**„Zrobiłem wszystko, co mi kazano, a mimo to nie jestem szczęśliwy”**

**Warunki rozkwitu młodego człowieka w świetle badań Harvardu**

Rodzina i wspólnota religijna mają decydujący wpływ na rozkwit osoby ludzkiej – takie są wnioski z Globalnego Badania Rozkwitu Człowieka prowadzonego w Uniwersytecie Harvarda. Wnioski te przedstawił Rafael Pérez Araluche, w czasie konferencji „Rodzina i Szkoła Partnerstwo w Edukacji” zorganizowanej w sierpniu przez Stowarzyszenie Sternik i Fundację Lider 100. Mówca jest pracownikiem naukowym Uniwersytetu Nawarry. Spędził on także 4 miesiące na Uniwersytecie Harvarda w Bostonie, w Stanach Zjednoczonych, gdzie uczestniczył w badaniach dotyczących rozkwitu ludzkiej osobowości (Human Flourishing Program).

**Paweł Zuchniewicz:** Co oznacza pojęcie „ludzkiego rozkwitu”?

**Rafael Pérez Araluche:** Tyler VanderWeele, inicjator programu na Uniwersytecie Harvarda określa rozkwit człowieka jako stan, w którym wszystkie aspekty życia danej osoby są udane, łącznie z kontekstem, w jakim ona żyje. Może nie jest to bardzo precyzyjna definicja, ale dobrze oddaje istotę tego, co staramy się badać.

**PZ:** A jak pan zdefiniowałby ludzki rozkwit?

**RA:** Powiedziałbym, że jest to życie warte przeżycia. Pochodzę ze środowiska nauk o zdrowiu i właśnie dlatego zainteresowały mnie te badania. Nie chodzi mi tylko o to, by ludzie żyli dłużej, co jest głównym celem wielu badań medycznych. Chodzi mi raczej o to, by przeżyć życie w najlepszy możliwy sposób.

**PZ:** Jeżeli jest to badanie naukowe, trzeba coś mierzyć. Jak więc mierzy się ludzki rozkwit?

**RA:** Myślę, że wielkim osiągnięciem programu Human Flourishing jest połączenie ekspertów z dziedzin filozofii i teologii, które tradycyjnie zajmują się tego rodzaju zagadnieniami, z badaczami nauk empirycznych i metodologii. Tyler VanderWeele jest pod tym względem znakomitym specjalistą. Wspólnie opracowali oni wskaźnik rozkwitu (*Flourishing Index*). Szukali oni takich elementów, które są uznawane za ważne niezależnie od tradycji filozoficznej czy kontekstu geograficznego.

Pomiar opiera się na dziesięciu pytaniach, na które odpowiada się w skali od 0 do 10. Oceniają one różne wymiary rozkwitu:

- szczęście i satysfakcja z życia,
- zdrowie fizyczne i psychiczne,
- sens i cel życia,
- charakter oraz cnoty,

- bliskie relacje społeczne.

Dodatkowo uwzględniono szósty wymiar, dotyczący zasobów finansowych i materialnych, które pomagają osiągać dobre wyniki w pozostałych obszarach. Po jego dodaniu otrzymujemy tzw. wskaźnik bezpiecznego rozkwitu (*Secure Flourishing Index*).

**PZ:** Czy można powiedzieć, że pewne z tych miar są ważniejsze od innych?

**RA:** To bardzo trudne pytanie. Wszystkie te wymiary zostały wyłonione po wielu badaniach i są ze sobą bardzo silnie powiązane. Jeżeli ktoś jest szczęśliwy i zadowolony z życia, zwykle ma lepsze zdrowie psychiczne. Aby być zadowolonym z życia, trzeba mieć poczucie sensu i celu. Aby osiągnąć szczęście, potrzebne są bliskie relacje społeczne oraz dobry charakter. Możliwe, że szczęście i satysfakcja z życia są najważniejsze, ale ich osiągnięcie zależy od pozostałych elementów. Dlatego trudno wskazać jeden najważniejszy wymiar.

**PZ:** Czy jest to obiektywny pomiar?

**RA:** Odpowiedzi są zawsze subiektywne, ponieważ dotyczą tego, jak dana osoba odczuwa swoje życie. Jednak badacze starali się stworzyć narzędzie pozwalające te doświadczenia mierzyć ilościowo. Dzięki temu można porównywać wyniki między krajami i uczestnikami badań, a także identyfikować czynniki, które wpływają na poszczególne wymiary rozkwitu lub na cały wskaźnik.

**PZ:** Jakie są główne obszary prowadzące do ludzkiego rozkwitu?

**RA:** Badacze wskazują przede wszystkim cztery takie obszary:

- rodzinę,
- pracę,
- wspólnotę religijną,
- edukację.

Ponownie trzeba podkreślić, że są one silnie ze sobą powiązane. Wybrano je dlatego, że wpływają na wszystkie wymiary wskaźnika rozkwitu.

**PZ:** Często widzimy silny związek między sukcesem życiowym a wykształceniem. Silne jest przekonanie, że jeśli dostanę się na dobrą uczelnię, będę miał zapewnioną dobrą przyszłość. Wielu ludzi uważa wręcz edukację za główny czynnik odpowiedzialny za rozkwit człowieka. Co mówią na ten temat badania?

**RA:** To zależy od tego, jak rozumiemy edukację. Jeśli chodzi wyłącznie o wiedzę zdobywaną w szkole czy na uniwersytecie, może ona pomóc znaleźć dobrą pracę i zapewnić bezpieczeństwo finansowe. Jednak człowiek potrzebuje edukacji integralnej. Takiej, która pomaga rozwijać charakter, cnoty oraz odnaleźć sens życia. Jednym z najważniejszych wniosków płynących z badań jest znaczenie rodziny. To właśnie tam dokonuje się

najważniejsza część edukacji. Tam człowiek uczy się wartości, kształtuje charakter, odkrywa cel życia i buduje satysfakcję z własnego istnienia. Moim zdaniem wpływ rodziny jest nawet większy niż wpływ szkoły.

**PZ:** W języku polskim słowo „edukacja" oznacza głównie naukę szkolną i na tym zwykle się kończy. Oczywiście samo pojęcie edukacji ma znacznie szersze znaczenie. Chodziło mi jednak o przekonanie, że najważniejsze jest dobrze się uczyć, dostać się na dobrą uczelnię i zdobyć dobrą pracę. Jaki jest związek między osiągnięciem tych celów a ludzkim rozkwitem?

**RA:** Dzięki tej ścieżce przede wszystkim zdobywa się zasoby finansowe i materialne, które są bardzo ważne dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Jeśli jednak chodzi o szczęście, satysfakcję z życia, poczucie sensu i celu, charakter oraz cnoty, istnieją ważniejsze rzeczy niż sama edukacja szkolna. Mogą one rozwijać się także w szkole, ale często pojawiają się przede wszystkim w domu, jeszcze zanim dziecko rozpocznie naukę. Dlatego ważna jest edukacja integralna, obejmująca wszystkie te aspekty. Ważne jest też, by wybierać pracę nie tylko ze względu na wynagrodzenie, ale również po to, by odczuwać satysfakcję z tego, co się robi, i odnajdywać sens w tym, czemu poświęca się większość swojego czasu.

**PZ:** Czy można przewidzieć przyszły poziom rozkwitu młodego człowieka? Jakie czynniki mają największe znaczenie?

**RA:** Przeprowadzono wiele badań dotyczących różnych nawyków i zachowań. Jednym z ważnych czynników są style wychowawcze rodziców. W moim zespole na Uniwersytecie Nawarry również szeroko się tym zajmowaliśmy. Bardzo korzystny okazuje się styl wychowania, który łączy wysokie wymagania z dużą ilością ciepła i wsparcia. Rodzice nie są wtedy ani autorytarni, ani nadmiernie pobłażliwi. W języku angielskim taki styl określa się jako rodzicielstwo autorytatywne. Wiąże się on z mniejszym ryzykiem zachowań problemowych, takich jak używanie substancji psychoaktywnych czy inne ryzykowne zachowania. Co więcej, ma również pozytywny związek ze zdrowiem fizycznym. To jeden z czynników, które można kształtować już od najwcześniejszych lat życia. Nie wspomnieliśmy też jeszcze o religii. Jeden z pierwszych artykułów programu Human Flourishing, który przeczytałem, dotyczył uczestnictwa w praktykach religijnych. Zainteresowało mnie to, ponieważ badania wykazywały związek nawet ze zdrowiem fizycznym. Okazuje się, że regularne uczestnictwo w nabożeństwach wiąże się z niższą śmiertelnością. Na początku wydawało mi się to zaskakujące. W Hiszpanii bardzo trudno jest umieszczać takie pytania w ankietach zdrowotnych. Po zapoznaniu się z badaniami z Harvardu próbowaliśmy jednak włączać je do naszych badań. Niektórzy uczestnicy pytali: „Dlaczego o to pytacie? Co to ma wspólnego z moim zdrowiem?".

Autorzy tych badań argumentują, że wspólnota religijna daje człowiekowi bliskie relacje społeczne oraz poczucie sensu i celu życia. Ponadto często promuje zdrowszy styl życia, na przykład ograniczanie alkoholu czy unikanie ryzykownych zachowań seksualnych. Wszystkie te elementy są dobrymi wskaźnikami zapowiadającymi przyszły rozkwit człowieka.

**PZ:** Jak dziś wygląda dobrostan młodego pokolenia?

**RA:** Myślę, że żyjemy w trudnych czasach. Nie mamy może wielkich zagrożeń zewnętrznych, ale rozwój nowych technologii znacząco zmienił sposób, w jaki się socjalizujemy i budujemy relacje. Jednym z głównych tematów moich badań jest konsumpcja pornografii oraz korzystanie z mediów społecznościowych. Zmieniły one sposób kontaktów międzyludzkich. Mam wrażenie, że młodzi ludzie są dziś bardziej samotni. Często także pod wpływem treści obecnych w mediach społecznościowych patrzą bardziej pesymistycznie na świat. Czują ogromną presję dotyczącą tego, kim powinni być i co powinni osiągnąć. Wielu młodym ludziom trudno odnaleźć sens życia i satysfakcję z tego, co robią. Coraz częściej mówi się również o „pandemii złego zdrowia psychicznego". Niektórzy twierdzą, że po prostu częściej o tym rozmawiamy, ale statystyki pokazują wzrost poziomu depresji i lęku w ostatnich latach. Uważam także, że rodziny oraz wspólnoty religijne, które są ważnymi drogami prowadzącymi do rozkwitu, stopniowo słabną. Może to być jeden z powodów wzrostu samotności, depresji i zaburzeń lękowych wśród młodych ludzi.

**PZ:** Można więc powiedzieć, że ludzki rozkwit jest zagrożony z powodu kryzysu dwóch głównych obszarów: rodziny i wspólnoty religijnej?

**RA:** Tak. Edukacja sama w sobie rozwija się, ponieważ coraz więcej osób ma dostęp do studiów wyższych. Tymczasem większość badań pokazuje, że poziom rozkwitu wśród młodych ludzi spada. Powinniśmy więc zwrócić większą uwagę na pozostałe ścieżki prowadzące do rozkwitu. Dotyczy to również pracy. Rynek pracy nie jest dziś szczególnie przyjazny młodym ludziom. Obiecywano im, że jeśli będą się pilnie uczyć, zdobędą dyplom i dobrą pracę, to będą szczęśliwi. Wielu odkrywa jednak, że to nie działa w ten sposób. Często pojawia się frustracja: „Zrobiłem wszystko, co mi kazano, a mimo to nie jestem szczęśliwy. Nie mam poczucia sensu ani celu". Być może zbyt mocno skupiliśmy się na jednej ścieżce rozwoju, zaniedbując inne, które mogą być nawet ważniejsze.

**PZ:** Pracodawcy coraz częściej mówią, że nie szukają tylko absolwentów najlepszych uczelni, lecz osób posiadających określone kompetencje i cechy ludzkie. To także może być źródłem frustracji.

**RA:** Tak. Trudno mierzyć takie kompetencje. Młodzi ludzie słyszą często, że sam dyplom nie wystarczy. Trzeba mieć doświadczenia wolontariackie, dodatkowe aktywności i wiele innych osiągnięć. Problem polega na tym, że nie da się robić wszystkiego. Dlatego warto angażować się przede wszystkim w działania, które dają poczucie sensu, szczęścia i celu. Takie doświadczenia nie tylko zwiększają naszą wartość na rynku pracy, ale również podnoszą poziom rozkwitu. Pod koniec życia właśnie te rzeczy okazują się najważniejsze. Jeden z wybitnych hiszpańskich psychiatrów opublikował niedawno artykuł oparty na rozmowach z osobami bliskimi śmierci. Gdy pytano je, czego najbardziej żałują, najczęściej odpowiadały, że poświęcały pracy większą wagę niż rodzinie. Myślę, że warto do tej prawdy powrócić.

**PZ:** Wspominał pan również o samotności młodych ludzi. Jak ten czynnik wpływa na ludzki rozkwit?

**RA:** Bliskie relacje społeczne stanowią jeden z podstawowych wymiarów ludzkiego rozkwitu. Są też silnie związane ze szczęściem i satysfakcją z życia. Badania prowadzone przez Human Flourishing Program wykazały na przykład korzyści płynące z regularnego wspólnego spożywania posiłków w rodzinie. Można przecież mieszkać razem, ale w czasie obiadu każdy patrzy w swój telefon i nikt ze sobą naprawdę nie rozmawia. Powinniśmy wracać do bezpośrednich kontaktów twarzą w twarz, zarówno z przyjaciółmi, jak i z rodziną. Ważne jest także, by rozmawiać o sprawach istotnych, a nie tylko wymieniać powierzchowne komunikaty. To właśnie takie rozmowy pomagają odkrywać sens życia i budować szczęście. Dzięki nim człowiek nie czuje się samotny, bo wie, że może liczyć na innych. Ten problem pojawia się również w szkołach. Wielu młodych ludzi woli komunikować się przez media społecznościowe, ponieważ czują się niepewnie lub nie akceptują własnego wyglądu. Ekran staje się dla nich bezpieczną barierą. Musimy więc świadomie rozwijać prawdziwe relacje międzyludzkie. Osoby wierzące często odczuwają mniejszą samotność, ponieważ mają świadomość, że zawsze mogą zwrócić się do Boga. Dodatkowo wspólnoty religijne oferują sieć ludzi, którzy troszczą się o siebie nawzajem. Poczucie bycia kochanym jest niezwykle ważne, ponieważ umożliwia również dawanie miłości innym. Zresztą w Human Flourishing Program prowadzone są również prace nad pomiarem miłości jako ważnego elementu ludzkiego rozkwitu. Wiele wymiarów rozkwitu jest powiązanych właśnie z miłością: byciem kochanym, odczuwaniem miłości oraz obdarzaniem nią innych.

**PZ:** Jaka jest rola małżeństwa w rozkwicie młodego człowieka?

**RA:** Badania pokazują, że osoby pozostające w trwałych małżeństwach osiągają wyższy poziom rozkwitu na różnych etapach życia. Podobnie dzieci wychowywane przez rodziców pozostających razem uzyskują w przyszłości lepsze wyniki w zakresie rozkwitu. Małżeństwo odgrywa więc bardzo istotną rolę. Można wskazać wiele możliwych przyczyn tego zjawiska. Trwała relacja daje człowiekowi poczucie celu i sensu. Oczywiście życie małżeńskie bywa trudne. Osoby rozwiedzione mogą odczuwać rozpad rodziny jako porażkę ważnego projektu życiowego. Jednocześnie zawsze istnieje nadzieja i możliwość odbudowy życia. Dla dzieci szczególnie ważne jest dorastanie w kochającej się rodzinie. Czytałem niedawno artykuł analizujący, czy dzieci rozwiedzionych rodziców są „skazane” na rozwód. Autorzy podkreślali, że nawet po rozstaniu rodzice mogą zrobić wiele dobrego, na przykład unikać konfliktów przy dzieciach. Takie działania wspierają późniejszy rozkwit młodych ludzi.

**PZ:** Na początku rozmawialiśmy o szkole. Wróćmy więc do jej roli. Jaka powinna być idealna rola szkoły w promowaniu ludzkiego rozkwitu?

**RA:** W Human Flourishing Program opracowano projekt nazwany *Flourishing Schools Project*. Tyler VanderWeele oraz jego współpracowniczka Christian Miller wskazują dwa główne cele edukacji wspierającej rozkwit. Pierwszym jest rozwijanie wiedzy i rozumienia świata przez uczniów oraz kształtowanie umiejętności poznawczych i cnót intelektualnych, które

umożliwiają uczenie się. Drugim jest wspieranie tych aspektów rozkwitu ucznia, co do których istnieje szeroka zgoda społeczna i którymi szkoły są faktycznie gotowe się zajmować. W ramach projektu bada się działania podejmowane przez szkoły na rzecz rozwoju uczniów. Następnie analizuje się, które z nich rzeczywiście poprawiają poziom rozkwitu. Szkoły powinny więc nie tylko podejmować wartościowe inicjatywy, ale również sprawdzać, czy są one skuteczne.

**PZ:** A co z współpracą między szkołami a dwoma pozostałymi obszarami dobrostanu, czyli rodziną i wspólnotą religijną?

**RA:** Oczywiście, jeśli uznaliśmy, że te same wymiary dobrostanu są ze sobą silnie powiązane, a omawiane ścieżki wpływają na wszystkie te wymiary, to uważam, że jedną z największych zalet środowiska szkolnego jest świadomość tego, co należy do szkoły, co należy do rodziny, a co do innych wspólnot oraz próba współpracy między nimi. Na przykład warto wspólnie działać w zakresie promowanych wartości i starać się zmierzać w tym samym kierunku. Dlatego uważam, że zdecydowanie powinny ze sobą współpracować. Kluczową kwestią jest oczywiście komunikacja między rodzinami a szkołami. Rodzina powinna wiedzieć, co dzieje się w szkole, a szkoła powinna wiedzieć, co dzieje się w domu każdego ucznia. Dzięki temu mogą wspólnie działać na rzecz dobra dzieci i młodzieży.

**PZ:** Podsumowując naszą rozmowę, chciałbym, aby skomentował pan trzy stwierdzenia, które znalazłem na stronie internetowej Human Flourishing Program. Pierwsze z nich mówi, że młodzi dorośli zgłaszają obecnie niższy poziom dobrostanu niż starsze pokolenia. Grupa wiekowa 18-24 lata osiąga najniższe wyniki spośród wszystkich grup.

**RA:** Tak, istnieje wiele dowodów potwierdzających ten trend. Myślę, że można go powiązać z dwoma kwestiami, o których już rozmawialiśmy: korzystaniem z mediów społecznościowych oraz rozpadem rodzin. Młodzi ludzie często nie czują się kochani ani emocjonalnie bliscy innym, co może prowadzić do poczucia samotności. Innym czynnikiem mogą być oczekiwania stawiane im przez rodziny lub szkoły. Niespełnienie tych oczekiwań może być bardzo frustrujące. Myślę również, że młodzi ludzie tracą pewne horyzonty i wartości, które były obecne w starszych pokoleniach. Starsze osoby często miały bardziej wyraźne poczucie celu życia. Mogły mówić: „Przeżyłem trudne czasy i nie chcę, aby moja rodzina musiała przez to przechodzić ponownie". Natomiast osoby, które od dzieciństwa miały zapewnione niemal wszystko pod względem materialnym, mogą odczuwać pustkę, ponieważ brakuje im poczucia sensu, celu lub autentycznej miłości w domu czy w szkole. To może być jedna z przyczyn tego zjawiska. Nie sądzę, abyśmy powinni całkowicie obwiniać media społecznościowe, ale uważam, że odgrywają one bardzo istotną rolę w tym, dlaczego młodzi ludzie rozwijają się gorzej niż wcześniejsze pokolenia.

**PZ:** Drugie stwierdzenie mówi o negatywnej zależności między bogactwem kraju a deklarowanym przez jego obywateli poczuciem sensu i celu życia. Badanie wykazało właśnie taką zależność.

**RA:** Tak, rzeczywiście. Niedawno rozmawiałem z Brennanem, jednym z głównych badaczy Human Flourishing Program. Opowiadał mi o wynikach, które na pierwszy rzut oka wydają się sprzeczne. Na przykład w niektórych krajach afrykańskich ludzie subiektywnie oceniają swoją sytuację materialną bardzo dobrze, ponieważ porównują się do osób ze swojego otoczenia i stwierdzają: „Mamy wszystko, czego potrzebujemy i jesteśmy zadowoleni z tego, co posiadamy". Zdarza się natomiast, że gdy wydaje się, iż ma się już wszystko, można utracić to, co najważniejsze. W efekcie człowiek nie jest zadowolony nawet z tego, co posiada. Mówił między innymi o Japonii, która jest krajem bardzo rozwiniętym pod względem gospodarczym. Jednak uczestnicy badań z tego kraju zgłaszają niższe wyniki w tych obszarach dobrostanu. Naukowcy wciąż próbują ustalić związki przyczynowe i zrozumieć, jakie mechanizmy prowadzą do takich rezultatów. Istnieje znane powiedzenie, że trudne czasy kształtują silnych ludzi, silni ludzie tworzą dobre czasy, dobre czasy tworzą słabych ludzi, a słabi ludzie ponownie prowadzą do trudnych czasów. Myślę, że właśnie coś takiego może dziać się obecnie. Kraje, które bardzo mocno skoncentrowały się na stabilności materialnej i finansowej, mogły utracić niektóre z najważniejszych wartości nadających życiu sens i szczęście. Być może właśnie to wyjaśnia wyniki porównań między różnymi narodami.

**PZ:** Ostatni cytat ze strony Human Flourishing Program brzmi: „Udział w praktykach religijnych okazał się jedną z najsilniejszych zapowiedzi przyszłego ogólnego dobrostanu".

**RA:** Tak, to bardzo imponujący wynik. Dlatego w różnych badaniach, które prowadziłem w Hiszpanii, staraliśmy się uwzględniać tego rodzaju pytania. W jednej z kohort badawczych Uniwersytetu Nawarry, którą prezentowaliśmy podczas ostatniej konferencji, analizowaliśmy najważniejsze czynniki sprzyjające dobrostanowi. Najbardziej konsekwentnym i powtarzalnym wskaźnikiem zapowiadającym przyszły dobrostan okazała się regularna obecność na nabożeństwach i praktykach religijnych. Może to wynikać z faktu, że religia daje człowiekowi wspólnotę lub poczucie celu. Faktem jest, że w niemal każdym badaniu, które analizuje ten aspekt, okazuje się on bardzo silnym wskaźnikiem dobrostanu. Uważam więc, że powinniśmy poświęcać temu większą uwagę. Również polityka publiczna powinna brać ten czynnik pod uwagę.

**PZ:** Rozmawialiśmy o Human Flourishing Program, Human Flourishing Study, ich metodach pomiaru i obszarach badań. Jak przy każdym badaniu pojawia się jednak kluczowe pytanie: czy jest ono reprezentatywne? Ile osób obejmuje? Ile krajów lub kontynentów?

**RA:** Human Flourishing Program przez wiele lat współpracował z kohortami badawczymi Uniwersytetu Harvarda. W tych projektach nie chodziło przede wszystkim o reprezentatywność próby, lecz o ustalenie wiarygodnych zależności przyczynowo-skutkowych. Można jednak krytykować te badania za to, że obejmowały bardzo specyficzną grupę osób: ludzi dobrze wykształconych, posiadających dobre miejsca pracy, w większości białych i pochodzących z krajów zachodnich. Dlatego powstało Global Flourishing Study, którego celem było objęcie badaniem osób z różnych środowisk geograficznych i religijnych. Badanie to obejmuje ponad 200 000 uczestników z 22 krajów. W każdym z tych państw

stosowane są reprezentatywne próby krajowe. Oznacza to, że badanie obejmuje niemal połowę populacji świata. Myślę więc, że wyniki uzyskane dzięki temu projektowi mogą mieć ogromne znaczenie dla wszystkich. Badacze próbują ustalić, które czynniki są wspólne dla różnych kontekstów geograficznych i religijnych, a które są charakterystyczne tylko dla określonych regionów lub kultur.

**PZ**: Dziękuję za rozmowę.