wydawało mi się, że przedmiotem psychologii pozytywnej jest szczęście, że najlepszym miernikiem szczęścia jest zadowolenie z życia, a celem psychologii pozytywnej jest zwiększenie zadowolenia z życia. Teraz uważam, że przedmiotem psychologii pozytywnej jest dobrostan, najlepszym miernikiem dobrostanu jest osobisty rozkwit (życie pełną życia), a celem pozytywnej psychologii jest spotęgowanie osobistego rozkwitu. Ta teoria, którą nazywam teorią dobrostanu, mocno się różni do poprzedniej teorii, tj. teorii prawdziwego szczęścia<sup>9</sup>. W następujący sposób tłumaczy on przejście z teorii prawdziwego szczęścia do teorii dobrostanu: „Zarzuty Senii<sup>10</sup> pozwoliły mi skryształizować w umyśle dziesięć lat refleksji, dydaktyki i badań włożonych w sformowanie tej teorii i zmusiły mnie do jej rozwinięcia. Od tamtych październikowych zajęć w gmachu Huntsman Hall zmieniło się moje myślenie o tym, czym jest psychologia pozytywna. Zmieniłem także zdanie na temat tego, jakie są elementy składowe pozytywnej psychologii oraz jaki powinien być jej cel<sup>11</sup>”.

Trudno takich wypowiedzi i zmian nie uwzględnić w dyskusji wokół paradygmatu psychologii pozytywnej. Dlatego nie wystarczy odwoływać się do pierwotnych idei, początkowych ujęć teorii, które towarzyszyły założycielom nurtu, jak np. naukowość czy systematyzacja pojęć<sup>12</sup>, aby w pełni uchwycić złożoną naturę przedmiotu psychologii pozytywnej. Dla zrozumienia paradygmatu wydaje się konieczne uwzględnienie kryterium aktualności, czyli obecnego stanu wiedzy na jej temat. „Centralnym przedmiotem, na którym skupia się zatem pozytywna psychologia, nie jest poziom zadowolenia z życia, ale konstrukt, jakim jest dobrostan<sup>13</sup>”. Seligman dookreśla dobrostan jako pojęcie mierzalne, składające się z pięciu niezależnych od siebie elementów: pozytywne emocje (P – *Positive Emotion*), zaangażowanie (E – *Engagement*), relacje (R – *Relationships*), sens życia (M – *Meaning*) oraz osiągnięcia (A – *Achievement*). Stąd też pochodzi akronim PERMA, skrót określający

---

<sup>8</sup> Por. M.E.P. Seligman, P. Railton, R. Baumeister, C. Sripada, *Navigating into the future or driven by the past*, *Perspectives on Psychological Science* 8/2(2013), s. 119-141.

<sup>9</sup> M.E.P. Seligman, *Pełnia życia...*, s. 28-29.

<sup>10</sup> Senia Maymin – studentka psychologii pozytywnej stosowanej w Pensylwanii. Krytycznie odniosła się do teorii szczęścia autorstwa Martina Seligmana, więcej o tej sytuacji: tamże, s. 24-25.

<sup>11</sup> Tamże, s. 28.

<sup>12</sup> Por. M.E.P. Seligman, M. Ciskszentmihalyi, *Positive Psychology: An Introduction*, *American Psychologist* 55(2000), s. 5-14.

<sup>13</sup> M.E.P. Seligman, *Pełnia życia...*, s. 32.

wymiary dobrostanu. W innym miejscu Seligman pisał: „Celem psychologii pozytywnej [...] jest zwiększenie rozkwitu w życiu osobistym i na całym świecie”<sup>14</sup>. Termin „rozkwit” (ang. *flourishing*) definiuje jako pojęcie kumulujące „cechy zasadnicze” (pozytywne emocje, zaangażowanie, sens) oraz „cechy dodatkowe” (poczucie własnej wartości, optymizm, odporność, witalność, samostanowienie)<sup>15</sup>.

W kontekście tych znaczących i szybkich przemian w zakresie samego przedmiotu, a także celów psychologii pozytywnej, przy jednoczesnym braku precyzyjnych definicji, trudno jest mówić o psychologii pozytywnej jako o czymś stałym, już ukonstytuowanym. To, co nie podlega zmianom, wiąże się natomiast z jej naukowym charakterem, metodą budowania i uzasadniania poglądów oraz ukierunkowaniem na pozytywność.

### 3. KONTROWERSJE, KRYTYKA CZY NIEZROZUMIENIE?

Psychologia pozytywna, jak każda nowa propozycja teoretyczno-praktyczna, staje się obiektem wewnętrznych i zewnętrznych dyskusji oraz polemik<sup>16</sup>. Warto wspomnieć, że „rzetelna krytyka” potrzebna jest nie tylko odbiorcom teorii, ale i tym, którzy ją tworzą. Autor pierwszego polskiego podręcznika psychologii pozytywnej, profesor Ewa Trzebińska, dotyka kilku ważnych kontrowersji powstałych wokół tego tematu. Oto kilka przewodnich idei: Czy psychologia pozytywna to „lepsza” psychologia? Czy psychologowie mogą rozstrzygać, co jest dobre dla ludzi? Czy psychologia pozytywna to utopia? Czy psychologia pozytywna rozumie negatywne strony życia<sup>17</sup>?

Te oraz inne kontrowersyjne kwestie<sup>18</sup> rodzą się nie tylko na poziomie teoretycznym (konceptualnym), ale również na poziomie praktycznym (aplikacyjnym). Często wynikają one z subiektywnego sposobu interpretowania teorii. Z tych względów, jak również z racji, że psychologia pozytywna stale ulega wewnętrznym przeobrażeniom, wydaje się zasadne, by nieustannie przyglądać się jej przemianom, które zmierzają w kierunku poszukiwania własnego paradygmatu.

---

<sup>14</sup> Tamże, s. 48.

<sup>15</sup> Tamże.

<sup>16</sup> Por. E. Taylor, *Positive psychology and humanistic psychology: A reply to Seligman*, *Journal of Humanistic Psychology* 41(2001), s. 13-29; R.S. Lazarus, *Does the positive psychology movement have legs?*, *Psychological Inquiry* 14(2003), s. 93-109; B.S. Held, *The negative side of positive psychology*, *Journal of Humanistic Psychology* 44(2004), s. 9-46; J.J. Froh, *The history of positive psychology: Truth be told*, *The Psychologist* 16(2004), s. 18-20; L. Fernández-Ríos, J.M. Cornes, *A critical review of the history and current status of positive psychology*, *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud/Annuario of Clinical and Health Psychology* 5(2009), s. 7-13.

<sup>17</sup> Por. E. Trzebińska, *Psychologia pozytywna*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.

<sup>18</sup> Por. K. Tucholska, B. Gulla, *Psychologia pozytywna – krytyczna analiza koncepcji*, *Studia z Psychologii w KUL* 14(2007), s. 107-131.

#### 4. PSYCHOLOGIA POZYTYWNA NIE JEST „POP-PSYCHOLOGIĄ”

Termin „pop-psychologia” wskazuje na formę wiedzy albo raczej przekonań o człowieku i jego zachowaniu nawiązujących do psychologii jako nauki, choć *de facto* z nią niezwiązanymi<sup>19</sup>. Na poziomie teoretycznym wyraża się to w posługiwaniu się uproszczonymi schematami mentalnymi, budowanymi na fałszywych powiązaniach przyczynowo-skutkowych. Natomiast na poziomie praktycznym przedstawia się to w formie adaptowania życiowych porad, które bywają nie tylko nieskuteczne, ale czasem wręcz szkodliwe. W efekcie taka „pop-wiedza” wzmacnia naiwne przekonanie o świecie, człowieku, utrzymuje uprzedzenia oraz iluzje. Amerykański badacz, Sonja Lyubomirsky, w następujący sposób charakteryzuje nadmiar „pop-wiedzy” dotyczącej szczęścia: „Rynek jest już przesycony artykułami prasowymi, programami telewizyjnymi, książkami, cytatami, blogami i e-mailami o tym, jak żyć pełnią życia i zdobyć szczęście. Informacje z tych źródeł w większości nie są poparte badaniami empirycznymi. Ten szum informacji sprawia, że badacze – tacy jak ja – często nabierają dystansu do sprawy”<sup>20</sup>.

Nie dziwi więc fakt, że wielu naukowców przez szereg lat pracujących nad teoriami szczęścia, dystansuje się od tzw. „ekspertów” oraz ich uproszczonych wskazówek, nieuwzględniających prawdy o złożoności natury ludzkiej. Rzetelni badacze będą nie tylko wskazywać źródła swoich przekonań, ale również jasno ukazywać metodologię, dzięki której doszli do takiej czy innej konkluzji. Odnośząc się do tej sytuacji, prof. Lyubomirsky przyznała wprost: „Jestem naukowcem badaczem, a nie lekarzem, coachem ani guru od technik motywacyjnych. [...] Każda wskazówka, jaką daję, jest poparta badaniami naukowymi, jeśli dowody są w jakichś obszarach niejasne lub niepełne, piszę o tym wprost”<sup>21</sup>.

Tym, co założyciele nurtu psychologii pozytywnej podkreślali od początku, jest kwestia posługiwania się wiedzą opartą na rygorystycznych badaniach empirycznych<sup>22</sup>. Sheldon i King tak oto definiują naukowy aspekt omawianego nurtu: „Czym jest psychologia pozytywna? Jest niczym więcej jak naukowym podejściem do ludzkich zalet i silnych stron”<sup>23</sup>. Jedną z ważnych konsekwencji wymiaru naukowości psychologii pozytywnej jest fakt, że jej celem nie jest wyznaczanie (*prescribing*) trendów czy sposobów zdobywania szczęścia, a raczej obiektywne ich opisywanie (*describing*)<sup>24</sup>. Zatem podstawowym kryterium oceny i rozróżnienia psychologii pozytywnej od tzw. „pop-psychologii” jest postulat naukowości. Mar-

<sup>19</sup> Por. P.J. Tyson, D. Jones, J. Elcock, *Psychology in Social Context: Issues and Debates*, Wiley-Blackwell, West Sussex 2011.

<sup>20</sup> Por. S. Lyubomirsky, *Wybierz ...*, s. 14.

<sup>21</sup> Tamże, s. 15-16.

<sup>22</sup> Por. M.E.P. Seligman, M. Ciskszentmihalyi, *Positive Psychology: An Introduction*, American Psychologist 55(2000), s. 5-14.

<sup>23</sup> K.M. Sheldon, L. King, *Why positive psychology is necessary*, American Psychologist 56(2001), s. 216.

<sup>24</sup> Por. S.L. Gable, J. Haidt, *What (and why) is positive psychology?*, Review of General Psychology 9(2005), s. 103-110.



tin Seligman wyraża to w następujący sposób: „Psychologia pozytywna osadzona jest na naukowym, empirycznym potwierdzeniu jej skuteczności. Korzysta z wypróbowanych i niezawodnych metod pomiarowych, eksperymentów oraz badań wykonywanych metodą strategii porównań podłużnych czy losowego doboru z placebo w grupie kontrolnej, co pozwala ocenić, które interwencje są rzeczywiście skuteczne, a które są hochsztaplerstwem. Psychologia pozytywna odrzuca metody nieskuteczne i doskonalą te, które spełniają jej wyśrubowane standardy”<sup>25</sup>.

## 5. PSYCHOLOGIA POZYTYWNA NIE JEST POZYTYWNYM MYŚLENIEM

Dość powszechnie i błędnie utożsamia się psychologię pozytywną z filozofią pozytywnego myślenia lub „efektem Pollyanny”<sup>26</sup>. Psychologia pozytywna nie zaprasza do postrzegania świata przez „różowe okulary” czy też do ignorowania realnych problemów egzystencjalnych lub koncentrowania się wyłącznie na pozytywnych stronach doświadczenia ludzkiego. Choć jest tu miejsce dla optymizmu i pozytywnego myślenia, to jednak psychologia pozytywna jest czymś znacznie szerszym i większym niż określony sposób interpretacji świata czy wydarzeń. Jako nauka opisuje i wyjaśnia rzeczywistość taką, jaka ona jest, a nie, jaką powinna lub mogłaby być.

Mimo że psychologia pozytywna nie eksponuje w badaniach tzw. „negatywności”, to jednak nie bagatelizuje jej, a wręcz przeciwnie – szuka tam nowych możliwości. Przykładem może być tzw. „pozytywna terapia” (PPT – *Positive Psychotherapy*)<sup>27</sup>, która zrodziła się w kontekście klinicznym. Innym dowodem uwzględniania tzw. „negatywności” w badaniach i praktyce psychologii pozytywnej jest koncepcja „poszerzającej i budującej funkcji pozytywnych emocji” (*The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*) Barbary Fredrickson<sup>28</sup>. W swojej teorii nie mówi ona o braku trudnych emocji, ale raczej o właściwych proporcjach między tym, co negatywne,

<sup>25</sup> M.E.P. Seligman, *Pełnia życia...*, s. 105.

<sup>26</sup> Pollyanna to imię bohaterki powieści Eleanor H. Porter opublikowanej w 1978 r. Dziewczynka została nauczona przez ojca, by we wszystkich wydarzeniach, nawet w tych bolesnych i trudnych, odnajdywać pozytywność. W literaturze jest więc symbolem naiwnego i szkodliwego optymizmu. Por. J.L. Magyar-Moe, *Therapist's Guide To Positive Psychological Interventions*, Elsevier Ltd. Oxford, London 2009, s. 12.

<sup>27</sup> Trzeba zauważyć, że pojęcie „psychoterapia pozytywna” nie powstało na gruncie psychologii pozytywnej. Już pod koniec lat 60. niemiecki neurolog i psychiatra profesor Nossrat Peseschkian posługiwał się tym terminem. Por. N. Peseschkian, *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*, Springer, Berlin-New York 1987. Kiedy więc używamy tutaj wyrażenia „psychoterapia pozytywna”, rozumiemy ją w szczególnej perspektywie, o której piszą Seligman i Rashid, jako aplikację interwencji pozytywnych w kontekstach klinicznych. Por. T. Rashid, *Positive Interventions in Clinical Practice*, *Journal of Clinical Psychology* 65(2009), s. 461-466; T. Rashid, *Strength-Based Assessment in Clinical Practice*, *Journal of Clinical Psychology* 65(2009), s. 488-498; T. Rashid, *Positive Psychotherapy*, w: S.J. Lopez, *Positive psychology: Exploring the best in people*, Praeger, Westport 2008; M.E.P. Seligman, T. Rashid, A.C. Parks, *Positive Psychotherapy*, *American Psychologist* 61(2006), s. 774-788.

<sup>28</sup> Por. B. Fredrickson, *Pozytywność*, tłum. J. Gilewicz, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2011.

a tym, co pozytywne – chodzi więc o tzw. „współczynnik Losady”<sup>29</sup>. Autorka wyjaśnia: „Na każde ściskające serce negatywne doświadczenie emocjonalne powinno przypadać co najmniej trzy rozpieszczające serce pozytywne doświadczenia emocjonalne, które podniosą cię na duchu”<sup>30</sup>. Jest to teoria poparta licznymi badaniami, a nie życzeniowym myśleniem<sup>31</sup>. Trudno takiej koncepcji zarzucić nierealność, naiwność, jednowymiarowość czy funkcjonowanie wyłącznie w świecie utopii.

## 6. PSYCHOLOGIA POZYTYWNA NIE ODRZUCA „NEGATYWNOŚCI”

Psychologia pozytywna zajmuje się całym człowiekiem – nie tylko tym, co jest w nim chore, słabe i co wymaga korekty, ale również tym wszystkim, co jest zwyczajne i prosperuje dobrze<sup>32</sup>. Co więcej, ze względu na szersze spektrum zainteresowania kondycją człowieka, różni się ona od psychologii klinicznej, psychopatologii, mówiąc ogólnie – od tzw. „psychologii tradycyjnej”. Zdaniem Seligmana: „Najlepsi psychoterapeuci nie ograniczają się do leczenia urazów, pomagają ludziom rozpoznawać i umacniać ich zalety i cnoty”<sup>33</sup>. Człowiek, który cierpi na depresję, bezsenność, doświadczył traumy czy ma problemy z odżywianiem albo przeżywa irracjonalne lęki, pragnie czegoś więcej niż tylko uwolnienia od tych dolegliwości. „Osoby zubożałe, pogrążone w depresji czy nękane myślami samobójczymi pragną dużo więcej niż tylko ulgi w cierpieniu. Osoby te pragną – czasem rozpaczliwie – cnoty, celu, prawości i sensu”<sup>34</sup>.

Psychologia pozytywna, analizując zjawiska, poszukuje zasobów, które są w stanie pomóc człowiekowi, nie tylko się z trudnościami zmierzyć, ale także przejść ponad nimi. Z jednej strony, psychologia pozytywna odpowiada na te same pytania, którymi przez lata zajmowała się „psychologia tradycyjna”, z drugiej jednak, podchodzi do tego już w inny sposób. W pracy z chorym człowiekiem uwzględnia jego pozytywne zasoby, takie jak talenty, pasje oraz mocne strony osobowości.

Psychologia pozytywna reprezentowana przez Martina Seligmana w swoich poszukiwaniach naukowych wyraźnie akcentuje egzystencjalne i transcendentne potrzeby natury ludzkiej, takie jak: sens życia, duchowość, szczęście, dobrostan. Trudno więc zgodzić się z zarzutami „jednostronności” czy „tyranii pozytywności” lub ignorowania doświadczenia cierpienia, choroby czy problemu<sup>35</sup>. Seligman osadza swoje koncepcje nie tylko na doświadczeniu przyjemności, ale wprowadza je w obszar filozofii eudajmonistycznej, która poszukuje piękna, wartości i dobra. Tak

<sup>29</sup> Por. M.E.P. Seligman, *Pełnia życia...*, s. 99.

<sup>30</sup> B. Fredrickson, *Pozytywność*, s. 46.

<sup>31</sup> Por. W.C. Compton, E. Hoffman, *Positive psychology: The science of happiness and flourishing*, Cengage Learning, Belmont 2013.

<sup>32</sup> Por. M.E.P. Seligman, *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy*, w: *Handbook of Positive Psychology*, red. C.R. Snyder, S.J. Lopez, Oxford University Press, London 2002, s. 3-9.

<sup>33</sup> M.E.P. Seligman, *Prawdziwe...*, s. 16.

<sup>34</sup> Tamże.

<sup>35</sup> Por. B.S. Held, *The negative side of positive psychology*, *Journal of Humanistic Psychology* 44(2004), s. 9-46.



rozumiana psychologia pozytywna, otwarta na duchowość i podejmująca temat sensu życia, daleka jest od redukcji człowieka do *principium* przyjemności. Można iść nawet dalej, twierdząc, że zostaje ona wyposażona w dodatkową wrażliwość, w to, co wiedeński psychiatra V. E. Frankl nazywał „psychologią wysokości”<sup>36</sup>.

W koncepcjach szczęścia prezentowanych na terenie psychologii pozytywnej jest miejsce dla przyjemności, satysfakcji, ale również istnieje wyraźny obszar odkrywania wartości, piękna, dobra, które wymagają nie tylko zaangażowania, ale także wysiłku i poświęcenia<sup>37</sup>.

Można więc powiedzieć, że psychologia pozytywna podchodzi do negatywności na dwa różne sposoby<sup>38</sup>. Po pierwsze, konfrontuje się z nią bezpośrednio, tworząc programy pomocy i interwencje. Po drugie, pośrednio pomaga rozwijać to, co dobre, czyli umiejętności, dzięki którym możemy sobie radzić z negatywnymi doświadczeniami. Przykładem tego pierwszego podejścia może być wspomniany wcześniej program „pozytywnej psychoterapii” (PPT – *Positive Psychotherapy*) lub proces wzrastania po doświadczeniu traumy (*Post-Traumatic Growth*) opisany w książce Martina Seligmana<sup>39</sup>. Drugi sposób podejścia psychologii pozytywnej do „negatywności” koncentruje się wokół pracy na zasobach ludzkich, poprzez wzmacnianie cnót, silnych stron osobowości, a także przez rozszerzanie zakresu pozytywnych emocji. Działania te nie polegają tylko na prewencji, lecz promują zachowania prozdrowotne, tym samym wzmacniając dobrostan. Dobrym przykładem zastosowania tego podejścia są *Comprehensive Soldier Fitness* (CSF)<sup>40</sup> oraz *Master Resilience Training* (MRT)<sup>41</sup>, szkolenia zaproponowane przez środowisko psychologów pozytywnych w amerykańskiej armii. Programy te mają na celu wzmacnianie emocjonalnych zasobów wśród adeptów wojskowych. Ukierunkowane są na rozwój silnej psychiki żołnierzy oraz wzmacnianie więzi rodzinnych w takim samym stopniu jak i sprawności fizycznej.

## 7. PSYCHOLOGIA POZYTYWNA NIE JEST NOWYM KIERUNKIEM

Do pewnego stopnia można się zgodzić ze stwierdzeniem, że nurt psychologii pozytywnej jest swoistym „renesansem psychologii humanistycznej”<sup>42</sup> lub

<sup>36</sup> Por. V.E. Frankl, *Le radici della logoterapia. Scritti giovanili 1923-1942*, LAS, Rzym 2000, s. 117-118.

<sup>37</sup> Por. C. Peterson, M.E.P. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Oxford University Press, New York 2004.

<sup>38</sup> Por. A.L. Duckworth, T.A. Steen, M.E.P. Seligman, *Positive psychology in clinical practice*, *Annual Review of Clinical Psychology* 1(2005), s. 630.

<sup>39</sup> Por. M.E.P. Seligman, *Pełnia życia...*, s. 222-226.

<sup>40</sup> Por. G.W. Casey (Jr.), *Comprehensive Soldier Fitness: A Vision for Psychological Resilience in the U.S. Army*, *American Psychologist* 66(2011), s. 1-3; C. Peterson, N. Park, C.A. Castro, *Assessment for the U.S. Army comprehensive soldier fitness program: Global assessment tool*, *American Psychologist* 66(2011), s. 10-18.

<sup>41</sup> K.J. Reivich, M.E.P. Seligman, S. McBride, *Master resilience training in the U.S. Army*, *American Psychologist* 66(2011), s. 25-34.

<sup>42</sup> Por. B.D. Robbins, *What is the Good Life? Positive Psychology and the Renaissance of Humanistic*

po prostu formą jej kontynuacji<sup>43</sup> albo „optymistyczną wersją podejścia egzystencjalnego”<sup>44</sup>. Z jednej strony, promotorzy psychologii pozytywnej wskazują na silne związki z psychologią humanistyczną, ukazując Abrahama Masłowa i innych przedstawicieli nurtu jako „wybitnych przodków”, z drugiej jednak, podkreślają odrębność i oryginalność własnej propozycji, zaznaczając konieczność rzetelnej metodologii, systematyzacji pojęć oraz rozwoju badań naukowych<sup>45</sup>. Akcentowane różnice nie oznaczają, że nurt psychologii pozytywnej pretenduje do miana wielkiej teorii psychologicznej, jak choćby psychoanaliza, behawioryzm czy humanizm. Jawi się on raczej jako wiedza addytywna lub inaczej mówiąc jest formą jej integracji<sup>46</sup>. Jak twierdzi prof. Ewa Trzebińska, „lokuje się on raczej wśród występujących w psychologii podejść czy nurtów scalających dorobek wielu subdyscyplin psychologii niż wśród subdyscyplin”<sup>47</sup>.

Psychologia pozytywna, jak każde novum, naturalnie poszukuje własnego miejsca w kontekście tego, co już zostało powiedziane, i tego, co można jeszcze dodać. Trudnieniem poszukiwania własnej tożsamości i paradygmatu nie ogranicza się do dookreślania granic ze światem zewnętrznym, ale odnosi się również do tzw. „świata wewnętrznego”, czyli definiowania samej siebie. Przykładem tych wewnętrznych zmagania są chociażby próby poszukiwania właściwej nazwy dla kierunku. Wielu badaczy nie zadowala się pojęciem „psychologia pozytywna”, ponieważ takie określenie wnosi element wartościujący, dychotomiczny: pozytywna (dobra) – negatywna (zła). Między innymi z tego powodu w literaturze można się spotkać z różnymi nowymi propozycjami: „nauka o szczęściu”, „psychofortologia”, „fortologia”, „psychologia balansu”, „psychologia komplementarna” albo „psychologia tradycyjna”, „zwyczajna”<sup>48</sup>. Również sam Seligman, w swojej najnowszej książce *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*, konfrontuje się z tym tematem, pisząc już nie o „teorii szczęścia”, ale o „teorii dobrostanu”. Zmianę tłumaczy faktem przeinterpretowania szczęścia przez pop-psychologię i brakiem konotacji naukowej tego pojęcia w obecnym czasie<sup>49</sup>.

Popularność psychologii pozytywnej nie jest związana z oryginalnością tematów, jakie proponuje ona dziś nauce, ale z tym, w jakim kontekście społeczno-kulturowym ta propozycja się rodzi<sup>50</sup>. Powstaje ona w czasie zauważalnych limitów i słabości tzw. „psychologii tradycyjnej”, która nie doprowadziła do wzmocnienia kondycji człowieka. W czasie gdy ani konsumpcjonizm, ani technologia, nie są w stanie satysfakcjonująco odpowiedzieć na głębokie potrzeby współczesnego człowieka.

---

*Psychology*, *The Humanistic Psychologist* 36(2008), s. 96-112.

<sup>43</sup> Por. E. Taylor, *Positive psychology and humanistic psychology: A reply to Seligman*, *Journal of Humanistic Psychology* 41(2001), s. 13-29; J.J. Froh, *The history ...*, s. 18-20.

<sup>44</sup> Por. E. van Deurzen, *Psychoterapia...*, s. 89.

<sup>45</sup> Por. M.E.P. Seligman, M. Ciskszentmihalyi, *Positive Psychology...*, s. 7.

<sup>46</sup> Por. B. Gulla, K. Tucholska, *Psychologia pozytywna...*, s. 139.

<sup>47</sup> E. Trzebińska, *Psychologia pozytywna...*, s. 17.

<sup>48</sup> Por. B. Gulla, K. Tucholska, *Psychologia pozytywna...*, s. 139.

<sup>49</sup> Por. M.E.P. Seligman, *Pełnia życia...*, s. 9-12.

<sup>50</sup> Por. S.L. Gable, J. Haidt, *What (and why)...*, s. 103-110.

W świetle powyższych analiz dość łatwo można wywnioskować, czym psychologia pozytywna nie jest. Bywa błędnie utożsamiana z szeroko dostępną literaturą „pop-psychologiczną”, która choć porusza tematy pozytywne, czyni to jednak bez warsztatu naukowego czy aparatu krytycznego. Wbrew powszechnie panującej opinii, nie jest też „pozytywnym myśleniem”, gdyż wykracza poza formę pozytywnego interpretowania rzeczywistości. Psychologia pozytywna nie ignoruje „negatywności”, ale też nie koncentruje się na niej. Czerpie żywotność z tematów uniwersalnych znanych już starożytnym filozofom, zarazem nie pretendując do bycia nowym kierunkiem w psychologii.

## 8. ZAKOŃCZENIE

Niniejszy artykuł nie rozwiązuje wszystkich kwestii problematycznych powstałych wokół psychologii pozytywnej. Niemniej, niektóre z nich, wciąż błędnie utrwalane, zostały na nowo przedyskutowane. Celem tego opracowania było ukazanie psychologii pozytywnej jako nurtu, który dynamicznie się rozwija i podlega ciągłym przemianom. Z tej racji rodzi się pewna trudność w definiowaniu jej przedmiotu i zadań. Tym samym trudno jest aktywnie uczestniczyć w rzetelnej dyskusji bez ciągłego uaktualniania wiedzy na jej temat.

Bez wątplenia psychologia pozytywna będzie jeszcze wielokrotnie stawać przed pytaniem o własną tożsamość oraz kierunki przemian. Żaden też artykuł nie jest w stanie odpowiedzieć jednoznacznie i wystarczająco na owe niejasności. Co więcej, brak precyzyjnego odwoływania się do pierwotnych źródeł przy wykorzystywaniu teorii czy pojęć przez samych psychologów pozytywnych dodatkowo komplikuje proces poznawczy. Przykładem tego może być wspomniany wcześniej termin „psychoterapia pozytywna”, który powstał poza kontekstem psychologii pozytywnej, choć przez nią został przyjęty. Kolejnym wyzwaniem, przed którym staje dziś psychologia pozytywna jest wypracowanie własnej formy komunikacji, która pozwoli odróżnić i wyróżnić ją od i z języka „pop-psychologii”.

Wymienione tutaj tematy, to jedne z wielu kwestii, które pozostają wciąż otwarte jako zadania do przepracowania przez psychologię pozytywną. Niewątpliwie potrzeba dalszych dyskusji i nowych kongresów, zarówno tych na poziomie międzynarodowym, jak również tych mniejszych, narodowych.

### POSITIVE PSYCHOLOGY – WHAT IT IS AND WHAT IT IS NOT IN SEARCH FOR A PARADIGM

#### Summary

This article identifies relevant criteria indicating the identity of positive psychology founded in the late 1990s in the USA. Since a variety of interpretations often makes it difficult to understand the character and mission of positive psychology, it is important to consider the founders, the elements shaping positive psychology, as well as its internal processes of change. While it is open to interdi-

disciplinary cooperation, positive psychology maintains its specific profile, objectives, and methods. It has its own paradigm indicating what can be considered to be positive psychology, and where its limits can be found.

**Keywords:** Positive psychology, paradigm, PERMA

**Nota o Autorach: dr Piotr Kwiatek OFMCap** – zakonnik i psycholog Krakowskiej Prowincji Zakonu Braci Mniejszych Kapucynów. Doktorat uzyskał na Papieskim Uniwersytecie Salezjańskim w Rzymie (UPS). Ukończył trzyletni program terapii Gestalt w Filadelfii (USA). Ponadto odbył szkolenie z Racjonalno-Emotywniej Terapii Behawioralnej (REBT) w Instytucie Alberta Ellisa w Nowym Yorku. Jest członkiem Międzynarodowego Stowarzyszenia Psychologii Pozytywnej (IPPA), The Gestalt Therapy Institute of Philadelphia (GTIP). Obecnie prowadzi badania z zakresu psychologii pozytywnej i formacji.

**Mgr Katarzyna Wilczewska CSFN** – siostra zakonna i psychoterapeutka Counseling Center na uniwersytecie Holy Family w Filadelfii (USA). Prowadzi terapię indywidualną i grupową. Jest członkiem American Counseling Association (ACA) oraz American Mental Health Counseling Association (AMHC).

**Słowa kluczowe:** psychologia pozytywna, paradygmat, PERMA

**Note about the Authors: Piotr Kwiatek, OFM Cap, PhD**, is a Catholic Priest and psychologist. He received his Doctoral Degree from the Faculty of Education, Department of Psychology at Salesian University in Rome, Italy. He finished a three-year program at The Gestalt Therapy Institute of Philadelphia (GTIP) and completed basic and advanced certificates in Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) at the Albert Ellis Institute in New York. He is a member of The International Positive Psychology Association and is currently conducting research in the field of positive psychology and formation.

**Mgr Katarzyna Wilczewska CSFN** – works as a psychotherapist in the Counseling Center at Holy Family University, Philadelphia (USA). She is a member of American Counseling Association (ACA) and American Mental Health Counseling Association (AMHC).