

Pozitivní psychologie – věda o štěstí

Doc. PhDr. Alena Slezáčková, Ph.D.

Pozitivní psychologie je aktuálním směrem současné vědecké psychologie, zrozeným na přelomu 20. a 21. století v USA. Za krátkou dobu své existence se rozšířil za hranice Spojených států a zakořenil v mnoha zemích světa včetně České republiky. K jejímu vzniku přispěl prohlubující se zájem badatelů o studium kvality života a faktorů přispívajících k osobní pohodě a duševnímu zdraví.

Pozitivní psychologie reaguje na donedávna převládající zaměření empirické i teoretické psychologie na studium rizikových faktorů, negativních jevů, problémů a poruch, v němž byly pozitivní stránky osobnosti a příznivé aspekty života často přehlíženy (Seligman, 2003). Představitelé pozitivní psychologie nestojí v přímé opozici vůči dosavadnímu zaměření psychologie, ale snaží se především o doplnění celkového obrazu psychiky o donedávna zanedbávaná kladná témata.

Pozitivní psychologie se nejčastěji deklaruje jako věda o pozitivních emocích (radost, štěstí, láska, naděje) a kladných životních zážitcích a zkušenostech, o pozitivních individuálních vlastnostech a rysech osobnosti (optimismus, nezdolnost, smysl pro humor, svědomitost, sebedůvěra) a o pozitivně fungujících společenstvích a institucích (Seligman, 2003). Hlavním cílem je podle jejích čelních představitelů M. Seligmana a M. Csikszentmihalyiho (2000) budování „nejlepších kvalit života“. Nově je vyneseno na světlo i téma silných stránek charakteru a ctností člověka (Peterson & Seligman, 2004).

Pozitivní psychologie ve světě

Samotné počátky formujícího se myšlenkového hnutí pozitivní psychologie byly spojeny se značně sebevědomými projevy jeho zakladatelů, což ztěžovalo přijetí jeho ústředních myšlenek širší – zejména evropskou - psychologickou obcí. Někteří představitelé pozitivní psychologie (Snyder & Lopez, 2002) dokonce vyzývali k oddělení od dosavadní psychologie a k vytvoření samostatné vědy pozitivní psychologie. Podobné projevy a prohlášení zvedly v psychologických vodách určitou vlnu nevole a s jejich důsledky jsme se v podobě apriorních odsudků pozitivní psychologie jako celku donedávna vyrovnávali. V současnosti již od představitelů pozitivní psychologie zaznívá smířlivý tón a oproti dřívějšímu vyčleňování se z dosavadního proudu psychologie projevují zřetelnou tendenci hledat styčné body a nacházet oblasti vzájemného obohacení.

Ačkoli hlavní představitelé směru pozitivní psychologie od počátku vytýkali psychologii 20. století přílišné zaměření na tzv. „negativní“ jevy - odchylky od normy, deficity, poruchy - a naopak nedostatečný prostor věnovaný studiu pozitivních aspektů osobnosti, zároveň nepopírali nezpochybnitelné přínosy donedávna převládajícího trendu psychologie. Mezi ně patří zejména nalezení způsobů efektivní léčby řady psychických problémů díky rozvoji psychoterapeutických a farmakoterapeutických přístupů, rozšíření poznatků o stresorech a vyvinutí účinných výzkumných strategií a statistických metod (Gillham & Seligman, 1999).

Badatelé se v současné době věnují rozličným tématům, ať již z emocionální a kognitivní oblasti (význam pozitivních emocí, moudrost, touha po poznání, tvořivost, schopnost kladení si cílů), z oblasti zvládání náročných životních situací (otázka smysluplnosti života, spiritualita, pokora) či z oblasti sociální psychologie - soucítění, odpouštění a smířování, empatie a altruismus (Snyder & Lopez, 2002). Zajímavým přínosem je také teorie pozitivních emocí („*Broaden-and-Build Theory*“), kterou formulovala americká psycholožka B. L. Fredricksonová (2002), a za pozornost stojí i její novější práce věnované pozitivitě nebo lásce (Fredrickson, 2009, 2013). Své významné místo v pozitivní psychologii zaujímá také koncept optimálního prožívání „*flow*“ rozpracovaný M. Csikszentmihalyim (1996) nebo vyzdvížení významu spirituality v psychoterapii (Pargament, 2007).

Mezi nejaktuálnější pojmy současné pozitivní psychologie patří „*flourishing*“ (optimální prospívání, vzkvétání), jenž se také stává klíčovým předmětem empirického zkoumání. Tento termín podle M. Seligmana (2014) zastřešuje a propojuje pět aspektů šťastného a naplněného života: pozitivní emocionalitu, prožívanou smysluplnost existence, kvalitní mezilidské vztahy, angažovanou aktivitu a pracovní/studijní úspěšnost.

Se snahou o maximální uplatnění získaných poznatků v praxi souvisí aktuální trend aplikované pozitivní psychologie (Linley & Joseph, 2004). Klade důraz na využití výsledků zkoumání ve školství a vzdělávacím procesu, koučingu a samozřejmě v psychoterapii a poradenství, kde nabízí obohacující posun směrem k odhalování klientových kladných vlastností a rozvíjení jeho vnitřních kvalit a potenciálů. Cenným přínosem je také uplatnění myšlenek pozitivní psychologie v oblasti pracovní psychologie, zdůrazňující etický rozměr práce a morálku v obchodním podnikání.

Současná pozitivní psychologie stojí na pevných vědeckých základech. Její snahou není nabízet pohled přes „růžové brýle“ nebo snižovat význam negativního prožívání a vlivu nepříznivých podmínek v životě člověka. Příklon k vědeckému studiu pozitivních vlastností a stavů by tedy neměl být nesprávně pochopen jako výzva k ignorování negativních aspektů lidské existence - neboť dobré, kladné stránky člověka nabývají svého významu právě díky těm „nežádoucím“ a „negativním“. V mnoha případech jsou to právě negativní zkušenosti a emoce, které stojí za vzepětím síly a tvořivosti, za projevy hluboké lidskosti či za úsilím o vlastní růst a seberealizaci – a bezpochyby jim náleží své místo ve vnitřním životě člověka. Typickým příkladem je pro to výsostné téma pozitivní psychologie – posttraumatický rozvoj osobnosti, v němž jsou uvědomované kladné důsledky prožité náročné životní situace nedělitelně propojeny s předchozím závažným stresem a negativními dopady traumatu (Joseph, 2013).

Seriózní pozitivní psychologie (na rozdíl od komerčních „kuchařek na štěstí“, jež zaplavují knihkupectví) tedy nic nepředeписuje ani nevnucuje, není poskytovatelem zjednodušujících návodů, ukazatelem přímočarých cest ke štěstí a neslibuje ani okamžité úspěchy. Dnešní pozitivní psychologie úzce navazuje na výsledky dosavadního vědeckého bádání, vytyčuje nové směry výzkumu a svá doporučení a praktické intervence formuluje na základě ověřených poznatků. Nejnovější poznatky o současných trendech výzkumu a aplikace poznatků pozitivní psychologie lze získat na četných mezinárodních konferencích

a sympóziích věnovaných vybraným otázkám daného směru. Přehled všech významnějších akcí je k dispozici na webových stránkách společnosti International Positive Psychology Association (IPPA). Evropské psychology hlásící se ke směru pozitivní psychologie zastřešuje European Network of Positive Psychology (ENPP).

Pozitivní psychologie je mladým oborem, který si prošel svými „dětskými nemocemi“, avšak výše uvedené poznatky a skutečnosti nám mohou být oporou pro tvrzení, že má před sebou bohatou a plodnou budoucnost. Britská psycholožka I. Bonniwellová (2008) před několika lety načrtla tři možné formy dalšího vývoje pozitivní psychologie: od časného zániku, jenž hrozí všem přechodným „módním hnutím“, po vývoj pozitivní psychologie coby samostatného psychologického směru, jenž se zaměřuje výhradně na studium pozitivních fenoménů, až po třetí, integrující alternativu, kdy dojde k postupnému začleňování pozitivní psychologie do široce pojaté a koherentní psychologii, studující jak pozitivní tak negativní jevy v jejich komplexnosti a souvislostech.

Je zřejmé, že riziko první možnosti, vedoucí do slepé uličky postupné devalvace myšlenek pozitivní psychologie, je díky rozmachu vědeckých studií a odborných společností garantujících kvalitu práce a validitu výsledků již zažehnáno. Máme také dostatek signálů nasvědčujících tomu, že ani druhá cesta, nepřírozeně separující pozitivní psychologii od ostatních oblastí oboru, není tou pravou. Svědčí o tom nejen stále výraznější tendence k propojování a vzájemnému obohacování poznatků pozitivní psychologie s dalšími sférami oboru, ale také její bohaté aplikační možnosti. Poznatky a intervence pozitivní psychologie se nyní s úspěchem využívají v klinické i poradenské psychologii, v psychologii práce a řízení, v psychologii zdraví a well-beingu, ve zdravotnictví, školství a vzdělávání, koučingu, managementu, oblastech osobnostního rozvoje a dalších sférách.

Domníváme se tedy, že budoucí vývoj pozitivní psychologie jednoznačně směřuje ke třetí eventualitě a věříme, že pozitivní psychologie bude i nadále zdrojem přínosného obohacení a inspirace pro odborníky z různých oblastí psychologie i pro zástupce jiných profesí.

Pozitivní psychologie v České republice

V reakci na zvyšující se zájem o poznatky pozitivní psychologie bylo v r. 2008 v Brně založeno Centrum pozitivní psychologie v České republice www.pozitivnipsychologie.cz. Jeho cílem je rozšiřovat povědomí o směru pozitivní psychologie v České republice, pořádat pracovní setkání, semináře a workshopy pozitivní psychologie, podporovat výzkum v dané oblasti a rozšiřovat aplikační možnosti výsledků v praxi. Kromě zakladatelky centra CPPC A. Slezáčkové (2012) byl významným zastáncem směru pozitivní psychologie také J. Křivohlavý (2004, 2006, 2007, 2009), jenž se ve svých publikacích věnoval jak obecným otázkám, tak vybraným tématům pozitivní psychologie, jako jsou vděčnost, naděje, moudrost a smysluplnost existence. Charakterovou přednost zvidavost studuje J. Havigerová a kol. (2013). Otázkám kvality života a posttraumatického rozvoje se publikačně věnuje J. Mareš (2012).

Aktuálně je výzkum v oblasti pozitivní psychologie soustavně rozvíjen především na Psychologickém ústavu Filozofické fakulty Masarykovy univerzity v Brně. Zajímavé výsledky přinesla například česká část mezinárodní studie Barometr naděje (Hope Barometer), jejímž cílem bylo odhalit souvislosti životní spokojenosti, naděje, smysluplnosti a dalších pozitivních fenoménů v životě občanů České republiky. Anonymního dotazníkového šetření se v roce 2014 zúčastnilo přes 1400 českých respondentů ve věku od 16 do 80 let.

Výsledky analýzy získaných dat napovídají, že lidé, kteří si dokáží udržet vyšší míru naděje a do budoucnosti hledí spíše s optimismem, mají lepší kvalitu mezilidských vztahů a vnímají svůj život jako více smysluplný. Jsou také radostnější, celkově spokojenější a dokonce i zdravější. Naopak osoby s převažujícím pesimistickým postojem k sobě i ke světu patří spíš mezi ty nespokojené, u nichž převažuje horší nálada, prožívají menší pocit smysluplnosti života, vykazují nižší kvalitu mezilidských vztahů a horší zdravotní stav.

Zajímavou roli hraje také to, zda je člověk zaměřen především na uspokojování svých vlastních potřeb a přání, anebo se snaží přispívat také dobru druhých lidí a angažuje se v nějaké dobrovolnické činnosti. Výsledky ukazují, že lidé aktivně zapojení do nějaké dobrovolnické činnosti vykazují významně více naděje, jsou optimističtější, prožívají větší smysluplnost svého života a jsou spokojenější a šťastnější, než lidé zaměřeni pouze na sebe.

Lze na základě výše uvedených výsledků nastínit nějaká konkrétní doporučení do praxe všedního života? Dobrou zprávou je, že pozitivní způsob myšlení a kladný přístup k životu je možné cíleně ovlivnit a alespoň částečně si je osvojit. Cest ke štěstí existuje nepochybně mnoho, a pozitivní psychologie nenabízí žádný univerzální „všelék“. Přesto však existuje několik vzácných ingrediencí, z nichž si každý můžeme ten svůj recept na šťastný a harmonický život namíchat:

- *Pokusme se méně trápit tím, co nemáme, anebo tím, co nemůžeme změnit, a zkusme více ocenit a být vděční za všechno to, čeho se nám dostává.*
- *Zaměřujme se spíše na to, co nás s ostatními spojuje, a ne na to, co nás rozděluje.*
- *Kdykoli je to možné a účelné, zaměřme svou pozornost na pozitivní stránky života, všimějme si toho dobrého kolem nás i v nás.*
- *Vychutnávejme si šťastné okamžiky života, soustředme se na ně a plně je prožijme, ať si je později můžeme lépe vybavit z paměti a opakovaně se z nich těšit.*
- *Odpouštějme sobě i druhým. Nikdy není pozdě udělat krok ke smíření.*
- *Položme si občas otázku, oč nám v životě skutečně jde, jaké jsou naše hodnoty, priority a co nám dává smysl, a pokusme se, žít v souladu s nimi.*
- *Budme v kontaktu s něčím Vyšším, co nás přesahuje.*

Závěrem považujeme za důležité podotknout, že výzva k orientaci na pozitivní stránky života neznamena, že bychom měli zavírat oči před existujícími těžkostmi a problémy a opomíjet nutnost jejich řešení. Nadějně a optimistické myšlení vybízí spíše k přesměrování

a zaměření pozornosti na to, co je nebo může být v našem životě pozitivní a co třeba doposud stálo ve stínu problémů, které si říkají o naši pozornost daleko razantněji a halasněji.

Pozitivní psychologie nabízí řadu účinných strategií pro efektivní zvládnání nepříznivých situací a udržení duševní pohody a zdraví. Závěrem dodejme, že snaha o zvýšení vlastní pohody a štěstí není nijak sebestředná ani sobecká, neuskutečňuje-li se na úkor někoho druhého. Jak naznačují výsledky mnoha výzkumů, čas a energie investované do udržení a posílení našeho pozitivního přístupu a příznivého naladění se bohatě vrací v naší spokojenosti ve vztazích, v práci a v životě jako takovém. Budování a posilování vlastní pozitivivity je tedy smysluplnou investicí i pro dobro druhých lidí a celé společnosti, jíž jsme součástí.

Literatura:

- Bonniwell, I. *Positive psychology in a nutshell*. London: PWBC, 2008, ISBN 0954838785
- Csikszentmihalyi, M. *O štěstí a smyslu života*. Praha: Lidové noviny, 1996. Psychologie P. ISBN 80-7106-139-5.
- Fredrickson, B., L. Positive emotions. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (120-134). New York: Oxford University Press, 2002.
- Fredrickson, B., L. *Positivity: Top-notch research reveals the 3 to 1 ratio that will change your life*. New York: Three Rivers Press, 2009.
- Fredrickson, B., L. *Love 2.0: Creating happiness and health in moments of connection*. New York: Plume, 2013.
- Gillham, J. E. & Seligman, M. Footstep on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 1999, 163-173.
- Havigerová, J., M., Burešová, I., Smetanová, V. & Haviger, J. *Projevy dětské zvědavosti: Ziskávání informací a kladení otázek dětí od předškolního věku v kontextu intelektového nadání*. Praha: Grada, 2013. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5200-6.
- Joseph, S. *What doesn't kill us: The new psychology of posttraumatic growth*. New York: Basic Books, 2013, ISBN: 046-50-2792-X.
- Křivohlavý, J. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, 2004. Psychologie. ISBN 80-7178-835-X.
- Křivohlavý, J. *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada, 2006. Psyché. ISBN 80-247-1370-5.
- Křivohlavý, J. *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti*. Praha: Grada, 2007. Psyché. ISBN 978-80-247-1838-5.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie moudrosti a dobrého života*. Praha: Grada, 2009. Psyché. ISBN 978-80-247-2362-4.
- Linley, P. A. & Joseph, S. *Positive psychology in practice*. New Jersey: J. Wiley & Sons 2004.
- Mareš, J. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada, 2012. Psyché. ISBN 978-80-247-3007-3
- Pargament, K., I. *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. New York: The Guilford Press, 2007.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. *Character strengths and virtues. A Handbook and classification*. Oxford University Press, 2004.
- Slezáčková, A. *Průvodce pozitivní psychologií. Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012. Psyché. ISBN 978-80-247-3507-8.
- Seligman, M. E. P. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar, 2003. ISBN 80-249-0293-1.
- Seligman, M. E. P. *Vzkvétání*. V Brně: Jan Melvil, 2014. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-95-0.
- Seligman, M., E. P. & Csikszentmihalyi, M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 2000, 5-14.
- Snyder, C., R., & Lopez, S. J. (Eds.). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, 2002.