

**Jaro Křivohlavý**



# **PSYCHOLOGIE POCITŮ ŠTĚSTÍ**

**Současný stav poznání**



 **GRADA®**



Jaro Křivohlavý

---

# PSYCHOLOGIE POCITŮ ŠTĚSTÍ

Současný stav poznání

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či 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**.*

**prof. PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc.**

**PSYCHOLOGIE POCITŮ ŠTĚSTÍ**  
**Současný stav poznání**

---

**TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
www.grada.cz  
jako svou 5175. publikaci

Odpovědná redaktorka Hana Reslová Dušková  
Sazba a zlom Jan Šístek  
Zpracování obálky Michal Němec  
Počet stran 136  
Vydání 1., 2013

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2013  
Cover Illustration © fotobanka Allphoto

**ISBN 978-80-247-4436-0**

---

**ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:**

ISBN 978-80-247-8544-8 (ve formátu PDF)  
ISBN 978-80-247-8545-5 (ve formátu EPUB)

---

# OBSAH

PŘEDMLUVA .....	9
Každý touží po štěstí .....	9
ÚVOD .....	11
Co je to štěstí .....	11
Kdy a kde se setkáváme s projevy, které je možno považovat za pocit štěstí .....	11
Rozměry štěstí .....	13
Pojmenování stavu, který považujeme za stav šťastného člověka .....	14
Psychologický pohled do světa zážitku štěstí .....	15
Štěstí – emoce a city .....	16
Do které oblasti psychologie patří jev zvaný štěstí? .....	21
Pojetí štěstí v užším a širším slova smyslu .....	23
<b>I. HORIZONTÁLA POJETÍ ŠTĚSTÍ .....</b>	<b>25</b>
Slovo úvodem .....	25
Co ovlivňuje náš pocit hédonického štěstí? .....	25
Tržiště obecných domněnek o tom, kdy je člověk šťasten .....	26
Upřesnění psychologického pojetí pocitů subjektivního blaha – <i>well-being</i> .....	27
Jak psychologové zjišťují, diagnostikují a měří emoce .....	29
Vliv vztahů mezi lidmi na výši jejich zážitku štěstí .....	31
Potřeba někomu patřit .....	32
Připoutání – <i>attachment</i> .....	33
Vliv mezilidských vztahů na pocity životní spokojenosti a štěstí .....	39
Přátelství a míra osobně prožívaného štěstí .....	41
Vliv přátel na naši spokojenost .....	42
Vztah mezi prací a pocity štěstí .....	43
Kdy nám práce dělá radost a jsme šťastni, že ji může dělat? .....	43
Postoje k práci .....	43
Co tvoří samo psychologické jádro pracovní aktivity? .....	44
Vztah mezi prací a mírou spokojenosti .....	46
Přechod do důchodu .....	47
Životní styl práce .....	48
Smysluplnost práce .....	49
Hledisko celoživotní smysluplnosti dané aktivity .....	49
Spolupracovníci, nadřízení a podřízení .....	50
Volnočasové aktivity .....	52
Vliv dovolené na míru naší životní spokojenosti a štěstí .....	53

Vliv věku na pocit životní spokojenosti a štěstí .....	54
Vliv stresujících faktorů na míru štěstí a životní spokojenosti stárnoucí populace .....	55
Vztah subjektivně vnímaného zdravotního stavu k pocitům štěstí seniorů .....	56
Vliv intimního života na pocity štěstí seniorů .....	56
Nástin hlavních zjištění o vztahu mezi stárnutím a pocity štěstí a spokojeností .....	57
Vztah víry a religiozity k míře spokojenosti stárnoucích lidí .....	57
Osobnost a pocity štěstí .....	58
Spokojenost, radost a štěstí extrovertů, introvertů a neurotiků .....	58
Velká pětka .....	59
Vliv myšlení na míru naší spokojenosti se životem .....	60
Jak naše cíle ovlivňují, jak nám je .....	61
Výše vzdělání .....	63
Kompetence .....	64
Peníze, pocit štěstí a životní spokojenost .....	65
Složitost vztahu peněz a štěstí .....	65
Kontext situace, v níž se tento vztah odehrává .....	67
Peníze nade vše!?	67
Vliv životních událostí na spokojenost a štěstí .....	68
Které zážitky nás nejspíše uvedou do pozitivního stavu .....	69
Záměrné navozování pozitivních zážitků .....	70
Problematika spokojenosti a štěstí ve spirituální oblasti .....	72
Religiozita a spokojenost (štěstí) .....	74
Studie vztahu víry a spokojenosti .....	74
Zvládání těžkých životních situací .....	76
Zážitky spokojenosti a štěstí v mezinárodním srovnávání .....	79
Rozdíly v míře spokojenosti a štěstí mezi různými státy .....	79
<b>II. VERTIKÁLA POJETÍ ŠTĚSTÍ .....</b>	<b>81</b>
Slovo úvodem .....	81
Autentické štěstí – M. E. P. Seligman .....	81
Co hedonicky šťastnému člověku chybí .....	82
Důvody nespokojenosti s hedonickým pojetím štěstí .....	83
Vícerozměrné pojetí štěstí .....	84
Smysluplnost života .....	85
Angažovanost .....	86
Totální blaho, <i>flourish</i> – dozrát .....	87
Kde a jak se zrodilo širší pojetí štěstí v psychologii? .....	88
PERMA .....	90
Úspěšné činy .....	90
Metoda SST .....	91

Využití Seligmanova pojetí <i>flourish</i> v pedagogické praxi .....	91
Rozhodný krok do praxe: metoda GAT .....	93
Využití metody GAT v praxi .....	94
Totální zaujetí – <i>flow</i> , Mihaly Csikszentmihalyi .....	94
Optimální zkušenost .....	95
<i>Experience Sampling Method</i> – metoda sbírání zkušeností .....	97
Nejjednodušší aktivity se zážitkem <i>flow</i> .....	98
Zážitky <i>flow</i> při práci .....	99
Radost ze hry .....	100
Dynamika jevu <i>flow</i> .....	102
Zvládnání unuděnosti .....	102
Štěstí jako zážitek dobře, účelně a smysluplně prožitého života .....	103
Kde si otázky o smysluplnosti lidé museli řešit a vyřešit? .....	103
Specifická zážitku smysluplnosti .....	104
Účelnost našich aktivit .....	105
Zaměření k cíli vede k aktivitě .....	105
Kultura jako zdroj cílů .....	106
Stadia na cestě k dospělému pojetí smysluplnosti života .....	107
Projekty, snahy a životní témata .....	108
Výchova k hledání a výběru životních cílů .....	108
<b>III. POHLED DO FILOZOFICKÉHO POJETÍ ŠTĚSTÍ .....</b>	<b>109</b>
Historický pohled na filozofii štěstí .....	109
<i>Eudaimonia</i> .....	110
<i>Eudaimonia</i> v psychologických konceptech .....	111
Ctnosti a zážitky štěstí .....	112
Proč je pozornost věnována ctnostem, když tématem je štěstí? .....	112
Oč jde, pokud se hovoří o ctnostech? .....	112
Pojetí štěstí v různém kulturním kontextu .....	113
Křesťanské pojetí štěstí .....	113
Pojetí štěstí v osvícenství .....	114
Současné filozofické teorie štěstí .....	116
Deset důležitých filozofických poznatků o štěstí .....	117
Vyvrcholení filozofického pojetí štěstí .....	118
Cesta vede jinudy .....	119
K čemu nás vede výše uvedené zamyšlení? .....	119
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>121</b>

---

<b>PŘÍLOHA 1</b> .....	122
SWLS, Psychologická metoda měření míry spokojenosti v životě .....	122
<b>PŘÍLOHA 2</b> .....	124
PANAS, Psychologická diagnostická metoda zaměřená na oblast afektů .....	124
<b>LITERATURA</b> .....	127



# PŘEDMLUVA

## KAŽDÝ TOUŽÍ PO ŠTĚSTÍ

*Co je příčinou toho, že jsme někdy šťastni a jindy nešťastni?  
 Dá se předvídat či předpovídat, zda budeme, či nebude šťastni?  
 Co má vliv na to, že jsme šťastni, někdy až mimořádně?  
 Čím se liší zážitek štěstí od situace, kdy jsme spokojeni a kdy je nám dobře?  
 Dá se štěstí měřit, a když ano, potom jak?  
 Jak se projevuje štěstí?  
 Jaký vliv má zážitek štěstí a neštěstí na náš život?  
 Co ovlivňuje štěstí v našich rodinách?  
 Jak udržet dobrou míru štěstí v manželství?  
 Co se ví o spokojenosti lidí při práci, v zaměstnání?  
 Jak to je se štěstím v průběhu celého našeho života?  
 Má kultura a politika v celosvětovém měřítku vliv na to, jak jsou lidé šťastni?*

Takovéto a podobné otázky zajímaly lidi od nepaměti.

**Téma „štěstí“, „spokojenost“ či „blaho“** (moderně *well-being*) nacházejí historici v průběhu celé historie lidstva. Zabývali se jimi lidé moudří – filozofové, i lidé hledající, co je v životě podstatné a co nás přesahuje – teologové.

Tyto otázky vedly sociology k rozsáhlým studiím míry štěstí v různých státech a kulturách. V posledních třech desetiletích se tématem velice intenzivně zabývají v celém světě psychologové – zvláště pak ti, kteří pracují experimentálně a věnují se tzv. **pozitivní psychologii**. Jejich empirické, experimentální, materiálové studie v odborných psychologických časopisech se dnes již počítají na tisíce.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> V přehledu odborných psychologických článků a knih, publikovaných v poslední době, dosáhl počet publikací s tematikou *happiness* a *subjective well-being* (štěstí a spokojenost) hranice 347 000 položek (Robinson et al., 1991, s. 61).

Již v roce 1986 bylo zveřejněno, že v psychologických odborných časopisech bylo už publikováno 2545 odborných článků s tematikou *wellness* (Robinson et al., 1991, s. 61).

„Počítáme-li množství odborných psychologických prací zabývajících se otázkami štěstí a životní spokojenosti, potom v letech 1961–2005 je možno sledovat neustálý nárůst počtu těchto prací o 300 %. V roce 1961 to byly jen ojedinělé práce. Dnes se objevuje ročně přes 2000 odborných článků s tématem psychologie štěstí a wellness.“ (E. Diener – Diener, Bismas-Diener, 2002, s. 494)

## A co se zjistilo?

Ukázalo se, že:

- každý člověk si přeje, aby byl šťastný,
- skutečně každý šťastný je – alespoň někdy a alespoň trochu,
- to, co se rozumí štěstím, spokojeností a blahem, je obsaženo ve všem, co si lidé staví jako cíl, kterého chtějí v životě dosáhnout (i když si to sami výslovně tak nedefinují),
- šťastní lidé jsou aktivnější, tvořivější, mají vyšší sociabilitu, jsou zdravější, lépe vzdorují nemocem a lépe zvládají konflikty a životní krize,
- je možno míru štěstí, spokojenosti a blaha určitými zásahy měnit,
- štěstí, spokojenost a blaho může být nejen vlastním cílem lidského snažení, ale i dílčím cílem k dosažení cílů dalších,
- šťastní lidé jsou úspěšnější v mnoha oblastech lidské činnosti a v pozadí tohoto úspěchu je vyšší míra štěstí (spokojenosti, blaha typu *Well-Being*),
- existuje celá řada různých vlivů, které působí na to, zda jsme šťastnější, nebo naopak nešťastnější.

Pravdou je, že velká část našeho myšlení o štěstí se týká těch situací, kde zážitek štěstí je charakterizován výrazným, emocionálně silným, avšak krátkodobým fyziologickým projevem. Platí však i zde, že **není štěstí jako štěstí**. Existuje i štěstí, které je vážnější a hlubší povahy. Příkladem může být štěstí sochaře, který tvoří sochu, či toho, kdo staví dům či píše symfonii atp. U takovýchto projevů je již možno mluvit nejen o **intenzitě**, ale i o **kvalitě štěstí**. A právě na takovéto druhy štěstí, které mají někdy až celoživotní dosah, je v současnosti zaměřena pozornost v psychologických studiích, o nichž pojednáváme ve druhé části této knihy.

Cílem, který jsem si vytyčil, je seznámit čtenáře s tím nejpodstatnějším, co se za poslední desetiletí ve velkém množství odborných psychologických studií, v člancích a pojednáních objevilo a může nás to „obšťastnit“ lepším porozuměním zážitků, které patří k tomu nejkrásnějšímu, co jen můžeme v životě prožít.

Úkolem této knihy je přiblížit čtenářům tento svět – tuto krásnou oblast psychologických studií štěstí, spokojenosti a blaha.

S přáním zdařilého života

Jaro Křivohlavý  
V Třebenicích, 19. 3. 2013

# ÚVOD

## CO JE TO ŠTĚSTÍ

### KDY A KDE SE SETKÁVÁME S PROJEVY, KTERÉ JE MOŽNO POVAŽOVAT ZA POCIT ŠTĚSTÍ

Štěstí je něčím, o čem má každý z nás svou vlastní představu. Že tomu tak je, ukazují mimo jiné i odpovědi velkého množství lidí, jimž jsme položili základní otázku týkající se štěstí. Každého jsme se ptali: „Kdy jste prožili nějakou šťastnou chvíli v životě – a zvláště tu nejšťastnější? Zkuste to vyjádřit v co nejstručnější formě.“

Uvádíme některé z velkého množství odpovědí – zvláště pak těch lidí, kteří se účastní soustavného vzdělávání na Univerzitě třetího věku v Praze:

- *Největším štěstím pro mne bylo, když mi v porodnici přinesli naši malinkou Aničku. Podali mi ji, abych si ji pochovala.*
- *Já jsem byl velice šťastný, když mi poprvé naše Evička řekla „táta“.*
- *Byli jsme šťastni, když jsme se nastěhovali sem do tohoto bytu, donesli jsme poslední škatuli, zavřeli dveře a únavou zmořeni jsme si sedli.*
- *Co váháte? Největším štěstím pro mne bylo, když Marie při svatbě řekla své „ano“.*
- *Udělali se mi samým štěstím hvězdičky před očima, když mne Mirek požádal o ruku.*
- *To víte, že jsme byli šťastni, když své studie Jirka dotáhl až k promoci.*
- *Když mi řekli, že má disertační práce byla přijata k obhajobě, byl jsem šťastný. Samou radostí mi spadl kámen ze srdce.*
- *Byl jsem šťastný, když mne přijali do prvního místa a dostal jsem práci, která mi sedla.*
- *Kdy jsem byl v životě šťastný? Když se za mnou zavřela vrata koncentračního tábora a já jsem mohl vykročit bez doprovodu.*
- *Byl jste na vojně? Tak jste to zažil taky. Šťastni jsme byli všichni mazáci, když jsme po dvou letech vycházeli z kasáren v civilu.*
- *Já jsem si po operaci myslela, že již nikdy nebudu chodit. Vypadalo to se mnou zle. Když jsem však poprvé s doprovodem sešla z několika schodů, byla jsem šťastná jako blecha.*

- *Byla jsem na vyšetření na onkologii. Když jsem si potom šla pro výsledky, tajil se mi dech. Jakmile jsem slyšela, že nejde o zhoubný nádor, byla jsem šťastná, zavřela jsem oči a děkovala, děkovala, děkovala jsem...*
- *Já jsem vždycky šťastná, když sem – do domova důchodců – přijdou za mnou na návštěvu moje děti.*
- *Starám se o maminku již celou řadu let – a není to snadná práce. Když mi ale řekla, že je šťastná, že má tak hodnou dceru, tak jsem se samým štěstím rozplakala.*
- *Šťastná? Já jsem šťastná každý den, když se probudím a zjistím, že ještě žiji.*
- *Je mi už skoro devadesát let! Jsem šťastná, že jsem hned v mládí uvěřila a že víra formovala celý můj život.*

Takových podobných výroků o zážitcích štěstí jsme slyšeli mnoho. Pravdou je, že jsme nenašli nikoho, kdo by řekl, že byl šťasten, protože vyhrál milion. Mnohá sdělení hovořila o tom, že k pocitům štěstí dochází, když je daný člověk „mezi svými“ – kamarády, přáteli, spolužáky atp. Nejedno se týkalo šťastných chvil v přírodě, na dovolené, na cestách po světě atp. Přesně řečeno: pestrost odpovědí na tuto otázku o zážitcích štěstí byla nepředstavitelná.

Slyšeli jsme i odpovědi jiného typu – např.: jsem šťasten, když dělám to, co dělat mám, když žiji tak, jak žít mám, když se chovám, jak se chovat mám, když se na cestě blížím k vytčenému cíli. Byl tam i dovětek: „Vy sám jste přece jednou zveřejnil výrok profesora Viktora E. Frankla o tom, že štěstí je vedlejším produktem cesty k nadějnému cíli!“ I s tím zde počítáme a vrátíme se k tomu v poslední kapitole.

Se slovem „štěstí“ se můžeme setkávat na různých místech. Je možno jej nalézt v lidové mluvě, ale na druhou stranu i ve filozofických spisech – jak starých, tak současných. Lze je objevit v soudobých odborných psychologických studiích. Jeho význam se proto může od sebe lišit podle toho, kde a jak se o něm hovoří. Relativně nejpřesněji je pojem štěstí přítom definován právě v psychologických experimentálních pracích. Tam se ovšem setkáváme s tím, že se jeho přesné definování liší od obecného (lidového) pojetí. Proto mu psychologové dávají i odlišné slovní označení – určitější a přesnější název. Hovoří se např. o spokojenosti se životem (*satisfaction with life*) nebo o tom, že je člověku dobře (*well-being*) atp.

Oč se nám jedná?

Jde o to podívat se na štěstí z několika různých pohledů:

A. Naznačit si, jak se na štěstí dívají lidé kolem nás.

B. Seznámit se s tím, jak se na štěstí dívali filozofové.

C. Obeznámit se s tím, co o štěstí zjistili psychologové, jak se jejich pohled na štěstí v průběhu studia vyvíjel a prohluboval a jaký je současný stav poznání.

## **ROZMĚRY ŠTĚSTÍ**

Hovoříme-li o štěstí, je dobré si ujasnit, co máme na mysli. To umožňuje např. utřídit tento jev podle jeho základních rozměrů.

### **Rozsah štěstí**

Je možno hovořit o štěstí zcela určitého člověka (individua), případně o štěstí určité dvojice lidí (např. milenců, manželů atp.), určité skupiny lidí (např. rodiny, školní třídy, dílny, podniku atp.), případně o míře štěstí v různých velkých celcích (např. o štěstí určitých národů, lidí v různých státech atp.).

### **Doba trvání štěstí**

Lze také hovořit o štěstí a mít na mysli momentální stav určitého člověka, nebo naopak jeho celoživotně trvajícím stav; štěstí, které bylo, které je a které očekáváme.

### **Intenzita štěstí**

Štěstí může být velice intenzivní – jako když někdo neočekávaně vyhraje hodně peněz nebo když má někdo štěstí, a to, co normálně každého zničí, se dotýc-nému vyhnulo.

Na druhé straně existuje tzv. tiché štěstí – např. manželů v důchodovém věku, kteří na penzi sedí na lavičce před svým domečkem či výměnkem a vzpomínají na minulost, co se přihodilo a jaké to bylo.

### **Kvalita štěstí**

O štěstí je možno hovořit v souvislosti s kvalitou života např. určitého člověka. Šťastný může být třeba zloděj, kterému se povedlo něco ukrást, nebo naopak lékař, jenž dokázal zachránit život mládence zraněného při autonehodě. Šťastný mohl být i např. Hitler, když se mu podařilo zákeřným způsobem přepadnout nějaký evropský stát, nebo naopak ten či onen vojevůdce, který dokázal Hitlerovo řádění překazit či zarazit.

## POJMENOVÁNÍ STAVU, KTERÝ POVAŽUJEME ZA STAV ŠTĚSTÍ ČLOVĚKA

Řekneme-li o někom, že je to šťastný člověk, nebo že dotyčný je momentálně šťastný, máme přitom určitou představu o tom, co to je být šťastný. Tuto svou představu můžeme vyjádřit slovem „šťastný“. Můžeme ji však vyjádřit i řadou jiných významově příbuzných slov. Nemusí to být striktně synonyma (slova, která mají přesně stejný význam), přece jen se tato pojmenování mohou významově překrývat s tím, co máme na mysli, když vyslovíme slovo šťastný. Příkladem mohou být vyjádření: jsem spokojen, vede se mi dobře, jsem v pořádku, vše je OK, je mi dobře, případně – mám radost z toho či onoho, atp.<sup>2</sup>

V odborných psychologických pojednáních se dnes setkáváme s tím, že k přesnému určení, čeho se dané experimentální studium týká, se používá vždy dvou termínů. Jedním z nich je všeobecně známý a běžně používaný termín „štěstí“ (*happiness*) a v závorce upřesnění tohoto pojetí pojmem z daného teoretického pojetí – např. štěstí (subjektivně vyjádřené sdělení toho, jak mi je dobře či blaze) atp.

Tento způsob upřesnění, o kterém pojetí štěstí daný autor hovoří, se stále častěji objevuje i v psychologických pojednáních, kde dává možnost harmonicky sladit myšlení autora a čtenáře. Příkladem může být používání termínu *well-being*.

Označení *well-being* může být viděno v pojetí chápání štěstí jako vztahu mezi výší pozitivních a negativních afektů, případně jejich poměrů (jak o něm budeme hovořit v dalším textu). Hovoří se tak např. o štěstí s uvedením autora daného pojetí – např. *well-being* (Ed Diener) nebo *Well-Being* (M. E. P. Seligman). O štěstí je možno hovořit v pojetí autentického štěstí M. E. P. Seligmana. Tam se termín upřesní tak, že se uvede *well-being* (autentické štěstí) nebo *well-being* (*authentic happiness*). Protože i toto Seligmanovo pojetí štěstí bylo po určité době ještě dovršeno, je dnes možno se setkat s pojetím *well-being* (*flourish*, M. E. P. Seligman). Na první pohled se to může zdát složité, avšak vědě jde o co nejpřesnější definování termínů – slov, jimiž se snažíme spolu domluvit.

<sup>2</sup> Tato výrazová pestrost se projevuje nejen v lidové řeči, ale i v odborných psychologických pojednáních. Robinson (et al., 1991) uvádí např. takovýto „hrozen“ anglických významově navzájem blízkých termínů ze soudobé odborné psychologické literatury o štěstí: *happiness – satisfaction, positive affect, affect balance, cognitive evaluation, elation, morale, subjective well-being, sense of well-being, psychological well-being, perceived well-being, subjective wellfare, subjective sense of psychological well-being, perceived life quality* tp. (s. 61).

## PSYCHOLOGICKÝ POHLED DO SVĚTA ZÁŽITKU ŠTĚSTÍ

Ponoříme-li se do studia fenoménu zvaného „štěstí“, zjišťujeme, že se jedná o:

- **jev subjektivní** – jde o osobní zážitek, který je bezprostředně přístupný jen mně. Druhému ho mohu jen sdělit – mohu o něm něco říci. Tato subjektivní sdělení je třeba odlišovat od sdělení objektivních (např. stavu finančního konta, výše ceny auta atp.). Ostatní však mohou na můj zážitek štěstí usuzovat i z výrazu mé tváře (tzv. neverbálních sdělení);
- jev, který **má vztah k našim snahám, cílům, nadějím, k našemu očekáváníí**, k našim předcházejícím zkušenostem atp. V podstatě jde o vztah k tomu, co obsahuje náš osobní žebříček hodnot a cílů (*goals*);
- vztah, který má určitou **intenzitu, dobu a četnost výskytu**;
- vztah, který se vyskytuje jednak v relativně **krátkodobých zážitcích** (např. radost z toho, že jsme něco nečekaně vyhráli), jednak v **dlouhodobé náladě** až celoživotním laděním (viz výrok „paní XY prožila šťastný život“);
- fenomén, který patří do „rodiny“ (společností) určitých jevů, jež vyjadřujeme různými slovy (pojmy, termíny atp.) – např. radost, veselí, životní spokojenost, pohoda, blaho (viz i starší český termín „blahoslavená“), klid vnitřní rovnováhy, blaho typu *eudaimonia* (Aristoteles), totální zaujetí (*flow* – splynutí s děním, M. Csikszentmihalyi), euforie (radostná nálada), slast, libost, potěšení, jáсот, hédonický život,<sup>3</sup> smích, zábava, dobrý život, kvalita života, morálně hodnotný život atp. V praxi to znamená, že při zážitku štěstí nejde jen o relativně izolovaný jev, ale o něco, co **patří do širší „rodiny“ jevů**, kterými vyjadřujeme, že něčí **život se „daří či vydařil“**;
- jev, který má jak svou emocionální (citovou) stránku, tak i svou kognitivní (myšlenkovou) stránku (dimenzi) – a že obě tyto stránky spolu souvisejí. Však je také osobní pohoda (*subjective well-being*) definována jako kognitivní a emocionální vyhodnocení života daného člověka. V praxi to znamená,

<sup>3</sup> **Hédonický** znamená orientovaný na příjemné prožitky (libost) a vyhýbající se opaku – nepříjemným prožitkům, které budí nelibost.

Hédonismus je tak již od antiky víra, že **hlavním cílem života je radost a slast**. Výrazný švýcarský lékař a psycholog C. G. Jung charakterizoval **hédonismus jako sklon člověka k maximalizaci slasti a minimalizaci strasti**. A s tím se budeme v první části této knihy setkávat dosti často, zvláště tam, kde snahy o dosažení štěstí se stanou samoučelné – jak to vyjadřuje heslo „přeji ti (si) hlavně to štěstí“ (Hartl, Hartlová, 2000). Hédonický projev štěstí trvá obvykle jen chvíli a vyskytuje se dosti sporadicky (v loterii nevyhrajeme každý den). (Averill, More, 2004, s. 664)

že všude tam, kde někdo prožívá emocionální vzrušení, je třeba se ptát, **v jaké myšlenkové (kognitivní) a hodnotové souvislosti** to je či bylo? Je rozdíl mezi tím, raduje-li se matka, že se jí narodilo zdravé první dítě, a tím, když se zloději podaří ukrást druhému člověku tašku se všemi doklady;

- jev, který je možno studovat z různých hledisek – jednak z hlediska filozofického (spekulativního),<sup>4</sup> jednak z hlediska fyziologického (co se děje v organismu člověka, když prožívá zážitek štěstí), ale i psychologického (empirického a experimentálního).

Tyto různé přístupy se odrážejí mimo jiné i v termínech, kterých autoři používají tam, kde hovoří o zážitcích štěstí. V oblasti filozofického přístupu se volí obvykle slovo „štěstí“ jako základní termín pro daný jev studia. V oblasti psychologického přístupu se setkáváme stále častěji s termínem *Well-Being* – stav blaha, viz např. označení celé oblasti tohoto studia jako „SWB – *Subjective Well-Being*“ (viz např. název základní učebnice tohoto oboru: M. Eid a R. J. Larsen, *The Science of Subjective Well-Being*, 2008).

## ŠTĚSTÍ – EMOCE A CITY

Tam, kde se hovoří o štěstí, radosti a spokojenosti, dostáváme se do duševní oblasti, ve které je dobré se poněkud orientovat.

V nejstarších, ještě antických pojetích psychiky se setkáváme s vymezením tří druhů jevů, které charakterizují duševní život: poznávání (kognitivní činnost), prožívání (emoce) a snahy (motivace, konativní aktivity). To, že se již před více jak dvěma tisíci lety pamatovalo na city a emoce, ukazuje, že tato stránka duševního dění patří k důležitým jevům našeho života.

Hovoříme-li o citech a emocích, je dobré otevřít nejprve situaci, kde se s nimi setkáváme. Touto situací je zážitek a prožitek.

**Prožitek.** Hovoří-li někdo o tom, co se mu stalo, je možno v jeho vyprávění sledovat, jaký to byl pro něho zážitek a co přitom prožíval. **Autentický prožitek**, tj. prožitek, který máme (*authentic experience*), je jeden ze základních obsahů psychiky – píše velký Psychologický slovník (Hartl, Hartlová, 2000, s. 461). Jde o citově zbarvené vnímání aktuálního, často dramatického životního okamžiku a často i náhlé poznání vzniklé ze zhodnocení okolní skutečnosti.

<sup>4</sup> Termín „spekulativní“ má v současné době neprávem určitý negativní nádech či přízvuk (konotaci). V jeho jádru je latinské slovo *speculari* – pátrat (po něčem) a přemýšlet (nad něčím). Viz i *specere* – vyhlížet a *specula* – hlídka (pátrající po nepříteli).



Příkladem může být situace při tombole, ve které si mnoho lidí koupilo lístky s čísly, jež některá mohou něco vyhrát. Vyhláší se výsledek a najednou se majitel daného čísla dozví, že byl vylosován. Prožíval napětí před vyhlášením výsledku a poté i radost z výhry. Je šťasten.

**Emoční prožitek** (*emotional experience*) je citový zážitek, v němž událost vyvolává (fyziologickou) autonomní aktivaci a (duševní) kognitivní hodnocení. To vede k vnímání aktivace a emočnímu přesvědčení. Vše dohromady skládá výslednou emoci. Potud slovník. Je dobré si všimnout důrazu na kognitivní (poznávací) moment. V našem příkladě si daný divák uvědomí, že jeho číslo a vyhrávající číslo se shoduje. Tím vyhodnotí svou situaci – a může se radovat (něco emocionálně prožít) a jít si pro výhru.

**Zážitek** je jev velice blízký prožitku. Má však velkou výdrž – **delší dobu trvání**. Zůstává hlouběji a trvaleji zapsán v naší paměti. Takovéto zážitky skládají jedinečné duševní bohatství každého člověka. Příkladem zážitku může být setkání s někým, kdo byl danou osobou považován za osobu důležitou, v určité společnosti vysoce postavenou či dané osobě hodně nadřazenou, nebo první zažití např. slavnostního ohňostroje či přímo ohně atp.

## Emoce

Psychologický slovník nám říká, že emoce jsou subjektivní zážitky libosti a ne-libosti provázené fyziologickými změnami a motorickými projevy. To je nám blízké. Poznáváme to sami na sobě, co se s námi děje, když se rozzlobíme, nebo naopak když nás něco potěší. Jeden z psychologů, který se emocím hodně věnoval – Paul Ekman – se pokusil stanovit **kritéria**, která musí emoce vykazovat:

- Emoce se vyskytuje i u primátů (zvláště u lidoopů).
- Emoce je odezvou na danou situaci (má určitou kognitivní vazbu).
- Emoce má charakteristický časový průběh – rychlý začátek a relativně krátké trvání.
- Emoce je charakteristická fyziologickými změnami.

## Druhy emocí

Emoce jsou různého druhu. Není jich moc, a tak se psycholog C. E. Izard (1984) pokusil uvést devět nejčastěji se vyskytujících emocí, které vyhovují výše uvedeným kritériím: **radost, překvapení, zlost, spokojenost, strach, hanba, vina, zájem a vzrušení**.

Nejde o zcela neměnný seznam emocí. Je možno se setkat i s upozorněním na to či ono, co by tam ještě mělo patřit (např. optimismus, důvěra, překvapení, předtucha či předvídání – anticipace, veselí, smutek, znechucení atp.). Zde tento seznam uvádíme jen z toho důvodu, abychom si ujasnili, oč jde. A tam, kde se jedná o štěstí a spokojenost, se zážitkem, prožitkem a emocí radosti se setkáváme na každém kroku.

Je dobré si uvědomit, že emoce mají blízko **k motivaci** – k tomu, oč nám jde (jako například o výhru), a ke kognitivnímu psychickému dění (uvažování, hodnocení a rozhodování). Bereme-li toto v úvahu, lépe pochopíme, proč se dotyční v určité situaci radují, či naopak jsou zklamáni – podle toho, jak si danou situaci vykládají (interpretují). Emoce mají v pozadí výrazně **hedonickou motivaci**. Vedou člověka k tomu, aby se snažil dosahovat hlavně kladných zážitků a nepříjemným zážitkům se vyhýbal.

U emocí jsme poznamenali, že jsou chápány jako jevy dvojího druhu – **žádoucí a nežádoucí**.

**Nežádoucí emoce či negativní emoce** jsou odmítány, považovány za nepříjemné, nesouhlasí s naším očekáváním. Jejich výčet je daleko bohatší, nežli tomu je u emocí žádoucích (kladných). Proč? Tomu, co nás trápí, obvykle věnujeme větší pozornost a více o tom přemýšlíme nežli o tom, co nám dělá dobře.

**Žádoucí emoce či kladné emoce** jsou naopak vítány, považovány za příjemné, protože souhlasí s naším očekáváním.

## Pocity

Pocity (*sensation*) se rozumí citové zbarvení vnímané skutečnosti – ať momentálně přítomné, nebo ty, které se staly v minulosti, když jejich emocionální zbarvení bylo uchováno v paměti. V pozadí tohoto pojetí je představa, že každý psychický obsah (vjem, představa) nebo proces (vzpomínky, myšlení) má určité citové zbarvení. Damián Kováč rozumí termínem pocity reálně existující emoce.

## City

City (*feeling*) jsou na rozdíl od emocí daleko **úžeji spjaty s hodnotami a hodnocením**. Oproti emocím vystupuje zde do popředí **vztah člověka ke světu**. Věvodí u nich zážitek a jeho hodnocení (i morální). Tak je možno hovořit např. o citu pro spravedlnost, o citu pro pravdivost, uspořádanost (pořádek), o citu pro odpovědnost atp. Na rozdíl od relativně malého počtu emocí je rozsah různých druhů citů daleko širší. Není třeba uvádět, že kritéria citů se liší od těch,

kteřé jsme uvedli u emocí. Týká se to zvláště časového průběhu, jenž je u citů dlouhodobý, a vázanosti citu na fyziologické procesy, která je u citů podstatně menší, nežli tomu je u emocí.

City jsou vyvolávány vzrušujícími podněty často nezávisle na sensorické modalitě. Jsou však v kontaktu s myšlenkovými pochody dané osoby, s jejím žebříčkem hodnot, s jejími záměry, představami a přesvědčením (s hodnotícími obsahy prožívání). Řečeno jinak: city jsou v úzké souvislosti s tím, co si daný člověk myslí, co považuje za důležité, správné, hodnotné, nadějně a smysluplné, čeho si váží, a co naopak ze zásady odmítá, pro co žije a pro co je ochoten i obětovat svůj život.

*„Kdyby člověk chtěl být jen šťastný, nebylo by to tak těžké, avšak člověk chce být šťastnější nežli ostatní, a to je téměř vždy nemožné, neboť druhé lidi člověk považuje za šťastnější, nežli ti ve skutečnosti jsou.“*

Montesquieu

## Světlem různých pojetí štěstí

Slovo „štěstí“ patří mezi slova, která jsou obecně známá. Nejen to. V obecném povědomí má štěstí zcela konkrétní podobu – a hodnotu. Ukazuje se to všude tam, kde se lidé ptáme, co vědí o štěstí.

Položme rodičům otázku: „Co byste přáli vašim dětem do života – vyberte podle vás to nejdůležitější z trojice: bohatství, proslulost a štěstí. Jakou odpověď dostaneme? S velikou pravděpodobností je to právě „štěstí.“ (Averill, More, 2004, s. 663)

A co si lidé představují pod pojmem „štěstí“? Nejčastěji něco, co má blízko k **radosti a veselí** (viz moderní termín *happening*). U jiných (např. starších) lidí bude v pojetí štěstí převažovat **klid, pokoj a spokojenost**. U dalších půjde o **pocity hlubokého klidného vědomí, že vše, co dělají a jak to dělají, jak žijí, je smysluplné a správné** – že žijí správně, a tedy dobře a spokojeně.

Když se psychologové zabývají jevem zvaným zážitkem štěstí, snaží se rozčlenit různá pojetí štěstí do dvou rozměrů. Prvním je **míra vzrušení**, které při pocitu štěstí prožíváme. Ta má dva extrémy. Jeden se vztahuje k projevům, jež můžeme nejlépe pozorovat u malých dětí nebo nedospělé mládeže. Jde o výbuchy pohybové aktivity – **samou radostí skáčou, s rukama nahoru a hlasitými výkřiky dávají najevo, jak moc jsou všichni šťastní**. Druhý extrém je charakterizován **pohodou, klidem a tichem**. Při prožívání zážitku štěstí u nich pozorujeme

utlumení pohybové aktivity i klid mysli. Často můžeme jen v pohledu očí odčítat, že daný člověk se cítí šťastný.

Druhý rozměr pocitů štěstí se týká dimenze **subjektivita – objektivita**. **Tímto rozměrem emocí** se rozumí míra aktivizace daného pocitu štěstí v praktickém životě. Na jednom extrému jsou **subjektivní hédonické projevy typu „štěstí ze štěstí“**, jak se raduje člověk, který vyhrál v loterii, nebo fotbalový fanda, který pochopil, že jeho klub dal vítěznou branku. Na druhém konci jsou projevy štěstí typu Aristotelova pojetí nazvaného *eudaimonia*. Daný člověk na něčem pracuje a snaží se o něco, co je jeho životním cílem (úkolem, posláním atp.), a z toho se přitom raduje. Je tomu tak zvláště v případech, kde předmětem snažení je něco, co je k dobru nejen jedinci, ale i druhým lidem.

Díky použití dvou dimenzí – míry vzrušení a objektivity – je možno konstruovat „prostor významů pojmu štěstí“ do tabulky.<sup>5</sup>

Tab. 1 Čtyři druhy štěstí

	Subjektivní zážitek dobrého pocitu	Objektivní projev (aktivita typu dobré práce)
Vysoká míra vzrušení	radost	<i>eudaimonia</i> – dobrý výkon v nadějném a smysluplném úkolu
Nizká míra vzrušení	spokojenost – klid mysli a vnitřní pohoda	navenek se nijak neprojevující klid vnitřní rovnováhy

A je to vše? Není.

V psychologii se objevily v posledním desetiletí dva termíny, které výše uvedené rozsah významu slova štěstí prohlubují a rozšiřují

**Vrcholné životní zážitky.** Maslow upozornil na kladné emocionální zážitky, s nimiž se setkáváme tam, kde se člověk zcela ponoří do své práce, zapomene na sebe, pracuje, dělá a dělá – a cítí se přitom šťasten. Tyto vrcholné životní zážitky (*peak experiences*) mají blízko ke klasickému pojetí štěstí, jak mu rozuměli antičtí filozofové pod označením *eudaimonia*.

**Flow – plynutí.** Csikszentmihalyi upozornil na určitý druh vrcholných emocionálních zážitků, který nazval *flow*. Tento termín se používá při surfování pro zážitek surfaře, který „chytne vlnu“ a dá se jí unášet jako na klouzačce. Nyní se používá i pro označení vrcholného šťastného zážitku např. hudebního

<sup>5</sup> S touto tabulkou se setkáváme např. v práci Averill a More (2004) na s. 664. Uvádíme ji zde podle těchto autorů.