

Šta je to u ljudskom biću što ga vodi prema...Sreći?

U prethodnom razvoju psihologije kao nauke dominirao je naglasak na istraživanju patologije, što je rezultiralo predstavom o čoveku kao biću kojem hronično nedostaju osobine koje život čine vrednim življenja: nada, mudrost, kreativnost, hrabrost, duhovnost, odgovornost, usmerenost na budućnost, istrajnost. Ti ljudski potencijali su zanemarivani i nedovoljno istraživani. Učili smo i čitali mnogo više o tome kako se postaje depresivan nego kako se postaje srećan, kako se postaje krut i neurotičan nego kako se postaje mudar. U poslednjih 30 godina u psihološkim časopisima objavljeno je oko 45000 članaka o depresiji, a samo 400 o radosti.

Pozitivna psihologija prebacila je naglasak sa ispravljanja najnegativnijih stvari u životu na izgradnju pozitivnih kvaliteta koji stoje u ličnosti i traže podsticaj da se realizuju. Polje kojim se bavi pozitivna psihologija je osećanje i postizanje dobrobiti, ispunjenosti i zadovoljstva, nada i optimizam i doživljavanje sreće. Na individualnom nivou radi se na razvoju sposobnosti za ljubav i rad, hrabrosti, veština komuniciranja, estetske senzibilnosti, istrajnosti, sposobnosti praštanja, originalnosti, promišljanja budućnosti, duhovnosti, razvoja talenata i mudrosti. Na nivou grupe, pozitivna psihologija bavi se građanskim vrlinama i institucijama koje pokreću individue ka tome da budu bolji građani: odgovorniji, tolerantniji, predusretljiviji za druge, altruističniji, saradljiviji, da razvijaju radnu etiku.

Pozitivna psihologija prebacila je naglasak sa ispravljanja najnegativnijih stvari u životu na izgradnju pozitivnih kvaliteta koji stoje u ličnosti i traže podsticaj da se realizuju.