

# **HAPPINESS: NEGATIVE ASPECTS OF POSITIVE PSYCHOLOGY**

**PUKHТА Iryna**

---

*In Happiness And Contemporary Society : Conference Proceedings Volume* (Lviv, March, 20-21, 2020). Lviv: SPOLOM, 2020. P. 205-207.

**ISBN 978-966-919-593-7**

# **ЩАСТЯ: НЕГАТИВНІ АСПЕКТИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ПУХТА Ірина**

---

*// Щастя та сучасне суспільство : збірник матеріалів міжнародної наукової конференції (Львів, 20-21 березня 2020 р.). – Львів: СПОЛОМ, 2020. – С. 205-207.*

**ISBN 978-966-919-593-7**

**PUKHТА Iryna**  
PhD in Philosophy,  
Department of Philosophy  
Ivan Franko National University of Lviv (Lviv, Ukraine)  
**HAPPINESS: NEGATIVE ASPECTS OF POSITIVE PSYCHOLOGY**

**ПУХТА Ірина**  
кандидат філософських наук  
кафедра філософії  
Львівського національного університету імені Івана Франка  
(Львів, Україна)  
**ЩАСТЯ: НЕГАТИВНІ АСПЕКТИ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Positive psychology, which explores happiness and positive thinking, has instilled a cult of self-improvement in modern culture. This has led to some negative consequences: people began to suffer from overresponsibility for their life quality and level of happiness. The ideas of Manson Mark, Sven Brinkman and Barbara Held are analyzed to give a person the choice of following the postulates of positive psychology or finding another way, for example in Stoic philosophy. The situation is especially aggravated by the fact that for the modern man there are no definite authorities or leading type of discourse that would help in choosing.

Частота вживання слова «щастя» для нашого часу є такою ж симптоматичною, як вживання слова «постправа». Обидва свідчать про те, що значна частина західної цивілізації перейшла зі стану суспільства з цінностями виживання до стану суспільства з цінностями самовираження, а такий перехід пов'язаний як і з певними перевагами, так і з викликами. Я не торкатимусь теми «постправа», бо вона здебільшого пов'язана із ростом інформаційно-комунікативних технологій, натомість беззаперечним є зростання інтересу до теми щастя, яке перестало бути предметом зацікавлень виключно філософів та психологів, і стало соціологічною категорією, оскільки при оцінці економічного розвитку країни тепер все частіше звертають увагу не так на дохід на душу населення, як на рівень щастя та задоволеності життям її громадян. Тобто щастя, яке тривалий період розвитку людства трактувалося як суб'єктивний внутрішній стан людини, стало універсальним показником для вимірювання також і об'єктивних показників якості людського життя. Відомо, що Україна останні роки займає низькі місця у цьому рейтингу, отож виникає питання, у який спосіб можна підняти цей рівень та який вектор роботи для цього обрати. Ще донедавна одним із найпоширеніших напрямів у психології, який досліджував тему щастя, був напрям позитивної психології. Варто уважніше розглянути, наскільки все ще актуальним та ефективним є запропонований ним підхід, і чи варто нам у всьому слідувати за рекомендаціями позитивних психологів.

Позитивна психологія, розквіт якої припав на другу половину ХХ століття, на відміну від попередніх психологічних шкіл, що зосереджувались на дослідженні психічних відхилень та психологічних проблем, займається вивченням позитивних аспектів людської психіки і таких феноменів як щастя, позитивне мислення,

оптимізм, задоволеність життя. Поступово ідеї Мартіна Селігмена, Мігая Чиксентмігаїї, Чарльза Снайдера, Деніела Гілберта набувають неабиякої популярності через бум мотиваційної літератури і пропагування їх у форматі різноманітних тренінгів особистісного саморозвитку. Попри те, що позитивна психологія привнесла багато нових і надихаючих ідей у загальну культуру мислення та розуміння психології людини, останнім часом все частіше лунають голоси критики у її бік, бо, вважається, що через постійний акцент на питаннях самореалізації та цінності нашого «я», сучасна людина більше, ніж будь-коли раніше, відчуває відповідальність за свою долю і відчуття задоволеності життям. Також це робить її надміру вразливою, бо змушує страждати від страху втрати психологічного комфорту та від надмірної чутливості до можливого знецінення її особистості. Марк Селігман зазначає: «Сьогодні ми належимо до суспільства, що надає своїм членам можливості, яких вони раніше ніколи не мали, суспільства, яке з усією серйозністю відноситься до радощів і нещастя індивідів, яке звеличує індивідуальність, і вважає особисту реалізацію законною ціллю, майже священним правом» [1, с. 26]. Однак коли священне право перетворюється на священний обов'язок, багато людей починає страждати від депресії через неможливість втілити усі надані сучасною культурою можливості для самореалізації.

Тож не дивно, що американська психологиня Барбара Хелд називає надмірне захоплення техніками самовдосконалення «тиранією позитиву». У своїй книзі «Stop Smiling, Start Kvetching» вона обстоює право людей на бідкання і нарікання (варіанти перекладу слова «kvetching», яке походить з їдиш). Користь від нарікання, на її думку, полягає у тому, що воно знімає тягар відповідальності із самої людини та перекладає його на обставини, чи події, які можуть бути незалежні від людини. За її словами, це дарує людині полегшення, а також відчуття солідарності з іншими людьми, і є одним із шляхів для покращення самопочуття. Вміння фокусуватися на негативі, скаржитися на нього, сприяє примиренню із реальністю, бо не вимагає постійно інтерпретувати будь-який негатив, який трапляється у житті, як виклик і трамплін для внутрішнього зростання.

Ще одним побічним негативним наслідком позитивного підходу є те, що важливі соціальні, політичні та економічні проблеми, які завжди існують у суспільстві, зводяться до питання мотивації та здатності позитивно мислити окремого індивіда, і замість шукати шляхи вирішення цих проблем на колективному рівні, люди переносять зусилля у бік психологічної роботи над собою, що вимагає від них значних емоційних та психологічних ресурсів. Така робота, без сумніву, також корисна, але вона повинна супроводжуватися усвідомленням того, що не всі аспекти життя людини може взяти під контроль і нести за них відповідальність (хвороба, економічні та політичні кризи). Крім того, ми маємо взяти до уваги те, як науковці-нейрофізіологи висвітлюють проблему свободи волі, по суті заперечуючи її, отож розуміння наших меж і можливостей має лежати в основі того, як ми плануємо провести життя і які цілі ми можемо у ньому втілити.

Не випадково, що останнім часом дуже популярними у світі, та і в Україні, стали книги відомого американського письменника і блогера Марка Менсона, який виступає із критикою індустрії саморозвитку, що побудована на культурі самовдосконалення та прагненні бути щасливим. У своїй книзі «Усе замахало» він зазначає, що «Переслідування щастя стало токсичною цінністю, яка давно визначає нашу культуру. Вона стійка і веде нас не туди». Жити добре – не означає уникати страждань, а означає страждати за правильні речі. Бо якщо вже саме

існування змушує нас страждати, то варто навчитися страждати правильно» [2, с. 156]. Згідно його концепції, наявність боротьби, особливо якщо це боротьба за правильні цінності, привносить у життя справжній сенс – те, без чого людина не може почувати задоволення від життя. Його критика позитивної психології перегікає у критику сучасного суспільства, яке настільки перейняте прагненням усунути із життя проблеми та небезпеки, що не дає людині розвинути у собі психологічну стійкість та витривалість, і таким чином, інфантилізує її. Це не тільки не зменшує рівень стресу у житті, а навпаки, збільшує його, бо робить людину надміру вразливою, а отже, й нещасною. Таким чином, гонитва за щастям у наш час справді нагадує гонитву за метеликом, як це описав Віктор Франкл: «Що більше ловиш його, то більше воно вислизає».

Ще один голос критики у бік позитивного мислення лунає з боку данського психолога Свенна Брінкмана, який стверджує, що потреба постійного прискорення та гнучкості, навчання та самовдосконалення, яка притаманна епосі пізнього капіталізму, психологічно виснажує людей та вводять їх у стан депресії. З огляду на це, він пропонує прямо протилежні рекомендації до ще недавно популярних тез позитивної психології – сповільнитися, припинити самокопання, замість позитиву зосередитися на негативі, розмірковувати про минуле, відмовитися від послуг коуча та навчитися казати «ні» безперервним можливостям – все це, на його думку, може допомогти дистанціюватися від культури прискорення та досягти справжнього спокою та гармонії у власному житті. Також він пропонує звернутися до засад філософії стоїцизму і практикувати їх у житті. Саме стоїчні принципи і правила відношення до життя, такі як життя у згоді з природою, стійкість, урівноваженість, готовність до смерті можуть допомогти людині бути щасливою та адекватно взаємодіяти із реальністю.

Поміж такими різновекторними рекомендаціями, як «взяти відповідальність за своє життя на себе» чи «зупинитись і протистояти культу самовдосконалення», важко обрати якусь одну позицію, оскільки ми живемо у дуже плюралістичному світі. Слід пам'ятати, що етика стоїків, яка видається нам тепер такою досконалою, була співвіднесена і пов'язана із їхньою логікою та фізикою, це забезпечувало цілісність і стійкість їхнього світогляду. Натомість ми вже не маємо надійного критерію для обрання панівного типу дискурсу, яким будемо керуватися у житті (релігійного чи наукового). Коли ми кажемо, що живемо у ситуації «постправди», це означає, що люди більше зважають на свої переконання та емоції, аніж знання чи аргументи розуму. Те саме із щастям – кожен обирає до нього свій власний шлях і знаходить цьому відповідне обґрунтування. Але, принаймні, ми повинні усвідомлювати всі переваги і ризики кожного із можливо обраних нами шляхів, бо ті виклики, які постали перед розвиненими західними суспільствами, дуже швидко стоять, а частково і вже стоять, перед нами. Надмірне захоплення ідеями позитивної психології може привести українців до ще більш фрустрованого стану, бо важко реалізувати свій особистий потенціал у недостатньо сприятливих для цього соціальних, правових та економічних умовах, які вимагають для свого перетворення здебільшого політичної волі держави, а не особистої волі індивіда.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Селигман Мартин Как научиться оптимизму / Альпина Паблишер, 2018. – 544 с.
2. Менсон Марк Усе замахало. Але надія є / пер. з англ. Антоніна Яшук. – К. : Наш формат, 2019.– 248 с.
3. Брінкман Свенн Зупинись! Як протистояти культу самовдосконалення і бути щасливим / пер. з англ. Олена Старова. – Vivat, 2020. – 156 с.