

WYKŁADY

dr Anna Tylikowska
WSB-NLU Nowy Sącz

Wykład odbył się w ramach projektu „Akademia Aktywnego Seniora” i został dofinansowany ze środków MPiPS.

JAK ŻYĆ SZCZĘŚLIWIE? - O CNOTACH I SIŁACH CHARAKTERU



dr Anna Tylikowska

A „szczęśliwy” to ten, kto los szczęśliwy sam sobie przygotował. A szczęśliwy los to dobre drganie duszy, dobre skłonności, dobre czyny. - Marek Aureliusz

Ludzie są na tyle szczęśliwi, na ile sobie pozwolą. - Abraham Lincoln

Jak żyć szczęśliwie? - to jedno z wielkich, wciąż powracających i uniwersalnych pytań, które stawia sobie wielu z nas. Czym jest szczęście? Czy szczęście można zdobywać, rozwijać, wzmacniać, doskonalić? - czy można je uzyskiwać, jeśli się go nie posiada albo zwiększać jego ilość, jeśli czasami się je odczuwa? A jeśli tak, to jak to robić?

W psychologii synonimami szczęścia są: zadowolenie, satysfakcja, radość, dobrostan, wysoka jakość życia, zdrowie psychiczne. Psycholodzy, tak jak ludzie w ogóle, mają trudności ze zdefiniowaniem szczęścia, jego „uchwyceniem”. Próbując tego dokonać, tworzą zwykle teorie mieszczące się w jednym z dwóch nurtów – hedonistycznym lub eudajmonistycznym. Dwa zasadnicze nurty rozważania szczęścia są co najmniej tak stare jak filozofia starożytnej Grecji, stanowiąca fundament naszej kultury.

Tradycja hedonistyczna i eudajmonistyczna

Jednym z pierwszych filozofów zajmujących się kwestią szczęścia był Arystyp z Cyreny, uczeń Sokratesa. Według niego szczęściem jest osiągnięcie jak największej przyjemności zmysłowej, cielesnej, połączone z unikaniem bólu i innych przykrych doznań. Arystyp uważał, że „Jedynym dobrem jest przyjemność, a jedynym złem - przykrość”. Zgodnie z innym jego twierdzeniem „Przyjemność to stan przelotny, trwa dopóty, dopóki działa bodziec, a szczęście jest sumą tych częściowych przyjemności”. Arystyp uchodzi za twórcę hedonizmu (z greckiego *hedone* to „przyjemność”, „rozkosz”), traktującego przyjemność zmysłową jako najwyższe dobro i cel życia, zasadniczy motyw ludzkich działań.

Poglądy Arystypa wykorzystał Epikur, który uznał, że szczęście – jak również dobro – są rezultatami odczuwania przyjemności. Jednak Epikur różnił się od Arystypa w pojmowaniu przyjemności jako „braku cierpienia”, a nie dążeniu do jak największej cielesnej rozkoszy. Zdaniem Epikura w życiu należy minimalizować ból i maksymalizować przyjemność, jednak przyjemne może być np.: czytanie, kontemplowanie piękna przyrody, odpowiednie postępowanie, czyli rozmaite czynności intelektualne i społeczne, a nie tylko zmysłowo-emocjonalne. Według Epikura nie można żyć przyjemnie, jeśli nie żyje się mądrze, dobrze i sprawiedliwie. Epikur uchodzi za umiarkowanego hedonistę, zbliżającego się w swoich poglądach do eudajmonizmu.

Eudajmonizm (*eudaimon* znaczy w grece „mający dobrego ducha”), podobnie jak hedonizm, zakłada, że szczęście – nazywane eudajmonią – jest celem i największą wartością ludzkiego życia. Szczęście traktuje jednak nie tyle jako stan subiektywnej przyjemności, lecz raczej jako stan (np. satysfakcji, spokoju) będący efektem właściwego postępowania. Dla Arystotelesa takie właściwe postępowanie polegało na życiu zgodnym z daimonionem – „dobrym duchem”, prawdziwym Ja – czyli życiu wykorzystującym osobisty i typowo ludzki potencjał, życiu skoncentrowanym na rozwijaniu cnót, niekoniecznie przyjemnym. Według stoików eudajmonia jest rezultatem opanowaniu emocji, według wielu teologów szczęściem jest doświadczanie Boga.

Szczęście w teoriach psychologicznych końca XX wieku

Problemy dawniej filozoficzne od drugiej połowy XIX wieku, czyli od pierwszych chwil swojego istnienia, próbuje rozwiązywać psychologia. Jako „córka” filozofii, psychologia z jednej strony bywa wyrodna – w tym sensie, że w wielu swoich nurtach odcina się od filozofii, i jednocześnie „wyważa otwarte drzwi”, czyli stawia te same pytania, co dawni filozofowie, po czym udziela na nie podobnej odpowiedzi. Z drugiej strony, psychologia jest postępową potomkinią filozofii, bo na stare pytania odpowiada przy użyciu metod naukowych, dających zobiektywizowane wyniki. Dzięki temu wiemy o szczęściu coraz więcej, a wiedza ta intensywnie rozwija się w ostatnich latach, co zawdzięczamy zwłaszcza psychologii pozytywnej – stosunkowo młodemu nurtowi psychologii, zainicjowanemu na przełomie milleniów. Ale po kolei...

Szczęście badano w psychologii już w schyłkowych latach XX wieku, 80-tych i 90-tych. Wcześniej psychologowie rzadko zajmowali się szczęściem, bo w centrum ich zainteresowań leżały ludzkie problemy – urazy wojenne, deficyty rozwojowe, zaburzenia i choroby psychiczne – i możliwości ich rozwiązywania. Kiedy psychologowie, w zaawansowanej drugiej połowie XX wieku, dojrżeli do zajmowania się szczęściem, tworzyli teorie, które wpisywały się w nurt hedonistyczny, oraz specyficznie psychologiczne teorie genetyczne.

Twórcą skrajnie hedonistycznej teorii szczęścia jest m. in. Daniel Kahneman, laureat nagrody Nobla w dziedzinie ekonomii (co można uznać za symptomatyczne w czasach gospodarki opartej na konsumpcji). Ogólnie rzecz biorąc, hedonistyczne teorie psychologiczne przyjmują, że:

- Szczęście jest przede wszystkim osobistym zadowoleniem, opartym na poczuciu przyjemności. Człowiek szczęśliwy to taki, który jak najczęściej przeżywa miłe, fajne chwile.
- Dla osiągnięcia szczęścia liczy się nie tyle jakość przyjemności, co jej ilość. Ważny jest też bilans przyjemności i przykrości (np. bólu) – im mniej tej drugiej, tym większe szczęście.
- Człowiek sam jest „sędzią” w sprawie swojego szczęścia – jeśli komuś przyjemność sprawia oglądanie telewizji dwaście godzin na dobę albo porównywanie się ze słabszymi, to innym „wara od tego”.

W ostatnich stuleciach XX wieku psychologowie, podobnie jak przedstawiciele innych nauk społecznych, zachłysłeni się odkryciami z zakresu genetyki. Skomplikowane zjawiska ludzkiego świata zaczęto przesadnie tłumaczyć wpływem genów, czyli czynnika dziedzicznego, który dostajemy „w spadku” po przodkach, czy tego chcemy, czy nie. Dodatkowo, czynnik ten był wówczas traktowany jako bezwzględny, czyli warunkujący pewne właściwości jednoznacznie, niemożliwy do zmiany (dzisiaj wiadomo, że geny wchodzi w interakcję z oddziaływaniami środowiska i własną aktywnością jednostki, a co więcej ich działanie jest plastyczne).

Teorie genetyczne były oparte na obserwacji, że szczęście jest często niezależne od obiektywnych wskaźników, które wydają na nie wpływać, takich jak stan: zdrowia, wiek, płeć, status społeczny, zamożność, koleje losu. Niektórym ludziom życie układa się jak „po grudzie”, a jednak są szczęśliwi, i na odwrót, niektórzy mają dobre zdrowie, pracę, urodę, pieniądze – mają przysłowiowe „wszystko”, oprócz... szczęścia. Takie przypadki wpływ genów zgrabnie wyjaśnia – być może niektórzy ludzie zostali obdarzeni genami dającymi szczęście bez względu na okoliczności, w przeciwieństwie do „nieszczęśliwych”, którzy urodzili się z genami skazującymi ich na psychiczne cierpienie.

Teorie hedonistyczne i genetyczne mają trochę racji – szczęście może w pewnym stopniu zależeć od genów i sumy przyjemności w naszym życiu. Gdyby jednak szczęście dawały nam tylko one – odpowiednie geny i zmysłowe przyjemności – to niezrozumiałe byłyby zauważone kilkanaście lat temu i wciąż obserwowane fakty. Otóż okazuje się, że w świecie zachodnim wzrasta liczba zachorowań na depresję i zaburzenia odżywiania, wzrasta częstość przypadków przemocy wobec bliskich, samobójstw i innych form autodestrukcji, ponadto obniża się granica wieku zapadania na zaburzenia psychiczne, niegdyś występujące wyłącznie u dorosłych. Oznacza to, że ludzie Zachodu są coraz mniej szczęśliwi. Gdyby szczęście było warunkowane genami, to liczba osób szczęśliwych (lub nie) powinna być stała. Gdyby szczęście dawały nam zmysłowe przyjemności, to w czasach dobrobytu (pomimo obecnego kryzysu mamy się, w sensie materialnym, całkiem nieźle

– znacznie lepiej niż nasze babki i pradiadkowie) powinniśmy wzbijać się na jego wyżyny. W 2001 roku David Myers zdiagnozował ten stan rzeczy, publikując książkę pod znamienym tytułem „Amerykański paradoks, czyli duchowy głód w erze obfitości”.

Szczęście w nowym millenium: psychologia pozytywna

Na skutek odkrycia obniżającej się jakości życia pomimo poprawy jego materialnych warunków, w psychologii pojawił się nowy nurt, nazwany psychologią pozytywną. Jego założyciel i orędownik, Martin E. P. Seligman, w 2000 roku pisał:

„Współczesna psychologia była dotąd zaabsorbowana negatywną stroną życia. Funkcjonowanie człowieka interpretowała w kategoriach modelu choroby. Jej głównym sposobem interweniowania było



Sluchacze Sekcji Psychologicznej, w trakcie wykładu

naprawianie szkody. Pod względem teoretycznym do niedawna była ona wiktymologią” [1].

Seligman, po dziesięcioleciach badania zjawisk negatywnych, przede wszystkim wyuczony bezradności, stanowiącej laboratoryjny model depresji, dostrzegł brak zadowolenia i poczucia sensu życia dominujący wśród ludzi, potwierdzany badaniami. Zdaniem Seligmana, poczucie braku zadowolenia i sensu, depresje, przemoc, samobójstwa, są konsekwencją koncentracji na negatywnych, patologicznych aspektach życia, połączonej z niedoborem wzorców życia satysfakcjonującego i szczęśliwego, widocznej zarówno w mediach, jak i naukach społecznych. W związku z tym, na przełomie wieków Seligman postulował, żebyśmy:



Sluchacze Sekcji Psychologicznej, w trakcie wykładu

„(...) stworzyli dzieło humanistyczne: psychologię pozytywną. Moja wizja psychologii i nauk społecznych XXI wieku jest taka, że będą one przechodzić od grzebania się w brudach i szukania środków zaradczych, do przekształcania się w pozytywną siłę, służącą zrozumieniu i pielęgnowaniu najwyższych wartości życia osobistego i obywatelskiego. Proponuję, żeby psychologia XXI wieku stała się nauką o mocnych stronach człowieka i jego spełnieniu” [2].

Psychologia pozytywna rozszerzyła psychologię o badanie jasnej, dobrej strony życia. Według Seligmana i innych psychologów pozytywnych, psychologia XX wieku skupiała się na problemach i traktowała człowieka dosyć mechanicznie, jako zdeterminowanego różnymi czynnikami – genami, popędami, własnymi myślami, itp. Ekspozowanie tego, co nieprawidłowe i niepożądane, sprawiało, że „ciemne strony” życia wydawały się (i wciąż wielu ludziom się wydają) autentyczne i naturalne, w przeciwieństwie do zjawisk pozytywnych, takich jak: altruizm, wesołość, optymizm, nadzieja czy odwaga. Takie pozytywne właściwości uznawano wręcz w tradycyjnej psychologii za iluzoryczne, fałszywe, a w konsekwencji krytykowano, dewaluowano. Psycholodzy pozytywni podkreślają, że zainteresowanie negatywną stroną życia nie odzwierciedla w pełni tego, jaki rzeczywiście człowiek jest lub może być, a co więcej nie prowadzi ludzi do poprawy psychicznej kondycji.

Schodząc ze ścieżek tradycyjnej psychologii, psycholodzy pozytywni zajmują się czynnikami, które czynią życie wartym przeżycia. Interesują się takimi właściwościami (cechami, procesami) psychicznymi człowieka, które umożliwiają mu budowanie zdrowych społeczności i prowadzenie szczęśliwego, spełnionego życia osobistego. Właściwościami szczególnie sprzyjającymi szczęściu i dobremu życiu są według psychologów pozytywnych cnoty i siły charakteru. Cnotę definiują oni jako psychologiczny proces umożliwiający osobie myślenie i działanie z korzyścią dla nie samej i społeczeństwa. Cnoty są nieco abstrakcyjne, jednak wyrażają się w konkretnych siłach psychicznych, pozwalających skutecznie radzić sobie w obliczu konkretnych życiowych wyzwań i trudności. Siły te budują charakter, czyli tę część psychiki, która – w przeciwieństwie do genetycznie warunkowanego temperamentu – jest uzależniona od wpływów środowiskowych i własnych działań.

Psycholodzy pozytywni, pod przewodnictwem Christophera Petersona, stworzyli klasyfikację zasadniczych ludzkich sił charakteru i cnot, komplementarną wobec klasyfikacji zaburzeń psychicznych ujętych w tzw. DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*). DSM jest wciąż aktualizowanym podręcznikiem, który od dziesięcioleci pozwala psychiatrom i psychologom diagnozować zaburzenia psychiczne, przewidywać ich przebieg i planować leczenie. Klasyfikacja cnot i sił charakteru, nazywana obecnie VIA (*Values in Action* – wartości w działaniu) opisuje sześć cnot rdzennych i dwadzieścia cztery siły charakteru, czyli sprawności, które możemy w sobie kształtować. Zestawienie ludzkich cnot i sił przygotowano w oparciu o obszerne badania międzykulturowe i opinie ekspertów w zakresie dobrego życia (mędrców utożsamiających się z różnymi tradycjami religijnymi i kulturowymi, humanistów, filozofów, specjalistów w dziedzinie psychologii i psychiatrii oraz „zwykłych” szczęśliwych ludzi). Żeby właściwość psychiczna została uznana za siłę charakteru, budującą którąś z cnot, musiała ona spełniać m. in. kryteria uniwersalności (międzykulturowości) i pierwotności, tzn. być wartością samą w sobie, a nie środkiem do osiągania innych celów. Właściwość taka powinna też prowadzić do jakichś form spełniania w życiu tego, co jest dobre dla nas samych i dla innych ludzi oraz być wartościowana moralnie, nie umniejszać innych ludzi, być wspierana i kultywowana przez instytucje społeczne, wyrażana przez wysoko cenione społeczne wzorce.

Pozytywny „plaster miodu”

Cnoty i siły, które pokrótce omówię poniżej, bywają przedstawiane graficznie w formie koncentrycznego plastra miodu, dla podkreślenia ich pozytywności – poszczególne siły charakteru składają się na sześć zasadniczych cnot, które zbiegają się w centralnym punkcie, stanowiącym o tym, czy nasze życie daje nam trwałą satysfakcję, jest pełne i szczęśliwe. Wyodrębnione przez psychologów pozytywne cnoty i siły charakteru są następujące:

- **MĄDROŚĆ I WIEDZA** jest cnotą składającą się z sił poznawczych, umożliwiających zdobywanie i wykorzystywanie wiedzy. Składają się na nią:
 - **Twórczość** – oryginalne i zarazem produktywne rozwiązywanie problemów i wdrażanie pomysłów, związane z wykorzystywaniem wyobraźni.
 - **Ciekawość** – otwartość na nowe doświadczenia, szerokie zainteresowania.
 - **Krytycyzm** – wszechstronne analizowanie spraw, unikanie pochopnych wniosków, gotowość rewidowania własnych poglądów, dążenie do obiektywizmu.
 - **Zamiłowanie do zdobywania wiedzy** – chęć uczenia się, zdobywania nowych i doskonalenia posiadanych umiejętności.
 - **Mądrość** – posiadanie szerokiego oglądu spraw, umiejętność znajdowania sensu i udzielania trafnych rad.
- **ODWAGA** to siły emocjonalne i siła woli, pozwalające na realizowanie zamierzeń pomimo przeciwności, zewnętrznych i wewnętrznych. Budują ją:
 - **Dzielność** – podejmowanie działań, w tym pomaganie innym, niezależnie od świadomości ryzyka, przeciwności, gróźb; zdolność opanowania lęku; bronienie własnych przekonań; robienie tego, co uważa się za słuszne, bez względu na konsekwencje.
 - **Wytrwałość** – realizowanie celów niezależnie od trudności bądź ograniczeń, kończenie rozpoczętych działań, pracowitość.
 - **Integralność i autentyczność** – prezentowanie siebie w szczerzy, niezafałszowany sposób, wyrażanie prawdy, branie odpowiedzialności za własne uczucia i działania, dotrzymywanie obietnic, wierność wyznawanym wartościom.
 - **Witalność** – działanie z energią, zapałem; przeżywanie życia z otwartym sercem i umysłem, życie „pełną piersią”.
- **HUMANITARYZM** jest zespołem sił interpersonalnych, skłaniających do troski o innych, wspierania ich:
 - **Miłość** – wchodzenie w bliskie, wzajemne relacje oparte na trosce; umiejętność okazywania i przyjmowania ciepłych uczuć; ufność wobec innych.
 - **Życzliwość** – bezinteresowne działanie na rzecz innych i czerpanie z niego radości, współczucie, altruizm.
 - **Inteligencja społeczna** – świadomość emocji i motywów własnych i innych ludzi, wrażliwość na nie; umiejętność radzenia sobie i dbania o innych w różnych sytuacjach społecznych; nawiązywanie i utrzymywanie satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi.
- **SPRAWIEDLIWOŚĆ** składa się z sił obywatelskich, warunkujących dobre życie społeczne:
 - **Poczucie wspólnoty i postawa obywatelska** – poczucie przynależności do grupy ludzi i odpowiedzialności za nią, efektywne działanie w ramach grupy dla dobra wspólnego.
 - **Bezstronność** – traktowanie wszystkich sprawiedliwie i równo, nie podejmowanie decyzji na bazie przesłanek osobistych.
 - **Umiejętność przewodzenia** – zdolność mobilizowania członków grupy do działania i przewodzenia im, dbałość o dobre relacje w grupie, uwzględnianie opinii różnych członków grupy.
- **UMIAR** jest cnotą chroniącą przed przesadą, popadaniem w skrajności. Fundują go cztery siły:
 - **Wielkoduszność** – umiejętność przebaczenia, dawania „drugiej szansy”, brak mściwości, zdolność do przekraczania złości i urazy.
 - **Pokora i skromność** – nie traktowanie siebie jako bardziej wyjątkowego niż się rzeczywiście jest, nie szukanie pochwały, uczciwość wobec siebie, otwartość na krytykę.
 - **Rozwaga** – ostrożność w dokonywaniu wyborów, nie podejmowanie zbędnego ryzyka, kontrola impulsywnych zachowań, przewidywanie konsekwencji własnych działań.
 - **Samokontrola** – kontrola swoich emocji, pragnień, działań, zdyscyplinowanie, opanowanie, opieranie się pokusom.

- **TRANSCENDENCJA** jest zespołem sił otwierających na to, co „wyższe”, uniwersalne, dające poczucie sensu:
 - **Wrażliwość na piękno i doskonałość** – dostrzeganie piękna i doskonałości w różnych dziedzinach życia i w codziennych drobiazgach, odczuwanie podziwu, zachwytu, wzruszenia.
 - **Wdzięczność** – docenianie otrzymanego dobra, umiejętność wyrażania wdzięczności – innym ludziom, naturze, życiu, Bogu.
 - **Nadzieja i optymizm** – wiara w to, że przyszłość będzie dobra i działanie na jej rzecz, oczekiwanie tego, co najlepsze, dla siebie i innych.
 - **Poczucie humoru i pogoda ducha** – dostrzeganie pozytywnych i zabawnych aspektów rzeczywistości, dystans wobec wydarzeń, upodobanie do śmiechu i żartów.
 - **Duchowość** – świadomość sakralnego wymiaru życia, przekraczającego to, co widzialne; posiadanie spójnych przekonań o sensie życia, kształtujących codzienne zachowanie i dodających otuchy w trudnych chwilach; poczucie bycia częścią większej całości.

Powyższą listę cnót i sił warto opatrzyć kilkoma komentarzami. Po pierwsze, zestawienie uniwersalnych cnót i sił nie zawiera wielu cenionych obecnie, szeroko reklamowanych właściwości, takich jak: bogactwo, niezależność czy asertywność. Sugeruje to, że nie są one aż tak wartościowe, jak współczesna kultura nam wmawia; mówiąc wprost – nie dają nam trwałego zadowolenia, szczęścia (co potwierdzają badania psychologiczne). Po drugie, nikt z nas nie posiada wszystkich wymienionych sił charakteru – i nie ma w tym nic niestosownego! Ideały są od tego, żebyśmy do nich dążyli, a nie posiadali. Po trzecie, rozwijanie cnót – cnotliwe życie – nie wyklucza nieco hedonistycznego czerpania z niego przyjemności, np. delektowania się ciepłem słońca, blaskiem śniegu czy smakiem porannej kawy. Tak naprawdę podejście hedonistyczne – nastawione na chwilowe przyjemności zmysłowe – i eudajmonistyczne, skoncentrowane na budowaniu trwałego zadowolenia, reprezentowane przez psychologię pozytywną, mogą świetnie się uzupełniać, pomimo pozornej opozycyjności. Po czwarte, jak już napisałam, szczęściopodajne siły charakteru możemy w sobie kształtować – i nie jest to trudne, a nawet samo w sobie może dać nam szczęście.

Jak to robić? - jak sięgać po szczęście?

Jeśli poziom naszego szczęścia jest dla nas niesatysfakcjonujący, najskuteczniejszym sposobem jego zwiększenia wydaje się być budowanie w sobie sił charakteru opisanych przez psychologię pozytywną. Jak możemy to zrobić? Oto robocza odpowiedź, sformułowana w poręcznych punktach:

1. Przede wszystkim załóżmy, że nasze życie i szczęście zależą od nas – a nie od kultury, innych ludzi, wydarzeń życiowych, urazów, płci, wieku oraz innych czynników obiektywnych.
2. Poszukajmy ludzi, którzy też chcą się rozwijać, znaleźć szczęście – i wzajemnie się wspierajmy, w trakcie spotkań przy kawie lub herbacie, w ogródku, na wykładach UTW itp.
3. Aktywizujmy swoje zdolności twórcze – warto zacząć od kształtowania w sobie właśnie siły twórczości, żeby uwolnić się od myślenia ukształtowanego kulturowo, schematycznego.
4. Jeśli nie mamy pomysłów na rozwijanie swoich sił, sięgajmy po poradniki. Konkretnie sposoby można znaleźć np. w książce Rosaline Blum pt. *Psychologia pozytywna w praktyce. 6 cnót głównych i 24 siły dające szczęście* (Wydawnictwo Bauer-Wetbild Media, 2009).
5. Nie zniechęcajmy się łatwo, a jeśli zniechęcenie się nam przytrafi, nie pogrążajmy się z nim. Pamiętajmy, że praktyka czyni mistrza, a droga nie ma końca...

Szczęśliwe zakończenie

Nie musimy być piękni, młodzi ani nawet bogaci, żeby być szczęśliwymi. Nie potrzebujemy szczególnych genów ani specjalnych, sprzyjających czy choćby łagodnych życiowych okoliczności. Możemy sami decydować o własnym szczęściu, być „kowalami własnego szczęścia” – niezależnie od predyspozycji i okoliczności, mamy potencjał kształtowania życia dobrego, satysfakcjonującego. Możemy to robić zwłaszcza wtedy, kiedy o tym wiemy. Tego nam wszystkim, dla naszego wspólnego dobra, życzę.

Źródło cytatów:

[1] Seligman M. E. P. (2004). *Psychologia pozytywna*. W: Czapiński J. (red.) *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 20.

[2] Seligman M. E. P. (2004), op. cit., s. 20-21.