

Martin Seligman

zakládající osobnost pozitivní psychologie, autor světových bestsellerů



Vzkvětání

Nové poznatky o podstatě
šťěstí a duševní pohody

Překlad originálu Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being

Jan Melvil
publishing

Martin Seligman
VZKVĚTÁNÍ
Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody

Copyright: Martin Seligman, Ph. D. © 2011
All rights reserved.

Podle anglického originálu Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being vydalo v edici Pod povrchem nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2014. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součástí kritických článků a recenzí.

Překlad Eva Nevrlá
Odborná spolupráce Alena Slezáčková
Odpovědná redaktorka Andrea Brázdová
Redakční spolupráce Tomáš Baránek, Vít Šebor
Sazba a grafická úprava David Dvořák
Tvorba obrazových příloh Vojtěch Kotous
Obálka Jan Kvasnička
Jazyková korektura Vilém Kmuníček

Tisk a vazba PBTisk, a. s., Příbram
Vydání první

Jan Melvil Publishing, 2014
melvil.cz
mitvsehotovo.cz

Chyby a připomínky: nelibisemi@melvil.cz
Pochvaly a recenze: melvil.cz/kniha-vzkvetani
Kniha vyšla také elektronicky.

ISBN 978-80-87270-95-0

OBSAH

Předmluva	11
ČÁST 1: NOVÁ POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE	13
Kapitola 1: Co je to duševní pohoda	15
Zrod nové teorie	20
Původní teorie: Opravdové štěstí	22
Od teorie opravdového štěstí k teorii duševní pohody	24
Teorie duševní pohody	26
Prvky duševní pohody	27
Cvičení v laskavosti	33
Optimální prospívání jako cíl pozitivní psychologie	40
Kapitola 2: Jak být šťastný: cvičení pozitivní psychologie, která fungují	43
Návštěva s vyjádřením vděčnosti	43
Můžeme změnit míru své duševní pohody?	44
Cvičení „Tři dobré věci“ (aneb „Co se podařilo“)	46
Intervence pozitivní psychologie a případy z praxe	49
Cvičení charakteristických silných stránek	53
Pozitivní psychoterapie	55
Kapitola 3: Malé nekalé tajemství léků a terapie	60
Léčení versus úleva od příznaků	61
65% bariéra	62
Aktivně konstruktivní reagování	64
Jak se vyrovnávat s negativními emocemi	67

Nový přístup k léčbě	70
Aplikovaná psychologie versus základní psychologie: problémy versus hádanky	72
Wittgenstein, Popper a Pensylvánská univerzita	73
Kapitola 4: Výuka duševní pohody: kouzlo programu	
MAPP	81
První program MAPP	82
Ingredience aplikované pozitivní psychologie	84
Intelektuálně zajímavý a zároveň osobně použitelný obsah	84
Osobní a profesní transformace	88
Transformace	90
Pozitivní psychologie jako posláání	94
Kapitola 5: Pozitivní vzdělávání: výuka osobní pohody na školách	98
Měla by se osobní pohoda vyučovat na školách?	99
Pensylvánský program na podporu psychické odolnosti: způsob, jak na školách vyučovat osobní pohodu	101
Projekt na australské škole v Geelongu	107
Výuka pozitivní psychologie (samostatné kurzy)	110
Začlenění pozitivní psychologie do systému vzdělávání	112
Pozitivní vzdělávání v běžném životě	114
Pozitivní informační technologie	116
Nové měřítko prosperity	119
ČÁST 2: CESTY K OPTIMÁLNÍMU PROSPÍVÁNÍ	121
Kapitola 6: Vytrvalost, charakter a úspěch: nová teorie intelligence	123
Úspěch a intelligence	124
Pozitivní charakter	126
Tažení budoucností, nikoliv pohánění minulostí	127
Co je intelligence	129
Rychlost	129

Umění pomalosti	134
Sebekontrola	138
Vytrvalost (GRIT) versus sebekázeň	142
Přínosy vytrvalosti (GRIT)	148
Budování složek úspěchu	149
Kapitola 7: Silná armáda: komplexní vojenská zdatnost	152
Psychicky zdatná armáda	153
Globální hodnotící nástroj, GAT	156
Online kurzy	165
Modul emoční zdatnosti	167
Modul rodinné zdatnosti	170
Modul sociální zdatnosti	172
Modul spirituální zdatnosti	178
Kapitola 8: Od traumatu k rozvoji	182
Posttraumatická stresová porucha	182
Posttraumatický rozvoj	190
Kurz posttraumatického rozvoje	192
Měření posttraumatického rozvoje dotazníkem PTGI	192
Kurz instruktorů psychické odolnosti	194
Budování duševní odolnosti	199
Horké křeslo: jak bojovat s katastrofickými myšlenkami v reálném čase	202
Pátrání po dobrých věcech	204
Silné stránky charakteru	204
Budování pevných vztahů	206
Realizace školení	210
Kapitola 9: Pozitivní zdraví: biologie optimismu	217
Medicína postavená na hlavu	217
Jak vznikla teorie naučené bezmocnosti	219
Kardiovaskulární onemocnění	226
Shrnutí kardiovaskulárních onemocnění	231
Infekční nemoci	232
Rakovina a celková úmrtnost	238

Může být duševní pohoda příčinou lepšího zdraví?	
A jak by jej mohla chránit?	243
Pozitivní zdraví	248
Armádní databáze: národní poklad	251
Faktory podporující kardiovaskulární zdraví	253
Cvičení jako zdraví podporující faktor	255
Kapitola 10: Politika a ekonomika duševní pohody	262
Víc než jen peníze	262
Rozdíl mezi HDP a duševní pohodou	263
Finanční krize	269
Etika versus hodnoty	270
Optimismus a ekonomika	275
Reflexivní a nereflexivní realita	277
51 procent	280
Dodatek: Dotazník charakteristických silných stránek	287
Poděkování	313
Poznámky	319
Rejstřík	389
O autorovi	407

Tuto knihu věnuji svým dvěma nejmladším dcerám,

Carly Dylan Seligmanové
a
Jenny Emmě Seligmanové

S láskou táta

PŘEDMLUVA

Tato kniha vám pomůže vzkvétat.

Tak jsem to nakonec přece jen řekl.

Celý život jsem se při práci podobným neopatrným slibům vyhýbal. Jsem přece vědec, navíc značně konzervativní. K vyslovení těchto slov mě však přiměla skutečnost, že se zakládají na pečlivém vědeckém přístupu: statistických testech, validovaných dotaznících, řízených experimentech a velkých reprezentativních vzorcích. Na rozdíl od populární psychologie a většiny literatury o osobním rozvoji mohou lidé mým knihám věřit, protože jejich základem je věda.

Od doby vydání mé poslední knihy (*Authentic Happiness*, 2000; česky *Opravdové štěstí*, Ikar, 2003) jsem poněkud změnil názor na cíle psychologie a – což je ještě důležitější – i psychologie samotná se změnila. Po většinu svého profesního života jsem se zabýval uznávaným cílem psychologie: ulevit člověku v duševním utrpení a odstranit z jeho života podmínky, které mu toto utrpení způsobují. Což může být, popravdě řečeno, někdy pěkně úmorná práce. Když si psychologii utrpení berete k srdci – což musíte, zabýváte-li se depresemi, alkoholismem, schizofrenií, traumaty a celou paletou dalších trápení, jež představují výchozí materiál „běžné psychologie“ – začne i vaše duše trpět. Děláme všechno možné i nemožné, abychom v rámci běžné psychologie zlepšili duševní pohodu našich klientů, ale běžná psychologie pro své terapeuty – pro jejich duševní pohodu – mnoho nedělá.

Pokud se u terapeuta projeví nějaká změna, obvykle jde o známky deprese.

Měl jsem možnost podílet se na dramatických změnách, při kterých se v rámci psychologie utvořilo vědecké a profesní hnutí zvané pozitivní psychologie. V roce 1998 jsem jako prezident Americké psychologické asociace (APA) vyzýval k tomu, aby psychologie rozšířila svůj uznávaný cíl o nový záměr: zkoumat, pro co stojí za to žít, a vytvářet podpůrné podmínky pro život, který stojí za to žít. Cíl pochopit duševní pohodu a vytvořit pro ni podpůrné životní podmínky není v žádném případě totožný s cílem pochopit duševní utrpení a eliminovat vlivy, které ho způsobují. V tomto okamžiku se již několik tisíc lidí po celém světě snaží tyto cíle prosadit. A já budu vyprávět jejich příběh, nebo přinejmenším veřejnou stránku jejich příběhu.

Je ale potřeba zmínit i tu soukromou část. Pozitivní psychologie činí lidi šťastnějšími. Vyučování pozitivní psychologie, výzkumy v oblasti pozitivní psychologie, použití pozitivní psychologie v praxi při koučingu nebo psychoterapii, zadávání cvičení z pozitivní psychologie třídě deváťáků, výchova malých dětí v souladu s pozitivní psychologií, vzdělávání výcvikových instruktorů ohledně posttraumatického rozvoje, setkání s jinými pozitivními psychology nebo jen čtení o pozitivní psychologii – to všechno *činí lidi šťastnějšími*. Lidé, kteří se zabývají pozitivní psychologií, jsou lidmi s nejvyšší mírou duševní pohody, jaké jsem kdy poznal.

Obsah samotný – štěstí, zaujetí činností, smysluplnost, láska, vděčnost, úspěch, osobní rozvoj, lepší vztahy – představuje základ *optimálního lidského prospívání – vzkvétání*. Když zjistíte, že můžete mít více těchto věcí, váš život se změní. Když budeme mít na zřeteli vizi optimálního prospívání budoucí lidské společnosti, život nás všech se změní.

Tato kniha, jak doufám, zvýší vaši duševní pohodu – a to vám pomůže vzkvétat.

ČÁST 1

NOVÁ POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

Co je to duševní pohoda

Způsob, jakým pozitivní psychologie jako obor nabrala tempo, zůstával doposud zahalen tajemstvím. Když mě v roce 1997 zvolili prezidentem Americké psychologické asociace, objem e-mailů se mi ztrojnásobil. Telefon zvedám jen zřídka a klasické dopisy už nepíšu vůbec, ale protože bridž se na internetu hraje dvacet čtyři hodin denně, na e-maily odpovídám opravdu rychle a svědomitě. Jsou přesně tak dlouhé, kolik stihnu napsat v časovém úseku, kdy můj spoluhráč hraje a já mám jako takzvaný tichý hráč karty „vyložené na stole“. (Mám adresu seligman@psych.upenn.edu, a pokud vám nebude vadit jednovětná odpověď, klidně mi napište.)

Koncem roku 1977 mi ale přišel e-mail, který mě opravdu překvapil, a tak jsem si ho založil do složky „Cože?“. Stálo v něm pouze: „Nechtěl byste zajet do New Yorku a navštívit mě?“ A místo podpisu jen iniciály. O pár týdnů později jsem se na jednom večírku potkal s Judy Rodinovou, tehdejší prezidentkou Pensylvánské univerzity, kde již čtyřicet let vyučuji. Dnes zastává Judy funkci prezidentky Rockefellerovy nadace. Když jsem nastoupil do prvního ročníku doktorského studia psychologie na Pensylvánské univerzitě, Judy již byla v posledním ročníku; oba jsme pracovali

ve výzkumné laboratoři profesora psychologie Richarda Solomona. Brzy jsme se spřátelili a já jsem později s obdivem a trochou závisti sledoval, jak se Judy v mimořádně mladém věku vyšvihla do funkce prezidentky Východní psychologické asociace, pak do funkce vedoucí katedry psychologie na Yaleově univerzitě, děkanky a prorektorky tamtéž a posléze prezidentky Pensylvánské univerzity. V mezičase jsme dokonce zvládli spolupracovat na studii, která zkoumala vztah mezi optimismem a silnějším imunitním systémem u seniorů; v té době řídila Judy rozsáhlý projekt MacArthurovy nadace o psychoneuroimunologii, který se zabýval způsoby, jak psychologické události ovlivňují neurální události, jež zase ovlivňují imunitní systém.

„Neznáš někoho s iniciálami ‚PT‘, kdo by mi mohl poslat mail a pozvat mě do New Yorku?“ zeptal jsem se Judy, která zná každého, kdo něco znamená.

„Jeď a zjisti, kdo to je!“ neváhala s odpovědí.

Za dva týdny jsem již opravdu stál před neoznačenými dveřmi v osmém patře malé nenápadné kancelářské budovy na dolním Manhattanu. Byl jsem uveden do stroze zařízené místnosti bez oken, kde se nacházeli dva šedovlasí pánové v šedých oblecích a jeden telefon zapnutý na hlasitý odposlech.

„Pracujeme jako právníci pro jednu anonymní nadaci,“ vysvětlil jeden z nich, který se představil jako PT. „Vyhledáváme úspěšné osoby – a vy jste úspěšný. Chtěli bychom vědět, jaký výzkum byste chtěl provádět a jaké stipendium byste k tomu potřeboval. Nezapojujeme se do řízení projektů. Avšak hned na počátku vás musíme varovat, že pokud odhalíte naši identitu, jakékoliv fondy, které vám přislíbíme, budou pozastaveny.“

V rychlosti jsem právníkům a telefonu popsal jednu ze svých iniciativ v rámci Americké psychologické asociace, která se týkala etnopolitických válečných konfliktů (tedy nic, co by mělo co do činění s pozitivní psychologií) a řekl jsem, že bych chtěl uspořádat setkání asi čtyřiceti předních osobností, které se zabývají genocidou. Chtěl jsem zjistit, kdy k ní dochází a kdy ne, a to na základě porovnání podmínek prostředí asi desítky případů genocidy,

ke kterým došlo během dvacátého století, a asi padesáti situací natolik naplněných nenávisť, že ke genocidě podle všeho mělo dojít, ale nedošlo. Pak bych dal jako editor dohromady knihu o tom, jak se budeme moci genocidě v 21. století vyhnout.

„Děkujeme za informaci,“ řekli asi po pěti minutách. „Až se vrátíte k sobě do kanceláře, mohl byste nám poslat jednostránkové shrnutí? A nezapomeňte uvést požadovaný rozpočet.“

Za dva týdny se mi na stole objevil šek na 120 tisíc dolarů. Byl to pro mě šok v kladném slova smyslu. Na veškeré akademické výzkumy musíte podávat žádosti o granty, což jsou únavné zdlouhavé procesy plné byrokracie, zbytečného zdržování, otravných revizí a předělávání, které většinou skončí zamítnutím nebo přinejlepším schválením, ale s žalostně ořezaným rozpočtem.

Zorganizoval jsem týdenní konferenci, jak jsem plánoval, a za místo konání jsem zvolil symbolicky Derry v Severním Irsku. Zúčastnilo se jí čtyřicet akademiků, králů a královen oboru etnopolitického násilí. Kromě dvou osob se všichni znali ze společenskovědeckých kruhů. Jedním z těch dvou byl můj tchán Dennis McCarthy, britský průmyslník na penzi. Druhým byl pokladník oné anonymní nadace, který dříve působil jako profesor strojírenství na Cornellově univerzitě. Dennis mi později řekl, že se nikdy nesetkal s tak příjemnými lidmi. A v roce 2002 skutečně vyšla kniha *Ethnopolitical Warfare* (Etnopolitické válečné konflikty), kterou jsem editoval spolu s Danielem Chirotem. Je zajímavá, ale kvůli ní o tom nevyprávím.

Již jsem na štědrou nadaci, jejíž jméno jsem se nedověděl, skoro zapomněl, když mi – asi za půl roku – zavolal pokladník nadace.

„Ta akce v Derry byla výborná, Martine. Poznal jsem tam dva vynikající lidi, toho lékařského antropologa Melvina Konnera a taky pana McCarthyho. Jak se mu vede mimochodem? A co byste chtěl udělat příště?“

„Příště?“ skoro jsem se zakoktal, vůbec jsem nebyl připraven požádat o nějaké další fondy. „No, uvažuji nad něčím, co jsem nazval ‚pozitivní psychologie‘,“ a asi minutu jsem vysvětloval, o co jde.

„Tak nechcete za námi přijet do New Yorku?“ řekl.

Toho rána, když jsem se chystal na cestu do New Yorku, mi má žena nachystala nejlepší bílou košili. „Vezmu si raději nějakou normální,“ řekl jsem při vzpomínce na skromnou kancelář na dolním Manhattanu. Kancelářská budova se však změnila v jednu z nejluxusnějších na Manhattanu a místnost v nejvyšším patře byla teď velká a prosklená – nicméně stále tam seděli jen dva právníci s telefonem na hlasitý odposlech a na dveřích nebylo žádné označení.

„Co to je ta pozitivní psychologie?“ zeptali se. Po zhruba deseti minutách vysvětlování mě vyprovodili a dodali: „Až se vrátíte k sobě do kanceláře, pošlete nám laskavě třístránkové shrnutí. A nezapomeňte uvést požadovaný rozpočet.“

Za měsíc nato se mi na stole objevil šek na 1,5 milionu dolarů.

Konec tohoto příběhu je stejně podivuhodný jako jeho začátek. Pozitivní psychologie začala díky těmto financím prospívat a anonymní nadace musela úspěch zaznamenat, protože za dva roky jsem dostal od pana PT další jednořádkový e-mail.

„Je dimenze Mandela–Milošević kontinuem?“ stálo v něm.

„Hmm... co by to mohlo znamenat?“ uvažoval jsem. Ale protože jsem už věděl, že se nejedná o žádného blázna, vážně jsem se nad problémem zamyslel a poslal panu PT obsáhlou vědeckou odpověď, kde jsem shrnul vše, co je známo o povaze a rozvoji světců a zloduchů.

„Nechtěl byste za námi přijet do New Yorku?“ zněla jeho odpověď.

Tentokrát jsem měl na sobě svou nejlepší bílou košili a na dveřích byl nápis „Atlantic Philanthropies“. Ukázalo se, že nadace vznikla darem jediného štědrého muže, Charlese Feeneyho, který svůj majetek (pět miliard dolarů) získal z podnikání v oblasti duty free obchodů a celý jej věnoval správcům nadace pro realizaci obecně prospěšných projektů. Kvůli požadavku amerického práva musela mít nadace nějaké veřejné jméno.

„Chtěli bychom, abyste shromáždil přední vědce a akademiky a společně odpověděli na otázku Mandela–Milošević ve všech jejích aspektech, od genetiky po politické vědy a sociologii dobra

a zla,“ řekli. „A hodláme vám na realizaci dát dvacet milionů dolarů.“

To bylo hodně peněz, rozhodně mimo moji běžnou příjmovou úroveň, a tak jsem se do projektu zakouzl. Velmi silně. Během dalších šesti měsíců jsme spolu s oběma právníky pořádali schůzky s předními vědci a specialisty a dali jsme dohromady hrubý návrh projektu. Ten měl být další týden prezentován správní radě nadace pro finální odsouhlasení. Návrh obsahoval i některé velmi pokročilé vědecké metody.

„Je nám to hrozně trapné, Martine,“ sdělil mi PT telefonicky, „správní rada náš projekt zamítla – to se stalo poprvé v historii nadace. Nelíbila se jim ta genetická část. Prý by to bylo příliš politicky výbušné.“ Během jednoho roku oba tito skvělí správci prospěšných projektů – postavy jako vystřižené z televizního seriálu *Milionář*, který jsem jako teenager s nadšením sledoval a kde se vždy na začátku dílu objevila tato osoba na prahu nějakého obyčejného člověka s šekem na milion dolarů – ze své funkce v nadaci odešli.

Sledoval jsem prospěšnou činnost, kterou nadace Atlantic Philanthropies realizovala během následujících tří let – financovali různé projekty v Africe, projekty na podporu seniorů, Irska nebo školství – a rozhodl jsem se zavolat jejímu novému generálnímu řediteli. Telefon vzal osobně a v tónu jeho hlasu jsem již slyšel, jak se připravuje reagovat na další z řady žádostí o finanční podporu.

„Volám vám, jen abych poděkoval a požádal vás, abyste vyjádřil mé hluboké díky panu Feeneymu,“ začal jsem. „Objevíte se právě včas a vaše investice do nekonvenční myšlenky na psychologii zaměřenou na kladné stránky života byla velmi užitečná. Pomohli jste nám v okamžiku zrodu a dnes již žádné další fondy nepotřebujeme, protože obor pozitivní psychologie se dokáže financovat sám. Ale bez Atlantic Philanthropies by se to nikdy nepodařilo.“

„Tak takový telefonát jsem ještě nikdy neměl,“ odpověděl ředitel s překvapením v hlase.

ZROD NOVÉ TEORIE

Setkání s onou anonymní nadací patřilo za deset let mého působení v oboru pozitivní psychologie k tomu nejdůležitějšímu a v této knize bych chtěl popsat, co všechno to přineslo. Abych vysvětlil, čím se pozitivní psychologie stala, musím začít tím, co je to pozitivita a optimální prospívání – respektive uvést svůj radikálně změněný pohled na ně. Především musím vysvětlit svůj nový pohled na to, co je to štěstí.

Thales z Milétu se domníval, že základem všeho je voda.

Aristoteles se domníval, že všechny činy člověka směřují k tomu, aby dosáhl štěstí.

Nietzsche se domníval, že všechny činy člověka směřují k tomu, aby získal moc.

Freud se domníval, že všechny činy člověka směřují k tomu, aby se vyhnul úzkosti.

Všichni tito velicí se dopustili velkého omylu zvaného monismus, kdy se všechny lidské motivy zredukuje pouze do jediné věci. Monismus poskytuje velkou výhodu v tom, že pracuje s nejmenším možným počtem proměnných, a tak dokonale splňuje podmínku logické „úspornosti“, filozofického principu, který tvrdí, že nejsprávnější odpovědí je ta nejjednodušší odpověď. Ale logická úspornost má i svou dolní mez: existuje-li příliš málo proměnných na to, aby vysvětlily bohaté nuance určitého jevu, nebude ve výsledku vysvětleno nic. Pro teorie těchto čtyř velíků je monistický přístup fatální.

Z výše popsaných případů monismu se můj původní názor nejvíce blížil Aristotelovi – tedy že vše, co děláme, děláme proto, abychom byli šťastní. Ve skutečnosti ale slovo *štěstí* nemám moc rád, protože je tak nadužívané, že téměř ztratilo svůj význam. Pro vědu je tento termín obtížně uchopitelný a stejně tak pro jakoukoliv praktickou aplikaci, například ve vzdělávání, v terapii, ve státní politice nebo jen při snahách o změny v osobním životě. Prvním

krokem v pozitivní psychologii proto musí být „rozpustit“ monismus štěstí a transformovat jej do použitelnějších termínů. Pro další úvahy je to naprosto zásadní věc, kterou nevyřeší jen nějaké slovní hříčky. Pochopení štěstí vyžaduje řádnou teorii, a v této kapitole chci proto naformulovat svoji novou teorii.

„Tvoje teorie z roku 2002 nemůže být správná,“ prohlásila Senia Mayminová, když jsme se bavili o mé předchozí teorii obsažené v Úvodu do pozitivní psychologie, zahajovací přednášce magisterského studia aplikované pozitivní psychologie v roce 2005. Senii je třicet dva let, vystudovala na Harvardu matematiku s červeným diplomem, umí plynne rusky a japonsky a spravuje svůj vlastní investiční fond. Hlavně ale může sloužit jako ukázkový příklad pozitivní psychologie. Její úsměv dokáže proteplit i ponuré třídy v hlavní budově Huntsman Hall ekonomické fakulty Wharton School na Pensylvánské univerzitě, které studenti přezdívají Death Star (Hvězda smrti). Studenti v tomto magisterském programu jsou opravdu mimořádní: třicet pět úspěšných dospělých osob z různých koutů světa, které jednou za měsíc přiletí do Filadelfie na třídení „hostinu“, na níž se servírují novinky z oboru pozitivní psychologie a uvádějí možnosti jejich použití napříč profesemi.

„Teorie z roku 2002 v knize *Opravdové štěstí* má být teorií o tom, jak se lidé rozhodují, co si volí. Jenže v té teorii je díra – úplně opomíjí úspěch a mistrovství. Lidé se někdy snaží něčeho dosáhnout jen pro úspěch samotný,“ pokračovala Senia.

A to byl okamžik, kdy jsem začal o štěstí přemýšlet jinak.

Když jsem před deseti lety napsal knihu *Opravdové štěstí*, chtěl jsem ji nazvat *Pozitivní psychologie*, ale nakladatel si myslel, že když bude v názvu slovo „štěstí“, bude se kniha lépe prodávat. Dokážu si u nakladatelů prosadit nejrůznější nápady a požadavky, ale nikdy ne ohledně titulu knihy. A tak jsem měl najednou to slovo na krku. (Nemám rád ani slovo *opravdový*, které se v našem světě nafouklých eg tak často používá spolu se slovem *já*.) Základní problém s názvem knihy a „štěstím“ nespočíval jen v tom, že „štěstí“ nedokonale

vysvětluje naše volby, ale že pro moderního člověka slovo „šťastný“ okamžitě znamená radostnou náladu, veselost, optimismus a úsměv. Kdykoliv se také pozitivní psychologie objevila v médiích, doprovázela ji díky titulu knihy s otravnou pravidelností image rozemátých tváří.

Historicky „štěstí“ není tak těsně spjata s hédonickými prožitky – pocity veselosti či radosti mají daleko k tomu, co Thomas Jefferson deklaroval jakožto věc, o kterou máme právo usilovat – a ještě dále mají k tomu, co je podle mého pojetí cílem pozitivní psychologie.

PŮVODNÍ TEORIE: OPRAVDOVÉ ŠTĚSTÍ

V mém pojetí se pozitivní psychologie týká toho, co volíme kvůli věci samotné. Nedávno jsem si například nechal na letišti v Minneapolis udělat masáž zad, protože jsem na to měl chuť, věděl jsem, že mi udělá dobře. Rozhodl jsem se pro masáž kvůli masáži samotné, ne proto, že by to mému životu dávalo větší smysl, nebo z nějakého jiného důvodu. Často se pro něco rozhodneme, protože nám to přinese dobrý pocit; ale je důležité si uvědomit, že stejně často činíme volby, při kterých nebereme v úvahu, jak se budeme v jejich důsledku cítit. Včera večer jsem se rozhodl, že půjdu na klavírní předehrávku svého šestiletého syna, a rozhodl jsem se tak ne proto, že by mi to přineslo pěkný zážitek (ten byl naopak trýznivý), ale protože je to moje rodičovská povinnost a součást toho, co dává mému životu smysl.

Podle teorie v knize *Opravdové štěstí* lze lidské štěstí analyzovat ve třech úrovních: první úroveň jsou pozitivní emoce, druhou úroveň je zaujetí určitou činností (angažovanost) a třetí úroveň je pocit smysluplnosti. Každou z těchto tří složek lze lépe definovat a přesněji měřit než pouhé „štěstí“. První složka, pozitivní emoce, které pociťujeme, mohou mít podobu radosti, nadšení, extáze, vřelosti, spokojenosti a podobně. Pro život, ve kterém se daří klást důraz na tyto prožitky, používám termín „příjemný život“.

Druhá složka, zaujetí či angažovanost, se týká takzvaného *flow* (plynutí): jde o totální zaujetí určitou činností, kdy člověka daná

činnost úplně pohltí. Život vedený s těmito cíli nazývám „angažovaným životem“. Plné zaujetí se od pozitivních emocí odlišuje, je vlastně jejich opakem; když se někoho plně zaujatého svou činností zeptáte, na co myslí nebo jaké má pocity, obvykle řekne „na nic“ nebo „žádné“. Ve stavu *flow* se ztotožníme s předmětem své aktivity. Domnívám se, že soustředěná pozornost, kterou stav *flow* vyžaduje, spotřebuje veškeré naše kognitivní a emoční zdroje, jež obvykle vytvářejí myšlenky a pocity.

Ke stavu *flow* nevedou žádné zkratky. Musíte naopak zapojit své nejlepší vlohy a schopnosti, abyste tohoto stavu dosáhli. K pozitivním emocím se lze dopracovat různými zkratkami (můžete masturbovat, jít na nákupy, vzít si nějakou drogu nebo koukat na televizi), což je další rozdíl mezi zaujetím a pozitivními emocemi. Pro dosažení zaujetí (stavu *flow*) je tudíž velmi důležité umět identifikovat své silné stránky a naučit se je ve svém životě více využívat (authentichappiness.org).

Existuje ale ještě třetí složka štěstí, kterou je smysluplnost. Při hře bridže se běžně dostávám do stavu *flow*, ale když se po dlouhém turnaji podívám do zrcadla, přepadne mě obava, zda jen nemarním čas, zda mi život neproplouvá mezi prsty. Úsilí o prožitek *flow* a o příjemné prožitky bývají často samotářskými solipsistickými snahami. Lidské bytosti však nevyhnutelně potřebují vnímat i smysl a účel svého života. Smysluplný život znamená, že je člověk součástí něčeho většího, co jej přesahuje, nebo že člověk něčemu takovému slouží. A lidská společnost vytváří řadu pozitivních institucí, které mu toto umožňují: náboženství, politické strany, ekologické skupiny, skautské oddíly nebo rodinu.

Toto je tedy ve stručnosti teorie opravdového štěstí: pozitivní psychologie se týká štěstí v jeho třech dimenzích – pozitivních emocí, zaujetí a smysluplnosti. Seniina námitka vykrytalizovala z deseti let vyučování, promýšlení a testování této teorie a přinutila mě rozvíjet teorii dále. Počínaje onou říjnovou přednáškou v Huntsman Hall jsem změnil svůj názor na to, *co je to pozitivní psychologie*. Také jsem změnil názor na to, *které prvky zahrnuje a co by mělo být jejím cílem*.

Teorie opravdového štěstí	Teorie duševní pohody
Ústřední téma: štěstí	Ústřední téma: osobní pohoda
Měří se: životní spokojenost	Měří se: pozitivní emoce, zaujetí, smysluplnost, pozitivní vztahy, úspěšný výkon
Cíl: zvýšit spokojenost se životem	Cíl: zvýšit míru optimálního prospívání prostřednictvím zvýšení pozitivních emocí, angažovaného zaujetí, smysluplnosti, pozitivních vztahů a úspěšného výkonu

OD TEORIE OPRAVDOVÉHO ŠTĚSTÍ K TEORII DUŠEVNÍ POHODY

Dříve jsem si myslel, že ústředním tématem pozitivní psychologie je štěstí, že hlavním kritériem pro měření štěstí je spokojenost se životem a že cílem pozitivní psychologie je zvýšit tuto životní spokojenost. Dnes si myslím, že tématem pozitivní psychologie je duševní pohoda, že hlavním kritériem pro měření duševní pohody je míra optimálního prospívání (anglicky *flourishing*; odtud pramení volnější termín *vzkvétání*) a že cílem pozitivní psychologie je zvýšit míru prospívání. Tato teorie, kterou nazývám teorií duševní pohody (*well-being theory*), se od teorie opravdového štěstí značně odlišuje a tyto rozdíly si zaslouží vysvětlení.

V teorii opravdového štěstí se časem ukázala tři slabá místa. První spočívá v tom, že převažující populární představa „štěstí“ je až příliš svázána s dobrou náladou. Pozitivní emoce tvoří základní význam pojmu štěstí. Kritikové přesvědčivě namítají, že teorie opravdového štěstí svévolně štěstí redefinuje tak, že pozitivní emoce doplňuje o angažované zaujetí a smysluplnost. Ani zaujetí, ani smysluplnost se však netýkají toho, jak se *cítíme*, a přestože toužíme zažívat zaujetí a smysluplnost, tyto složky nejsou a nemohou být součástí toho, co znamená „štěstí“.

Druhým nedostatkem teorie opravdového štěstí je to, že v měření štěstí zaujímá příliš privilegované postavení hodnocení životní spokojenosti. Štěstí je v teorii opravdového štěstí operacionalizováno (to jest převedeno z teoretického pojmu do podoby, ve které je měřitelné či testovatelné) měřítkem životní spokojenosti, což je široce používaný výzkumný ukazatel, kdy respondenti sami na stupnici 1 až 10 hodnotí, jak jsou spokojeni se svým životem (1 – silně nespokojeni, 10 – maximálně spokojeni). Na toto měřítko pak navazuje cíl pozitivní psychologie: zvýšit úroveň spokojenosti se životem. Ukazuje se však, že to, jak lidé hodnotí svoji spokojenost se životem, výrazně ovlivňuje, jak se v daném okamžiku, kdy na otázku odpovídají, *zrovna cítí*. Zjistilo se, že v průměru momentální nálada determinuje více než 70 % z toho, jakou míru životní spokojenosti uvedete, zatímco tím, jak *hodnotíte* svůj život v daném momentu, je odpověď ovlivněna z méně než 30 %.

Nutno tedy přiznat, že hlavní měřítko, které se doposud v pozitivní psychologii používalo, je neúměrně vázáno na náladu, tedy tu formu štěstí, kterou starověcí filosofové poněkud povýšenecky, nicméně správně považovali za přízemní. Můj důvod pro odmítání nálady jakožto relevantního faktoru štěstí nespočívá v povýšenectví, ale v důrazu na morální svobodu. Když necháme štěstí posuzovat na základě nálady, odešleme tak automaticky padesát procent světové populace, pro kterou platí takzvaná nízká pozitivní afektivita, do pekla nešťastnosti. Ale i když tito lidé postrádají zjevnou veselost a dobrou náladu, mohou ve svém životě prožívat větší zaujetí a větší smysluplnost než veselí lidé. Introverti bývají mnohem méně veselí než extroverti, ale pokud bude veřejná politika založena (jak budeme zkoumat v závěrečné kapitole) na maximalizaci štěstí ve smyslu nálady, extroverti budou získávat více hlasů než introverti. Rozhodnutí postavit raději cirkus než knihovnu, které by vyšlo z toho, kolik dodatečného štěstí objekt vyprodukuje, bere více v úvahu lidi schopné veselé nálady než ty, kteří veselé nálady „schopni nejsou“. Teorie, která bude brát v úvahu kromě přírůstků pozitivních emocí i nárůst zaujetí a smysluplnosti, je morálně osvobuzující a také demokratičtější. Zjistilo se, že životní spokojenost

nezahrnuje, kolik smysluplnosti prožíváme nebo jak zaujatí jsme svou prací nebo jak jsme ponořeni do vztahu s lidmi, které milujeme. Životní spokojenost v zásadě vyjadřuje veselost nálady daného jedince, a proto nemá nárok na ústřední místo v žádné teorii, která má ambice být něčím víc než vědou o dobré náladě.

Třetí nedostatečnost v teorii opravdového štěstí spočívá v tom, že pozitivní emoce, zaujetí a smysluplnost nepostihují všechny prvky, které lidé volí pro věc samotnou. „Pro věc samotnou“ je opět operativní fráze: aby mohla být věc základní složkou teorie, to, co si zvolíme, nesmí sloužit ničemu jinému. V tom právě spočívala Seniiina námitka: tvrdila, že mnoho lidí se snaží dosáhnout úspěchu jen pro úspěch samotný. Lepší teorie by měla komplexněji specifikovat prvky toho, pro co se lidé rozhodují, co volí. Zde je tedy nová teorie, včetně vysvětlení, jak řeší tři výše uvedené nedostatky.

TEORIE DUŠEVNÍ POHODY

Duševní pohoda (*well-being*) je teoretický konstrukt, zatímco štěstí (*happiness*) je věc. „Reálná věc“ je přímo měřitelnou entitou. Takovou entitu lze „operacionalizovat“ – což znamená, že ji definuje konkrétní soubor ukazatelů. Například v meteorologii existuje takzvaný faktor pocitové teploty, který je definován kombinací teploty a rychlosti větru (případně vlhkosti vzduchu). Teorie opravdového štěstí se pokouší vysvětlit reálnou věc – štěstí – které je definované životní spokojeností, přičemž lidé svoji spokojenost se životem hodnotí na stupnici 1 až 10. Lidé, kteří v životě prožívají nejvíce kladných emocí, nejvíce zaujetí a největší smysluplnost, jsou těmi nejšťastnějšími a dosahují největší životní spokojenosti. Teorie duševní pohody nesouhlasí s tím, že tématem pozitivní psychologie je reálná věc: za hlavní téma považuje teoretický *konstrukt* – duševní pohodu – která obsahuje několik měřitelných prvků, z nichž každý je reálnou věcí a každý k duševní pohodě přispívá, *ale žádný z nich duševní pohodu nedefinuje*.

V meteorologii je takovým konstruktem „počasí“. Počasí není samo o sobě reálnou věcí. Na jeho podobě se podílí soubor prvků,

z nichž každý představuje reálnou věc, kterou lze samostatně měřit: teplota, vlhkost vzduchu, rychlost větru, barometrický tlak a podobně. Nebo si představte, že by naším tématem nebylo studium pozitivní psychologie, ale studium „svobody“. Jak byste vědeckým způsobem zkoumali svobodu? Svoboda je konstrukt, nikoliv reálná věc. Tvoří ji řada různých prvků: jak svobodní se občané cítí, jak často dochází k cenzuře tisku, jak často se konají volby, jaký je poměr volených zástupců k celkové populaci, jaká je míra korupce u vládních úředníků a tak dále. Na rozdíl od samotného konstruktů svobody je každý z těchto prvků měřitelnou věcí a teprve změřením všech prvků dostaneme celkový obraz o tom, kolik svobody v daném státě existuje.

Duševní pohoda se svou strukturou podobá „počasí“ nebo „svobodě“: žádný jednotlivý ukazatel ji nedefinuje vyčerpávajícím způsobem, ale podílí se na ní několik věcí. Tyto součásti nazývám *prvky* duševní pohody, přičemž každý z těchto prvků je měřitelnou věcí. V teorii opravdového štěstí je na rozdíl od toho štěstí definováno životní spokojeností podobně, jako teplota a rychlost větru definují faktor pocitové teploty. A ještě je tu jeden rozdíl: prvky duševní pohody představují samy o sobě různé typy věcí; nejedná se pouze o vlastní vyhodnocení myšlenek a pocitů pozitivních emocí, toho, jaké zaujetí pociťujete nebo jak smysluplný je váš život – jako tomu bylo v původní teorii opravdového štěstí. Můžeme tedy shrnout, že ústředním tématem pozitivní psychologie již není konkrétní věc či entita (životní spokojenost), ale konstrukt duševní pohoda. Naším dalším úkolem bude stanovit prvky duševní pohody.

PRVKY DUŠEVNÍ POHODY

V teorii opravdového štěstí jsem se nebezpečně přiblížil Aristotelovu monismu, protože štěstí je v ní definováno jedním ukazatelem, životní spokojeností. Duševní pohoda obsahuje několik prvků, které se na ní spolupodílejí, a tak nás tato teorie od monismu bezpečně odvádí. V zásadě se jedná o teorii nevynucené volby: jejich

pět prvků zahrnuje to, co si svobodní lidé volí pro věc samotnou. Každý z prvků duševní pohody musí sám splňovat tři podmínky, aby mohl být mezi tyto prvky zařazen:

1. Významně přispívá k duševní pohodě.
2. Mnoho lidí o tuto věc usiluje pro ni samotnou (je sama o sobě hodnotným cílem lidského snažení).
3. Je definovaný a měří se nezávisle na ostatních prvcích.

Teorie duševní pohody má pět prvků a každý z nich tyto tři podmínky splňuje. Těmito pěti prvky jsou: pozitivní emoce, zaujetí činností, pozitivní vztahy, smysluplnost a úspěšný výkon. Pro jejich snadné zapamatování poslouží akronym PERMA složený z počátečních písmen anglických názvů (*Positive Emotion, Engagement, Positive Relations, Meaning, Accomplishment*). Nyní se podíváme na jednotlivé prvky.

Pozitivní emoce. Prvním prvkem teorie duševní pohody jsou pozitivní emoce (neboli příjemné životní prožitky). Stojí na prvním místě i v teorii opravdového štěstí a svou klíčovou úlohu si zachovaly i v teorii duševní pohody – avšak se dvěma zásadními změnami. Štěstí a životní spokojenost jakožto subjektivní měřítko již zde nejsou výlučným cílem celé teorie, ale pouze jedním z faktorů, který je zahrnut do prvku pozitivních emocí.

Zaujetí činností. Zaujetí zůstává prvkem i v nové teorii. Podobně jako pozitivní emoce se hodnotí pouze subjektivně („Měl jsi pocit, že se čas zastavil?“ „Úplně tě ta úloha pohltila?“ „Ztratil jsi vědomí sebe sama?“).

Pozitivní emoce a zaujetí činností představují dvě kategorie teorie duševní pohody, kde se všechny faktory měří subjektivně. Jakožto hédonický (neboli potěšení přinášející) prvek zahrnují pozitivní emoce všechny běžné ukazatele duševní pohody: radost, extázi, úlevu, vřelost a podobně. Mějte však na paměti, že během stavu

takzvaného *flow*, absolutního pohlčení danou činností, se obvykle žádné myšlenky a pocity nevyskytují, teprve zpětně pak řekneme „To bylo super“ nebo „To bylo nádherné“. Zatímco u potěšení je subjektivní stav vnímán v přítomnosti, u zaujetí je subjektivní stav vnímán retrospektivně.

Pozitivní emoce i zaujetí činností plně splňují všechna tři kritéria nutná pro zahrnutí mezi prvky duševní pohody: 1. Jak pozitivní emoce, tak zaujetí přispívá k duševní pohodě. 2. Mnoho lidí o tyto věci usiluje, aniž by to mělo návaznost na další prvky duševní pohody (chci si nechat tu masáž udělat, i když to nepřinese žádný zvláštní smysl, žádný úspěch ani žádné zlepšení vztahů). 3. Hodnotí se nezávisle na ostatních prvcích. (I když vlastně existuje skupina vědců, nadšenců, kteří měří všechny subjektivní ukazatele duševní pohody.)

Smysluplnost. Smysluplnost – to, že člověk patří k něčemu nebo slouží něčemu, co jej přesahuje – považuji i nadále za třetí prvek duševní pohody. Smysluplnost má subjektivní složku („Nebyla ta celonoční debata na kolejích tím nejdůležitějším rozhovorem v našem životě?“), takže by ji bylo možno považovat za součást pozitivních emocí. Připomeňme si, že subjektivní složka je pro vnímání pozitivních emocí klíčová. Člověk, který prožívá radost, extázi nebo pocit úlevy, se nemůže ohledně svého vlastního pocitu mýlit. Rozhodující je to, co cítí. U smysluplnosti tomu tak ale není: můžete si myslet, že celonoční debata byla velmi smysluplná, ale když si ni vzpomenete o léta později, kdy vás nebude povznášet marihuana, bude vám jasné, že to byly jen adolescentní bláboly.

U smysluplnosti se tedy nejedná jen o subjektivní stav. Subjektivnímu úsudku může protiředit nezaujaté a objektivnější hodnocení historie, logika a koherence. Například podle Abrahama Lincolna, který měl silné sklony k melancholii, možná postrádal jeho život opředený zoufalstvím smysl, ale my jej přitom hodnotíme jako mimořádně smysluplný. V době po druhé světové válce zřejmě existencialista Jean-Paul Sartre a jeho stoupenci hodnotili jeho hru *Za zavřenými dveřmi* jako vysoce smysluplnou, nicméně dnes se

obecně považuje za mylnou („Peklo jsou ti druzí“) a téměř postrádající smysl, protože dnes se naopak bere za jasně dané, že právě vztahy s ostatními lidmi jsou tím, co našemu životu dává smysl. Smysluplnost splňuje tři kritéria pro zařazení mezi prvky duševní pohody: 1. Přispívá k duševní pohodě. 2. Mnoho lidí o smysl usiluje pro věc samotnou; například vaše cílevědomé obhajování výzkumu AIDS ostatním leze na nervy, pro vás osobně je to vysilující a taky vás kvůli tomu vyhodili z redakce *Washington Post*, ale vás to stejně neodradí. 3. Smysluplnost je definována a měřena nezávisle na pozitivních emocích nebo zaujetí a také nezávisle na dalších dvou prvcích, úspěšném výkonu a vztazích, kterými nyní budu pokračovat.

Úspěšný výkon. Tady se dostávám k tomu, co způsobila Seniiina námitka ohledně teorie opravdového štěstí – tvrzení, že člověk může usilovat o úspěch, výhru, uznání či mistrovství jen kvůli těmto věcem samotným. Dospěl jsem k názoru, že Senia má pravdu a že dva přechodné stavy popisované výše (pozitivní emoce a smysluplnost, neboli v dlouhodobém měřítku radostný život a smysluplný život) plně nevyčerpávají to, o co lidé v životě usilují a činí je šťastnými. Existují ještě dva další stavy, které si činí nárok na to, být zdrojem a součástí „duševní pohody“, a člověk o ně přitom nemusí usilovat v rámci snahy o radostný prožitek nebo smysluplnost.

Dosažení úspěchu bývá často cílem samo o sobě, i když to nepřináší pozitivní emoce, pocit smysluplnosti, ani nic ve směru budování pozitivních vztahů. Vysvětlím, co mě nakonec úplně přesvědčilo. Hraji hodně partií sportovního bridže. Hrál jsem už se spoustou vynikajících hráčů – s nimi ve dvojici nebo proti nim. Někteří tito hráči hrají proto, aby se zdokonalovali, aby se učili, aby řešili problémy a aby prožívali stav *flow*. Když vyhrají, je to skvělé. Říkají tomu „krása vítězství“. Ale když prohrají – přestože hráli dobře – je to skoro stejně tak skvělé. Tito hráči hrají ve snaze o stav zaujetí nebo o pozitivní emoce, až čistou radost. Jiní hráči hrají proto, aby vyhráli. Když prohrají, jsou zklamaní a nespokojení bez ohledu na to, jak dobře hráli. Ale když vyhrají, je to skvělé, i kdyby náhodou jejich vítězství „nebylo úplně čisté“. Někteří

dokonce kvůli výhře podvádějí. Přitom se nezdá, že by se pro ně vítězství zredukovalo do pozitivních emocí (mnozí ze skalních bridžistů si po výhře nedovolí vůbec žádné pocity, rychle se vrhají do další hry, nebo pokud musí na další partii bridže čekat, hrají mezitím backgammon), ani se snaha o vítězství neredukuje do zaujetí, neboť prohra tento prožitek velmi snadno anuluje. A nejde ani o smysluplnost, protože při bridži nejde ani náznakem o něco víc než vlastní ego.

Snahu dosáhnout vítězství pro vítězství samotné můžeme vidět i v získávání majetku. Někteří magnáti usilují o bohatství a pak se jeho převážné části vzdají v ohromujícím gestu dobročinnosti. Takový „model“ zavedli například John D. Rockefeller a Andrew Carnegie a v současnosti jsou jejich zdatnými pokračovateli Bill Gates, Charles Feeney nebo Warren Buffett. Jak Rockefeller, tak Carnegie strávili druhou část svého života tím, že vydávali na vědu, lékařství, kulturu a vzdělávání většinu majetku, který nashromáždili během první poloviny svého života. Zatímco později ve svém životě vytvářeli smysl, na počátku usilovali o úspěch jen pro úspěch samotný.

Na rozdíl od těchto „donátorů“ existují „shromažďovači“, kteří věří, že vyhraje ten, kdo zemře s největší sumou na kontě. Celý jejich život se točí kolem vítězství. Prohra je pro ně deprimující záležitostí a toho, co vyhrají, se nikdy nevzdávají, s výjimkou případů, kdy jim to poslouží k další výhře. Je nesporné, že „shromažďovači“ a společnosti, které vybudují, poskytují prostředky obživy pro mnoho dalších lidí, kteří mají rodiny a mohou tak usilovat o svůj vlastní smysl a účel. Ale to je jen vedlejším efektem motivace „shromažďovačů“ k výhře, k úspěchu.

Teorie duševní pohody tedy vyžaduje čtvrtý prvek: úspěšný výkon (v jeho okamžikové formě), respektive v rozšířené formě „úspěšný život“, život věnovaný úspěchům pro úspěch samotný.

Je mi zcela jasné, že takový život nelze nikdy spatřit v jeho „čisté podobě“ (podobně jako žádný jiný typ života, který zde u jednotlivých prvků duševní pohody uvádím). Lidé, kteří vedou úspěšný život, bývají často plně zaujati svou činností (druhý prvek duševní pohody), často také díky svým úspěchům prožívají radost a jiné

pozitivní emoce (přestože pomíjivé) a mohou také usilovat o výhru ve službě něčemu většímu. („Bůh mě učinil rychlým, a když běžím, cítím Jeho radost,“ říká herec ztvárňující olympijského běžce Erika Liddella ve filmu *Ohnivě vozy*.) Nicméně jsem přesvědčen, že úspěšný výkon představuje čtvrtý základní a samostatný prvek duševní pohody a že tento doplněk posunuje teorii duševní pohody opět o krok blíž komplexnímu pojetí toho, o čem lidé usilují pro věci samotné.

Přidal jsem do své teorie úspěšný výkon jakožto samostatný prvek také kvůli jednomu z nejformativnějších článků, které jsem kdy četl. Počátkem 60. let minulého století jsem působil v psychologické laboratoři profesora Byrona Campbella na Princetonské univerzitě, kde se prováděly pokusy s krysy. V té době se jako zastřešující teorie motivace používala teorie uspokojování či redukce pudových potřeb (*drive-reduction theory*): vycházela z představy, že se zvířata chovají výhradně tak, aby uspokojila své biologické potřeby. V roce 1959 však Robert White zveřejnil „kacířský“ článek „Motivation Reconsidered: The Concept of Competence“ (Motivace přehodnocena: koncept kompetence), ve kterém celou teorii redukce pudových potřeb zpochybnil argumentací, že krysy i lidé často jednají tak, aby uplatnili kontrolu nad svým prostředím. Tehdy jsme se Whiteově teorii víceméně vysmáli, ale jak jsem zjistil na své vlastní dlouhé a kostrbaté profesní dráze, Whiteovy myšlenky se tehdy ubíraly správným směrem.

V přidání úspěšného života mezi prvky duševní pohody se odrazí také to, že úkolem pozitivní psychologie je spíš *popisovat* než *předepisovat*, co mají lidé dělat, aby duševní pohody dosáhli. Přidáním tohoto prvku nechci nijak úsilí o úspěch protežovat ani nechci naznačovat, že byste se měli od své vlastní cesty k duševní pohodě odchýlit a klást větší důraz na úspěchy a vítězství. Zařazuji tento prvek proto, abych lépe popsal, pro jaké jednání a jaké věci se lidské bytosti – nejsou-li pod nátlakem – rozhodují.

Pozitivní vztahy. Když vyzvali jednoho ze zakladatelů pozitivní psychologie Christophera Petersona, aby jedním nebo dvěma slovy shrnul, čeho se týká pozitivní psychologie, odpověděl: „*Těch druhých.*“

Jen velmi málo věcí, které jsou pozitivní, funguje o samotě. Kdy jste se naposledy nezřízeně smáli? Kdy jste naposledy pociťovali nepopsatelnou radost? V jaké situaci jste naposledy měli pocit, že život má smysl? Kdy jste naposledy pociťovali hrdost nad nějakým svým úspěchem? Přestože neznám podrobnosti o těchto vašich důležitých životních prožitcích, jedno vím určitě: všechny se uskutečnily ve společnosti dalších lidí.

Ti druzí jsou nejlepším protilekem na životní těžkosti, tím, na který je nejlepší spolehnoutí. Odtud pramení moje sarkastická poznámka o Sartrově výroku „Peklo jsou ti druzí“. Můj kamarád Stephen Post, profesor lékařských humanitních věd na newyorské univerzitě Stony Brook, s oblibou vypráví příběh o své matce. Když byl malý kluk a jeho máma viděla, že má špatnou náladu, říkala mu: „Stephene, vypadáš našťavaně. Co kdybys šel ven a někomu s něčím pomohl?“ Krédo paní Postové bylo podrobena rigoróznímu empirickému testování a my vědci jsme zjistili, že prokázání laskavosti generuje momentální zvýšení duševní pohody nejspolehlivěji ze všech metod, které jsme testovali.

Cvičení v laskavosti

„Zase zdražili poštovné o jeden cent!“ Stál jsem na poště ve frontě a tiše zuřil. Fronta se táhla celou halou jako had a vypadala nejméně na tři čtvrtě hodiny. Potřeboval jsem koupit jeden aršík se stovkou jednocentových známek. Když jsem konečně přišel na řadu, požádal jsem o deset aršíků, celkem za deset dolarů.

„Kdo potřebuje jednocentové známky?“ zakřičel jsem. „Jsou zadarmo!“ Lidé vypukli v ovace, seběhli se kolem mě a já začal svůj „poklad“ rozdávat. Během dvou minut byly všechny známky pryč, včetně většiny těch mých. Ten zážitek mám v paměti jako jeden z nejspokojivějších okamžiků v mém životě.

A zde je námět na cvičení: vymyslete zítra nějaký neočekávaný dobrý skutek – a prostě jej udělejte. Povšimněte si, jaký to bude mít vliv na vaši vlastní náladu.