

Pozitivní psychologie

Jaro Křivohlavý

Radost, naděje, odpouštění, smířování,
překonávání negativních emocí



Pozitivní psychologie

Jaro Křivohlavý

Křivohlavý, Jaro

Pozitivní psychologie / Jaro Křivohlavý. -- Vyd. 2. -- Praha :
Portál, 2010. -- 200 s.
ISBN 978-80-7367-726-8 (brož.)

159.9-022.211

- pozitivní psychologie
- studie

159.9 - Psychologie [17]

UPOZORNĚNÍ PRO ČTENÁŘE A UŽIVATELE TÉTO KNIHY

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této elektronické knihy
nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické
či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.
Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Publikace vznikla v rámci grantu GA ČR č. 406/01/0659.

Lektorovala PhDr. Jaroslava Králová

© Jaro Křivohlavý, 2004, 2010

Portál, s. r. o., Praha 2004, 2010

ISBN

978-80-7367-726-8 (tištěná kniha)

978-80-7367-976-7 (pdf)

978-80-7367-975-0 (ePub)

978-80-7367-974-3 (mobi)

Úvod: Kladná témata psychologie	7
1 Naděje	12
1.1 Co je naděje	12
1.2 Jak se rodí naděje	21
1.3 Diagnostika naděje	23
1.4 Lidé slabé a silné naděje	31
1.5 Povzbuzování naděje	35
1.6 Naděje proti úzkosti, strachu a panice	42
1.7 Naděje proti depresi	49
1.8 Jiná – alternativní – pojetí naděje	58
2 Radost	65
2.1 Radost jako emoce	66
2.2 Radostná životní pohoda	77
2.3 Radost v rámci pojetí smysluplnosti života	83
2.4 Radost jako vedlejší produkt nadějně cesty k cíli	92
3 Odpouštění	103
3.1 Pojetí odpouštění v soudobých psychologických studiích	108
3.2 Fáze procesu odpouštění	113
3.3 Změna postoje k ukřivdění	122
3.4 Osobnost a odpouštění	136
3.5 Psychologie procesu odpouštění	148
3.6 Souhrnný (integrativní) pohled na odpouštění	154

4	Dvanáct pohledů do tematiky pozitivní psychologie .	157
4.1	Empatie a altruismus	157
4.2	Láska	160
4.3	Přátelství	162
4.4	Moudrost	163
4.5	Morální motivace	166
4.6	Nezdolnost – resilience	168
4.7	Sebeocenění – self-esteem	171
4.8	Emoce pomáhají zvládat těžkosti	172
4.9	Vrcholné zážitky – flow	173
4.10	Vděčnost	174
4.11	Spiritualita	176
4.12	Duševní pohoda – well-being – kdy je člověku dobře?	181
	Slovo závěrem	189
	Literatura	191

Úvod: Kladná témata psychologie

„O co jde v oboru zvaném pozitivní psychologie?“ O to, co kladného lze očekávat od soudobé psychologie. Termín „pozitivní“ naznačuje, že existuje i druhý pól – „negativní“. „A co je v psychologii negativního?“ Definice toho, co je pozitivní a co je negativní, závisí na tom, jaké hledisko zvolíme. Když považujeme nemoc za něco negativního, pak lze zdraví považovat za to pozitivní. Platí to i o duševní nemoci a o duševním zdraví. Když pokládáme radost za něco pozitivního, pak je smutek a žal něčím negativním. Když mentální ochablost a slabost považujeme za něco negativního, pak je duševní svěžest a síla něčím pozitivním.

Pozitivní psychologie se soustřeďuje právě na takto definované pozitivní, kladné psychologické jevy, jako jsou duševní zdraví, radost, duševní svěžest a síla atp. Je možné se ptát: „Proč to pozitivní psychologie dělá?“ Odpověď by mohla znít přesně tak, jako když se sira Hillaryho ptali, proč vystoupil na Mount Everest. Jeho odpověď zněla: „Protože Mount Everest existuje.“ I zde by se dalo říci, že se pozitivní psychologie soustřeďuje na kladné psychické jevy, „protože existují“. „A dříve se o nich nevědělo?“ Vědělo, ale pozornost psychologů, a zvláště klinicky orientovaných psychologů, se posledních 50 let soustřeďovala daleko častěji a více na negativní (případně až psychopatologické) jevy – na úzkost a strach, obsese a obavy, úzkost a bolest, deprese a vyhoření atp. Pozitivní psychologie chce jen zdůraznit, že negativní psychologické jevy nejsou je-

dinými, že vedle nich existují i jevy jiné – pozitivní (salutogenetické – zdraví udržující a posilující). Jejich přehled – podle právě vydané „učebnice“ pozitivní psychologie – je uveden v tabulce 1.

O jednom důvodu zrodu zájmu o pozitivní psychologii se mnoho nemluví, ale lze ho vysledovat v pozadí snah řady soudobých psychologů: soustředěný zájem velkého množství klinických psychologů výlučně jen na negativní psychické jevy může vést k „fascinaci“ negativními jevy v životě – k vidění světa jen v černých barvách. Vedení tímto zájmem můžeme přistupovat k druhým lidem jako klasická medicína k pacientovi – vidět u druhého člověka, v jeho psychice, jen to negativní a nevidět to, co je tam kladné. „Znamená tedy pozitivní psychologie unášení se radostí a opíjení se (fascinaci) kladnými jevy?“ Ne. Pěstování pozitivní psychologie by mělo znamenat jen vyrovnávání intenzity zájmu psychologů o obě stránky života – o to, co je kladné, stejně jako o to, co je v něm záporné. Příkladem může být zjištění relativní nezávislosti (téměř nulové korelace) existence kladných a záporných emocí u téhož člověka. Daný člověk může prožívat bolest a navzdory tomu zároveň i určitou míru radosti a naděje (Watson, 2002).

„Chce nám pozitivní psychologie ‚natřít svět na růžovo‘?“ „Je možné ji považovat za ‚všelék‘ (panaceu) problémů, které nás trápí?“ Ne. Všelékem není a ani nechce být. Ti, kteří se pozitivní psychologií zabývají, jsou si vědomi toho, že problematika opravdu kvalitního života je podstatně složitější. Je-li cílem pozitivní psychologie **„celková psychická pohoda“** (well-being) **ať jedince, či skupiny lidí**, není to „poslední či nejvyšší cíl lidského snažení“. Podobně jako tělesně zdravý mohl být jak Adolf Hitler, tak Matka Tereza, ale kvalita a cena jejich života se měří jinými hodnotami, je tomu tak i u celkové psychické pohody. Navzdory tomu, že existují „vyšší kritéria kvality života“, než jsou ta, která si klade pozitivní psychologie, lze se domnívat, že žít v psychické pohodě má svou cenu.

„Je možné považovat zrod a zesílení (zintenzivnění) zájmu o kladné psychické jevy za určitou formu boje proti negativní psychologii?“ Rozhodně ne. To by bylo hrubé nepochopení toho, o co jde. „Oč tedy pozitivní psychologii jde?“ O doplnění – komplementarizaci – celkového obrazu lidské psychiky, v němž

Tab. 1 Přehled témat, kterým se věnuje pozitivní psychologie (uvedeno podle témat obsáhlé monografie o pozitivní psychologii – Snyder a Lopez, 2002)

A. Témata z kognitivní oblasti (myšlení)

- moudrost
 - touha poznávat
 - vnímaná osobní zdatnost (self-efficacy)
 - schopnost a dovednost kladení si cílů (setting goals)
 - naděje
 - optimistický způsob chápání životního dění
 - optimismus (i naučený optimismus)
 - životní pohoda (well-being)
 - tvořivost
 - sebeovládání, sebekontrola a sebeřízení
-

B. Témata z oblasti emocionálního života

- místo kladných citů a silných kladných emocí v životě člověka
 - vrcholné emocionální a životní zážitky (flow)
 - subjektivní emocionální pohoda
 - emocionální inteligence
 - emocionální tvořivost
 - nadějně zvládání emocionálních problémů
 - emocionální nezlomnost, nezdolnost a houževnatost
 - kladné sebeoceňování (self-esteem).
-

C. Témata z oblasti vzájemných vztahů mezi lidmi (sociální psychologie)

- soucítění (compasion)
 - sociální blízkost
 - odpouštění a smířování
 - vděčnost
 - láska
 - empatie a altruismus
 - morální motivace
-

D. Speciální způsoby zvládání životních problémů, konfliktů a distresů

- hledání smysluplnosti života
 - humor
 - meditace
 - spiritualita
 - vnímání kladných věcí (kladů dění) a růstu (zrání)
 - připomínání si kladných okamžiků
 - vyprávění a psaní životních zážitků
-

E. Speciální osobní přístupy k životu

- osobní pravost a opravdovost – autenticita
 - pokora
 - zacházení s představou a iluzemi
 - snaha být sám sebou, nejen jako jiní – osobní identita
 - strategie zvládání a cesta k seberealizaci
-

byla dosud věnována větší pozornost negativním jevům. Jde o doplnění stávajícího souboru poznatků psychologie o ty jevy, které lze chápat jako kladné – provitální (podporující život a zdraví). Jako příklad této snahy můžeme uvést první dvě kapitoly této knihy – o naději a radosti.

Ještě jedna charakteristika pozitivní psychologie zde vystupuje do popředí. Psychologie věnovala dosud mnoho pozornosti jedinci – individuu. I tento pohled chce pozitivní psychologie doplnit větším důrazem na sociální dimenzi psychického života, a to prohlubováním našich poznatků o vlivu sociálních faktorů – vzájemných vztahů mezi lidmi – na duševní život člověka. Pozitivní psychologii jde i o doplňování stávajících poznatků psychologie o jevy tvořivě ovlivňující dobré vztahy mezi lidmi (o jevy prosociální). Příkladem může být třetí kapitola o odpouštění.

Ptáme se, zda pozitivní psychologie je „vynálezem“ začátku třetího tisíciletí – něčím „novým“ (novum), co zde ještě nebylo. Odpověď je jednoznačná: „Ne.“ Řada témat, která se v pozitivní psychologii objevují, jsou „staronová“. Lidé jim věnovali pozornost od nepaměti. Mnohým tématům soudobě zpracovávaným v rámci pozitivní psychologie věnovali moudří lidé od antiky mnoho pozornosti ve svých spisech (viz např. otázky morální motivace, ctností, moudrosti, spirituality). Nové zde je to, že se ke studiu těchto témat přistupuje soustavněji a přesněji – s využitím experimentálních způsobů vědeckého studia. Příkladem může být přehled 12 dalších témat pozitivní psychologie v poslední části této knihy.

„Proč se tak intenzivně rozvíjí pozitivní psychologie právě v současném světě?“ Odpovědí zde může být potřeba dobrého psychického fungování člověka a neustále rostoucí důraz nejen na produktivitu a efektivitu duševní práce, ale i zvýšený zájem o to „být zdrav“ – tělesně i psychicky. Seligman a Czikszentmihalyi (2000) hovoří v tomto smyslu o studiu toho, co člověku dodává sílu. M. P. Seligman (2002, s. 3) tento cíl pozitivní psychologie vyjadřuje pojetím **„budování nejlepších kvalit života“**. U nás Jiří Mareš (2002) tento cíl pozitivní psychologie vidí v „péči o zdravý psychický vývoj, o kvalitní sociální život, o zrání osobnosti, o spění k moudrosti a o vedení smysluplného života“. A to není málo.

V posledních letech se u nás i ve světě objevila řada populárních brožur a knížek s tematikou pozitivního myšlení typu „nezabývejte se problémy, ale myslete jen na kladné věci, a bude vám dobře“. „Jsou to knihy z dílny pozitivní psychologie?“ Ne. Jde o populární publikace, které „žurnalisticky“ propagují tu či onu myšlenku – i když tato myšlenka sama o sobě může být dobrá. Pozitivní psychologie přistupuje ke studiu svých témat odpovědněji. Na odborných publikacích pozitivní psychologie je např. nápadné to, že svá tvrzení a závěry budují ne na osobních (subjektivních) dojmech a domněnkách, ale na experimentech. „V čem je rozdíl?“ Osobní tvrzení (dojem a domněnku) přijímáme pouze na základě důvěry v autoritu sdělujícího. Experiment však lze opakovat a výsledky se musí shodovat. Věřit pak můžeme s větší mírou jistoty hypotézám prověřovaným soustavným výzkumem, a ne jen osobnímu (subjektivnímu) nápadu – i když ten nemusí být nutně špatný. Rozdíl mezi populárními brožurami a odbornými psychologickými publikacemi o pozitivní psychologii může vyniknout, když je porovnáme. Například publikace autorské dvojice Snyder a Lopez, která vyšla v roce 2002, má 829 stran velkého formátu. Napsalo ji celkem 28 autorů. Má 55 monotematických kapitol a v seznamu děl citovaných autorů je skoro 1500 jmen. Index jmen citovaných autorů zabírá 36 stran.

„Jaký je vztah této knihy k celku problematiky pozitivní psychologie?“ Na ukázkou toho, co a jak se v rámci pozitivní psychologie studuje, jsou zde uvedeny tři kapitoly – o radosti, naději a odpouštění (úvodní fáze smířování). V závěrečné části knihy je nastíněno dalších 12 témat – jakési otevření okna do „krajiny“ pozitivní psychologie.

Naděje

„Kdo nemá pro co žít, není ani s to nalézt cestu, kterou by k cíli došel.“
Viktor E. Frankl

Naděje je podle slovníku chápána jako „emoce, která se váže k představě, že **vše, co je žádoucí, je i možné**, nebo že se události mohou obrátit k lepšímu (případně je to základna k tomuto druhu emocionálního prožívání)“. Tak je naznačena i **blízkost naděje k touze, víře, důvěře a přesvědčení**.

1.1 Co je naděje

S nadějí se setkáváme na každém kroku. Ať děláme co děláme, **žijeme v naději**, že se nám to či ono podaří dodělat, uskutečnit (realizovat). Když mluvíme o naději, máme na mysli právě toto **nadějně očekávání**. Není divu, že *Slovník jazyka českého*, který vydala Československá akademie věd (1978), definuje naději jako „**důvěru či víru v něco příznivého**“. Toho je nám v životě zapotřebí. Vyjadřuje to i české – a nejen české – přísloví, že „naděje umírá jako poslední“. S termínem „naděje“ se setkáváme téměř ve všech jazycích. Nejde o něco nového. Slovo „naděje“ existuje i v nejstarších literárních dokumentech. V antice byla naděje jednou z tzv. ctností a v křesťanství patřila do trojice základních ctností „víra–naděje–láska“. Vyjadřovalo

se jimi to, co je samým jádrem – „esencí“ – dobrého života. Něco, co má člověk moudrý, i ten, který tak mnoho moudrosti nemá – jak to vyjadřuje věta Pavla Tillicha: „Naděje je něčím snadným pro člověka prostého, ale pro člověka moudrého je naděje těžkým oříškem.“ V tomto směru o naději hovoří i výrok, který říká, že „opravdová naděje je něčím vzácným a velkým“. Není divu, že o naději jsme dosud čítávali nejčastěji ve spisech moudrých lidí – filozofů.

Naděje si v psychologické obci všimli nejprve kliničtí psychologové – zvláště ti, kteří se věnují lidem trpícím bolestmi, a ti, kteří pracují s těžce nemocnými lidmi (Frankl, Menninger, Siegel, Cohen, Lazarus, Taylor, Brown, Frank, Matthew-Simonton, Simonton, Locke a Holligan, Pelletier, Snyder – u nás např. Mareš, 2001). A tak je možné se ptát: „Co se rozumí nadějí v psychologii?“ Podle *Psychologického slovníku* (Hartl a Hartlová, 2000) je naděje **„emoční postoj charakteristický očekáváním něčeho příznivého, např. o výsledku léčby“**.

S definováním naděje se setkáváme jak v beletrii, drama-tech a básních, tak v naučných slovnících i v pracích filozofů. Setkáváme se s ní i v pracích psychologů, kteří se profesionálně zabývají otázkami naděje. Ti se snaží nejen naději popsat, ale i teoreticky ji „uchopit“. Existují tak souborná teoretická pojetí naděje – **teorie naděje**. Některé teorie naděje byly již nejen formulovány, ale i sériemi pokusů prověřovány. Uvedme si zde jedno takovéto teoretické pojetí naděje, jehož nosnost byla řadou pokusů potvrzena. Není divu, že se tato teorie naděje objevuje i v pozadí stovek pokusů (přehled viz např. Snyder, 2000).

Snyderovo pojetí psychologie naděje

Podle Snydera (2000) je proces naděje chápán jako **k cíli zaměřená aktivita**. Co se tímto termínem rozumí? Jde o slovní vystižení té skutečnosti, s níž se setkáváme téměř na každém kroku, když něco děláme. **Naše činnost (aktivita, jednání) má přitom určitý cíl** – např. jíme a cílem je nasytit se (pochutnat si, zahnat hlad atp.) nebo se učíme ve škole a cílem je něco se naučit (udělat zkoušku, postoupit do vyššího ročníku atp.). Jindy klademe jednu cihlu na druhou a cílem je postavit

zeď. Někdo spravuje počítač a cílem je uvést ho do provozuschopného stavu. Jdeme na stanici vlaku a cílem je „chytit vlak“, kterým bychom se dostali do zaměstnání.

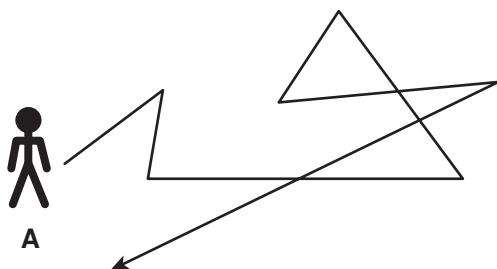
Modely naděje

Snyder (2000) své pojetí naděje vyjadřoval nejen slovně, ale i modely. Uvádíme je zde s drobnými autorovými úpravami.

Ve výčtu činností, které děláme, a zdůrazňování toho, za jakým účelem to či ono děláme, by se dalo pokračovat do nekonečna. To podstatné, co se zde chce vyjádřit, je to, že naše jednání není jen náhodným blouděním či bloumáním (obr. 1), ale **účelnou aktivitou**. Termínem „účel“ se pak rozumí, že na tom, co se děje, má podíl nejen to, co nás – obrazně řečeno – „tlačí“, ale i to, co nás „táhne“. A tím, co nás táhne kupředu k sobě, je právě cíl (obr. 2) našeho jednání. Jinými slovy, lidské jednání není určováno jen vrozenými („tlačícími“) silami (v psychologii se pro ně často používá termínu „drives“), ale – a to především – i tím, **o co nám jde**.

To, oč nám jde, je v pozadí cílů, které nás vedou. Zvolíme-li si určitý cíl a dáme-li se na cestu k tomuto cíli, **žijeme v naději**, že dosáhneme toho, co očekáváme, když se pro daný cíl

Obr. 1 Bezcílné pobíhání



Na prvním obrázku jsou stopy člověka (A), který chodí „od ničeho k ničemu“, který „jen tak bezcílně bloumá“, případně chodí a „neví, co by dělal“ – tzv. trajektorie bezcílného bloumání či bloudění.

Obr. 2 Zaměření našeho jednání ke zcela určitým cílům



Na obrázku je osoba (A) – protagonista (tj. hlavní jednající osoba, kterou mohou být já nebo ty, on, ona, ono atp.), která má zaměřeno k určitému cíli (B). Tímto cílem může být **předmět**, který chce osoba získat, nebo provedení určitého **činu** (např. dojet na nějaké místo, udělat zkoušku, uzavřít s někým smlouvu). Jde o kognitivní činnost, o výběr zcela určitého cíle ze souboru často až příliš veliké nabídky v úvahu přicházejících cílů. Dosažení tohoto cíle je pro danou osobu **žádoucí**. Po tom, co se osoba rozhodne pro daný cíl, žije v **naději**, že cíle dosáhne. Její jednání má poté svůj zcela konkrétní **účel** (je účelové) a díky tomu není nesmyslné, ale **smysluplné**.

rozhodneme. Například jdeme do jídelny, která je dočasným cílem našeho jednání. V pozadí je však potřeba (přání) najíst se (hodnota jídla), případně dobře se najíst. Jídelna je tzv. **terčem**. Není sama tím, oč nám jde, nýbrž je určitým symbolem na cestě k cíli a v daném příkladě není konečným, ale jen dílčím cílem. Hlavním cílem je najedení.

Hlubší, podrobnější pohled na to, co se děje, když si to namíříme do jídelny, vidí (bere v úvahu) nejen tento cíl, ale i cestu k němu (obr. 3). **Pojetí cesty k cíli** je tak organickou součástí teorie cílesměrného směřování našeho jednání. K tomu, abychom do jídelny došli, je třeba nejen existence cíle, ale i určité **energie**.

Teoretické pojetí lidského cílesměrného jednání proto musí zahrnovat i tuto tzv. **motivační složku**. Psychologie zde hovoří o motivaci a využívá tohoto označení s ohledem na původní latinský význam tohoto slova (moveo, movere – znamená v latině „uvádět v pohyb, hýbat, působit silou“ – viz u nás zdomácněné termíny motor, automobil atp.).

Pojetí cílesměrného lidského jednání vychází z uznání **účelovosti** (purpose) naší aktivity. V protikladu tohoto pojetí účelovosti lidského jednání stojí např. tzv. pojetí lidského chování



Na obrázku je osoba A, která se rozhodla pro cíl B – jak je uvedeno na obr. 2. Zároveň je však na obrázku uveden druhý komponent naděje – „**cesta**“ (C), tj. vyznačení způsobu (cesty), jak tato osoba A chce vytčeného cíle dosáhnout. Jde-li např. o cíl typu „dojet na určité místo“, může se jednat o výběr jedné z možností – dojet tam autem nebo vlakem, dojít tam pěšky atp. Na tomto obrázku je schematicky naznačen plán zcela určité cesty člověka, který jde např. na železniční stanici nebo jde na výlet na konkrétní kopec (např. na zříceninu hradu na kopci zvaném Košťálov u Třebenic), jde na schůzku s děvčetem, případně střílí puškou na terč.

(behavior) jako víceméně mechanického reagování na podněty. Podle tohoto mechanického pojetí je reakce (chování) cele předem připravena v organismu. Daná aktivita se jen automaticky vybaví na daný podnět. Příkladem může být tzv. patelární reflex. Lékař klepne kladívkem pacienta pod kolenem a noha, která je v koleně ohnutá, vyskočí a narovná se.

V pojetí účelovosti lidského jednání se bere v úvahu i to, že člověku o něco jde, má určitý cíl, k němuž se chce dostat. Tento cíl ho motivuje tím, že ho „táhne“ k sobě. Cíl se řecky řekne telos. Proto zde hovoříme o cílesměrném – **teleologickém** – **pojetí lidského jednání** (pozor na odlišení teleologického od teologického!). Tento aspekt našeho jednání byl v psychologii „odjakživa“ doma. V posledním půlstoletí byl však překryt tzv. behaviorální psychologií (popisem toho, co je „objektivně“ vidět, že někdo dělá a jak se chová). Znovu byl „objeven“ a zdůrazňován v tzv. **humanitní psychologii**. Tento moment „**mít pro co žít**“ byl výrazně připomenut i celoživotní prací vídeňského psychologa Viktora E. Frankla (viz Křivohlavý, 1994).

Snyder (2000) vytvořil teoretické pojetí naděje, jehož základem je respektování cílesměrnosti lidského jednání. V jádru tohoto pojetí naděje jsou tři základní složky (komponenty) našeho jednání: **cíl**, **cesta** a **snaha** (viz obr. 4).