

## SPRAWOZDANIA

### II MIĘDZYNARODOWY KONGRES PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ ZORGANIZOWANY PRZEZ MIĘDZYNARODOWE STOWARZYSZENIE PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ (Filadelfia – USA, 23-26 lipca 2011)

W dniach 23-26 lipca w Filadelfii (USA) odbył się II Międzynarodowy Kongres Psychologii Pozytywnej. Ponad 1200 uczestników z 62 krajów przybyło do gościnnego miasta zwanego „The City of Brotherly Love” (Miasto bratniej miłości). Konferencja została zorganizowana przez Międzynarodowe Stowarzyszenie Psychologii Pozytywnej (IPPA).

Na kongresie nie zabrakło pionierów psychologii pozytywnej: prof. Martina Seligmana (Pensylwania), prof. Mihaly Csikszentmihalyi (Claremont), prof. Eda Dienera (Illinois), prof. Christophera Petersona (Michigan). Pierwsze słowa wygłosił dyrektor programu MAPP (Master of Applied Positive Psychology) dr James Pawelski, który entuzjastycznie powitał wszystkich uczestników. Następnie głos zabrali: ustępujący przewodniczący Międzynarodowego Stowarzyszenia Psychologii Pozytywnej IPPA, prof. Antonella Della Fave (Włochy), oraz nowo wybrany – prof. Robert J. Vallerand (Kanada). Della Fave podsumowała działalność IPPA w kontekście minionych dwóch lat. Wskazała na powstanie studenckiej organizacji SIPPA – odpowiednika IPPA, rozwój studiów magisterskich w Filadelfii (MAPP) oraz doktoranckich w Cleveland, podkreśliła charakter międzynarodowy stowarzyszenia, w tym obecność nowych członków w zarządzie (Polskę reprezentuje dr Marlena Kossakowska), publikacje nowych podręczników w języku francuskim oraz arabskim, powstanie kolejnego czasopisma – „Psychologia Dobrostanu” („Psychology of Well-being”) oraz wiele innych inicjatyw. Robert J. Vallerand przedstawił program aktualnej konferencji składającej się z ponad 50 konferencji i warsztatów oraz aż 400 prezentacji prac badawczych.

Następnie zabrali głos „ojcowie założyciele” psychologii pozytywnej. Profesor Ed Diener wskazał na Subiektywny Dobrostan (*Subjective Well-Being*, SBW) jako wciąż uniwersalną kategorię określającą szczęście człowieka. Ludzie szczęśliwi, których według Dienera jest ok. 60-70%, żyją dłużej i mają mniej problemów ze zdrowiem. Na podstawie badań kulturowych ukazał, że poziom dobrego samopoczucia nie jest zależny od zamożności i przyrostu gospodarczego. Christopher Peterson podjął się trudnego zadania polegającego na zarysowaniu nowych kierunków rozwoju psychologii pozytywnej. Zrobił to w swoisty, oryginalny sposób: z dużą dawką humoru wskazał, że nie ma tutaj przewidywalnych, prostych ścieżek. Nakreślił między innymi kilka kierunków rozwojowych: a) do wewnątrz – neurologia, b) na zewnątrz – kultura, c) do przodu – w stronę starości, d) do tyłu – w stronę dzieciństwa, e) pomiędzy – dwoje ludzi, f) pośród – grupa ludzi. Każdy z wielkim zainteresowaniem wsłuchiwał się w słowa głównego promotora kierunku, profesora Martina Seligmana. W konferencji otwierającej symposium ukazał on aktualne miejsca zastosowania psychologii pozytywnej, jakimi są: edukacja, służba zdrowia, ekonomia i wiele innych. Szczególną uwagę poświęcił nowemu projektowi związanemu z aplikacją psychologii pozytywnej w wojsku amerykańskim. Global Assessment Tool (GAP) jest to test psychologiczny składający się z 105 pytań mierzących zdatność (siłę) w zakresie życia społecznego, emocjonalne-

go, rodzinnego, duchowego i fizycznego żołnierzy. Program, oprócz badań na szeroką skalę, zakłada praktyczne szkolenia amerykańskich żołnierzy między innymi w odporności psychicznej (*resilience*). Wszystkie doświadczenia zostały szerzej omówione przez Seligmmana w jego najnowszej książce zatytułowanej *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Późnym wieczorem, po zakończeniu pierwszych wystąpień, odbyło się również studenckie spotkanie członków SIPPA.

Drugi dzień konferencji rozpoczął się wykładem prof. Edwarda Deci na temat Teorii Auto-Determinacji (*Self-Determination Theory*) i psychologii pozytywnej. Oprócz przedstawienia założeń własnej teorii, wskazał on na jej związek z psychologią pozytywną, zwrócił uwagę, że organizm ludzki mający autonomiczną zdolność przystosowania się do środowiska, kieruje się motywacjami wewnętrznymi i zewnętrznymi. Te pierwsze, jeśli są zinternalizowane, przynoszą więcej dobrego samopoczucia i ułatwiają rozwój człowieka. W tym też aspekcie mikroteoria SDT wiąże się z makrosystemem PP. Różnica polega na tym, że SDT bada i analizuje również bariery, czego, według autora, PP już nie czyni.

Następnie uczestnicy mieli do wyboru udział w jednym z sześciu warsztatów (odbywały się w tym samym czasie w różnych miejscach). Po dość intensywnym przedpołudniowym bloku zajęć, trwająca półtorej godziny przerwa na obiad była wymarzoną okazją, by zapoznać się z nowymi publikacjami oraz pracami badawczymi prezentowanymi w sali wystaw. Na każdej dłuższej przerwie była możliwość osobistego spotkania z autorami i badaczami. O godzinie 17:00 uczestnicy zbrali się ponownie w sali głównej, aby być świadkami ciekawego dialogu pomiędzy synem i ojcem: Mihaly Csikszentmihalyi i Markiem Csikszentmihalyi. Temat wymiany myśli dotyczył szczęścia w przestrzeni i czasie – był to dialog pomiędzy Wchodem a Zachodem.

Trzeci dzień sympozjum został otwarty wykładem plenarnym zatytułowanym *Miłość: Nowe związki z wiedzą* wygłoszonym przez profesor Barbarę Fredrickson z Uniwersytetu North Carolina. Fredrickson polemizowała z uproszczonymi spojrzeniami redukującymi rolę emocji pozytywnych wyłącznie do podtrzymywania gatunku (reprodukcji). Złożoność emocji pozytywnych pokazała na przykładzie miłości, która z punktu widzenia nauki różni się od seksualnego pożądania, nie jest też z natury wyłączna, ani bezwarunkowa. Z punktu widzenia studium emocji i relacji ludzkich jest inwestycją dla dobra drugiego.

Ostatni czwarty dzień konferencji był uboższy w ilość warsztatów, bowiem kongres kończył się po południu. Wykład plenarny (cieszący się dużym zainteresowaniem) zatytułowany *Zmienić swój mózg przez przemianę swojego umysłu* wygłosił profesor Richard J. Davidson z Uniwersytetu w Wisconsin-Madison. Na podstawie wieloletnich badań naukowych prowadzonych na mnichach buddyjskich wykazał pozytywny związek medytacji wschodniej ze zmianami w mózgu, a także systemem immunologicznym. Podsumowując, wskazał możliwości intencjonalnego zaangażowania się na rzecz szczęścia jako umiejętności polegającej na oddziaływaniu na umysł przez medytację. Kolejnymi elementami kongresu były: tradycyjna już przedpołudniowa seria warsztatowa i sesja plenarna podsumowująca całość konferencji. Temat ostatniego wykładu był spokrewniony z porannym zagadnieniem i dotyczył kwestii przełomowych płynących z nauki o medytacji; refleksje prowadzili prof. Barbara Fredrickson oraz prof. Richard Davidson.

Konferencja z pewnością była wielkim wydarzeniem naukowym nie tylko na terenie psychologii pozytywnej. Ilość przybyłych uczestników ze wszystkich kontynentów świata świadczy o wielkiej sile oraz szybkim rozwoju tej dyscypliny. Niewątpliwie wielką atrakcją psychologii pozytywnej jest akcentowanie realnego i obecnego w życiu ludzkim dobra przy jednoczesnym opisie jej naukowego charakteru, który stale przyciąga wielu badaczy. Zdolność budowania praktycznego mostu między życiem a nauką daje możliwość nie tylko laboratoryjnego zachwytu nad odkryciami, ale również rzetelnej ich oceny w różnych kontekstach, zarówno społecznych, jak i indywidualnych. To wszystko sprawia, że po 13. latach od powstania idei intuicja Martina Seligmmana jest wciąż w fazie kwitnięcia – i kongres to dobrze unaoczniał.

W czasie konferencji można było dostrzec społeczny wymiar psychologii pozytywnej poprzez ukazywanie jej w kontekstach edukacyjnych, instytucjonalnych, kulturowych i globalnych. Obecny był temat medytacji wschodniej (*mindfulness*) i jej relacji do zdrowia i dobrostanu ludzkiego. Antonella Della Fave w prelekcji warsztatowej wskazała potrzebę ciągłego pytania, czym jest dobrostan, bowiem z jej badań wynika, że jednym z podstawowych wymiarów tego pojęcia jest „balans-umiar” – termin prawie całkowicie jeszcze nie zanalizowany naukowo przez badaczy świata pozytywnego. Bardzo inspirujący był też wykład na temat pasji w optymalnym funkcjonowaniu w społeczeństwie wygłoszony przez profesora Roberta J. Valleranda. Pasja, która wciąż jest mało znana od strony naukowej, może mieć wymiar harmonijny (twórczy) oraz obsesyjny (destruktywny). Różnica polega tylko na tym, kto co kontroluje: czy pasja kontroluje człowieka, czy człowiek pasję. W harmonijnym doświadczeniu jest więcej elastyczności oraz poczucia dobrostanu.

Bez wątpienia tego typu międzynarodowe kongresy dają niepowtarzalną możliwość spotkania się nie tylko z aktualną myślą i współczesnymi badaniami dotykającymi elementarnych wymiarów doświadczenia ludzkiego, ale również wejścia w osobiste relacje z twórcami i badaczami danego tematu. Czas konferencji, to była również dobra okazja, żeby przyjrzeć się, ile jest jeszcze przestrzeni do zagospodarowania w psychologii pozytywnej. Aby wносить stały oraz rzetelny wkład w tę wiedzę, potrzebny jest nie tylko osobisty zapał i pomysłowość, konieczne są dalsze rzetelne badania, co niejednokrotnie podkreślali prelegenci. Naturalnie jeszcze wiele jest do zrobienia w zakresie poznania mechanizmów odpowiedzialnych za kwitnienie i dobrostan jednostki i grup społecznych, tym bardziej jest jeszcze wiele do zrobienia w kierunku budowania stabilnych pomostów między odkryciami naukowymi a codziennym życiem. Nie wiadomo, czy dalekie i wielkie cele (czyli optymistyczne przewidywania, że w roku 2051 ponad 51% społeczeństwa będzie rozkwitać), które wyznacza przed tym ruchem założyciel Martin Seligman, spełnią się. Być może jest to tylko idealistyczne życzenie, choć z drugiej strony, obserwując jak psychologia pozytywna dotyka coraz większej ilości sfery społecznych: edukacji, wojska, biznesu, twórczości, można zachowywać realną nadzieję na realizację tego celu. Inną interesującą kwestią była myśl prof. Eda Dienera, który wskazywał na prawo ewolucji – jego zdaniem tylko silni, czyli szczęśliwi, przetrwają, a człowiek z natury jest powołany do szczęścia.

O. Piotr Kwiatek OFM Cap  
Filadelfia, USA