

Psychoterapia

Teorie H

Jiří Kulka

Theory H

Souhrn

Cílem našeho života je hledání a nacházení štěstí. Praktické zkušenosti ukazují, že štěstí závisí více na stavu mysli jedince nežli na vnějších událostech či podmínkách. Štěstí pokládáme za stav radosti, blaženosti, sebenaplnění a smysluplnosti. Předložený příspěvek nabízí odpovědi na následující otázky: Co je štěstí? Jaké jsou podmínky štěstí? Jak štěstí zakoušíme? Proč nemůžeme být stále šťastni? Je formulováno deset zákonů šťastného života (*obr.1, tab.1, lit.26*).

Klíčová slova: kvalita života, pohoda, štěstí, radost, blaženost, sebenaplnění, smysluplnost, struktura osobnosti, motivace, konání, Ego a charakter.

Summary

The aim of our life is searching for and finding happiness. Practical experience shows that happiness depends more on the state of mind of an individual than on external events or circumstances. Happiness is a state of joy, bliss, self-fulfillment, and meaning. The paper answers the following questions: What is happiness? What are the conditions of happiness? How do we experience happiness? Why cant we always be happy? Ten laws of a happy life are formulated (*Fig.1, Tab.1, Ref. 26*).

Key words: quality of life, well-being, happiness, joy, bliss, self-fulfillment, meaning, structure of personality, motivation, execution, Ego and character.

V psychologické a medicínské literatuře posledních dvou-tří desetiletí se stále častěji objevují témata, jejichž obsah charakterizují pojmy jako kvalita života, spokojenost se životem, pohoda, blaho, štěstí (quality of life, satisfaction with life, wellness, well-being, welfare, happiness). Tyto koncepty postihují pozitivní stránky lidského života, nicméně jsou používány zcela záměnně anebo se vzájemně nejednotně vymezují. V předloženém příspěvku se budeme zabývat životním štěstím.

R. Veenhoven (2008) uvádí ve své *World Database of Happiness* (dále jen WDH) klasifikaci témat týkajících se štěstí, kterou uvádíme v tabulce 1.

Dosavadní definice

Už z uvedeného přehledu je zřejmé, že by bylo možno uvést dlouhou řadu definic štěstí. WDH (Veenhoven, 2008) nám však nabízí velmi kvalitní vymezení: Štěstí je *the degree to which an individual judges the overall quality of her/his life as-a-whole favorably (do jaké míry jedinec hodnotí celkovou kvalitu svého života jako celku příznivě)*. Jinými slovy, jak moc se člověku líbí život, který vede.

Použité termíny si vyžadují objasnění:

„Vira“ vyjadřuje stupeň příznivosti, nikoli optimální ocenění života. Jde o měřitelnou kvalitu, podobně jako jsou délka nebo váha.

„Jedinec“: pojem štěstí se týká individua a nemůže být použit na kolektiv či národ. Štěstí označuje subjektivní posouzení vlastního života jedincem.

„Hodnocení“ či posouzení především znamená, že štěstí zahrnuje také intelektuální kvality, které se vztahují zejména

Institut pozitivní systémové psychoterapie, Brno, Česká republika
Adresa: Doc. PhDr. Jiří Kulka, CSc., Institut pozitivní systémové psychoterapie, Jiráskova 18, 602 00 Brno, Česká republika
 www.arcana.cz, kulka@arcana.cz

Tabulka 1. Klasifikace témat týkajících se štěstí (Veenhoven, 2008).

Základní kategorie	Počet studií, které je pojednávají	
	jako hlavní předmět	jako vedlejší předmět
1. Studie o štěstí	72	18
2. Měření štěstí	85	40
3. Indikátory štěstí	192	60
4. Teorie štěstí	361	233
5. Štěstí a společnost	338	83
6. Štěstí a sociální status	546	163
7. Štěstí a intimní vazby	449	125
8. Štěstí a osobní zdroje	453	124
9. Štěstí a životní styl	101	27
10. Štěstí a aspirace	43	32
11. Štěstí a hodnotové postoje	96	37
12. Štěstí a hodnocení	141	66
13. Štěstí a životní cesta	128	58
14. Štěstí a věkové skupiny	40	661
15. Sociologie štěstí – ideje	220	78
16. Filozofie štěstí	44	12
17. Trénování štěstí	?	?
18. Speciální studie o štěstí	100	560

k minulosti a budoucnosti. Nejde tedy o jednoduchou sumu příjemnosti, nýbrž spíše o kognitivní konstrukci.

Slovo „celková“ (kvalita života) je použito pro skutečnost, že se při posuzování štěstí předpokládá zahrnutí všech možných kritérií.

„Život jako celek“ je vyjádřením negace možnosti charakterizovat štěstí pouze jedním nebo několika aspekty, jako jsou například práce či manželství.

„Svůj“ v uvedené větě poukazuje na to, že je hodnocen individuální, osobní život, nikoli život obecně.

A konečně „příznivě“ zastupuje nepostradatelnou eventualitu toho, že při hodnocení či posuzování štěstí máme co činit také s jeho oceňováním, někdy i prostě ve smyslu líbí/nelíbí.

Třebaže je uvedená definice dosti vyčerpávající, lze ji stejně jako pro „štěstí“ použít pro „životní pohodu“. Tyto termíny bychom však neměli zaměňovat, jak shodně má za to také J. Mareš (2001). Studium relevantní literatury nám ukazuje, že současná konceptuální situace je hodně nejasná a nejednotná.

Osobní pohoda

V kontextu našeho zkoumání štěstí se jako nejbližší, nejnosenější a významově nejbohatší jeví konstrukty kvality života a osobní pohody. Kvalitě života byly ve světě i u nás věnovány četné studie (např. Hnilica, 2000, Krivohlavý, 2001, 2004, Kováč, 2003, Payne a kol., 2005 ad.), což platí i o osobní pohodě, jejíž možnosti klasifikace posoudili u nás V. Kebza a I. Šolcová (2005). Osobní pohodu zařadili mezi afekty, nálady a osobnostní rysy, a protože tu hrají důleži-

tou úlohu také hodnotící vztahy, požadují zahrnout do jejího obsahu kromě emotivních a kognitivních složek také komponentu postojovou.

V dalším literárním přehledu poukazují na obtížnou odlišitelnost emoční (aktuální) a osobnostní (habituální) složky. Nepochybně důležitá je dále klasifikace pohody na subjektivní – zahrnující psychickou pohodu v užším slova smyslu, sebeúctu, sebeuplatnění a osobní zvládnání – a objektivní: zdravotní stav, funkční kapacita organismu a socioekonomický status (blíže viz Levin a Chatters, 1998). Konečně je třeba připomenout, že jsme zaznamenali důležité diskriminace při definování osobní pohody, kdy byla pojata jako stav, rys a proces (Becker, 1991), anebo kdy u nás J. Džuka a C. Dalbertová (1997) rozlišili strukturální, aktuální (procesuální) a habituální (osobnostní) komponenty.

M. Blatný (2005) považuje osobní pohodu za „dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s jeho životem“. Již na první pohled je zřejmá blízkost této definice s výše uvedenou definicí štěstí. Na rozdíl od Kebzy a Šolcové (2005) nezařazuje Blatný mezi hlavní pohodové komponenty postoje a další sociokulturní charakteristiky. Ovšem v souladu s nimi a s řadou dalších autorů (viz např. Grob et al., 1991 nebo Diener, 2000) považuje za jednu z konstituujících pohodových komponent – štěstí.

Štěstí jako limita pozitivního prožitku a postoje

Pojem „štěstí“ je sice velmi vágní a literárně zatížený, nicméně zasluhuje si hlubší reflexi. Samozřejmě, vždy záleží na tom, jak jsou teoretické konstrukty definovány. Životní štěstí se vymezuje těžce a ve vztahu k osobní pohodě je lze jak nadřadit, tak i podřadit. Výše uvedené příklady zastupují vesměs variantu subordinace štěstí životní pohodě. Tento příspěvek je naopak pokusem o vymezení „štěstí“ jako střešního pojmu a navíc jako pojmu velmi komplexního, tj. zahrnujícího nejen emocionální, nýbrž také kognitivní a konativní aspekty, včetně etických a axiologických momentů.

Vycházíme z prosté intuice. Ať už je štěstí zatíženo jakýmkoli významem, je jisté, že jde o vrcholnou životní kvalitu, která zahrnuje sentence typu „více již nechci“. Je také zřejmé, že „být šťasten“ je více nežli jen „být spokojen“. A koneckonců „být v pohodě“ nemusí obsáhnout „být šťasten“. Dále pak, štěstí může zahrnout také chvíle nepohody či dokonce bolesti, jsou-li smysluplné a naplňující – životní pohoda bolest vylučuje ex definitione in sensu.

Zkratka „štěstí“ je limitou pozitivního prožitku, ale také dlouhodobějšího stavu a životního postoje. Zahrnuje všechny možné dimenze života a není náhodou, když daljláma (1999) říká, že smyslem života je být šťasten a nikoli jen spokojen či v pohodě. Štěstí zahrnuje také vrcholné duchovní prožitky. Jinými slovy a znovu, život spokojený a v pohodě nemusí být také životem šťastným. Na druhé straně život šťastný má maximální možnou kvalitu. Jak uvidíme dále, není to předem daný normativní požadavek, jak by se mohlo zdát, nýbrž je to potencialita materiálně i duchovně naplněné individuální existence lidského jedinice.

Obsah a rozsah pojmu „štěstí“

Uvedené intuitivní uchopení pojmu štěstí může být diskvalifikováno předpokladem, že pokud osobní pohoda (well-being) zahrne také prožitek štěstí, není jí třeba štěstí nadřazovat, neboť štěstí se pak stává její součástí. Tímto směrem se ubírají E. Diener, C. N. Scollon a R.E. Lucas (2004), kteří navrhli pojetí osobní pohody jako dynamického systému, jehož základem je mnohaúrovňová povaha štěstí. Jenže onen provázaný soubor různých aspektů štěstí nabízí otázku, zda právě proto by štěstí nemělo být postaveno na samotný vrchol hierarchie pozitivních životních prožitků a postojů, tedy i nad osobní pohodu.

Dienerovo, Scollonovo a Lucasovo pojetí lze v určitých intencích ubránit. Štěstí pak zapadne do obsahu i rozsahu životní pohody. Životní pohoda bez pocitu štěstí by byla patrně nedostatečná. Fakt, že „štěstí“ svým rozsahem přesáhne „well-being“, je však na závadu. Kromě toho je známo, že lze prožít pocit štěstí nebo si uvědomit tuto životní kvalitu mimo životní pohodu. Mnozí martyrové a světci zvolili přece životní nepohodu před pohodou, aby dostali svého přesvědčení. Jak by mohl být šťasten Jan Hus, kdyby byl před kostnickým koncilem odvolal své učení! Tím nemá být řečeno, že konec jeho života na hranici byl šťastným, i když také tato možnost stojí za úvahu. Jinými příklady mohou sloužit indičtí duchovní, kteří se na poslední léta svého života ubírají do fyzické nepohody lesů a hor, aby zde meditovali a dosáhli nirvány (viz Miltner, 1986).

Za štěstí bývají nejčastěji považovány tělesná zdatnost a dobré zdraví, mládí, kvalitní vzdělání a výchova, atraktivní zaměstnání, v jehož rámci se člověk seberealizuje (práce koničkem), vyšší finanční ohodnocení a určitá míra bohatství, zdařilé partnerství a/nebo rodina, z osobnostních vlastností pozitivní sebehodnocení, extraverte, víra, naděje, optimismus, nadání a inteligence. To však jsou jen parciální delimitace, které do šťastného života jistě patří, obsah ani rozsah „štěstí“ ovšem zcela nevyčerpávají. Na druhé straně – vzhledem k subjektivitě hodnocení vlastního štěstí – se mohou stát jeho ústředním motivem na životní cestě.

Štěstí může být obecně chápáno jako prožitek, jenž je spjat s pozitivními emocemi, jako je spokojenost, blaženost až intenzivní radost. Může však být pochopeno také jako „dobrý život“ ve smyslu starořeckého *eudaimonion*. Má tedy své biologické a psychologické aspekty, stejně jako rozměry filozofické, resp. náboženské. Můžeme se na ně podívat ze dvou základních hledisek, které lze lapidárně vyjádřit dvěma otázkami: Cítíš se šťasten (hic et nunc)? anebo Považuješ svůj život za šťastný? Jinými slovy, jde o již zmíněný rozdíl aktuálního a habituálního, či prožitkového a hodnotově-postojové stránky životního štěstí.

Struktura „štěstí“ a jeho vztah k osobnosti

Je principiální otázkou, co všechno by životní štěstí mělo zahrnout. Našemu chápání a přístupu velmi vyhovuje šest základních dimenzí pohody C.D. Ryffové a C.L.M. Keyesové

(1995), které by bylo téměř možno přejmenovat na dimenze štěstí:

1. osobní autonomie, tj. nezávislost a sebeurčení,
2. sebeakceptace, tj. pozitivní postoj k sobě,
3. dobré vztahy s druhými, vč. zájmu o jejich blaho,
4. zvládnání životního prostředí (environmental mastery),
5. smysl života a směřování k němu,
6. osobní rozvoj, vč. otevřenosti všemu novému.

Přesah od osobní pohody k životnímu štěstí, jak je chápáno zde, lze spatřovat zejména ve dvou posledních dimenzích. Uvědomovaný smysl života a snaha o osobní rozvoj nebývají k nalezení u všech jedinců, kteří se považují za spokojené a v pohodě. Mnohem častěji uslyšíme známý bonmot „Hlavně zdravíčko!“, který má sice své neoddiskutovatelné oprávnění, avšak zdaleka není dostačující.

Vztažení štěstí k osobnosti vždy záleží buď na vybrané personologické teorii, nebo na psychometrickém nástroji, který je použit. Pro naše potřeby volíme systémovou integrativní teorii (Kulka, 2006, 2007).

V naší klinicky ověřené teorii osobnosti pracujeme s jejími čtyřmi substrukturami – motivační a výkonovou, egotickou a charakterovou. Tato teorie vychází ze systémového přístupu a jejím konstitučním principem je spjatost činnosti s potřebami. Psychická regulace a řízení činnosti se v tomto pojetí rozvíjí na základě stanovení motivu a cíle, psychického programu jeho dosažení a konečného vyhodnocení efektu. Zahrnuje úroveň biologické, psychologické, sociokulturní i spirituální. Promítla se také do naší teorie H (=happiness, štěstí).

Štěstí jsme vymezili jako **stav radosti, blaženosti, naplněnosti a smysluplnosti**. Může jít o aktuální prožitek anebo o celkové hodnocení života (habituálnost, zahrnující také postoje a pochopení). Provedeme explikaci zavedených pojmů.

- A) *Radost* je citem, který následuje zdar, jinými slovy dosažení cíle činnosti, anebo nějakou akvizici. Opakem radosti je zklamání, nikoli smutek, jak se často uvádí. Za protiklad smutku považujeme veselost. Smutek ovšem zklamání často doprovází, a proto se zhusta uvádí jako antipod radosti.
- B) *Blaženost* je stav tělesné, duševní nebo duchovní rozkoše. Potenciálně zahrnuje všechny úrovně bytí a řadíme zde mimo jiné také prožitek dobrých vztahů s lidmi anebo třeba prožitky mystické, nemluvě na druhé straně o dobrém jídle, sexu nebo lahodném spánku. Základem blaženosti je zdraví. Proto je jejím opakem strádání a nemoc.
- C) *Naplňenost* bývá v psychologických kontextech definována jako seberealizace či sebeaktualizace. Jde tedy o co nejoptimálnější realizaci individuálního potenciálu člověka. V našem případě zahrnuje samozřejmě pozitivní sebehodnocení i sebezhdnocení.
- D) *Smysluplnost* je stavem pochopení účelnosti života. Chápeme ji ve shodě s I. Yalomem (2006) v souvislosti

s životními cíli, hodnotami a ideály („ten, kdo má pocit smysluplnosti, vnímá život, jako že má nějaký účel nebo funkci, kterou je možné naplnit, nějaký prvořadý cíl či cíle, o něž je možné usilovat“, op. cit, s. 428). Ještě užitečnější by mohlo být vymezení smysluplnosti jako nalezení něčeho, pro co může člověk žít.

Struktura štěstí vychází ze struktury osobnosti. Zatímco radost provází výkonovou motivaci činnosti, blaženost náleží charakteru v jeho globálním rozprostření, které zahrnuje hédonické momenty všeho druhu (vztah k sobě, k jiným, k hodnotám atd.). V této souvislosti jen malá poznámka: hédonismus je zde pochopen jako etická kategorie, a proto může zahrnout jak formy biologické, tak i vysoce spirituální. Naplněnost se pak týká egotické podstruktury, jejímž středem je Ego-koncept jako piagetovské „centrum fungování“ (dále pak identita sebe, reálný a ideální sebeobraz, jakož i sebekoncepce) a konečně smysluplnost bytí je vyústěním či pozadím motivačních regulací.

Schématické vyjádření má následující podobu (obr. 1).

Podmínky štěstí

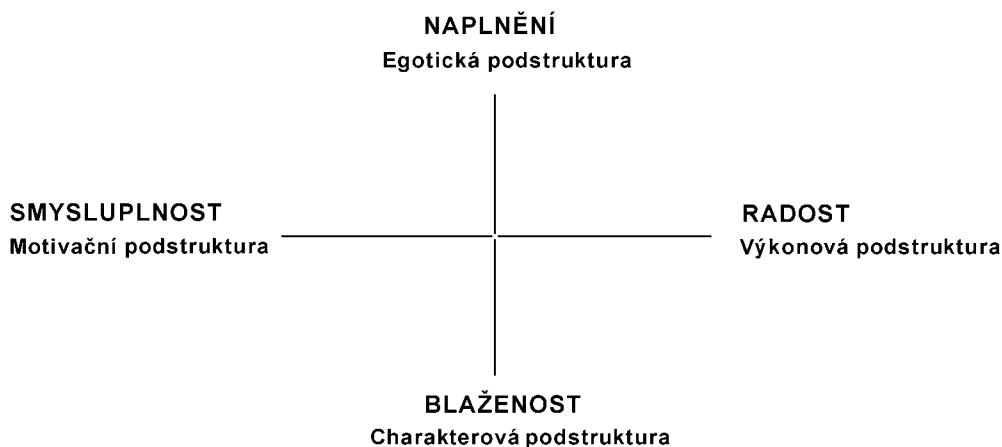
Z teorie H vyplývá řada závěrů, které mají nezřídka povahu životní moudrosti či filozofické reflexe. Jejich význam je ovšem široký a použitelný v psychoterapeutické či poradenské praxi.

Jaké jsou podmínky štěstí?

1. **Mít štěstí znamená vědět, co chceš.** *Výklad:* Jde o takový předmět chtění, který dělá člověka šťastným, tj. má smysl a naplňuje jej, a proto je pro něj blažený a dělá mu radost.
2. **Šťasten/šťastna jsi, když jsi tam, kde chceš být.** *Výklad:* Toto vymezení platí časově, místně i obsahem prožitku. Jinými slovy, člověk se cítí dobře tam, kde je v pravý čas na pravém místě a prožívá to, co si přeje.
3. **To nejdůležitější v životě není mít vše, co chceš, ale chtít to, co máš.** *Výklad:* Štěstí nezahrnuje vše, nač si člověk vzpomene, ale je vždy omezeno. Tato podmínka ohraničuje naši žádostivost a ve svém důsledku pak vede ke skromnosti a pokoře.
4. **Mít štěstí neznamená nemít žádné problémy, ale mít problémy, které dokážeme řešit.** *Výklad:* Takové pojetí chápe problém jako šanci – lidé nešťastní naopak v každé šanci vidí problém.
5. **Nejšťastnější je ten, kdo nejméně žádá.** *Výklad:* Opět jde o omezení naší žádosti, v posledním důsledku o skromnost a uměřenost. Kdo méně žádá, pravděpodobněji se mu dostane toho, co potřebuje.

Jak štěstí zakoušíme?

Naše mysl nereaguje pocitem štěstí na neměnnou kvalitu vnějších okolností. Vždy dochází ke srovnání ve vztahu



Obrázek 1. Schématické vyjádření struktury štěstí.

k nějaké základně. Tato základna se vytváří zvykově, může být odhadem průměrné kvality společenských podmínek, často to bývá předchozí stav. Představme si, že dva sportovci získali na olympiádě bronzovou medaili. Jeden je šťastný, druhý nikoli. Ten první totiž vybojoval první olympijskou medaili, ten druhý však předtím získal dvě zlaté a třetí medaile by byla hezky do třetice. Bronz její hodnoty nedosahuje.

Posuzování štěstí nevychází ze „stavu“, nýbrž ze „změny stavu“, ze srovnání toho, co je, s tím, co bylo (více-méně, zlepšení-zhoršení, nahoru-dolů). Do poloviny naplněná sklenice může být tedy napůl plná, ale také napůl prázdná!

Proč nemůžeme být pořád šťastni?

Naše teorie je samozřejmě zjednodušující. Má postihnout jen základní principy. Dokáže však také vysvětlit, proč nemůžeme být stále šťastni. Výše zmíněná „základna štěstí“ není stálá. Naše mysl si poměrně rychle zvyká na určitou úroveň (habituace), která začne být pocíťována jako běžná, „normální“ a pro pocit štěstí bychom potřebovali dosáhnout opět vyšší úrovně. Není možno, aby to tak šlo do nekonečna. Něco se nepodaří, je zase jednou huř a cítíme se nešťastní. Tak to jde stále dál a náš život je z hlediska prožívání štěstí chvíli nahore a chvíli dole. Je to jakási vlnovka. Nezbyvá, nežli to přijmout a říci si: po každé noci přichází den!

Šťastnější lidé jsou všeobecně společenštější, pružnější, tvořivější a mnohem schopnější snášet zátěž všedního dne než lidé nešťastní. Šťastní lidé také vykazují takové vlastnosti jako otevřenost, ochota sblížovat se s druhými lidmi a pomáhat jim.

Pro štěstí nepotřebujeme mít více peněz, větší úspěch, nepotřebujeme mít dokonalé tělo ani mozek. Naším základním

nástrojem je naše mysl. Je to jediná věc, kterou potřebujeme k dosažení úplného štěstí. Tak praví dalajláma (1999).

Nejprve se tedy naučíme rozlišovat, které myšlenky jsou přínosné a které škodlivé. Pak musíme dojít přesvědčení, že tajemství našeho osobního štěstí je nyní v našich rukou a tuto příležitost nesmíme propást! To jsou rady duchovních vůdců, jako je zmiňovaný dalajláma anebo Deepak Chopra (1996).

Dále jsme formulovali deset zákonů šťastného života

1. Zákon sebezpoznání a sebezpřijetí

Aby člověk věděl, co chtít a kam směřovat, jaké si má volit cíle, je nutné, aby věděl, co se v něm skrývá. Jakmile to zjistí, přijme své přednosti a nedostatky. Pak se může rozhodnout své přednosti rozvíjet a nedostatky odstraňovat. Poznávejte se neustále.

2. Zákon samostatnosti

Chce-li člověk dospět k radosti, musí být sám sebou, spoléhat se pouze na sebe sama a být nezávislý. Na štěstí nelze čekat, je třeba hledat je, samostatně se k němu dopracovat. Váš nejbližší pomocník je na pravém rameni (vaše pravá ruka).

3. Zákon aktivity

Tento zákon přímo vyplývá z předešlého. Šťastný člověk si neustále vymýšlí nějaké činnosti – co bude dělat, čím svůj život naplní. Hledejte ve svém nitru a konejte z vlastního úmyslu.

4. Zákon úplnosti

Radost a další hezké a příjemné věci je nutno pěstovat ve všech oblastech života, rozložit je na všechny stránky osobnosti a ničeho neopomenout. Rozložte je tedy do

hloubky i do širšího svého života. Je samozřejmě těžké dostát tohoto zákona – většinou k němu spíše směřujeme, nežli bychom jej beze zbytku naplňovali.

5. Zákon rovnováhy

Rovnováha či harmonie jsou nejdůležitějším zákonem všehomíra. Dojde-li k jejich narušení, začnou proudit energie s cílem dalšího vyrovnání. To platí ve všech oblastech vesmíru, ve společnosti i v naší duši.

Velmi důležité je uplatňovat tento zákon ve vztazích mezi lidmi. Zde musí existovat rovnováha v dávání a přijímání. Budete-li pouze dávat, poklesne vaše atraktivita a ztratí se zájem o vaši osobu; budete-li pouze brát, jako egoista či chamtivec vyvoláte nevoli a stane se totéž. Platí to v lásce, v přátelství i v obchodě, v podnikání, prostě všude.

6. Zákon zachování energie

Každé dění vyžaduje energii. V našem světě přechází různé formy energie v sebe navzájem, přičemž jejich úhrn je stále zachováván. V duchovním i materiálním životě jde o to, že když něco chceme, musíme pro to něco udělat. Musíme se naučit vynakládat energii, překonávat překážky, někdy se také obětovat, zkrátka aktivně postupovat, často v nepohodlí. Nic není zadarmo: chcete-li mít něco, co jste ještě neměli, musíte udělat něco, co jste ještě nedělali!

7. Zákon stálého růstu

Daný stav věcí nelze uchovat navěky. Jestliže nebudete používat své svaly, oslabnou, nebudete-li používat svůj mozek, zakrní vám. Práce na sobě, učení se stále novým věcem, duchovní rozvoj nikdy nekončí. Šťastný člověk zůstává stále otevřen přicházejícím šancím. Nové informace přinášejí nové možnosti a tím i nové radosti.

8. Zákon tolerance (ohleduplnosti)

Každý má právo být sám sebou, dělat, co uzná za vhodné, zastávat své názory, prosazovat své myšlenky. Toto právo je na všech stranách, a proto je třeba zachovávat naprostou toleranci a nikomu nic nevnucovat. Neexistuje důvod k výsměchu či k pohrdání, ale je mnoho důvodů k důstojnosti. Chcete-li sami prospívat, dbejte především, aby prospívali jiní. Umožněte jiným, co si přejí, a oni budou přát vám, abyste zase realizovali své touhy.

9. Zákon čestnosti a mravní čistoty

Každé jednání má být čestné, opravdové, čisté, tj. bez úmyslu podvádět, škodit, ubližovat. Štěstí se shodne toliko s čistým svědomím. Případné výčitky zakalí každé štěstí. Chybovat je ovšem lidské, takže se neustále učíme odpouštět sobě i jiným. Své chyby připustíme a snažíme se je napravit. Pak se radujeme z jejich nápravy.

10. Zákon tří hodnot

Pěstujte, vytvářejte a užívejte tři ústřední hodnoty života: dobro, pravdu a krásu. Naleznete je všude, na

každém kroku. Dobro se projevuje především v lásce, pravda v poznání a v opravdovosti a krásu naleznete v umění, v přírodě i mezi lidmi.

Štěstí jako cíl života

Šťastní lidé jsou psychicky i fyzicky zdravější než lidé nešťastní. Jsou charakterizováni specifickým postojem k životu – svým zvláštním způsobem myšlení a činnosti. Na svět se dívají odlišně a životem také kráčí jinak než lidé nešťastní.

Rovnice štěstí: $H = D + P + K$,

kde H = štěstí, D = vrozené dispozice, P = životní podmínky a K = sebekontrola.

Tuto formuli navrhl M. Seligman (2002 ad.). „D“ znamená, že každý má vrozené dispozice ke štěstí, jakousi hladinu štěstí, k níž se navrácí za určitou dobu, i když třeba vyhraje v loterii nebo se rozejde se svým partnerem. Tyto dispozice údajně reprezentují asi 50 % našeho šťastného naladění. „P“, neboli životní podmínky představují asi 8–15 % štěstí a řadíme mezi ně například finanční zajištění nebo rodinné zázemí. Konečných asi 35 % pokrývá naše schopnost sebekontroly – „K“ – neboli sebeovládání. Tento faktor je považován za nejdůležitější a je reprezentován specifickým způsobem myšlení o minulosti, současnosti a budoucnosti. Pokud jde o minulost, šťastní lidé vzpomínají častěji na dobré věci, které se udály a vyhýbají se negativním vzpomínkám. Současnost šťastlivců je charakterizována příjemnými prožitky, dobrými vztahy s lidmi, pozitivním myšlením a sebedůvěrou, zatímco ve vztahu k budoucnosti jsou tito lidé optimisty. Dosáhneme-li maxima sebekontroly v uvedeném smyslu, jsme s to zajistit její až 42 % podíl na štěstí.

Štěstí je tedy něco, co lze ovlivnit. Třebaže pro každého může konkrétně znamenat něco jiného, má člověk možnost nastolit takový způsob myšlení o sobě a o světě, že tím zvýší svůj pocit štěstí. Každý má na ně právo, cesta ke štěstí je však pro každého jiná. Tak jako vede nespočet cest k Bohu, tak i štěstí má nekonečně mnoho podob!

Příběh na závěr

V jedné nedaleké zemi se bohatý otec rozhodl, že zaveze svého syna na venkov, aby mu ukázal, jak chudí mohou lidé být. Patrně měl na mysli jeho praktickou výchovu, když se ubytovali na farmě jedné velmi chudé rodiny. Při návratu se syna zeptal, jaký byl výlet. Chlapec pokývl hlavou, že bezvadný a že se hodně naučil.

„Tak co sis odnesl do života, hochu?“ táže se otec. „Všiml sis, jak chudý může člověk být?“

Dobrý syn odpověděl: „Ano, otče. Viděl jsem, že máme jednoho psa a oni mají čtyři. Máme bazén, jenž zabírá skoro polovinu zahrady, ale oni mají potok, který je bez konce. My jsme na zahradě vztyčili lucerny, ale oni mají hvězdné nebe nad hlavou. My máme kus pole, ale oni mají zemi, která končí daleko za horizontem. My máme lokaje, kteří nám slouží, ti chudáci však

slouží jiným. My si jídlo kupujeme, ale oni si je pěstují sami. My máme kolem sebe zdi, jež chrání náš majetek, oni však mají přátele, kteří je ochraňují.“

Otec zůstal stát beze slova.

Vzápětí syn dodal: „Děkuji otce, žes mi ukázal, jak jsme vlastně chudí.“

Literatura

- Abele, A., Becker, P. (eds.):** Wohlbefinden. Theorie, Empirie, Diagnostik. Weinheim: Juventa 1991.
- Becker, P.:** Theoretische Grundlagen. In: Wohlbefinden. Theorie, Empirie, Diagnostik. Weinheim: Juventa 1991, s. 13-49.
- Blatný, M.:** Osobnostní předpoklady sebehodnocení a životní spokojenosti: shody a rozdíly. In: Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., Šolcová, I. (eds.): Psychosociální souvislosti osobní pohody. Brno: Masarykova univerzita & Nakladatelství MSD 2005, s. 83-107.
- Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., Šolcová, I. (eds.):** Psychosociální souvislosti osobní pohody. Brno: Masarykova univerzita & Nakladatelství MSD 2005.
- Diener, E.:** Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist* 55, 2000, s. 34-43.
- Diener, E., Scollon, C. N., Lucas, R.E.:** The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 2004, s. 187 - 219.
- Džuka, J., Dalbert, C.:** Model aktuálnej a habituálnej subjektívnej pohody. *Československá psychologie*, 41, 1997, s. 385-398.
- Grob, A., Lüthi, R., Kaiser, F. G., Flammer, A., Mackinnon, A., Wearing, A. J.:** Berner Fragebogen zum Wohlbefinden Jugendlicher. *Diagnostica*, 37, 1991, s. 66-75.
- Hnilica, K.:** Konflikt hodnot a kvalita života. *Československá psychologie*, 44, 2000, s. 385-403.
- Chopra, D.:** Sedm duchovních zákonů úspěchu. Praktický návod k naplnění svých snů. Praha: Pragma 1996.
- Jeho svatost dalajlama a Cutler, H.C.:** Cesta ke štěstí. Průvodce dobrým životem. Praha: PRAGMA 1999.
- Kebza, V., Šolcová, I.:** Koncept osobní pohody (well-being) a jeho psychologické a interdisciplinární souvislosti. In: Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., Šolcová, I. (eds.): Psychosociální souvislosti osobní pohody. Brno, Masarykova univerzita & Nakladatelství MSD 2005, s. 11-35.
- Kováč, D.:** Quality of life: A paradigmatic challenge to psychologists. *Studia psychologica*, 45, 2003, s. 81-101.
- Křivohlavý, J.:** Psychologie zdraví. Praha: PORTÁL 2001.
- Křivohlavý, J.:** Pozitivní psychologie. Praha: PORTÁL 2004.
- Kulka, J.:** Systémová teorie činností. 2. vyd., Brno: AR-CANA 2006.
- Kulka, J.:** Systémová teorie osobnosti pro psychoterapii. *Psychiatria, psychosomatika, psychoterapia*, 14, 2007, č. 2-3, s. 121-126.
- Levin, J. S., Chatters, L. M.:** Religion, health, and psychological well-being in older adults. *Journal of Aging and Health*, 10, 1998, s. 504-531.
- Mareš, J.:** Pozitivní psychologie: důvod k zamyšlení i výzva. *Československá psychologie*, 45, 2001, s. 97-117.
- Miltner, V.:** Lékařství staré Indie. Praha: AVICENUM 1986.
- Payne, J. a kol.:** Kvalita života a zdraví. Praha: TRITON 2005.
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M.:** The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1995, s. 719-727.
- Seligman, M.E.P.:** Authentic happiness. New York: Free Press 2002.
- Veenhoven, R.:** The four qualities of life: Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 1, 2000, s. 1-39.
- Veenhoven R.:** World Database of Happiness, Bibliography 2008. Internetsite: worlddatabaseofhappiness.eur.nl.

Do redakcie došlo 25.5.2009.