

Existuje recept na štěstí?

Zuzana Janáčková

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz



Na téma štěstí vzniklo mnoho zajímavých výzkumů. Ty nejlákavější jsou podle mě zaměřeny na možnosti zvyšování štěstí v každodenním životě. A přesně o tom pojednávají metody intervence pozitivní psychologie. Pojďme se tedy podívat, jestli existuje zaručená cesta ke štěstí.

In psychology research, happiness is quite a frequent topic. The most attractive ones are focused on increasing the level of happiness in everyday life. This is also the core of positive psychology intervention. So, is there a guaranteed way to happiness?

Klíčová slova

Pozitivní psychologie, štěstí, tři dobré věci, návštěva vděčnosti, silné stránky osobnosti

Key words

Positive psychology, happiness, three good things, gratitude visit, signature strengths

Štěstí patří mezi nedostatkové zboží. Nikdo ho nemá dost. Kde ale takové štěstí sehnat? Lidová moudrost tvrdí, že za peníze se koupit nedá. A na stromech prý taky neroste. Dál už mlčí. Tak koho se zeptat na radu? Co takhle „expertů na štěstí“?

Už vám někdo radil, jak být šťastný? Usmívej se, koukej na život z té lepší strany, užívej si maličkostí... Radit umí každý. Jak si ale vybrat tu správnou cestu, která nás ke štěstí opravdu dovede? Zásadně sami. Každý jsme jiný, proto recept jednoho druhému nefunguje. Inspirovat se u ostatních samozřejmě není hřích. Proti tomu nekritické přijímání „zaručených rad ke štěstí“ ničemu nepomůže.

Já jsem se pro inspiraci obrátila na *pozitivní psychologii*. Tento obor zahrnuje zkoumání štěstí mezi svá základní výzkumná témata. Právě představitelé pozitivní psychologie bývají někdy označováni jako „expertů na štěstí“, o kterých jsem se zmínila na začátku. Možnosti zvyšování osobního štěstí patří mezi oblíbená a častá témata výzkumů. I k závěrům takových studií je však potřeba přistupovat s chladnou hlavou. Ani pozitivní psychologové nenašli magický proutek štěstí.

Dlouhé hledání

Již v 70. letech minulého století se možnostem pozitivní intervence začal věnovat *Michael Fordyce*. Z výsledků své studie zaměřené na šťastné lidi došel ke čtrnácti základním principům štěstí: být aktivní, trávit víc času mezi lidmi, mít smysluplnou práci, víc plánovat, přestat se strachovat, snížit svá očekávání, posílit své pozitivní myšlení, zaměřit se na přítomnost, usilovat o zdravou osobnost, rozvinout svoji společenskou část osobnosti, být sám sebou, omezit negativitu a problémy, udržovat blízká přátelství, cenit si štěstí (Hefferon a Boniwell, 2011, s. 161-162). Některé zásady mohou být těžce uplatnitelné, další možná trochu naivně zformulované nebo si vyloženě protiřečí. Štěstí nám tedy nezaručí, jako startovní bod však postačí.

Co funguje?

Z několika desítek let výzkumů vzešlo velké množství možností pozitivní intervence, které nám mají pomoci zvýšit subjektivní pocity štěstí. *Seligman* v jedné ze svých základních prací o pozitivní intervenci porovnává pět nejčastěji používaných metod intervence. Výsledky této

studie ukázaly, že dvě z porovnávaných metod – *tři dobré věci* a *rozvíjení silných stránek osobnosti* – vedly ke zvýšení osobní míry štěstí (a snížení míry deprese) i po šesti měsících, během kterých studie probíhala. *Návštěva vděčnosti* patří mezi další srovnávané metody a vedla k podobným výsledkům, ale pouze po dobu prvního měsíce studie. (Seligman, 2005)

Jiní autoři se přiklánějí k dalším možnostem pozitivní intervence. Výběr konkrétních metod závisí jak na kulturních, tak na osobních odlišnostech. Typickým příkladem kulturních rozdílů v úspěšnosti konkrétní metody může být výše zmíněná *Návštěva vděčnosti*. Zde účastníci napíší dopis osobě, které jsou za něco vděční, ale nikdy jí to nedali dostatečně najevo. Dopis pak dotyčnému osobně přečtou. Tento prototyp je uplatňován především v USA. V českém prostředí probíhá stejná metoda umírněněji – cílem je dát najevo vděčnost, kterou jsme dosud nevyjádřili. Forma záleží na zvážení každého.

Tři dobré věci

Zřejmě nejúspěšnější a nejoblíbenější možností pozitivní intervence je metoda *tři dobrých věcí*. Její princip je až překvapivě jednoduchý a vysvětlený v názvu metody. Úkol spočívá ve vedení jakéhosi deníčku – papírového nebo digitálního. Na toto místo si máte každý večer napsat minimálně tři věci, které se daný den povedly, které vás potěšily. Může se jednat o vlastní pracovní (nebo studijní) úspěchy, drobná osobní vítězství nebo jen překvapivě chutné jídlo.

A co s tím? Vybavování dobrých věcí zvyšuje okamžitý pocit spokojenosti, proto se doporučuje zapisovat si dobré věci před spaním, abychom zítřejší stresy nahradili dnešními úspěchy. Dlouhodobé vyhledávání dobrých věcí v každodenním životě automaticky zvyšuje citlivost k těmto věcem. Po čase můžete maličkosti, které jste dříve hodnotili jako běžné, vidět jako zdroje radosti. Navíc, pokud se z nějakého důvodu budete cítit smutně, upomínka vašich úspěchů je příjemný lék. A konečně, pokud vám pouhé zapisování nestačí, dalším možným krokem je analýza zapsaného. Zkuste se zamyslet, ze které oblasti nejčastěji čerpáte své dobré věci, jakou v takových situacích hrajete roli a co můžete udělat, aby se opakovaly častěji.

Silné stránky osobnosti

Další lehce realizovatelnou pozitivní intervencí je odhalení a rozvíjení *silných stránek osobnosti*. V nejpoužívanějším členění *Peterson* a *Seligman* dělí dvacet čtyři silných stránek

do šesti obecnějších ctností. *Moudrost a vědění* (wisdom and knowledge) – tvořivost, zvědavost, otevřenost mysli, láska k učení, nadhled. *Odvaha* (courage) – autentičnost, udatnost, vytrvalost, elán. *Lidskost* (humanity) – dobrota, láska, sociální inteligence. *Spravedlnost* (justice) – férovost, vůdcovství, spolupráce. *Umírněnost* (temperance) – odpuštění, skromnost, prozíravost, sebekontrola. *Duchovnost* (transcendence) – ocenění krásy a dokonalosti, vděčnost, naděje, smysl pro humor, zbožnost. (Seligman, 2005, s. 412)

Pro rychlé zjištění svých silných stránek můžete například vyplnit dotazník silných stránek osobnosti, který ve své knize o pozitivní psychologii uvádí *Slezáčková* (2012, s. 97-100). Pokud nemáte ke knize přístup, nevádí, vystačíte si sami. Zamyslete se, které činnosti vás bavily v dětství a které vás baví dnes. U čeho se uvolníte, kdy jste sami sebou. Jaké povolání byste si zvolili, kdyby nezáleželo na penězích. Zeptejte se svého okolí, čeho si na vás cení.

Nové možnosti

Pokud již znáte minimálně pět svých silných stránek, zamyslete se nad možnostmi jejich rozvoje. Nemusíte se věnovat všem – méně je v tomto případě více. Stačí si například najít tři činnosti, ve kterých své přednosti uplatníte. Jste kreativní? Tvořte – napište povídku, nakreslete obraz. Jste odvážní? Zkuste nové jídlo. Jeďte prvním vlakem na výlet do neznáma. Možností je nekonečně a fantazii se meze nekladou.

Kromě zde uvedených intervencí zná pozitivní psychologie ještě mnoho dalších postupů pro zvyšování osobního štěstí. Což zodpovídá úvodní otázku – ano, existuje recept na štěstí. Vlastně celá kuchařka. Stačí si vybrat.

Zdroje:

Hefferon, K. and Boniwell, I. (2011). Positive Psychological Interventions. In, *Positive Psychology: Theory, Research and Applications* (pp. 150-174). Berkshire, UK: McGraw-Hill Education.

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. and Peterson, C. (2005). Positive Psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*. 60 (5), 410-421.
Dostupné z: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/articleseligman.pdf>

Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada.

Zdroj obrázku:

<http://immagini.4ever.eu/data/download/altro/lo-smiley-167826.jpg>