ALTERNATOR
Misliti znanost.

Vloga sreče v sodobnem svetu: kritika pozitivne psihologije

10. 11. 2022

Številka: 33/2022

Avtor:

- Dino Manzoni



Foto in računalniška obdelava: Katja Bidovec

»Človek se ne žene za srečo; to počnejo samo Angleži,« pravi Friedrich Nietzsche v 12. aforizmu iz *Somraka malikov* (http://www.slovenska-matica.si/knjige/vse-knjige/filozofija/somrak-malikov/) . Nietzsche je očitno kritičen do klasične etične doktrine utilitarizma, ki sta jo utemeljila angleška politična filozofa Jeremy Bentham (https://www.oxfordscholarlyeditions.com/view/10.1093/actrade/9780198205166.book.1/actrade-9780198205166-book-1) in John Stuart Mill (https://www.zalozbakrtina.si/wop/knjiga/utilitarizem-in-o-svobodi/) , po kateri je osnovno merilo človekovega delovanja in moralnega vrednotenja »praktična uporabnost in korist«. Tako je po utilitaristični doktrini treba vsa dejanja in delovanja ocenjevati po njihovem prispevku k obči človeški sreči, ki postane posledično instrumentalizirana – vselej še več sreče. Nietzsche je, nasprotno, ostro zavračal kakršnokoli neposredno težnjo po sreči ali osredotočenost na ugodje in »golo srečo« kot končni cilj in smisel človeškega bivanja – ki jo je pripisal figuri »zadnjega človeka«. Neposredna težnja in želja po sreči sta pri njem razumljeni le kot simptom dekadence, pomanjkanja resnih in vrednih ciljev ter življenjske usmeritve in je v funkciji anestetika. Prav tako pa je problematična predpostavka, da kot človeška bitja vemo, kaj je sreča in kaj si želimo. Psihoanaliza nam je pokazala, da obstaja razlika med tem, kar zavestno hočemo (*kar mislimo, da hočemo*) in *kar si resnično želimo* (nezavedna želja). In prva je največkrat le obramba pred slednjo.

Človek kot umno živo bitje – kakor so človeka definirali stari Grki – se je že od nekdaj spraševal po smislu in cilju življenja. V službi tovrstnega preizpraševanja so bile tudi razprave »o sreči«, ki jih najdemo že v antiki. Najbolj znana je Aristotelova obravnava (http://slovenska-matica.si/knjige/vse-knjige/filozofija/nikomahova-etika-ponatis-2022/) pojma *evdaimonija*, ki je eden od osrednjih pojmov njegove *etike vrlin*. Pojem evdaimonija se navadno prevaja kot sreča oziroma srečnost ali blaginja ter označuje neko splošno stanje »najvišjega dobrega«, kar naj bi bil smoter etičnega življenja, h kateremu vse teži. Pogoj srečnosti je za Aristotela življenje, ki je usklajeno z razumom, vrlino in krepostjo.

V krščanskem srednjem veku so o sreči pisali cerkveni očetje, med katerimi sta najbolj poznana sv. Tomaž Akvinski (https://scutumfidei.si/kategorija/clanki/teoloska-suma/) in sv. Avguštin Hiponski. Avguštin v svojem delu (https://www.penguinrandomhouse.com/books/293752/city-of-god-by-augustine-of-hippo/) loči blaženost oziroma blagostanje, srečo, ki je posledica posameznikovega pravilnega in moralnega ravnanja, skladnosti dejanj z vestjo, od *Fortune*, ki je slepa, kontingentna in ne razlikuje med dobrimi ter zlimi ravnanji, saj lahko prinese tako srečo kot nesrečo. Vpliv Aristotela na prvo koncepcijo sreče je očividen. V tem kontekstu lahko navedemo citat iz že omenjenega Nietzschejevega dela: »Najsplošnejše pravilo, na katerem temeljita vsaka religija in morala, se glasi: ‚Delaj to in to, opuščaj to in to – pa boš srečen! Drugače …' Vsaka morala, vsaka religija *je* ta imperativ – jaz mu pravim veliki podedovani greh uma, *nesmrtno brezumje*.«

Nietzsche tako izsledi gonsko silo oziroma vzgib, ki teži k občutju sreče ali srečnosti v sami strukturi institucije religije in na njej utemeljene morale – v njuni funkciji. Problem je v tem, da je to, kar obljublja neka religija in na njej temelječa morala, kot tako nedosegljivo, celo fiktivno, in ima zato prisilni, obsesivni značaj večnega ponavljanja (kar Sigmund Freud imenuje z instanco nadjaza, ki je nekakšna notranja družbena instanca, katere vsebino tvori vladajoča ideologija). Rečeno drugače: sreča, ki jo obljublja življenje v skladu s (pomirjeno) vestjo, ni možna, saj nikoli ne moremo zadovoljiti imperativa po še in še. S te perspektive je starogrška etika »prave mere«, zmernosti, askeze in samoobvladovanja logično nujna predhodnica krščanske morale, saj očitno prepoznava nevarnost v čezmernosti, ki je sestavni del človeške narave.

Obenem je treba pridodati, da je v srednjem veku v resnici sreča kot osrednji cilj in smoter življenja pod vplivom krščanstva na videz potisnjena na stranski tir oziroma – dobesedno – v drugi svet, onstranstvo. Pod vplivom cerkve je postala osrednji pojem, torej cilj in smoter življenja *ljubezen* (»Bog je ljubezen (https://www.biblija.net/biblija.cgi?m=1+Jn&id0=1&pos=0&set=6&l=sl) «), vendar je kljub temu ostala sreča v obliki blagoslovljenja impliciten končni cilj: zagotovitev večne in popolne sreče v onstranstvu.

V našem času govorimo o sreči kot o »happiness« (ne v pomenu, kot ga določata pojma »fortune« ali »luck«), in sicer zgolj s perspektive psihologije čustev in ne več v okviru etike, politike, religije ali filozofije – vsaj ne neposredno. V zadnjih nekaj desetletjih se je v okviru empirične psihologije razvila disciplina, imenovana *pozitivna psihologija*, ki se ukvarja z »znanstvenim« preučevanjem sreče kot konstrukta. Ta zajema in označuje splošno zadovoljstvo z življenjem, blagor ipd. Slednje danes spontano in samodejno povezujemo z občutkom ekonomske svobode in svobode izbire – kar namiguje, da takšno pojmovanje sreče nikakor ne more biti zgolj objektivno in (družbeno-politično) nevtralno.

Pozitivna psihologija je neposredna potomka humanistične psihologije, katere predstavniki so Abraham Maslow, Viktor Frankl, Carl Rogers idr., ki so se ukvarjali s temami, kot so samoaktualizacija, duhovno blagostanje, ustvarjalnost, smisel, izpolnjenost avtentičnega sebstva (angl. *self*), holistično zdravje, osebnostna rast, življenjski zanos (angl. *flow*), optimizem, hvaležnost, čuječnost (angl. *mindfulness*) itd. Tovrstne tematike in pojavi, s katerimi se ukvarja humanistična smer v psihologiji, sami na sebi niso napačni ali »zgolj ideološki«, vendar lahko kljub temu trdimo, da ostaja problematična sama družbena konstelacija in čas, v katerega se umešča, ter politično-ekonomski sistem, v katerem je našla svoje mesto takšna »filozofija«. Ne moremo trditi, da je njena »ideološkost« neposredno v sami vsebini in predmetu, s katerim se ukvarja. Lahko pa pokažemo, kako je ideološka v sami formi, v kateri deluje v obstoječem družbenem redu, v formulaciji problemov, ki jih nagovarja, in v iskanju »rešitev«.

Začetni citat, v katerem je izražena ideja pozitivne psihologije, najdemo v zadnjem poglavju Maslowovega dela iz leta 1954 (https://www.worldcat.org/title/motivation-and-personality/oclc/170747) , ki nosi naslov »K pozitivni psihologiji«, v katerem je avtor pozval psihologijo k preusmeritvi svojega fokusa, in sicer v »bolj pozitivne« aspekte človeških izkustev in življenja. Pozitivna psihologa Martin Seligman in Mihaly Csikszentmihalyi definirata (https://psycnet.apa.org/record/2000-13324-001) tovrstno psihološko smer kot disciplino, ki preiskuje tisto, »zaradi česar je življenje (najbolj) vredno živeti«, s poudarkom na blaginji posameznika. Tako je pozitivna psihologija prevzela Aristotelov pojem evdaimonija, ga interpretirala na svojstven način in ga uporabila v namene izpolnjevanja sodobnih psiholoških potreb. Tako je prišlo do spremembe poudarka v razumevanju vzrokov za neželena afektivna stanja, ki mučijo sodobnega človeka, in sicer iz realnih družbeno-političnih problematik in težav, ki pestijo svet (npr. problem ekologije in podnebnih sprememb), do fantaziranja o tem, kaj za nas pomeni osebna sreča ter kaj je tisto, za kar naj bi vredno živeti. Kot vsako fantaziranje je tudi tovrstno ideološko posredovano in usmerjeno predvsem na samega individuuma. V tem pride do izraza eden temeljnih problemov pozitivne psihologije (ter t. i. »ekonomike sreče«), in sicer, da ta neutemeljeno, naivno privzema kot splošno sprejeto in samoumevno, da enostavno vemo, kaj so naše psihološke potrebe, želje, dobre vrednote, ter da so te same po sebi nekako vpisane v človeško naravo in imajo zatorej status objektivnosti. »Raziskovalci sreče« naj bi jih zgolj odkrili in predlagali najboljše načine za osebnostno realizacijo. To, »zaradi česar je življenje (najbolj) vredno živeti«, je treba najprej šele dosledno in logično utemeljiti, in sicer primarno v družbeno-političnem kontekstu, ne pa zgolj spontano privzeti in predpostaviti. Problem je v tem, da zgornja opredelitev v resnici ne pove ničesar o sami disciplini, njenem objektu preučevanja, a se je kljub temu v razvitem svetu vzpostavila kot »znanstvena disciplina«. K temu je v veliki meri pripomogla komercializacija znanosti in univerze, njena podreditev neposrednim, praktičnim potrebam družbe, v kateri živimo, in trga, ki je dejavnik družbene organizacije in usmerjanja.

Sociologinja Eva Illouz in psiholog Edgar Cabanas obravnavata (https://www.politybooks.com/bookdetail?book_slug=manufacturing-happy-citizens-how-the-science-and-industry-of-happiness-control-our-lives--9781509537884) pojem sreče in pozitivno psihologijo skozi kritično sociološko perspektivo. Na podlagi raziskave avtorja ugotavljata, kako se je »znanost o sreči« vtihotapila v samo tkivo oblasti in v naši družbi deluje kot določena tehnologija in način vladnosti. Vladnost (*gouvernementalité*) je pojem Michela Foucaulta, s katerim poskuša misliti »umetnost vladanja«, ki ni omejena

zgolj na državno, »eksplicitno politiko«, marveč vključuje širok spekter strategij in tehnik nadzora, administrativnega, znanstvenega upravljanja ter kontrole in regulacije populacij, katero izvajajo posebej specializirani strokovnjaki. V članku iz leta 1982 (https://www.journals.uchicago.edu/doi/10.1086/448181) Foucault pravi, da oblast v moderni dobi ne učinkuje neposredno na subjekte in njihovo zavest (kot ideologija institucije religije ali avtoriteta suverena), marveč neposredno na njihova delovanja, želje, prakse, percepcijo in mišljenje, večinoma brez subjektove vednosti in zavedanja. Povedano drugače: maskira svojo oblastno funkcijo in se izdaja za nevtralno, neodvisno.

Promocija in predstavljanje sreče kot objektivne, merljive spremenljivke omogoča, da se ta psihološki konstrukt uporablja kot legitimno merilo za usmerjanje političnih odločitev, ocenjevanje družbenega in nacionalnega napredka ter reševanje spornih ideoloških in moralnih vprašanj na vse bolj tehnokratski, konformistični in nereflektiran način. Tako tovrstna spremenljivka nima le znanstveno-deskriptivnih, marveč tudi *politično-performativne učinke*, in sicer v organizaciji, administraciji in menedžmentu populacije ter skupin. Pozitivna psihologija svoje intervencije navadno upravičuje z argumenti »znanstvenih dognanj«, vendar so njeni resnični učinki v tem, da usmerja, oblikuje ter (re)producira specifični tip subjektivnosti (in s tem našega lastnega dojemanja samih sebe), ki naj bi najbolj optimalno, prilagodljivo, učinkovito in funkcionalno deloval znotraj obstoječega družbenega reda. Tako so njeni učinki inherentno konservativni, saj pomagajo ohranjati in reproducirati obstoječa družbena razmerja ter iz njih izhajajočo neenakost. To nam omogoča, da razumemo poziv in motiv psihologa Eda Dienerja, ki je leta 2000 v članku (https://psycnet.apa.org/record/2000-13324-004) predlagal in zagovarjal oblikovanje nacionalnega indeksa sreče v ZDA. Z oblikovanjem različnih nacionalnih indeksov sreče, kot so recimo *Happy planet index* (https://happyplanetindex.org/wp-content/themes/hpi/public/downloads/happy-planet-index-briefing-paper.pdf) , *OECD better life index* (https://www.oecdbetterlifeindex.org/topics/life-satisfaction/) ali *World happiness report* (https://worldhappiness.report/) , se je vpliv pozitivne psihologije in ekonomike sreče razširil po vsem razvitem svetu.

Illouz in Cabanas poskušata v svojem delu dalje pokazati, kako lahko pozitivna psihologija izkorišča akutno družbeno dezorientacijo, nelagodje, frustracijo, tesnobo, ki vzbujajo hrepenenje po hitrih, praktičnih rešitvah, zlasti v času družbene negotovosti. Kult sreče in njegovi recepti za individualno srečo, ki spodbujajo k navidezni aktivnosti, v resnici opravljajo funkcijo dušnega anestetika in s to otopelostjo aktivno prispevajo k ohranjanju ter reproduciranju vzrokov družbenega nezadovoljstva, ki ga obljubljajo odpraviti. Avtorja ugotavljata, da ima ideologija sreče vse večji družbeni vpliv širom sveta. Lahko si predstavljamo: če smo denimo ponotranjili in živimo idejo, da videz samozavesti in optimizma zanesljivo vodita k uspehu, bomo ob samozaznanem neuspehu krivdo pripisovali zgolj sebi. Hrbtna stran tovrstne ideologije pa je, da že po sami predpostavljeni definiciji uspeha nikoli ne moremo biti zares uspešni, saj vselej čutimo nadjazovski pritisk po še več in več. Obenem pa kot uspešno zaznavamo zgolj tisto, kar nam je družbeno, ideološko posredovano kot »uspešno«.

Avtorja obenem ugotavljata, da je sreča postala »vrsta blaga, ki se trži v obliki storitev, terapij in izdelkov«, naslovljenih neposredno na osebnost potrošnika, ki obljubljajo in prodajajo čustveno preobrazbo, samoaktualizacijo, skrb zase ter občutek osebnega blagostanja. V skladu s tovrstnimi spodbudami dobiva pozitivna psihologija oziroma ideologija vse večjo priljubljenost v *wellness* turizmu in industriji ter neposredno vpliva na povečevanje potrošnje izdelkov za dobro počutje in doživetje. Tematika sreče in dobrega počutja je prav tako postala nekakšen simbol za specifične oglaševalske diskurze, promocije in fantazme, ki jih različna podjetja (https://www.youtube.com/watch?v=JBg_sJzyycg) uporabljajo v svojih tržnih strategijah, oglasih, blagovnih znamkah.

Vpliv pozitivne psihologije se je verjetno najbolj razširil na področju industrijsko-organizacijske psihologije. Tako imenovani program »pozitivnega organizacijskega vedenja (https://www.bkconnection.com/books/title/positive-organizational-scholarship) « se je začel kot neposredna uporaba pozitivne psihologije na področju dela in organizacije. Cilj tega programa je preučevanje dejavnikov, ki ustvarjajo pozitivno delovno izkušnjo in optimalne delovne učinke ter posledično maksimizacijo dobička. Pozornost se je tako preusmerila z objektivnih delovnih pogojev (k izboljšanju katerih so težili npr. delavski boji) na posameznika in njegovo osebno izkušnjo dela. Illouz in Cabanas v svoji raziskavi analizirata, kako je vlaganje zaposlenega v samega sebe, svojo osebnost in izkušnje postalo nuja. Ugotavljata tudi, v kolikšni meri tehnike pozitivne psihologije preusmerjajo pozornost zaposlenih in tako olajšajo njihovo prilagajanje h korporativni kulturi ter njeni ideologiji, od katere ima večje koristi le peščica izbrancev. Korporativni menedžment je tako pričel uporabljati (izkoriščati) psihologijo čustev, osebnosti in pozitivne izkušnje kot sredstvo za povečevanje produktivnosti zaposlenih ter obenem za onemogočanje boja za delavske pravice, tj. izboljšanja objektivnih delovnih pogojev. Poudarek na neprestani samoaktualizaciji obenem ustvarja tip podjetniške osebnosti, ki naj bi imela v sebi že od nekdaj vse potrebno za izpolnitev lastnega potenciala. Takšno pojmovanje osebnosti implicira, da so vsi zaposleni v podjetju v resnici še ne aktualizirani direktorji, lastniki, podjetniki (kar je očitno le farsa, ki ohranja obstoječa družbena razmerja), ki so sami odgovorni za svoj družbeni uspeh oziroma neuspeh. Učinki takšnega delovanja so očitni, in sicer utajitev razredne delitve, preoblikovanje sistemske problematike v individualno in s tem zmanjševanje možnosti za emancipacijo ter odpravo dejanskih objektivnih vzrokov stresa in frustracij zaposlenih ter slabe delovne klime v podjetjih.

Tako pridemo do še enega zanimivega učinka pozitivne psihologije, pojava, ki sta ga psihologa Shelley E. Taylor in Jonathon D. Brown v članku leta 1988 (https://psycnet.apa.org/record/1988-16903-001) imenovala *pozitivna iluzija*. Pri tem gre za problem razmerja med realnostjo in mehanizmi izkrivljanja resničnosti. V to se vpisujejo utajitev negativnih afektivnih stanj, nerealno pozitivna, zavajajoča in samopotrjujoča se prepričanja in stališča, ki jih imajo posamezniki – s pomočjo zunanje pozitivne spodbude in moduliranja mišljenja, vedenja ter (samo)percepcije – do samega sebe, svojega položaja, okolja in sveta. K temu pripomore ravno naša kolektivna, pozitivno-psihološka religiozna obsedenost z lastnim blagostanjem, doživljaji, samoaktualizacijo, optimizmom in srečo, ki rezultira v narcisizmu, zamegljenosti uma in apatičnosti. Vse to pa le ohranja obstoječe stanje splošne družbene in psihološke nefunkcionalnosti ter popolne

nezmožnosti za resnejšo spremembo na bolje.

Problem se najbolj izrazito pokaže, ko se takšna »fetišistična« utajitev realnosti dogaja vedno pogosteje in intenzivneje ter zahteva vedno močnejše izkrivljanje resničnosti. To vodi v začaran krog pozitivnih iluzij, tesnobe, obupa in izgorelosti zaradi neuspelega odpravljanja resničnih vzrokov težav, ki nas pestijo. V ta dispozitiv pa se vpisuje tudi farmacevtska industrija s svojimi izdelki v obliki »učinkovitih in hitrih rešitev«, kot je leta 2010 nazorno pokazal ameriški zgodovinar David Herzberg. Avtor analizira (https://www.press.jhu.edu/books/title/9689/happy-pills-america) vzpon marketinških kampanj nekaterih najbolj popularnih psihiatričnih zdravil (antidepresivov in anksiolitikov: od Miltowna, Valiuma do Prozaca) in njihov vpliv na »mainstream« psihiatrično diagnostiko, s tem pa tudi neposredno na samo znanstveno raziskovanje in izobraževanje strokovnjakov, ki delujejo na področju duševnega zdravja ali sorodnih področjih. Belgijski filozof Laurent de Sutter je leta 2018 raziskavo tovrstnega tipa še nadgradil. V svojem delu (https://www.wiley.com/en-us/Narcocapitalism:+Life+in+the+Age+of+Anaesthesia-p-9781509506842) opredeli našo dobo kot dobo anestezije, v kateri imajo kemične in biokemične tehnologije vse večji vpliv ter tudi dejanske učinke na vsakdanje življenje ljudi ter družbe kot celote. Psihofarmakološki izdelki so se izkazali za učinkovit način nadziranja in obvladovanja neželenih afektivnih stanj in vedenj. V sodobnih *narkokapitalističnih* družbah imajo raznovrstne farmakološke psihoaktivne substance vse večjo vlogo tako pri nadziranju, usmerjanju ter menedžiranju določenih ljudi, ki jih dojemamo kot »neprilagojene« (saj s tem vplivajo na sama družbena razmerja), kot tudi pri neposrednem učinkovanju na posameznike, oblikovanje njihovih lastnih sebstev ter medosebnih odnosov.

V tej luči se pokaže ideologija pozitivne psihologije nekoliko ironična oziroma celo komična, saj očitno funkcionira le kot ideološka hrbtna stran družbenega dojemanja in praks, ki prevladujejo v narkokapitalističnih družbah kot družbah tehnokratskega nadzora. V tem ostaja temeljni ustroj, po katerem deluje naša *patološka družba* in njeni antagonizmi, ki povzročajo skrajno kolektivno apatijo, gnev in obup, nenagovorjeni oziroma celo utajeni.

https://www.alternator.science/sl/daljse/vloga-srece-v-sodobnem-svetu-kritika-pozitivne-psihologije/