

WYBIERZ SZCZĘŚCIE

Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz

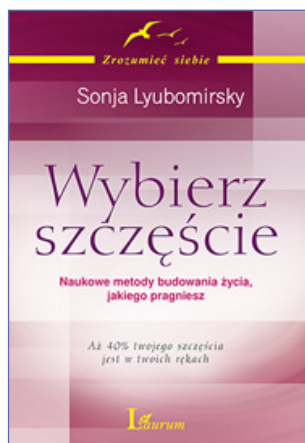
SONJA LYUBOMIRSKY

ISBN: 978-83-7746-047-4

format 158/233, oprawa miękka ze skrzydełkami

liczba stron: 344

cena: 39,90 zł



Ta książka to trening budowania szczęścia w życiu. Znajdziesz w niej:

- test psychologiczny: jaki jest twój naturalny poziom odczuwanego szczęścia (albo nieszczęścia),
- ćwiczenia, które dają natychmiastową poprawę samopoczucia,
- działania budujące trwałe szczęście: od ćwiczenia optymizmu do medytowania,
- psychologiczne studia przypadku: historie ludzi, którzy z nieszczęśliwych stali się szczęśliwi,
- dodatek specjalny: porady dla osób, które cierpią na (albo podejrzewają siebie o) depresję.

Ta książka zawiera także test postępów w budowaniu szczęścia. Kiedy już wprowadzisz w życie program budowania szczęścia dr Sonji Lyubomirsky, regularnie powtarzaj ten test i mierz swoje postępy!

Książka Sonji Lyubomirsky jest zarówno interesująca, jak i pożyteczna. Interesująca, bo zdaje sprawę z bardzo współczesnych i rzetelnych badań nad wyznacznikami szczęścia, a czyni to w sposób przejrzysty i zajmujący. Pożyteczna, gdyż omawia skuteczność 12 różnych sposobów na podwyższenie poczucia szczęścia – każdy może więc wybrać sobie takie sposoby, jakie są najlepiej dostosowane do jego upodobań i możliwości.

– prof. dr Bogdan Wojciszke, Instytut Psychologii Polskiej Akademii Nauk

O AUTORCE

Dr Sonja Lyubomirsky jest profesorką psychologii Uniwersytetu Kalifornijskiego. Ma stopnie naukowe Uniwersytetu Harvarda i Uniwersytetu Stanforda. Dr Lyubomirsky została za swoje badania uhonorowana wieloma nagrodami, w tym prestiżową Templeton Positive Psychology. Uzyskała od Narodowego Instytutu Zdrowia Mentalnego w USA grant naukowy, za który przeprowadziła własne badania nad szczęściem.

SPIS TREŚCI

Przedmowa	13
CZĘŚĆ I. Jak budować prawdziwe i trwałe szczęście	23
Rozdział 1. <i>Czy można się stać, ot tak sobie, szczęśliwszym człowiekiem?</i>	25
Program budowania trwałego szczęścia	26
Czy wiesz, co cię uszczęśliwia?	28
Odkrywanie prawdziwych przyczyn szczęścia	31
Praca, którą warto wykonać, jak żadną inną	36
Po co być szczęśliwym?	37
Rozdział 2. <i>Jak bardzo jesteś szczęśliwy i dlaczego nie bardziej?</i>	39
Mity o szczęściu	50
Fortuna ma tu niewiele do rzeczy	52
Fascynujące zjawisko hedonicznej adaptacji	59
Genetycznie zaprogramowana norma szczęścia	64
Potęga celowych działań	76
Rozdział 3. <i>Jak dobrać działania budujące szczęście zgodne ze swoimi zainteresowaniami, wartościami i potrzebami</i>	83
Trzy sposoby na to, jak wybrać działanie, które odpowiada twojej osobowości	84
To działa!	86
Test zgodności wybranych działań z twoim profilem osobowości	87

Podsumowanie: Więcej opcji	91
Parę słów na koniec	93
CZĘŚĆ II. Dwanaście działań budujących szczęście	95
Przedmowa do części drugiej: <i>Zanim zaczniesz</i> <i>działać</i>	97
Rozdział 4. <i>Wyrażanie wdzięczności i pozytywne</i> <i>myślenie</i>	103
Działanie 1: Wyrażanie wdzięczności	104
Działanie 2: Ćwiczenie optymizmu	116
Działanie 3: Zwalczanie tendencji do zamartwiania się nad sobą i do porównywania się z innymi	126
Rozdział 5. <i>Ćwiczenie aktów życzliwości i zacieśnianie</i> <i>relacji międzyludzkich</i>	141
Działanie 4: Ćwiczenie aktów życzliwości	141
Działanie 5: Zacieśnianie relacji międzyludzkich	155
Rozdział 6. <i>Ćwiczenie zaradności i wybaczenie</i>	169
Działanie 6: Ćwiczenie zaradności	170
Działanie 7: Wybaczenie	189
Rozdział 7. <i>Żyj obecną chwilą</i>	201
Działanie 8: Robienie tego, co naprawdę cię wciąga	201
Działanie 9: Czerpanie radości z życia	212
Ostatnie słowo	226
Rozdział 8. <i>Działanie 10: Realizowanie celów</i> <i>z zaangażowaniem</i>	229
Realizowanie celów z zaangażowaniem: Sześć korzyści	230
Jakie cele powinieneś realizować?	232
Realizowanie celów z zaangażowaniem: Zalecenia	239
Rozdział 9. <i>Troska o duszę i ciało</i>	253
Działanie 11: Praktykowanie religii i kształtowanie duchowej strony życia	253
Korzyści z duchowej strony życia	258
Działanie 12: Dbanie o ciało (medytacja)	266
Działanie 12: Dbanie o ciało (ćwiczenia fizyczne)	271
Działanie 12: Dbanie o ciało (przejmowanie zachowań szczęśliwych ludzi)	277
CZĘŚĆ III. Sekrety zdobywania szczęścia	283
Rozdział 10. <i>Pięć sekretów trwałego szczęścia</i>	285

Pierwszy sekret szczęścia: Pozytywne emocje	286
Drugi sekret szczęścia: Podejmuj działania w odpowiednim czasie i różnicuj je	295
Trzeci sekret szczęścia: Wsparcie społeczne	300
Czwarty sekret szczęścia: Motywacja, wysiłek i zaangażowanie	303
Piąty sekret szczęścia: Nawyk	307
Podsumowanie	310
Posłowie: <i>Obietnica trwałego szczęścia</i>	313
Postscriptum: <i>Jeśli jesteś w depresji</i>	317
Czym jest depresja	317
Przyczyny depresji	320
Najskuteczniejsze terapie antydepresyjne	324
Lekiem na nieszczęście jest szczęście	334
Pokonywanie przeszkód	336
Dodatek: <i>Działania budujące szczęście, które idą z sobą w parze</i>	337
Podziękowania	339
O autorce	343

ROZDZIAŁ 1

Czy można się stać, ot tak sobie, szczęśliwszym człowiekiem?

„Jeśli chcesz odmienić czyjeś życie, zacznij działać natychmiast. I zawsze rób to w wielkim stylu, nigdy inaczej”.

William James

Jak sądzisz, co by cię uszczęśliwiło? Zastanów się nad tym przez chwilę. Czy może:

- Lepsze relacje z ludźmi?
- Większa elastyczność w pracy?
- Nowa praca, która byłaby lepsza dla ciebie i twojej rodziny?
- Dodatkowa sypialnia w domu?
- Współmałżonek poświęcający ci więcej uwagi?
- Dziecko?
- Młodszy wygląd?
- Ustąpienie bólu pleców?
- Zrzucenie paru kilogramów?
- Dobre stopnie twojego dziecka w szkole?
- Odpowiedzenie na pytanie, co naprawdę chcesz w życiu robić?
- Bardziej wspierający i kochający cię rodzice?
- Uleczenie od dawna nękającej cię choroby lub niesprawności?
- Więcej pieniędzy?
- Więcej czasu?

Jeśli upatrujesz swojego szczęścia w tych wypunktowanych pozycjach – podobnie jak moi przyjaciele i przyjaciółki uskarżający się od lat, że brakuje im życia tak wielu rzeczy – to mam dla ciebie niespodziankę. Otóż nic z tej listy nie uczyni cię istotnie szczęśliw-

szym. Nie oznacza to jednak, że budowanie trwałego szczęścia jest celem nierealnym albo naiwnym. Haczyk polega na tym, że poszukujemy szczęścia nie tam, gdzie powinniśmy. Zmiany, w których upatrujemy bardzo korzystnego wpływu na życie, wpływają na nasze szczęście w bardzo nikłym stopniu, a z drugiej strony przeoczamy prawdziwe źródła osobistego szczęścia i dobrobytu. Badania to potwierdzają.

W niemal każdym kraju, od Stanów Zjednoczonych, Grecji i Słowenii po Koreę Południową, Argentynę i Królestwo Bahrajnu, ludzie, zapytani o to, czego najbardziej w życiu pragną, najczęściej odpowiadają, że chcą szczęścia. Wiedza o tym, jak zdobyć szczęście, jest więc przydatna nie tylko ludziom pogrążonym w depresji i nękanym złym samopoczuciem. Tej wiedzy potrzebuje każdy z nas. W tej książce pokażę ci, dlaczego nasze pragnienie szczęścia nie jest tylko nieuchwytnym marzeniem.

Program budowania trwałego szczęścia

Być może wybrałeś tę książkę, ponieważ wierzysz, że w życiu osobistym i zawodowym nie uwalniasz swojego pełnego potencjału, a może dlatego, że nie jesteś tak szczęśliwy i spełniony życiowo, jak chciałbyś być. Ogólnokrajowe badanie na reprezentatywnej próbie Amerykanów wykazało, że niewiele więcej niż połowa z nas (54 procent) jest w stanie „umiarkowanego zdrowia psychicznego”, ale nie czuje radości – ma w sobie mało entuzjazmu i odcina się od aktywnych, produktywnych interakcji ze światem. To wyjaśnia, dlaczego szczęścia tak bardzo pragną nie tylko ludzie pogrążeni w klinicznej depresji, ale też wszyscy inni, którzy po prostu nie są tak szczęśliwi, jak chcieliby być, i czują się ze sobą źle oraz ci, którzy mają się nie najgorzej, ale dążą do jeszcze większej radości życia, poszukują sensu własnej egzystencji i rozglądają się za bardziej stymulującą pracą. Wreszcie, szczęścia pragną również ci spośród nas, którzy zaznali kiedyś prawdziwej radości życia, ale nie czują się na tyle silni, żeby ją odzyskać.

Poczucie bezsilności, kiedy jesteśmy w dołku życiowym lub w pułapce, bywa niszczące. W takich chwilach wydaje nam się, że aby wydostać się z pętli nieszczęścia, potrzeba wielkiej energii

i siły. Jeśli jesteś w takiej sytuacji, to mam dla ciebie dobrą wiadomość. „Praca” polegająca na wychodzeniu z kryzysu życiowego może się zacząć od małych kroków wynagradzanych natychmiastowymi rezultatami. Profesor Martin Seligman z Uniwersytetu Pensylwanii przeprowadził interesujące badanie. Wpoił działania budujące szczęście grupie ludzi będących w głębokiej depresji. To byli pacjenci kwalifikujący się do kategorii najcięższej dotkniętych depresją. Tych ludzi trudno było skłonić nawet do wstania z łóżka, ale mimo to poinstruowano ich, żeby weszli do Internetu i wykonali proste ćwiczenie, które polegało na przypominaniu sobie i zapisywaniu trzech pozytywnych zdarzeń, jakie codziennie mają miejsce, np. „Dziś zadzwoniła Joasia i powiedziała kilka miłych słów”, „Przeczytałem rozdział książki, którą polecił mi terapeutą” i „Dziś wreszcie wyszło słońce”. W ciągu piętnastu dni uczestnicy tego eksperymentu zmienili kategorię depresji z „ciężkiej” na „umiarkowaną”, a 94 procent uczestników odczuło ulgę.

Jak widać na przykładzie tego eksperymentu, pierwsze kroki na drodze budowania szczęścia można podjąć natychmiast. Zaczynamy od zaakceptowania tego, że nasze pragnienie szczęścia nie jest jedynie pobożnym życzeniem. Budowanie szczęścia to bardzo ważny cel, który zawsze mamy prawo realizować i do którego osiągnięcia zawsze posiadamy niezbędne środki. Szczęście nie jest uśmiechem losu, na który musimy czekać jak na koniec pory deszczowej. To nie jest coś, co musimy znaleźć, jak zjazd na autostradę czy zgubiony portfel, podążając jakąś tajemną ścieżką. Szczęście to nie jest kwestia tego, czy znajdziemy właściwą pracę bądź właściwego partnera życiowego. Pogląd, że szczęście trzeba znaleźć, jest bardzo powszechny. Mówimy na przykład „w pogoni za szczęściem”, rozumiejąc przez to, że szczęście jest czymś, co trzeba ścigać i odkrywać. Nie lubię tego sformułowania. Wolę mówić o tworzeniu lub budowaniu szczęścia, ponieważ z badań wynika, że to my sami odpowiadamy za nasze szczęście – tworzenie go jest w naszej mocy.

Czytając tę książkę, przekonasz się, że budowanie trwałego szczęścia niekoniecznie wymaga technik psychoterapii: kopania w twoich wspomnieniach z okresu dziecięcego, analizowania traumatycznych doświadczeń i rozkładania na czynniki pierwsze twoich nawyków w relacjach międzyludzkich. Do szczęścia nie jest

konieczne wyższe wynagrodzenie, wynalezienie lekarstwa na chorobę ani odzyskanie młodości czy piękna. W tej książce omawiam strategię, jakie możesz wprowadzić w życie od zaraz, i dzięki nim natychmiast poprawić swoje samopoczucie, nawet jeśli jesteś głęboko przygnębiony. Jeśli chcesz wznieść się na wyższy poziom szczęścia, musisz przyjąć długofalowy plan działania. Wysiłek jest największy na początku, kiedy twoje nowe zachowania i praktyki nie są jeszcze dla ciebie naturalne. Dobra wiadomość jest taka, że w miarę jak twoje nowe strategie zaczną ci wchodzić w nawyk i same się napędzać, podtrzymywanie szczęścia będzie wymagało coraz mniejszego wysiłku. Zachęcam cię, abyś rozpoczął program budowania szczęścia już dziś i kontynuował go przez resztę życia. Jedyną osobą, która ma moc potrzebną, by wprowadzić ten program w życie, jesteś ty.

I jeszcze jedno: jeśli zdiagnozowano u ciebie depresję, to nie traktuj naszego programu budowania szczęścia jak czegoś, co zastąpi twoje dotychczasowe leczenie, czy to terapię kognitywno-behawioralną czy terapię opartą na lekach antydepresyjnych. Uznaj nasz program za terapię uzupełniającą, która pomoże ci szybciej i na dłużej uwolnić się od depresji. (Więcej o depresji dowiesz się z postscriptum).

Czy wiesz, co cię uszczęśliwia?

Być może nie wierzysz jeszcze w skuteczność programu budowania szczęścia, o którym piszę. Mógłbyś spytać: „Skoro budowanie trwałego szczęścia jest w zasięgu każdego z nas, to dlaczego tak kiepsko nam to wychodzi? Dlaczego tak często nasze próby spełniają na niczym?”. Podejrzewam, że to wynika z naszych zakorzenionych przekonań: dążymy do nie tych rzeczy, które naprawdę dają nam trwałe szczęście, ponieważ jesteśmy uwarunkowani tak, że wychodzimy z błędnych założeń. Psycholodzy zebrali przekonujące dowody na to, że najczęściej nie wiemy, co daje nam satysfakcję i poczucie spełnienia. W efekcie tego czasami pracujemy nad rzeczami, które nie mają szans nas uszczęśliwić. Być może najczęstszy błąd, jaki popełniamy, to zakładanie, że źródłem szczęścia są pozytywne zdarzenia, takie jak awans w pracy, uzyskanie

pozytywnej opinii lekarza o naszym zdrowiu, przeżycie gorącej randki, zwycięstwo naszego kandydata w wyborach prezydenckich czy wygranie meczu przez drużynę, której kibicujemy. Weźmy na przykład materializm: pogoń za pieniędzmi i majątkiem. Dlaczego tak trudno jest nam wierzyć (mnie także), że pieniądze tak naprawdę nie dają szczęścia? Dlatego że prawda jest inna: pieniądze przynoszą nam szczęście, większość z nas jednak błędnie to interpretuje. Jak wyjaśnia pewien badacz zajmujący się psychologią szczęścia: „Myślimy, że pieniądze przynoszą dużo szczęścia na długi czas, a tymczasem one uszczęśliwiają nas tylko trochę i na krótko”. Zapędzamy się więc w kozi róg, goniąc w pocie czoła za chwilowymi impulsami szczęścia, i siłą rzeczy ignorujemy inne, skuteczniejsze drogi do trwałego dobrobytu mentalnego.

Przedstawię teraz przypadki dwóch osób, z którymi przeprowadziłam wywiady. Po tych wywiadach stwierdziłam, że rzeczy uważane przez nas za źródło szczęścia, takie jak bogactwo, sława i piękno, w rzeczywistości nie liczą się aż tak bardzo.

Gwiazda rocka

Któregoś lata przedstawiono mnie Neilowi. Pracowałam wtedy nad filmem dokumentalnym o życiu najszczęśliwszych ludzi. Neil już w młodym wieku chciał zostać gwiazdą rocka. Pokonał wszystkie przeszkody i zrealizował to marzenie. Zbił fortunę jako perkusista grupy rockowej, która odniosła sukces. Był gościem znanego programu rozrywkowego *Saturday Night Live*. Otrzymał kilka nominacji do nagrody Emmy i przez dziesięć lat podróżował po różnych kontynentach, jeżdżąc z zespołem na tournée. A potem nagle jego świat się zawalił: zespół się rozpadł, tournée się skończyły, Neil stracił wielki dom, a żona go opuściła.

Zachęcamy do lektury!