

Konспекty do wykładu pt. „Dobrostan w ujęciu psychologii pozytywnej oraz neurobiologii i redukcji stresu” podczas Konferencji „Dobrostan – wyłącz stres w relacjach” w Akademii Nauk Stosowanych Collegium Balticum, 12.03.2025 r.

Prelegent i opracowanie konspektów: Dorota Kościukiewicz-Markowska

www.pracowniadobrostanu.pl

KONSPEKT 2

Dobrostan w ujęciu Eudajmonii i Hedonizmu w kontekście Filozofii oraz Neurobiologii

1. Eudajmonia - Filozoficzne Założenia i Neurobiologiczne Ujęcie

Eudajmonia to termin pochodzący ze starożytnej Grecji, który oznacza **szczęście jako życie w pełni**, realizację **sensu życia i własnego potencjału**. Pojęcie to pojawiło się około V wieku p.n.e. w filozofii **Sokratesa i Platona**, a jego dalszy rozwój miał miejsce w filozofii **Arystotelesa** w IV wieku p.n.e. Eudajmonia nie oznacza jednorazowej przyjemności, ale **trwale poczucie satysfakcji i spełnienia z życia, które wynika z realizacji wartości i rozwijania zalet charakteru**. Współcześnie, koncepcja eudajmonii znalazła swoje odzwierciedlenie w **psychologii pozytywnej**, szczególnie w teorii **Martina Seligmmana**, który podkreśla znaczenie realizacji własnego potencjału i życia w zgodzie z osobistymi wartościami jako kluczowych elementów prawdziwego dobrostanu.

Główne nurty filozoficzne związane z eudajmonią:

- **Sokrates i Platon:** Eudajmonia to życie pełne **moralnej doskonałości**, gdzie człowiek nie żałuje swoich decyzji i działa zgodnie z własnymi wartościami.
- **Arystoteles:** Eudajmonia to realizacja **pełni życia**. Człowiek osiąga ją, żyjąc **uważnie, świadomie, mądrze i odpowiedzialnie**, rozwijając cnoty (np. odwagę, sprawiedliwość, unikanie skrajności, hojność), działając **w zgodzie ze sobą**, rozwijając **człowieczeństwo** i osiągając **wewnętrzną harmonię**.

Neurobiologia eudajmonii: Eudajmonia jest związana z aktywacją neuroprzekazników, które odpowiadają za poczucie **dlugotrwałego dobrostanu**:

- **Serotonina** – znana jako **hormon szczęścia**; to hormon odpowiedzialny za **spokój, stabilność emocjonalną i równowagę** w życiu. Jest kluczowa w utrzymaniu **zadowolenia z życia i harmonii**.
- **Oksytocyna** – znana jako **hormon miłości lub przywiązania**, sprzyja poczuciu **bliskości z innymi** oraz **większemu poczuciu bezpieczeństwa**. Oksytocyna pomaga również w budowaniu **więzi międzyludzkich**.
- **Zarówno serotonina, jak i oksytocyna** pomagają również w radzeniu sobie ze stresem i trudnymi emocjami.
- **Dopamina** – znana również jako **hormon szczęścia**; w kontekście eudajmonii **dopamina** nie jest celem samym w sobie, ale służy jako **system nagrody za realizację długofalowych celów i spełnianie wartości życiowych**. Wydziela się, gdy realizujemy **zadania lub cele**, które są zgodne z naszymi przekonaniem i sensem życia.

2. Hedonizm - Filozoficzne Założenia i Neurobiologiczne Ujęcie

Hedonizm, który powstał również w starożytnej Grecji, w szczególności u **Arystypa** (V w. p.n.e.), a później rozwinięty przez **Epikura** (IV w. p.n.e.), koncentruje się na **dążeniu do przyjemności i unikaniu bólu**. Hedoniści wierzyli, że szczęście można osiągnąć, doświadczając intensywnych przyjemności, bez względu na ich trwałość.

Współczesny hedonizm, szczególnie w kulturze konsumpcyjnej, nadal opiera się na zaspokajaniu zmysłowych pragnień i dążeniu do przyjemności, często za pomocą technologii i mediów społecznościowych. Telefony komórkowe, aplikacje oraz internetowe platformy stwarzają iluzję natychmiastowej gratyfikacji, gdzie szybka i łatwa dostępność bodźców, takich jak lajki, powiadomienia czy konsumowanie treści, prowadzi do uzależnienia od ciągłego stymulowania mózgu. Tego rodzaju pętla uzależnienia od dopaminy sprawia, że użytkownicy szukają coraz to nowych bodźców, co prowadzi do wyczerpywania zasobów dopaminowych i poczucia pustki, mimo pozornego wzrostu przyjemności. W konsekwencji, zamiast prawdziwego spełnienia, częściej odczuwają oni frustrację, lęk i apatię. Ponadto w hedonizmie "unikanie bólu" może w rzeczywistości prowadzić do ignorowania głębszych emocji, które są częścią ludzkiego doświadczenia. A to z kolei może prowadzić do wytworzenia fałszywego obrazu szczęścia, opartego na powierzchownych przyjemnościach.

Główne nurty filozoficzne związane z hedonizmem:

- **Hedonizm Arystypa:** Przyjemność zmysłowa jest celem samym w sobie. Hedoniści tego nurtu wierzyli, że życie w pełni polega na czerpaniu przyjemności.
- **Hedonizm Epikura:** Uważał, że przyjemność należy osiągać przez **umiejętność czerpania radości** z prostych rzeczy, unikając jednak nadmiernych przyjemności, które mogą prowadzić do cierpienia.

Neurobiologia hedonizmu: W hedonizmie dominują neuroprzekaźniki związane z **natychmiastową przyjemnością i nagrodą**:

- **Dopamina** – kluczowy neuroprzekaźnik w **systemie nagrody**. Dopamina wydziela się w odpowiedzi na **doświadczanie przyjemności i ekscytacji**, motywując nas do dążenia do kolejnych przyjemności i większej satysfakcji. Każde osiągnięcie celu, zaspokojenie potrzeby lub ekscytacja powodują wzrost poziomu dopaminy, co daje uczucie satysfakcji i motywuje do dalszego działania. **Ważna informacja** jest taka, że **kiedy odczuwamy przyjemność, nasz mózg przestaje koncentrować się na bólu** – fizycznym i psychicznym – co daje **chwilowe uczucie ulgi** i komfortu. Jednak w długofalowej perspektywie **nadmierna stymulacja dopaminy** – np. w wyniku uzależnienia, poszukiwania intensywnych doświadczeń czy stymulacji zmysłowej (nawet w przypadku bodźcowania się jedynie informacjami na telefonie) – **prowadzi do wyczerpania ośrodków dopaminowych** w mózgu. W wyniku tego, mózg nie jest w stanie wyprodukować wystarczającej ilości dopaminy, by poczuć przyjemność z codziennych działań. Co więcej, **niedobór dopaminy może prowadzić do odczuwania chronicznego bólu zarówno fizycznego, jak i psychicznego**. To tak zwana „pułapka dopaminowa” – kiedy dążymy do przyjemności, odczuwamy bowiem tylko chwilową ulgę i zapomnienie o bólu, a w miarę wyczerpywania się dopaminy w naszym układzie nerwowym, stajemy się poniekąd **niewolnikami dopaminy, stale poszukując intensywnych bodźców i doświadczeń, by poczuć się lepiej i nie czuć bólu**. Takie wyczerpanie układu dopaminowego powoduje, że paradoksalnie odczuwamy ból nawet w sytuacjach, które wcześniej nie byłyby związane z dyskomfortem. Ta "pułapka dopaminowa" – związana z problemem nadmiernego dążenia do doraźnej gratyfikacji, skutkuje właśnie **uzależnieniem od dopaminy** – czyli powstaniem **zależności od bodźców i przyjemności**. Takie uzależnienie od „dopaminowych chwil” sprawia, że **zmniejsza się zdolność do czerpania przyjemności z długoterminowych źródeł zadowolenia, takich jak realizacja wizji, planów, wartości czy celów**. W konsekwencji **wyczerpania ośrodków**

dopaminowych ta pętla dopaminowa prowadzi nawet do **niemożności odczuwania kolejnych przyjemności**, a przede wszystkim do **braku motywacji, apatii, braku sensu i chęci życia**.

- **Adrenalina i kortyzol** – przy nadmiernym dążeniu do intensywnych doświadczeń przyjemności (np. ryzykowne zachowania, uzależnienia, emocjonalne stymulacje, ekscytacja - nawet pozytywna) dochodzi do nadmiernego pobudzenia układu nerwowego, co prowadzi do **wysokiego poziomu adrenaliny i kortyzolu (hormony stresu)**. To może skutkować chronicznym stresem, lękiem, a nawet **atakami paniki**. Stale podwyższone poziomy tych hormonów prowadzą do **wypalenia, zmęczenia i problemów z równowagą emocjonalną**.

Podsumowując to zagadnienie – w **hedonizmie**, gdy dążymy do **ciągłej przyjemności, ekscytacji i stymulacji** bodźcami – **dopamina, adrenalina i kortyzol stają się mechanizmem napędowym**, co prowadzi do **prze-stymulowania** organizmu i **wypalenia**, skutkując **depresją i lękiem**, a nawet w skrajnych przypadkach **atakami paniki i brakiem sensu życia**.

W eudajmonii dopamina nie prowadzi do wyczerpania. Dlaczego? Bo w przeciwieństwie do **hedonizmu**, w eudajmonii dopamina **nie jest wykorzystywana do doraźnej przyjemności**, ale do **realizowania celów długoterminowych**. Oksytocyna i serotonina **nie wyczerpują się** w tym procesie tak, jak dopamina, ponieważ nie są związane z systemem nagrody za natychmiastowe osiągnięcia, lecz za głębsze realizowanie wartości i relacji.

W skrócie:

W eudajmonii celem jest rozwój osobisty i realizacja wartości, a w hedonizmie – zewnętrzne doświadczanie przyjemności i unikaniu bólu, co może prowadzić do braku trwałego spełnienia.

Hedonizm – to stałe DOŚWIADCZANIE przyjemności by czuć szczęście, ale ma też poważne efekty uboczne związane z neurofizjologią.

Eudajmonia – to REALIZACJA wartości i własnego potencjału; bez negatywnych efektów neurofizjologii – ona działa tylko na naszą korzyść.

3. Podobieństwa eudajmonii, filozofii wschodniej i psychologii pozytywnej

Filozofia **wschodnia** (np. buddyzm, taoizm, konfucjanizm) podkreśla **harmonię i wewnętrzną równowagę** jako kluczowe elementy szczęścia. Podobnie jak **eudajmonia**, filozofie te zakładają, że **spokój wewnętrzny i realizacja wyższych celów i wartości** prowadzą do prawdziwego dobrostanu. Filozofia wschodnia widzi **cierpienie** jako skutek **przywiązania do rzeczy zewnętrznych i dążenia do przyjemności**, co również znajduje odbicie w koncepcji eudajmonii – dążeniu do wewnętrznego spokoju, równowagi i **harmonii**.

Podobieństwo między eudajmonią a filozofią wschodnią można dostrzec w dążeniu do **spokoju, wewnętrznej równowagi i życia w zgodzie z naturą**. W obu koncepcjach nie chodzi o dążenie do krótkotrwałych przyjemności, ale o **spełnione życie**, zrozumienie własnych wartości i **poczucie sensu**. **Medytacja, mindfulness, akceptacja, realizacja wartości i sensu** – to kluczowe elementy zarówno w tradycji wschodniej, jak i w eudajmonii oraz dzisiejszych nurtach takich jak **psychologia pozytywna**. Wszystkie one prowadzą do **długotrwałego dobrostanu**.

Autor: Dorota Kościukiewicz-Markowska

www.pracowniadobrostanu.pl