

TEST 2.

Przeczytaj uważnie tekst, a następnie wykonaj zadania umieszczone pod nim. Odpowiadaj tylko na podstawie tekstu i tylko **własnymi słowami** – chyba że w zadaniu polecono inaczej. Udzielaj tyłu odpowiedzi, o ile jesteś proszony. W zadaniach zamkniętych wybierz tylko jedną z zaproponowanych odpowiedzi.

Krzysztof Szymborski *Szkoły dobrego życia* (fragmenty)

- [1] To, za czym nieustannie i w dużej mierze bez powodzenia od tysiącleci goni cała ludzkość [...], jest już wykładane w szkołach. [...] Filozofowie, którzy od tysiącleci rozmyślali nad definicją szczęśliwego życia i sposobami, by takim je uczynić, dochodzili przeważnie do wniosku, że szczęście osiąga najpewniej ten, który go nie ściga. Ten zagadkowy stan „trwałego i uzasadnionego zadowolenia z życia” (jak definiuje szczęście Władysław Tatarkiewicz w swym klasycznym traktacie) jest niejako produktem ubocznym „dobrego” – w arystotelesowskim sensie tego słowa – życia, życia godnego, uczciwego, aktywnego i bogatego w duchowe wartości. Współcześni psychologowie promujący nową specjalność, zwaną „psychologią pozytywną”, zgadzają się z tymi filozofami w kwestii duchowości. Różnią się przekonaniem, że stan szczęśliwości lub „dobrego bytu” (jak można przetłumaczyć nieco niezręcznie angielski termin „well-being”) osiągnąć można, a przynajmniej do niego zbliżyć, celowo i świadomie. Innymi słowy: szczęścia można się nauczyć. Pogląd ten podzielać musi spora liczba studentów amerykańskich wyższych uczelni, bowiem na słynnym Uniwersytecie Harvarda w ubiegłym roku akademickim najpopularniejszym przedmiotem były właśnie zajęcia z psychologii pozytywnej, na które zapisało się blisko 900 słuchaczy. Wykłada go dr Tal Ben-Shahar, były mistrz Izraela w squaszu, który otwarcie przyznaje, że jego kurs traktuje o tym, w jaki sposób zwiększyć swe szanse szczęścia. [...]
- [2] Jak często bywa z psychologami, motywacja Ben-Shahara miała istotny osobisty aspekt. Jak wspomina w artykule ogłoszonym w brytyjskim „The Guardian”, przez blisko 30 pierwszych lat swego życia sam był nieszczęśliwym człowiekiem sukcesu. Obok osiągnięć sportowych mógł się pochwalić sukcesami akademickimi – studia licencjackie odbył w Harvardzie, potem studiował przez rok edukację w brytyjskim Cambridge i powrócił do Harvardu, by obronić doktorat z psychologii. Wybrał psychologię, bo nie był szczęśliwy i... nie spotkał go zawód. Wnet uświadomił sobie, że szczęście to stan umysłu (czy może raczej ducha), a nie status społeczny bądź wysokość bankowego konta. Harvard dał mu sposobność podzielenia się tym odkryciem z innymi młodymi ludźmi.
- [3] Swoją przepis na szczęście Ben-Shahar streszcza w sześciu punktach. Po pierwsze, pozwól sobie być ludzkim i nie neguj swych emocji – strach, smutek czy niepokój są naturalne i uświadamiając sobie ich przyczyny, możemy im się przeciwstawić. Maskowanie uczuć, zarówno negatywnych, jak i pozytywnych, prowadzi do frustracji i pogarsza nasze samopoczucie. Po drugie, szczęście znaleźć można na skrzyżowaniu przyjemnego z wartościowym i znaczącym. Sama przyjemność nie zapewnia szczęścia, bowiem człowiek jest istotą szukającą w życiu sensu. Po trzecie, dobrobyt nie zapewnia szczęścia i często nawet katastrofalne niepowodzenia mogą nas wzbogacić i nauczyć czegoś ważnego. Po czwarte, powinniśmy szukać w życiu prostoty i skupiać się na tym, co naprawdę istotne. Po piąte, pamiętajmy, że duch i ciało są ze sobą nierozzerwalnie związane i dbałość o fizyczne zdrowie, fizyczną aktywność i dobry sen mają zbawienny wpływ na nasze samopoczucie. Po szóste, wreszcie, bądźmy wdzięczni losowi i ludziom za wszystko dobre, co nas w życiu spotyka, i nie wahajmy się wdzięczność tę okazywać.
- [4] Kilkaset kilometrów na południe, na George Mason University w Fairfax, nieopodal Waszyngtonu, podobną wiedzę przekazuje swym studentom inny profesor psychologii, 32-letni Todd Kashdan. Przedmiot, którego naucza, zwie się „Science of Well-Being”, czyli „naukowa droga do szczęścia”. W szczegółach jego podejście do tematu różni się może nieco od nauk Ben-Shahara, lecz bez wątpienia obaj należą do tej samej szkoły. Także Kashdan podkreśla na swych wykładach zasadniczą różnicę pomiędzy „dobrym samopoczuciem” a „dobrym życiem”, odwołując się do pojęcia „hedonistycznego kieratu”, czyli ciągłej pogoni za nowymi przyjemnymi doznaniem, która nigdy nie prowadzi do ostatecznej satysfakcji. Prawdziwie szczęśliwe życie musi mieć sens, cel, nazwijmy to powołaniem, musi być życiem etycznym. Podobnie jak Ben-Shahar, Kashdan głosi „naukowe” podejście do tematu szczęścia, powołuje się na publikacje dowodzące, że optymiści żyją dłużej i są zdrowsi, i przywołuje badania wskazujące na to, że stan szczęśliwości ma swój neurologiczny substrat – zwiększoną aktywność lewej półkuli w rejonie płatów czołowych. Wykłady ich nie przypominają jednak studiów klinicznych. Obiektami badawczymi są raczej sami studenci. [...]

- [5] W całych Stanach Zjednoczonych liczba szkół wyższych oferujących kursy z psychologii pozytywnej przekracza dziś już 200. Aby odszukać źródło tego nowego trendu, należy znów wrócić nieco na północ, do Filadelfii, gdzie na miejscowym University of Pennsylvania mieści się, kierowany przez profesora Martina Seligmanna, Positive Psychology Center. Jest to jedyny dotychczas uniwersytet amerykański oferujący magisterski program w dziedzinie stosowanej psychologii pozytywnej.
- [6] Choć korzeni tego pozytywnego podejścia do badań ludzkiej psychiki doszukiwać się można w odległej przeszłości, a przynajmniej w pracach np. Abrahama Masłowa, Carla Rogersa i innych przedstawicieli psychologii humanistycznej z lat pięćdziesiątych ubiegłego wieku, to nie można mówić o współczesnej psychologii pozytywnej bez przywołania nazwiska Seligmanna. Seligmann, który przez wiele lat zajmował się „klasycznymi” problemami psychologicznymi, takimi jak depresja i stany niepokoju, zmienił pod koniec lat dziewięćdziesiątych swe zainteresowania na rzecz optymizmu i szczęścia – jak twierdzi, pod wpływem swej pięcioletniej podówczas córki. Jego wspomnienia przywodzą na myśl wcześniej cytowane wyznania Ben-Shahara. Będąc [...] świeżo wybranym w 1998 roku prezesem Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego i autorem wielu cenionych prac naukowych, Seligmann był jednocześnie osobą o raczej pochmurnym usposobieniu i skłonności do narzekania. Wypomniała mu to kiedyś podczas pielenia ogródka wspomniana córeczka, która spytała go, czy może przestać być marudny, skoro jej się to udało? Seligmann nie tylko przestał, ale postanowił wykorzystać swą wpływową pozycję w środowisku naukowym, by pomóc także innym w osiągnięciu tego celu.
- [7] W styczniu 1998 roku, z jego inicjatywy, w miejscowości Alumel na meksykańskim półwyspie Jukatan, odbyło się spotkanie 25 psychologów, przeważnie młodych, na którym zamiast kompleksów, dewiacji i depresji dyskutowano przyjemniejsze aspekty egzystencji. Okoliczności były sprzyjające. Gdy większość amerykańskich uczelni pokryta była śniegiem, uczestnicy tego sympozjum nurkowali na rafach koralowych, potem prowadzili filozoficzne dyskusje, by znów zanurzyć się w ciepłym morzu. Jeden wieczór poświęcony został poezji i śpiewom. To właśnie w Alumel ukuty został termin „hedonistyczny kierat” i spotkanie to można uznać za narodziny psychologii pozytywnej. Aby sprecyzować jakości, które nadają ludzkiemu życiu sens i cel, zebrani dokonali przeglądu religijnego dorobku Zachodu, a także buddyzmu, hinduizmu, konfucjanizmu i busido. Sięgnęli też do badań etnograficznych dotyczących 70 różnych kultur. Wynikiem tych deliberacji, prowadzonych pod kierunkiem Christophera Petersona, była lista 24 „cnót” bądź walorów charakteru [...] – wśród nich skromność, odwaga, zdolności przywódcze, miłość, dobroć i powściągliwość – które w przekonaniu zebranych reprezentowały sprawdzone i uniwersalne wartości, cenione we wszystkich ludzkich kulturach. [...]
- [8] Czy nauka powinna zajmować się „cnotą”? Zwolennicy pozytywnej psychologii i coraz liczniejsi pedagodzy, którzy wierzą, że nauka o szczęściu powinna z czasem wejść do programów szkół średnich, nie mają wątpliwości, że odpowiedź na to pytanie powinna być pozytywna. [...] W odróżnieniu od dawnych psychologów humanistycznych, psychologowie pozytywni wierzą, że „stan szczęśliwości” jest pojęciem dającym się naukowo zdefiniować i ilościowo zmierzyć. A jeśli poprzez edukację można wznieść ludzi na wyższy stopień szczęśliwości, to czemu działań takich mielibyśmy zaniechać? [...]
- [9] Trend ten ma [jednak] krytyków, którzy twierdzą, że „klasy szczęścia” traktują wszystkich studentów jak identyczne indywidua, podczas gdy każdy z nas musi znaleźć własną, niezależną drogę do sensu życia i prawdziwego szczęścia. [...] Co do uczenia „naukowych metod osiągnięcia szczęścia” to, osobiście, nie lekceważyłbym jednak mądrości dawnych filozofów i raczej uczyłbym czegoś konkretnego (np. psychologii) – z nadzieją, że nabyta wiedza będzie wykorzystana przez słuchaczy z pożytkiem dla ich „dobrego bytu”.
(tekst ukazał się w miesięczniku „Charaktery” 2007, nr 6,
© Copyright „Charaktery”, www.charaktery.com.pl)

Zadanie 1. (1 punkt)

Jakie słowo kryje się pod zaimkiem wskazującym, który otwiera pierwszy akapit?

Zadanie 2. (1 punkt)

Wymień synonimy dobrego życia.

Zadanie 3. (2 punkty)

Tezy amerykańskich psychologów znajdują częściowo potwierdzenie w przekonaniach dawnych filozofów. W czym są z nim zgodne, a w czym nie?

Zadanie 4. (1 punkt)

Wskaż dwa dowody na popularność psychologii pozytywnej.

1. _____

2. _____

Zadanie 5. (1 punkt)

Z akapitu 3. wypisz trzy przykłady wypowiedzi o funkcji impresywnej.

1. _____

2. _____

3. _____

Zadanie 6. (1 punkt)

Wyrażenie „hedonistyczny kierat” jest:

- a) hiperbolą,
- b) peryfrazą,
- c) metaforą,
- d) antytezą.

Zadanie 7. (2 punkty)

Na podstawie informacji o Martinie Seligmannie wyjaśnij, dlaczego można go nazwać „nieszczęśliwym człowiekiem sukcesu”.

Zadanie 8. (1 punkt)

W jakim celu autor przywołuje zdarzenia i sytuacje z osobistego życia twórców psychologii pozytywnej?

Zadanie 9. (1 punkt)

Z akapitu 6. zacytuj zdanie, które jest kompozycyjnym nawiązaniem do treści omawianych poprzednio w artykule.

Zadanie 10. (1 punkt)

Wskaż problemy psychologiczne, z rozważania których zrezygnowali twórcy psychologii pozytywnej (akapit 7).

Zadanie 11. (1 punkt)

W jaki sposób okoliczności spotkania w Alamel wiążą się z dyskutowanymi tam tematami?

Zadanie 12. (1 punkt)

W jakim celu uczestnicy spotkania w Alamel zbadali tak wiele religii i kultur?

Zadanie 13. (1 punkt)

Które z zalet przywołanych w akapicie 7. nie zostały uwzględnione w zaleceniach Tała Ben-Shahara?

Zadanie 14. (2 punkty)

Wskaż dwa znaczenia, w jakich słowo „pozytywny” zostało użyte w akapicie 8.

1. _____

2. _____

Zadanie 15. (2 punkty)

Jakich odpowiedzi można udzielić na pytanie otwierające akapit 8.? Uzasadnij każdą z nich.

Zadanie 16. (1 punkt)

Udowodnij, że artykuł ma kompozycję kłamrową.
