

Zvětšování štěstí ve všedním dni

*Jenom ti jsou šťastní,
kdo svého ducha zaměřili na něco jiného než štěstí.*

John Stuart Mill

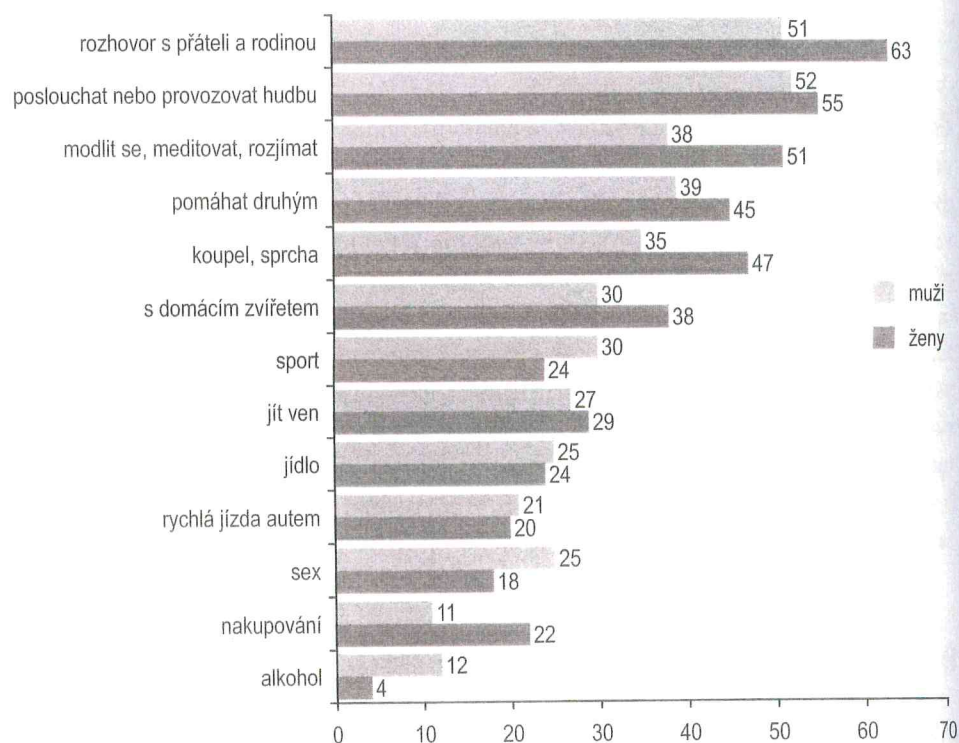
Co lidé dělají, aby se dostali do šťastné nálady? Obují si boty na běhání? Objednají si dovolenou nebo se přihlásí na jeden z mnoha seminářů o štěstí? Subjektivní strategie zvětšování štěstí lze empiricky zkoumat (kap. 8.1). Od počátků dějin požívali lidé substance, aby si navodili šťastnější stavy vědomí. V dávných časech šamanství to byly muchomůrky, náležitě dávkované, dnes extáze. Zda polykané nebo inhalované štěstí opravdu obšťastňuje, jak o to usilují proponenti bioštěstí (Walker, 2006), prověruje kapitola 8.2. První vědecky podložený program zvyšování štěstí vyvinul novozélandský psycholog Michael Fordyce (2000): Přináší opravdu jeho 14 strategií – vedle jiných např.: být stále aktivní – skutečně štěstí? Pozitivní psychologové zkoumají, jak působí na štěstí ctnostné chování, třeba vděčnost, a to s povzbudivými výsledky (kap. 8.4). A v neposlední řadě existují styly myšlení, které podporují štěstí (kap. 8.5), ale i také takové, které je zmenšují, především záměr chtít být šťastný/šťastnější (kap. 8.6).

8.1 Subjektivní strategie zvětšování štěstí

„Setrvám napřed ve svém smutku, vykřičím to ze sebe a praštím sebou na zem, válím se ve své melancholii, pak ale hudba, zpívání a tancování, ty mě vytáhnou z bažiny,“ odpověděla jedna učitelka na otázku, co dělá, když chce být šťastnější. Jeden učitel: „Myslet na

to, že svět je ták veliký a můj problém ták maličký.“ Jaké strategie lidé používají, aby byli šťastnější, když jsou sklíčení, se zkoumalo mnohokrát a různými způsoby (Bojanowska a Zalewska, 2015). Dohromady 227 vychovatelů zkoumal autor této knihy. Jednoznačně nejčastěji padaly odpovědi z kategorie „přátelé“ (50 %), bez nichž podle Aristotela (1996) štěstí není možné: „Telefonuji s přítelkyněmi a s každým hovorem je nálada o něco lepší.“ Dále jsou to rozhovory s příbuznými. Rovněž příroda: „Pozoruji přírodu, dívám se na stromy a na nekonečné nebe.“ Každý třetí popisoval kognitivní restrukturalizaci: „V každé situaci je i něco pozitivního“. Dále sport, poslech nebo provozování hudby. Jenom zřídka byla řeč o náboženských a spirituálních způsobech zvládnání (15 %): „Pomoc skrze modlitbu, to mi dává naději“. Dále smyslové požítky: „Čokoláda“, „sklenička sektu“.

O reprezentativním výzkumu v USA referuje Regan (2004). Nejčastěji hledají dotázaní rozhovor s přáteli nebo příbuznými, nejméně často sahají po sklenici nebo jdou nakupovat, to ovšem ženy dvakrát častěji než muži (obrázek 8.1).



Obrázek 8.1 Subjektivní strategie zvyšování štěstí v %

Na radu, jak šťastně žít, se zeptali Caunt a kol. (2013) 250 dospívajících a dospělých Američanů. Odpovědi, které se u jednotlivých respondentů hodně lišily, byly rozříděny do šesti kategorií. Nejčastější byla péče o sociální vztahy, zejména partnerství a přátelství (95 %), potom tvořivá a optimistická životní filozofie (48 %), vnější podmínky, hlavně dostatečně velký majetek (39 %), aktivity jako koníčky a sport (38 %). Zato způsoby chování, které skutečně přinášejí štěstí, jako vděčnost a odpuštění, se v odpovědích objevovaly jenom zřídka (7 %).

Opravdu subjektivní strategie přinášejí štěstí? Tkach a Lyubomirská (2006) se ptali 500 Američanů a našli široké spektrum strategií, jak zvětšovat štěstí: zpěv, sport, vychutnat přítomný okamžik atd. Podrobili tyto odpovědi faktorové analýze:

1. sociální sounáležitost: např. „podporovat a povzbuzovat přátele“,
2. veselá společnost: např. „vyjít si ven a tančit“,
3. ovládat svoje myšlení: např. „brát život takový, jaký je“,
4. jít za svým cílem: např. „pokusit se o kariérní skok“,
5. pasivní odpočinek: např. „surfovat na internetu“,
6. aktivní odpočinek: např. „sport“,
7. náboženství: např. „najít pomoc ve víře“,
8. postupy přímo zaměřené na štěstí: „usmát se na sebe do zrcadla“.

Kdo usiluje o štěstí v sociální oblasti, najde je s větší pravděpodobností. Také ten, kdo si stanovuje životní cíle. Méně už ten, kdo hledá štěstí na večírcích a před obrazovkou. Srovnatelné strategie, jak zvětšovat štěstí, našli Henricksen a Stephens (2013) u 2312 starších lidí:

1. aktivity zaměřené na sebe: např. „dělat něco, co ode mě vyžaduje určitý duševní výkon“,
2. osobní zotavení a druzí lidé: např. „cestovat“, „setkávat se s lidmi, kteří mají stejné zájmy“,
3. spiritualita a světový názor: např. „spirituální aktivity“, „vidět věci v pozitivním světle“,
4. sledování cíle: např. „udělat si čas na to, abych dosáhl důležitého cíle“.

Čím častější byly tyto způsoby chování, tím šťastnější a spokojenější dotazovaní byli a tím hlouběji prožívali smysl života.

Rádce štěstí internet. Lidé hledají strategie pro štěstí ve větší míře na internetu, jak ukázal online výzkum Parkse a kol. (2012). Častěji to dělají lidé, kteří jsou

ohrožení depresí. Celkem 120 uživatelů internetu líčilo, jak se snaží ve svých všedních dnech dostat do šťastnější nálady. Nejčastěji tak, že jsou vůči druhým přátelštější, usilují o důležité cíle, děkují, pečují o optimismus a pěstují sport. Nejméně často pak tak, že se srovnávají s druhými. Longitudinální výzkum Parkse a kol. (2012) ukázal, že takové strategie skutečně zvyšují štěstí, a to tím pravděpodobněji, čím častěji je jedinci střídají, protože i ony v sobě skrývají efekt habituace (když nějaký podnět působí déle, člověk ho vnímá jako slabší; pozn. překl.). Strategie, jak dosahovat štěstí, závisí na osobnostních vlastnostech. Warner a Vroman (2011) zjistili u svých studentů, že extravertnější a přívětivější lidé, když chtějí být šťastnější, častěji než neurotičtí pečují o své vztahy s blízkými, žijí svůj optimismus a konají dobré skutky.

V německém jazykovém prostředí bylo provedeno jenom málo výzkumů a přinesly srovnatelné výsledky. Frank (2007a) se dotazoval 172 osob mezi 16 a 87 lety, jak zvyšují svoji tělesnou pohodu (štěstí prožívá člověk i tělesně, často jako překypující energii: Gailliot, 2012). Nejčastěji bylo jmenováno partnerství, následovaly pozitivní podněty / družnost, dále uvolnění / stažení se, pak sportování a pohyb: jogging nebo nordic walking. Méně často mluvili respondenti o tělesných počitech jako teplá lázeň nebo „vychutnávání jídla“ (čokoláda), také o pasivním odpočinku, zejména sledování televize.

Volí lidé v kolektivistických kulturách, pro které je rodina důležitější než individuální volný čas, podobné způsoby, jak dosáhnout štěstí? Raven a Pasha-Zaidi (2014) se zeptali mladých Arabů a zjistili, že dávají přednost strategiím, které jsou orientované na druhé, zejména na rodinu, ale i na jejich náboženskou komunitu, a usilují hlavně o harmonii a sociální přijetí.

Shrnutí

Laické strategie, jak zvětšovat štěstí, jsou v souladu s filozofickými radami (Aristotelés, 1996) a s poznatky psychologie štěstí.

8.2 Štěstí navozené chemickými substancemi

Permanentně „high“ jsou lidé v Huxleyho (2020) *Konci civilizace*. Spolknou sóma, opojný nápoj bohů, který zmiňují indické posvátné spisy, a ten je vybudí do euforického štěstí. Ve většině kultur přijímali lidé substance, aby dosáhli změněných, pokud možno oblažujících stavů vědomí. Tak meskalin, získávaný z kaktusu peyotl, užívali latinskoameričtí indiáni jako inspirační drogu. Ve 20. století ji brali umělci jako Castaneda nebo Huxley.

Nebo psilocybin, halucinogen obsažený v houbách, od roku 1959 vyráběný i synteticky. Tlumí reaktivitu amygdaly a tím snižuje strach, a naopak probouzí euforii, vyvolává synestetické vnímání (synestezie je způsob vnímání, kdy vjem jednoho smyslu vyvolá vjem jiného, např. barevné slyšení tónů; pozn. red.) a spirituální zkušenosti jednoty (Kraehenmann a kol., 2014). Paleta psychoaktivních látek, které dosud byly objeveny a vyzkoušeny, je enormně široká. Jejich účinky se masivně liší – od jazyka, který se plete po sklence sektu, po blažený, nebo naopak děsivý trip po LSD.

Dýmka s tabákem, která přináší štěstí? Je šťastnější, kdo s požítkem potáhne ze své dýmky nebo cigarety, jak to znova a znova slibuje tabáková reklama? Výsledky nejsou jednotné. V jednom novějším mezinárodním výzkumu ve Francii vyšli kuřáci jako nepatrně šťastnější. V Německu, USA a Japonsku ale ne (Chang a kol., 2014). Veenhoven (2003a) předkládá reprezentativní data z Dánska: kdo kouřil maximálně deset cigaret denně, dosáhl stejné průměrné hodnoty štěstí jako nekuřáci (škála 0–10, $P = 7,0$). Těžcí kuřáci $P = 6,5$. Podle jiných výzkumů (Braillon a Dubois, 2013; Shahab a West, 2012) jsou kuřáci obecně nešťastnější. Podstatnou roli ale hraje, z jakého motivu sahají po cigaretě. Kdo to činí z čistého požítku, je šťastnější. Naopak méně šťastný je ten, kdo nikotinem snižuje stres, resp. chce si rozjasnit náladu. Abstinence zvyšuje osobní pohodu zpravidla až po roce a provází ji menší množství kortizolu v krvi (Shahab a West, 2009). Šťastní kuřáci sahají po svém zapalovači méně často (Moore, 2009). Ale bylo by zjednodušující tvrdit, že silné kouření je příčinou menší osobní pohody, protože lidé často kouří kvůli silnému stresu a ten je faktorem, který snižuje štěstí.

Dává víno radost lidskému srdci? Je šťastnější, kdo uzavírá svůj den skleničkou Beaujolais? Nepatrně ano. Jako nejšťastnější hodnotili sami sebe ti Dánové, kteří vypili v posledním týdnu mezi třemi a osmi jednotkami (např. u dvanáctistupňového piva je jedna jednotka čtvrt litru, u vína jeden decilitr; pozn. red.); abstinenti a těžcí pijáci byli stejně šťastní (Veenhoven, 2003a). I v Rusku, zemi, která bojuje s masivním problémem alkoholismu, jsou nepatrně šťastnější ti, kdo si tu a tam dopřejí skleničku vodky. Ale extrémně nešťastní a v nebezpečí deprese jsou závislí (Krekhovets a Leonova, 2013). Účinky alkoholismu mají devastující vliv, a to nejen na pracovní výkon, zdraví, sociální vztahy, ale také na osobní pohodu.

Obšťastňují jointy? Mnoho kuřáků marihuany to tvrdí, občas s argumentem, že „tráva“ na rozdíl od alkoholu působí jemně a mírumilovně. U 570 studentů nekorelovala míra štěstí (např. měřená Oxfordskou škálou štěstí) s konzumací konopí. Ta ale vedla s větší pravděpodobností k negativním důsledkům, hlavně k opomíjení studijních povinností. Studenti, kteří se v testu prokázali jako svědomitější a přátelštější, „hulili“ méně často (Allen a Holder, 2014). Thalbourne a Houran (2005) zkoumali osoby se zvýšenou transliminalitou, tedy schopností rozšiřovat hranice

svého vědomí: Ti z nich, kdo se považovali za méně šťastné, konzumovali častěji kokain nebo LSD. Korelační výzkum ovšem nemůže rozhodnout, jestli tito lidé byli méně šťastní kvůli drogám, nebo po nich častěji sahalo proto, aby si zlepšili náladu.

Extáze je asi nejpopulárnější drogou štěstí. Metylendioxyamfetamin (MDA) byl patentován už v roce 1914. V roce 1965 jej ve své laboratoři syntetizoval Alexander Shulgin a vyzkoušel hned na sobě. Naplnilo ho to nejhlubším štěstím. Euforicky popsal účinek extáze jeden anonym (2012) na internetu: „V nejhlubší radosti jsem začal na tomto kouzelném koberci plném květin (ve skutečnosti trávník) tančit a cítil jsem skrze tenké podrážky svých mokasín, že půda pod mýma nohama je živá a já jsem spojený se zemí, se stromy a s nebem... Byla to jednota, život, nejhlubší láska... Moje vědomí bylo zcela jasné a zářivé... Cítil jsem, že jsem se vznesl do kosmu, připravený ponořit se do blažené záře nebeských vizí.“

Takové euforie, které trvají až 90 minut a často přecházejí do déletrvajících dobré nálady, jsou vyvolány masivním vyplavováním serotoninu. Ale po dvou dnech nastane vystrízlivění, protože MDA nevytváří nový serotonin – on jenom použije a spotřebuje ten, který už byl v organismu přítomný. K tomu přistupuje zvyšování tolerance, takže uživatel musí zvyšovat dávky, aby měly žádoucí účinek. Střednědobě a dlouhodobě snižuje extáze kvalitu spánku, vyvolává pocity viny, rozmrzelost a zvyšuje pravděpodobnost chybných výkonů v práci i ve všedním dni (Ogeil a kol., 2013). Z dobrých důvodů je tato droga v Německu od roku 1986 zakázaná. Protože vyvolává v nejlepším případě krátké euforie, zabraňuje člověku, aby dosahoval přirozeného pocitu pohody a štěstí a v nejhorším případě vyvolává depresi. To potvrdil longitudinální výzkum 3880 mladých Kanadánů (Brière a kol., 2012). Ten také zjistil nepříznivé účinky amfetaminů, a to už po několika měsících užívání.

Droga štěstí Prozac měla „hrozný úspěch“ (Kramer, 1995). Obsahuje účinnou látku fluoxetin a způsobuje, že serotonin zůstává déle v synaptické štěrbině a usnadňuje přenos nervového vzruchu. V Německu vyvolala boom a stala se zdrojem štěstí pro yuppies (mladí lidé, jejichž život je zaměřen na vydělávání peněz a nakupování luxusního zboží; pozn. red.). Lékaři ji předepisovali nejen na depresi, ale i na nutkavé stavy a poruchy příjmu potravy, dokonce i dětem. Ověřovací výzkumy (Rossi a kol., 2004) prokázaly, že fluoxetin tlumí deprese účinněji než dřívější psychofarmaka a významně zvyšuje osobní pohodu pacientů, údajně s malými vedlejšími účinky, např. nevolností nebo zarudnutím kůže. Kolovaly učiněné prozacové mýdlové opery, třeba o Američance jménem Tess, která jako dítě byla sexuálně zneužívána a v 17 letech se bez rozmyslu vdala. Tradiční antidepresiva jako Imipramin u ní účinkovala jenom krátce, až nastoupil Prozac a z popelky se stala atraktivní žena, za kterou se otáčeli muži. Vzala život do svých rukou, opustila svého agresivního muže, navazovala

šťastné vztahy a řekla svému terapeutovi, že teď je „paní Prozacovou“ (Kramer, 1995, s. 35). I renomovaný výzkumník v oblasti psychologie štěstí Haidt (2007) poté, co sám experimentoval s fluoxetinem, ujišťoval, že účinkuje, ač není známo jak. Zpočátku cítil vedlejší účinky jako ospalost, až jednoho rána uviděl svět v nových barvách a celý exaltovaný jel do práce. Ovšem za cenu vážného vedlejšího účinku: podstatně horší paměti, takže ve své kanceláři musel přemýšlet, jak se jmenuje jeho sekretářka.

V posledních letech povyk kolem Prozacu utichl, a to poté, co Kirsch (2009) na základě rozsáhlých metaanalýz (více než 12 000 pacientů) kritizoval masivně farmaceutický průmysl, že ze zističných motivů živí mýtus nového antidepresiva v rozporu s empirickými fakty. Účinek je podle Kirsche jenom nepatrně větší než u tradičních psychofarmak a beztoho působí jenom u těžších depresí. Předepisován je ovšem i u lehčích forem, u kterých placebo působí stejně (málo). Když vezmeme v úvahu vedlejší účinky fluoxetinu – u 30 % snížení libida a sexuální dysfunkce, u 20 % nevolnosti a bolesti hlavy, u každého sedmého poruchy spánku –, je podle kritiků účinek někdejší pilulky štěstí víc než sporný a její předepisování nezodpovědné (Argyle, 2001). V časopise *Die Zeit* vyšel 4. 9. 2012 článek „Proti pilulce štěstí! Badatelé chtějí skoncovat s Prozac bludem“. Jeden blogger to komentoval slovy: „Konečně pozitivní zpráva – pilulky štěstí neúčinkují... kdo by se taky chtěl dát natrvalo obšťastňovat prášky.“ Opravdu, stojí za to před štěstím, které člověk spolkne, inhaluje nebo si vstříkne do žil, dát přednost takovému, které si člověk vyslouží sám. Ať už na trati maratonu, v práci, v kruhu přátel, nebo upřímným „děkuji“. Tak to viděl první vědec, který se zabýval zvětšováním štěstí, Michael Fordyce, tak to vidí i pozitivní psychologie.

8.3 Věda o zvětšování štěstí podle Michaela Fordyce

O Michaelu Fordyceovi (1983, 2000) se vypráví, že ve svém mládí byl svérázným psychologem: Vlasy až k bokům, celé noci po barech a potom spěchal na přednášky (Friedman, 2013). Nicméně vstoupil do dějin psychologie: jako zakladatel vědy o zvětšování štěstí, která empiricky prověřila, jaké účinky má 14 prvků:

1. „Buď aktivní, zaměstnávej se něčím.“ Šťastní lidé jsou pořád v pohybu, během dne toho stihnou mnohem víc než běžní lidé, kteří musejí mnohem častěji bojovat s nudou, „nepřítelem“ štěstí (Sulea a kol., 2015).
2. „Pobývej víc v dobré společnosti.“ Vřelé sociální vazby jsou pro životní štěstí důležitější než příjem nebo úspěch. Toho, kdo často sedává s lidmi, kteří nad vším jenom lamentují, to nutně časem stáhne dolů.

3. „Buď produktivní ve smysluplné práci.“ Kdo to směl zakusit, našel jeden z nejbohatších pramenů štěstí (kap. 5.3).
4. „Dobře organizuj svůj život a důkladně plánuj.“ Šťastní lidé mají plány, usku-tečňují je, ale i je umějí měnit; zřídka jsou roztržiti, nejsou váhavci a nejsou ochromeni prokrastinací, otálením (Bucher, 2011).
5. „Skonči s ustaraností.“ Ta je totiž nejničivější nepřítel štěstí a ochromuje hlavně takové osobnosti, které mají sklon k neuroticismu (Roelofs a kol., 2008).
6. „Sniž svá očekávání a aspirace.“ Tento prvek je nejspornější, protože západní kultura propaguje permanentní zvyšování cílů: materiálně, emocionálně, se-xuálně atd. Ale připomíná to Rousseauovu definici štěstí (1889, s. 57) – rovno-váha mezi „chci“ a „mohu“ –, resp. „model dvou procesů“ Brandstädtera a Rennera (1992). Podle něj lidé významně profitují, když sníží své aspirace (akomodační coping) poté, co je vyhodnotili jako nedostižné (ztroskotaný asi-milační coping). „Vrabec v hrsti je lepší než holub na střeše“, říká přesně lidové přísloví.
7. „Osvoj si optimistické myšlení.“ To je „královskou cestou ke štěstí“. Šťastní lidé umějí i v bezvýchodných situacích odkrýt „světlé stránky“, jako ukřižovaný Brian v písni Monty Pythonů „Always look on the bright side of life“.
8. „Buď ve zde a nyní.“ Fordyce (2000) rozlišuje pět časových perspektiv: zaměření na minulé, kterého člověk buď lituje (1), nebo je glorifikuje (2), což vyvolává ne-spokojenost; dále orientaci na budoucnost, kterou člověk buď pochmurně zne-hodnocuje („všechno bude ještě těžší“) (3), nebo ji nereálně glorifikuje („budu milionář“) (4). Nejvíce prospívá štěstí spočinutí v teď (5), které může být zesí-leno všímavostí a meditací (Davis a Hayes, 2011). Podobně rozlišují Zimbardo a Boyd (1999) na základě výzkumu velkých vzorků populace pět časových per-spektiv, které různě korelují se štěstím: oplakávat minulost (1), přijímat vděčně minulost (2). Hédonické zaměření na přítomnost (3) koreluje lehce s depresiví-tou, fatalistický pohled na teď (4) koreluje se štěstím vysoce negativně, zatímco pozitivní pohled do budoucnosti (5) podporuje štěstí.
9. „Pracuj na své zdravé osobnosti.“ Zejména těmito pěti strategiemi: „Měj rád sám sebe, akceptuj sám sebe, poznej sám sebe, pomáhej sám sobě, buď sám sebou.“
10. „Rozvíjej sebe sama v otevřenou a sociální osobnost.“ Konkrétně častým smí-chem, přátelskými pozdravy, očním kontaktem – ale ne příliš dlouho, protože to bude protějšek vnímat jako dotěrné –, zaujatým nasloucháním a gestikou bez útočných pohybů, hlavně bez ukazování na druhé prstem.
11. „Buď sám sebou!“ Zřekni se srovnávání s druhými a snahy podobat se jim. Ale také se přestaň chovat tak, jak to od tebe druzí očekávají.

12. „Odstraň negativní pocity.“ Ale ne tak, že je budeš potlačovat, protože všechny emoce, i ty „negativní“ jako strach nebo hluboký smutek, jsou smysluplné. Nýbrž tak, že něco uděláš s jejich příčinou – např. v manželství, na pracovišti.
13. „Blízké vztahy jsou nejdůležitější.“ Tak to stále znovu zdůrazňuje psychologie štěstí (Yee a kol., 2014).
14. „VALHAP“ (*value happiness*). Važ si štěstí, to je takřkajíc shrnutí všech předchozích 13 prvků štěstí.

Kvaziexperimentální ověřování. Fordyce (2000) připouští, že některé prvky sedí určitým osobnostem lépe než jiným, např. sociálně-interaktivní zvláště extravertním mužům a ženám. Také není nutné uskutečňovat všechny rady. Ale působí? Fordyceova (1977, 1983) zásluha spočívá v tom, že jako první svůj koncept empiricky prověřil. Seznámil lidi z experimentální skupiny s jednotlivými prvky a vyzval je, aby je žili ve svých všedních dnech. V sedmi výzkumech, na nichž se podílelo 338 osob, ukázala měření: ti, kdo se drželi popsaných doporučení, měli vyšší hodnoty u osobní pohody, než bylo před intervencí, a to i ve srovnání s kontrolními skupinami. Naopak nižší hodnoty u strachu, depresivity, nepřátelství. Celkem 81 % účastníků ujišťovalo, že díky seminářům jsou šťastnější, 38 % dokonce „o mnoho šťastnějších“, a to tím víc, čím víc se angažovali (Fordyce, 1983). Nadto se ukázalo, že i částečné uplatnění tohoto programu mělo stejný účinek, což lze vysvětlit efektem transferu.

Jestli program zvětšování štěstí podle Fordyce (2000) funguje, bylo opakovaně zkoumáno, také v Íránu. Rabiei a kol. (2014) pracovali s čerstvými matkami. Seznámili ženy z experimentální skupiny (N = 63) během osmi sezení se strategiemi zvyšování štěstí a povzbuzovali je, aby je uplatňovaly ve svých všedních dnech. Po dvou měsících vykazovaly ženy menší depresivitu než kontrolní skupina. Tento účinek byl přítom velmi žádoucí, protože poporodní pokles nálady může enormně zhoršit kvalitu interakcí mezi matkou a dítětem. V jiném výzkumu se studenti po osmi sezeních s vybranými tématy k zvyšování štěstí cítili více spjatí se svojí univerzitou a byli motivovanější (Yazdi a Abolmaali, 2014), ale i sebevědomější, šťastnější, entuziastičtější, nadějnější (Seifi a kol., 2014). Prokazatelně zesiluje program zvyšování štěstí sebedůvěru ve vlastní schopnosti a tím i lepší hodnocení sebe samého (Hojati a kol., 2013). Také u starších probandů měl tento program podobné účinky, hlavně optimistický pohled na další léta života (Hariri a Khodami, 2011).

Síla Fordyceova (2000) programu tkví v tom, že povzbuzuje k více aktivitám, zejména sociálním. Ale jestli je člověk opravdu šťastnější, když se snaží štěstí chápat a oceňovat (prvek 14), nebo si namlouvá, že ho prožívá, je sporné. To dokládají výzkumy autosugestivně navozované nálady, např. podle velmi rozšířených rad Veltena

(1968): postavit se před zrcadlo, usmát se, říkat věty jako „Cítím se opravdu dobře“, „Všechno mi dělá radost“. Podle Giletovy (2008) metaanalýzy je účinnost Veltenovy metody takřka nezatelná – sotva větší než účinek hudby – a hlavně nemá dlouhého trvání, kolem deseti minut (Argyle, 2001). Člověk zvětší své štěstí dlouhodobě, když o to neusiluje (kap. 8.6) a snaží se žít podle rad pozitivní psychologie.

8.4 Vybrané strategie pozitivní psychologie ke zvětšení štěstí

Pozitivní psychologie vzkvétá více než 15 let (Snyder a Lopez, 2005). Je ceněna jako „věda o štěstí“ (Carr, 2011), přinesla stovky publikací, které byly podrobeny peer review (Donaldson a kol., 2014) a začíná se šířit i v německé jazykové oblasti (Blickhan, 2015). Na rozdíl od tradiční ideologie nemoci, která usiluje o to, aby člověka pozvedla z polohy minus pět do polohy nula, se snaží zlepšit stav z hodnoty nula na hodnotu plus pět. Podobně v párové terapii: neslepovat rozklížené manželství do snesitelného stavu, ale dát vzpruhu manželstvím, která unaveně žijí svůj stereotypní život. Také usiluje o to, dostat vědeckým standardům a působit na vznik společenských struktur, které podpoří rozvoj silných stránek lidí (Auhagen, 2008).

Pozitivní psychologie má cíl, aby lidé byli šťastnější (Schueller, 2010), ovšem rozhodně ne skrze slast a hédonismus, ale především skrze eudaimonické strategie. Duckworth a kol. (2005) navrhuje v hojně citovaném článku: (1) více štěstí díky častějším radostným emocím a potěšením; (2) angažovanost, zejména sociální a orientovanou na ctnosti (Peterson a Seligman, 2004); (3) smysl, konkretizovaný jako spjatost s něčím, co přesahuje vlastní já: rodina, společnost, transcendence (Seligman, 2005). Rashid pro to vytvořil škálu s 21 položkami (in: Magyar-Moe, 2009, s. 86–89). Z široké palety způsobů chování, které podporují štěstí (Rashid, 2013) zde vybíráme takové, které jsou typické právě pro tyto tři oblasti, aniž bychom si činili nárok na úplnost (podrobněji: Frank, 2010):

1. Radostné emoce, které člověk vnímá a posiluje: užívat si smyslových podnětů a vychutnávat je, prohlubovat všímavost, vděčnost (kap. 8.4.1). Tyto strategie jsou orientovány primárně na přítomnost, ale ve smyslu teorie rozšiřování a budování pozitivních emocí vytvářejí zdroje pro zvládnutí budoucích úkolů (Fredrickson, 2011).
2. Angažovanost: zapojit se do charitativních aktivit, sledovat stanovené cíle – strategie, které jsou primárně orientované na budoucnost, ale obohacují i teď, zejména když vyvolávají stav flow (kap. 8.4.2).
3. Smysl: dosahovat pozitivní životní bilance, rozhodovat se pro něco většího (kap. 8.4.3).

Rady, které v následujícím textu naznačíme, mají jedno společné: většina lidí je může praktikovat, aniž by potřebovali další instrukce a aniž by byli odkázáni na terapeuta. Také působí příznivě, byly empiricky ověřené a jsou účinné, i když ne vždycky (Parks a kol., 2013), a někdy dokonce s opačným výsledkem (kap. 8.6.4). Pozitivní psychologie prověřila i účinky způsobů myšlení, které podporují štěstí, jak byly popsány v kapitole 7.6, a které působí snáze při pozitivní náladě; v kapitole 8.5 budou vysvětleny zvláště optimistické způsoby myšlení a imaginace.

8.4.1 Více pozitivních emocí: savoring, všímavost, vděčnost

Savoring (vychutnávání). Lidé se ocitají v radostném naladění při různých příležitostech, na Salcburském festivalu nebo v pivnici, ale příliš často veselá nálada za chvíli vyprchá a Faustovo volání zazní marně, nedovolá se: „Posečkej, ó chvíle..., jsi tak krásná!“ (Goethe, 1977, V, s. 194). Pozitivní psychologie povzbuzuje ke strategiím, jak pozitivní emoce podržet a zároveň prohloubit, speciálně k metodě *savoring*, „novému modelu pozitivní zkušenosti“ (Bryant a Veroff, 2007). Ve slově *savoring* je skryto latinské *sapere*, „ochutnávat“, a nejlépe je vystihuje překlad „vychutnávat“, „mít požitek“. Obsahuje jak smyslovou, tak kognitivní složku (Frank, 2010). Doporučují se různé strategie (Bryant a kol., 2011), mimo jiné:

1. Vyjadřovat pozitivní emoce tělesně. Mnoho lidí to instinktivně dělá, zvláště lidé od narození nevidomí, když se jim něco podaří a oni zvednou paže nahoru a napřímí hlavu (Bucher, 2011). Děti často neumějí nic jiného než radostí tančit a poskakovat, a tím to ještě hlouběji vychutnávají a zároveň radost prodlouží, protože se vyplavují endorfiny.
2. Nechat si čas, aby člověk příjemné pocity opravdu vychutnal, např. teplou lázeň s voňavými uklidňujícími esencemi nebo hlt vína, které gurmet převaluje po jazyku sem a tam (Parks a kol., 2013).
3. Být v přítomnosti: zaměřit pozornost cele na pocit štěstí. To bývá doprovázeno častějšími a intenzivnějšími emocemi (Erisman a Roemer, 2010).
4. Sdílet pozitivní události a emoce s druhými, třeba vyprávěním, protože sdílené štěstí je dvojnásobné štěstí. Má pravdu lidové přísloví: „Čeho je srdce plné, tím ústa přetékaají.“
5. „Pozitivní mentální cesty časem“, když si člověk živě připomíná šťastné okamžiky nebo si je představuje v budoucnosti. To signifikantně zvyšuje štěstí (Quoidbach a kol., 2009).

Quoidbach a kol. (2010) prokázali u 282 studentů, že se cítili šťastnější, když uplatňovali takové strategie ve větším množství a častěji. To platí zejména tehdy, když tyto strategie srovnáme s jinými: potlačování, rozptýlení nebo vnímání negativních prvků („Vlastně by to mělo být lepší“). Lidé mohou adaptivněji uchovávat, ba zesilovat pozitivní emoce, když mají vytvořenou bezpečnou emoční vazbu a jejich sebehodnocení je stabilní. A to se zase zvyšuje, když se člověk často cítí šťastný (Goodall, 2015).

Krásu lze dobře vychutnávat a má mnohem více podob než jen tvář Afrodité. Člověk ji může zakoušet v přírodě, ale i tehdy, když lidé jednájí obdivuhodně morálně. Diessner a kol. (2008) rozlišili přírodní, uměleckou a morální krásu a vytvořili škálu, která tuto oblast měří. Obsahuje položky jako „Když pozoruji krásu přírody, cítím to i tělesně, rozšiřuje se mi hrud, zrychluje se mi tlukot srdce apod.“. Tato škála koreluje pozitivně s proměnnými štěstí. Inspirováni tímto badáním provedli pozitivní psychologové Proyer a kol. (2016) intervenční výzkum, v němž požádali 59 účastníků, aby po dobu jednoho týdne vždycky večer zaznamenali devět krásných věcí, které za ten den vnímali, tři z přírody/okolí, tři z umění/hudby a tři z morální oblasti. Kontrolní skupina si ve stejném rozsahu vzpomínala na zážitky ze svého raného dětství. Ještě měsíc po tom měli členové experimentální skupiny signifikantně vyšší hodnoty štěstí a nižší hodnoty depresivity.

Všímavost. Opravdu vychutnat může přítomné okamžiky, a to i ty šťastné, jenom ten, kdo je všímavý, resp. – ve shodě s anglickým termínem pro všímavost – plný ducha: *mindful*. Seligman (2005, s. 184) popisuje příběh novice zenové meditace, který přišel po třech letech učení za svým mistrem s hlavou plnou teorií. Mistr se ho zeptal: „Stojí květina u vchodu vlevo, nebo vpravo od paravánu?“ Novic si toho nevšiml a tak neuměl odpovědět, jenom si uvědomil, že ho čeká ještě dlouhá cesta. Všímavost zákonitě roste, když jsou lidé konfrontováni s novými situacemi, zejména náročnými úkoly (Bryant a Veroff, 2007), třeba zkouškou na řidičský průkaz.

Ale velké umění života spočívá v tom, být všímavý i pro dění všedního dne, které často děláme rutinně, „bezduše“ – třeba vypít šálek čaje. Všímavost se může vztahovat k tělesným pocitům – šimravé teplo v nohou po ledovém Kneippově bazénu –, dále k duševním vjemům a myšlenkám, které člověk prostě přijímá, aniž by je hodnotil (Kabat-Zinn, 2014), a konečně k tomu, co se právě děje v prostoru, který je v jeho zorném poli. Pokud jde o vnímání těla, dobře se osvědčilo skenování těla, kdy si člověk uvolněně lehne na záda a nejprve zaměří pozornost na dech, nejlépe hluboký břišní, a potom systematicky putuje tělem, začne u špiček prstů na nohou a skončí na temeni hlavy. Toto cvičení se může člověk snadno naučit a přitom koreluje obecně s všímavostí, ale také s psychologickou osobní pohodou, pozitivními emocemi, menším stresem a větší interpersonální citlivostí (Carmody a Baer, 2008).

To zlepšuje sociální vztahy a zvětšuje štěstí. Všímavosti využívá řada typů meditace (kap. 6.3.4). I lidé, kteří mají malou nebo nemají žádnou zkušenost s meditací, mohou, pokud praktikují všímavost podle Kabat-Zinna (2014), po krátké době zvýšit svoji úroveň štěstí (Hollis-Walker a Colosimo, 2011). Všímavost může pomoci, aby člověk v banálním všedním dni vnímal víc posvátnosti.

Studenti, kteří deset minut denně soustředěně a všímavě dýchali, měli o tři týdny později větší odolnost vůči stresu, měli ve svých běžných dnech více spirituálních zkušeností a cítili se šťastnější (Goldstein, 2007). Všímavost je sice nejpopulárnější psychologický konstrukt odvozený z buddhismu, ale i – a to je mnohem méně známo – souvisí těsně s vděčností, jednou z neúčinnějších strategií zvětšování štěstí (kap. 6.3.3).

Vděčnost. „Když mi někdo upřímně řekne ‚děkuji‘“, je to pro 79 % dotázaných (N = 228) velmi obšťastňující, pro 16 % obšťastňující, pro 5 % neutrální a pro nikoho smutné. Ale platí i opak: Když člověk z celého srdce poděkuje, a to nejen člověku, který mu prokázal dobrodiní, ale i za nenápadné věci, jako třeba sasanku, která kvete na mezi u cesty, je to jeden z neúčinnějších způsobů, jak zvyšovat štěstí (Wood a kol., 2010). Vděčnost velebil už filozof Cicero jako „matku všech ctností“, dnes psychologové (Wood a kol., 2007). Že působí nejšťastnější okamžiky, které člověk může prožít, napsal už v roce 1924 Chesterton (in: Emmons a McCullough, 2003). Pro člověka je snazší někomu poděkovat nebo vůbec se cítit vděčněji, když se sám cítí dobře (Kashdan a kol., 2006), třeba když právě jí zmrzlinu (Linley a kol., 2013), ale i tehdy, když prožívá větší eudaimonické štěstí (Wood a kol., 2009).

Vděčnost bývá měřena škálou, kterou vytvořili Watkins a kol. (2003). Obsahuje mimo jiné položku „Myslím, že člověk má důvod vážit si každého dne, který smí prožít“ a koreluje pozitivně se štěstím. Je i jeho příčinou? Emmons a McCullough (2003) rozdělili studenty do tří skupin: první měla za úkol zaznamenávat si do deníku, za co jsou studenti vděční, např. „že jsem dnes ráno mohl vstát“; druhá zaznamenávala každodenní drobnosti; a třetí, co je rozčílilo. Už po dvou týdnech byli studenti, kteří každý večer děkovali, spokojenější a optimističtější. Stěžovali si méně na bolest hlavy a podobné potíže a častěji sportovali. Také McCullough a kol. (2004) motivovali své probandy, aby si vedli deník vděčnosti. Čím častěji, poctivěji a víc děkovali, tím spokojenější, nadějeplnější, spirituálnější a snášenlivější byli. U lidí, kteří žijí v kolektivistických kulturách, zvětšoval deník vděčnosti štěstí ještě víc než u Američanů (Boehm a kol., 2011). Vděčnost je prospěšná i z hlediska duševní hygieny. Učitelé v Hongkongu, enormně stresovaní, byli méně ohroženi syndromem vyhoření, když byli vděční (Chan, 2013). Není divu, že vděčnost bývá doporučena i jako terapeutická intervence (Worthen a Isakson, 2007).

Proč vděčnost zvětšuje štěstí? Patří k pozitivním emocím, které v sobě vůbec mají potenciál rozšiřovat smyslové vnímání a repertoár způsobů myšlení a vytvářet zdroje (kap. 7.2). Také stabilizuje další oblasti života, které jsou nejvíce ovlivněny štěstím, zejména blízké vztahy. Páry, které si často navzájem děkují, a to i za drobné věci, zůstávají déle spolu a ze svého společného života čerpají hlubší uspokojení (Gordon a kol., 2012). Vděčnost posiluje pocit, že člověk je spojený s ostatními, ba s celým lidstvem (Hasenmeyer, 2013). Také zvyšuje pravděpodobnost, že když se člověk octne v nouzi, dostane se mu podpory. Kde dominuje nevděčnost – jedna z nejnegativněji hodnocených vlastností (Dumas a kol., 2002) –, si lidé pomáhají neochotně, pokud vůbec (Wood a kol., 2007). Vděčnost dokonce prospívá tělesně a prodlužuje i prohlubuje spánek (Wood a kol., 2009). Mladí Afroameričané, kteří jsou vděční, se chovají méně riskantně (drogy) a více se angažují jak ve škole, tak v dobrovolnictví (Ma a kol., 2013). Vděčnost oslabuje honbu za materiálními hodnotami, která je vysloveným jedem spokojenosti (Lambert a kol., 2009). Vděčnost dále koreluje negativně se závistí (Froh a kol., 2011). Posiluje také resilienci, zejména po traumatech, jak byla popsána u veteránů z vietnamské války (Kashdan a kol., 2006). Rovněž u žen, které onemocněly karcinomem prsu: Čím více souhlasily s větou „Cítím vděčnost za všechno, co jsem v životě zakusila“, tím adaptivnější bylo jejich zvládnání zdrcující diagnózy (Ruini a Vescovelli, 2013).

Jak kultivovat vděčnost?

Pozitivní psychologie radí různé strategie: zaznamenávat události, které vzbuzují vděčnost např. v deníku, vděčnou kontemplaci, kdy si člověk představuje, jak druhým děkuje, a konečně – a to je nejúčinnější – autenticky vyřčené „díky“ při co nejvíce příležitostech. Když budeme parafrázovat Aristotelův (1996, s. 82) výrok „Budeme tak spravedliví, jak spravedlivě jednáme“: Budeme tak vděční, jak děkujeme.

8.4.2 Angažovaná aktivita přináší štěstí

Nepostradatelnou ingrediencí šťastného života je pro pozitivní psychologii angažovanost (Duckworth a kol., 2005), aktivita, která je orientovaná hlavně na budoucnost, ale pokud probíhá dobře, pak vede i ke stavu flow, který je jakoby mimo čas (kap. 5.3.3). Zkoumají se hlavně účinky sociálních činností na štěstí, ale i těch sportovních (Downward a Rasciute, 2011) a zaměřených na konkrétní cíle.

Prosociální jednání. Jsou lidé šťastnější, když častěji konají činy lásky k bližnímu, jak to přikazují skoro všechna náboženství (kap. 6.3.1)? Jsou! Otake a kol. (2006) měřili u japonských studentů subjektivní štěstí a povzbuzovali je, aby po dobu jednoho týdne počítali, kolik dobrých skutků vykonají. Po měsíci vzrostla míra jejich štěstí, měřená na škále 1–7, o půl bodu; v kontrolní skupině zůstala konstantní. Dobré skutky zjevně přinášejí štěstí zejména tehdy, když je člověk počítá, což v žádném případě není „farizejské“: „Dělej dobré věci a mluv o tom,“ řekl německý komunistický politik Walter Fisch. Lyubomirská a kol. (2005) motivují studenty, aby jeden a půl měsíce v každém týdnu udělali pět prosociálních činů: nakoupit starému člověku, darovat krev. Studenti se potom cítili zřetelně šťastnější než předtím. Kdo svých pět skutků vykonal v jednom jediném dni, byl ještě šťastnější než ten, kdo je rozdělil do celého týdne, protože to jeho všední den výrazněji ovlivnilo a zanechalo trvalejší efekt.

Ve světě ovládaném mamonem se láska k bližnímu projevuje tak, že potřebnému člověku dáme peníze. Že peníze přinesou větší štěstí, když je člověk daruje, než když je hromadí, bylo mnohokrát potvrzeno (kap. 4.6.3). Aknin a kol. (2012) dali svým probandům 20 dolarů a nechali na nich, aby rozhodli, co s nimi udělají. Ukázalo se, že ti, kdo je darovali, byli posléze šťastnější a ujišťovali, že i v budoucnu se budou věnovat dobročinnosti, takže se uplatnila zpětná vazba ve smyslu rozšiřování a budování pozitivních emocí (kap. 7.2): darovat → víc štěstí → pravděpodobnější štěstí.

Pozitivní sociální angažovanost se může konkretizovat také v tom, že lidé povzbuzují své bližní slovy. Představme si, že muž přišel domů ze schůze chovatelů holubů a říká své ženě celý rozzářený, že byl navržený na předsedu. Když mu ona řekne: „Tak budeš mít ještě víc záminek, abys nebyl doma,“ moc ho tím nepotěší. Reakce na pozitivní zprávy můžeme rozlišit podle toho, zda je aktivní/angažovaná, nebo pasivní/lhostejná, a podle konstruktivity či destruktivity (Gable a kol., 2004). Když žena sdělí svému muži, že bude v práci povýšená, z tohoto rozdělení vyplývají možnosti odpovědi uvedené v tabulce 8.1.

Tabulka 8.1 Reakce na pozitivní zprávy

	konstruktivně	destruktivně
aktivně	„To je skvělá novina! Pojďme to oslavit, zvu tě na večeři!“	„Znamená to víc přesčasů a větší daně?“
pasivně	„Aha, to je fajn.“	„Nevíš, jaké je zítra počasí?“

Muži a ženy, kteří častěji reagují aktivně a konstruktivně, se cítí šťastnější a zároveň prohlubují svůj vztah (Seligman a kol., 2006).

Budou všichni lidé šťastnější, když budou aktivní jako dobrovolníci, chovat se prosociálně, dávat peníze? Nebo spíš tento efekt působí silněji u lidí, kteří mají výraznější sociální hodnoty? Hill a Howell (2014) se zeptali 167 osob, kolik dolarů spotřebují v průměru měsíčně sami pro sebe ($P = 1335$) a kolik darují ($P = 79$) a také jaká je jejich hodnotová orientace: sebezpřesah a vlastní zisk (moc, peníze). Ukázalo se, že lidé, kteří dokážou snadněji odhlédnout od svého já, mají z prosociálního jednání větší uspokojení než ti, kdo jsou posedlí mocí. Stejně je tomu u těch, kdo mají větší empatii a smějí se, když se smějí druzí (Light a kol., 2015).

Je prosociální aktivita příčinou většího štěstí? Ač existuje i opačný vztah, tedy že pozitivní emoce podporují charitativní angažovanost, vše nasvědčuje tomu, že platí první věta tohoto odstavce. Řada výzkumů byla kvaziexperimentální: Lidé byli po dobrých skutcích šťastnější než ti, kdo tak nejednali. A tento efekt trval dlouho. Cohn a Fredricksonová (2010) vyzvali ve svém výzkumu 202 lidí, aby praktikovali meditační praxi, při níž vysílají ke svým bližním soucitné emoce (*loving kindness meditation*): Ještě po roce a půl byli šťastnější. Tento efekt lze vysvětlit pomocí teorie sebeurčení Deciho a Ryana (2001): Lidé jsou šťastnější, když mohou jednat autonomně – a to je případ dobrovolných darů. Nelson a kol. (2015) měnili ve svém experimentu míru autonomie u studentů: Když byla vyšší, byla vyšší i prosocialita, ale též osobní pohoda. Podle dosavadních výzkumů lidé, kteří ve větší míře ovládají věci ve svém životě, jsou obecně šťastnější (Cheung a kol., 2014). Nadto podle Deciho a Ryana (2001) přináší lidem větší štěstí, když jsou si vědomí své kompetence a prohlubují svoji sounáležitost s druhými – a to se děje při prosociálních aktivitách. V souladu s teorií rozšiřování a budování pozitivních emocí (Fredrickson, 2013) se lidé cítí výrazně šťastnější, když si osvojí nové zdroje a když rozšíří svoje vědomí za hranice svého já, směrem k druhým lidem. Ti svojí reakcí dokážou nejvíc zvětšit míru štěstí (Berscheid, 2002) – zejména tehdy, když z celého srdce poděkují.

Směřovat k cílům je bytostně lidské počinání (Locke, 1984). Podle teleologických teorií štěstí (Diener, 1984) se dostavuje, když člověk dosáhne cíle, třeba dokončí disertaci nebo v kolébce spí jeho dítě. Ale na to si lidé brzy zvyknou (Frederick a Loewenstein, 1999). Leč cesta je cíl. Je prokázáno, že člověku přináší větší štěstí, když usiluje o dosažení určitého cíle, než jeho samotné dosažení (Watson, 2005), protože během tohoto úsilí se vyplavuje víc dopaminu (Davidson a Begley, 2012). Lidé si stanovují různé cíle: najít si větší byt, stát si častěji za svým názorem. Sheldon a kol. (2010) rozlišují cíle podle toho, jestli mají změnit životní okolnosti, nebo jestli odpovídají třem lidským potřebám podle teorie sebeurčení: autonomii, kompetenci

a sounáležitosti s druhými (Deci a Ryan, 2001). Longitudinální výzkum, který trval šest měsíců, ukázal, že lidé, kteří usilovali o cíle druhého typu – rozhodovat se podle svého (autonomie), rozvíjet umělecká nadání (kompetence), pečovat o sociální kontakty (sounáležitost) –, se cítili šťastnější než ti, kdo v daném období třeba koupili nové auto (změna životních okolností).

O **životní cíle** se zajímal německý Socioekonomický panel u 3553 občanů: Za jak důležité považují být v budoucnu úspěšní v práci, moci si toho mnoho koupit, mít dobré manželství, sociálně se angažovat? Headey (2008) vytvořil tři cílové kategorie: (1) materialismus/úspěch, (2) rodina, (3) altruismus. Kdo při prvním dotazování dával přednost cílům z druhé a třetí kategorie, udával v pozdějších rozhovorech vyšší životní spokojenost než ten, kdo vynakládal úsilí, aby si koupil nový kabriolet. Rodinné a altruistické životní cíle korelují negativně s neuroticismem, pozitivně naproti tomu s vnitřním „místem kontroly“, kdy lidé považují primárně sami sebe za zodpovědné za své výkony (i chyby). Autoři v rozporu s teorií dynamického ekvilibria soudí, že rodinné a altruistické štěstí je možno trvale zvětšovat.

Experimenty Rudda a kol. (2014) potvrdily vysokou relevanci prosociálních cílů pro štěstí. Rozdělili své probandy do dvou skupin. První požádali, aby druhého člověka učinili šťastným, druhou pak aby ho rozesmáli. Východiskem byl předpoklad, že konkrétní cíl (vyvolat smích) způsobí větší pocit štěstí než ten abstraktní, protože u konkrétního budou účinky hned vidět. I když obě skupiny používaly stejné postupy (nečekaný dárek, vyprávění veselého příběhu, vyslovení komplimentu atd.), hodnotili probandi sami sebe jako šťastnější, když se snažili vyvolat úsměv. Další experiment ukázal, že větší štěstí při vyvolávání úsměvu souviselo s tím, že zde probandi s větší pravděpodobností očekávali, že se jim daného cíle podaří dosáhnout. Naopak štěstí skomíralo, když cíle byly příliš obtížné nebo nedosažitelné, což přispívalo k syndromu vyhoření.

Shrnutí

Zvláště sociální (životní) cíle mohou zvýšit štěstí, a to méně, když jich člověk dosáhne, zato více, když o ně právě usiluje. To také většina lidí prožívá jako smysluplné – což je další zdroj štěstí (kap. 8.4.3).

Ctnosti. Angažovaný život je také ctnostný život. Ctnosti, dlouho kritizované jako staromódní či měšťácké, získaly v psychologii renomé. Peterson a Seligman (2004) jich na základě empirického výzkumu rozlišili 24. Byly uplatněny v mnoha intervenčních programech (metaanalýza: Quinlan a kol., 2012). Například Mitchell a kol.

(2009) vyvinuli program, který dává podněty, jak tyto ctnosti uplatňovat ve všedním dni. Nejprve 160 pokusných osob vyplnilo dotazník pozitivních emocí, životní spokojenosti a další a pak se po tři týdny účastnily programu. Účinek: zřetelně vyšší životní spokojenost, a to i při opakovaném měření po třech měsících. Pozitivní emoce ovšem zvýšené nezůstaly, protože jsou svojí povahou prchavější. Ctnostné jednání zvyšuje životní spokojenost zejména tehdy, když je člověk praktikuje kontinuálně a po delší čas (Quinlan a kol., 2012).

Inspirováni Petersonem a Seligmanem (2004) vyvinuli Proctor a kol. (2014) program pro školy. Gymnazisté se během 25 vyučovacích hodin zabývali ctnostmi – např. psali texty s následujícím zadáním: „Můžeš si vzpomenout na dobu, ve které jsi někomu prokazoval velmi mnoho lásky? Napiš příběh o lásce nebo na toto téma namaluj obraz“ – a poté byli zřetelně spokojenější a častěji šťastní než kontrolní skupina. Škola, tak často místo trápení, může zvyšovat osobní pohodu žáků a posilovat je pro život (Seligman a kol., 2009).

Pozitivní psychologie začíná u silných stránek člověka, méně u slabých (Carr, 2011). Ale nebylo by – pro zvětšení eudaimonického štěstí – užitečné začít trénovat právě ty ctnosti, které jsou méně rozvinuté? Z takové úvahy vyšli Rust a kol. (2009), když některé pokusné osoby pobízeli, aby po dobu 12 týdnů kultivovali dvě silné stránky své osobnosti. Jiné pak vedli k tomu, aby zlepšovaly ctnost, ve které si dobře stojí, ale i jednu ze svých slabých stránek. V obou skupinách vzrostla životní spokojenost. Podle autorů přínos pozitivní psychologie spočívá v tom, že spojuje pozitivní i negativní aspekty lidské existence, aby se tak stala integrovanou psychologií (Linley a kol., 2006).

8.4.3 Činnosti, které naplňují smyslem, naplňují také štěstím

Šťastný život je naplněný smyslem (Duckworth a kol., 2005). Ale co je to smysl? Popravdě řečeno: jeden z nejméně objasněných a nejvíce mnohvrstevných konstruktů v psychologii. V německé jazykové oblasti se mu odpovědně věnuje Tanja Schnellová (Schnell a Becker, 2007). Empiricky můžeme konkretizovat: Co je pro člověka životním smyslem zde a dnes? Podle kvalitativního výzkumu, který provedli Kok a kol. (2015) u studentů v Malajsii: život, který si člověk určuje sám, málo starostí, málo stresu, ale mnoho radostných momentů, možnost sledovat svoje cíle, být začleněný do vztahů a společenství. Duckworth a kol. (2005) specifikují smysl jako něco většího než já a zároveň službu tomu, přičemž toto větší může u různých lidí být naprosto různé: pro jednoho rodina, okruh přátel, pro jiného náboženství, příroda, práce, ještě pro další AC Sparta Praha. Většina lidí čerpá smysl z více zdrojů, které navíc během života nabývají různé váhy.

Smysl může člověk zesílit imaginací. Frank (2010) navrhuje povzbudit lidi k pozitivní životní bilanci tím, že si co nejnázorněji vzpomenou, jak prožívali hluboké naplnění smyslem. Zauszniewski a kol. (2004) dali obyvatelům jednoho domova pro seniory instrukci, aby si po šest týdnů vzpomínali pravidelně na šťastné a smyslu- plné události svého života: Měli potom menší sklon k depresivním rozladám a byli šťastnější, a to tím víc, čím víc si pomáhali silou své imaginace, nikoli pomocí foto- grafí (kap. 8.5.2). Dále Frank doporučuje (2010) vykonávat činnosti, které člověk považuje za smysluplné. Tak, či onak, ve shodě s Viktorem E. Franklem (1998) lze doporučit hlavně činnosti, při kterých se člověk obrací k druhým lidem a přitom transcenduje své já. Už Aristotelés (1996) určil štěstí jako poslední cíl člověka – a to podle něj tkví v tom, že člověk dělá dobré věci ze svého vnitřního přesvědčení. O ti- síciletí později nejsme dál: „Co nevytváříme i my sami, nemůže se stát naším štēs- tím,“ napsal Höhler (1981, s. 296).

Adaptace je úhlavní nepřítel štěstí. Lidé si zvyknou na všechno, na to pří- jemné rychleji – mazlit se každou noc se svým něžným partnerem – než na ne- příjemné: každé ráno, den za dnem, se dotýkat prázdného polštáře. Přivykají lidé i na strategie zvětšování štěstí, jak jsme je popsali výše, a tak jejich účinek slábne? Zčásti ano, nevyhnutelně (Lyubomirsky, 2011). Aby to zmírnili, vyvinuli Sheldon a Lyubomirská (2012) model, jak předcházet přivyknutí. Spočívá na dvou pilířích: rozmanitosti a ocenění. Studenti, kteří po deset týdnů uplatňovali různé strategie zvětšování štěstí, byli po deseti týdnech šťastnější než ti, kdo uplatňovali jenom jednu metodu (Sheldon a kol., 2013). Příznivě působí i emocionální mnohotvarost. Když lidé jsou díky nějaké události potěšení, radostní, vděční a pyšní zároveň, vy- drží štěstí déle (Sheldon a Lyubomirsky, 2012). Emocionální mnohotvarost kore- luje s oceněním šťastných událostí; člověk s pestrou škálou emocí hodnotí chvíle štěstí s větší vděčností. To člověka chrání před tím, aby pořád stupňoval své aspi- race, jak se to stalo Michaelu Jacksonovi: Když jeho album *Thriller* zlomilo všechny rekordy, řekl si, že bude se svým příštím albem spokojený jenom tehdy, když bude dvojnásob úspěšné. Jak známo, skončil tento muž s desítkami kosmetických ope- rací hluboce nešťastný.

Shrnutí

Postupy, jak zvětšovat štěstí, působí tím dlouhodoběji, čím víc jich člověk praktikuje a čím lépe se podaří uniknout onomu, v západním způsobu myšlení tak zakořeněnému, „ještě víc“ (Chancellor a Lyubomirsky, 2011).

8.5 Způsoby vnímání a myšlení, které přinášejí štěstí

Je ohromný rozdíl, jestli člověk na růži vidí jemné květy, nebo pichlavé trny (arabské přísloví). Nebo jestli si student na začátku školního roku představuje, jak na konci roku po výborně složené zkoušce se vztyčenou hlavou pojede na dovolenou, nebo jestli předjímá, jak se se svěřenými rameny plouží ze zkušební místnosti. Vědci zkoumali jako zdroj štěstí nejen optimistické myšlení, které zpopularizoval Joseph Murphy jako „pozitivní myšlení“ (podrobně: Schütz, 2007), ale také pozitivní imagince, vnitřní obrazy, jejichž moc znali už šamani a tím více vědci zkoumající mozek (Hüther, 2004).

8.5.1 Optimistické myšlení

Rad v tomto směru jsou spousty – často málo empiricky podložené, tu a tam banalizující. Třeba když populární kniha *Šťastný život pro (ne)chápavé* (Gentry, 2010, s. 37) toho od čtenářů zrovna moc neočekává: „Ať věříte, nebo ne, je možné být sakra optimistický.“ Vysoká korelace mezi štěstím a optimismem byla dostatečně prokázána (Forgeard a Seligman, 2012). Logicky je třeba rozlišovat mezi dispozicí pro optimismus a optimistickými způsoby myšlení (Carr, 2011). První varianta, dispozice pro optimismus, tedy základní důvěra, že svět je v pořádku a věci dopadnou dobře, i kdyby voda sahala po krk, je z 50 % daná geneticky (Yuh a kol., 2010).

Optimistické způsoby myšlení se dají změnit snáz než toto základní nastavení. Umožňují, aby člověk viděl životní okolnosti tak, že se dají změnit, jak si přejeme. Ne: „V práci to tak půjde pořád dál až do penze,“ ale: „Jednoho dne popadnu novou příležitost za pačesy.“ Optimistické je také, když člověk nepříznivé skutečnosti vykládá situačně a časově omezeně („Propadl jsem u zkoušky, protože jsem se, výjimečně, málo učil“). Příznivé naopak přisuzuje optimista trvalým příčinám („Stále se o to zajímám“). Naproti tomu pesimisté atribuuji dobré věci situačně a nahodile, zcela ve smyslu přísloví: „I slepé kuře najde zrna.“ Negativní věci naopak považují za trvalé: „Svému šefovi se nikdy nezavděčím!“ Pesimisté obviňují z nepříznivých událostí sami sebe, třeba když dostanou pětku z matematiky („Jsem prostě blbej!“). Optimisté naproti tomu chrání svoje sebehodnocení tak, že přičtou odpovědnost druhým („Ten test byl příliš těžký!“). Pedagogické implikace jsou nasnadě. Jak často děti slyší, když se něco nezdaří: „Jsi pořád tak nesoustředěný!“ A ne: „Rozumím, dnes byla škola moc dlouhá a tys byl unavený!“ Příliš generalizující negativní sdělení otravují dětské duše (Bucher, 2008) – a dospělé také. Mnohem vhodnější je: „Děláš to vždycky tak pěkně!“ Rodiče, kteří se snaží nezdařily svých dětí vykládat

situačně a vnějškově, jejich úspěchy naopak jako něco trvalého, co plyne z jejich vnitřních předpokladů, mají šťastnější syny a dcery – a optimističtější k tomu! (Peterson a Stehen, 2005).

Spirály směrem vzhůru. Když jde vše dobře, ústí optimismus do spirály směřující vzhůru a ta opět zvětšuje štěstí. Fredricksonová a Joiner (2002) změřili u 138 studentů pozitivní a negativní emoce a požádali je potom, aby si co nejjasněji vzpomněli, jak řešili svůj nejobtížnější problém minulého roku, a poté zjišťovali jejich styly zvládání (copingové strategie) a optimismus. Po pěti týdnech se ukázalo: Kdo při prvním měření vykazoval mnoho pozitivních emocí, popisoval i větší optimismus a adaptivnější styl zvládání. Při druhém měření dosáhli ti šťastnější ještě vyšších hodnot optimismu a užívali adaptivnějších způsobů zvládání. Pozitivní emoce, optimismus a účinné způsoby zvládání se mohou navzájem podporovat. Fredricksonová a Joiner (2002) proto radí klinickým psychologům, aby přivedli napřed své klienty do dobré nálady a až potom s nimi přemýšleli, jak řešit jejich problémy.

Naděje je blízka optimismu. Bez ní by lidé – jak ukazuje mýtus o Pandóře – nedokázali (pře)žít. Koreluje pozitivně se štěstím (Gallagher a Lopez, 2009; Carr, 2011). Pozitivní psychologové vyvinuli programy, jak zvyšovat naději. Nejambicióznější je program Feldmana a Drehera (2011), který trvá pouhých 90 minut. Nejprve si účastníci stanoví pro nejbližších šest měsíců realistický cíl, třeba zhubnout půl kila měsíčně. Potom dostávají po 20 minut instrukce o naději a uvažují co nejrealističtěji, jak uskutečnit své předsevzetí. Studenti poté, co se účastnili tohoto sezení, dosahovali vyšších hodnot na škále naděje zaměřené k cíli. A to jak ve srovnání s kontrolní skupinou, tak se skupinou, která praktikovala svalovou relaxaci. Tento účinek byl patrný ještě o měsíc později. Jedním z možných vysvětlení těchto blahodárných účinků je síla lidské imaginace.

8.5.2 Pozitivní imaginace

K člověku patří nejen to, že si vzpomíná na to, co bylo. Ale i to, že si představuje, co bude. Jací budete za pět let? Víc bílých vlasů, na horské túře brzo nemůžete popadnout dech? V zaměstnání ohrožení výpovědí? Nebo v skvělém zdraví, neodmítnete půlmaraton, budete žádaní díky svým pracovním zkušenostem? Kdo si představuje budoucnost, jak to popisuje ta druhá věta, bude většinou opravdu mít pozitivní zkušenosti a bude šťastnější. Protože představy mohou nejen změnit mozkové struktury, ale i skutečnost, ať už žádoucím, nebo nežádoucím směrem (Hüther, 2004).

Představovat si nejlepší možné já je technika, která se v pozitivní psychologii dobře etablovala (Peters a kol., 2013). King (2001) vyzval 80 studentů, aby

popsali nejhorší zážitek svého života. Jiní dostali zadání představit si svoji nejlepší myslitelnou budoucnost. Kontrolní skupina pak psala o tom, co ji dnes ještě čeká. Studenti, kteří psali o svých traumatech, se po třech týdnech cítili šťastnější než ti z kontrolní skupiny a v následujících třech měsících museli méně často navštívit lékaře. To potvrdilo výsledky pionýrských výzkumů, které provedl Pennebaker (1997) s lidmi, kteří přežili koncentrační tábor: Psaní o emočních zraněních je léčivé. Ale King zjistil, že šťastněji se cítili i ti, kdo popisovali svoji nejlepší myslitelnou budoucnost. Sheldon a Lyubomirská (2006a) to potvrzují.

Rozhodující při této strategii je představovat si pozitivní budoucí já co nejživěji. Holmes a kol. (2008) zkoumali účinek tří způsobů chování na štěstí: (1) psát o nejlepší myslitelné budoucnosti, (2) představovat si ji z vlastní perspektivy a co nejživěji, (3) představovat si ji z pozice vnějšího pozorovatele. Druhá strategie zvyšovala zřetelně osobní pohodu, zato třetí (perspektiva vnějšího pozorovatele) ji snižovala. Živé pozitivní představy budoucnosti zvyšují pravděpodobnost, že člověk tyto cíle začne uskutečňovat. A to zejména tehdy, když se imaginace stanou výchozími zkušenostmi pro cestu k cíli (Blackwell a kol., 2013). Pravidelná imaginace nejlepší myslitelné budoucnosti zvyšuje štěstí zhruba stejně jako častá vděčnost, ale ještě více podporuje optimismus (Peters a kol., 2013). Také senioři, kteří si představovali, jak dobře dopadnou běžné záležitosti jejich dnů – třeba že jim někdo pomůže nést tašku –, měli častěji dobrou náladu, větší životní spokojenost, méně úzkosti, více naděje (Murphy a kol., 2015).

Proč přinášejí štěstí představy o věcech, které (ještě) objektivně neexistují? Za prvé pro toho, kdo si představuje, jsou skutečností. Takže námitka, že to je „jenom“ iluze, která prostě vytvoří nové synapse, je lichá. Za druhé prokázali neuropsychologové řadu korelátů optimistických výhledů do budoucnosti: silnější aktivitu v anteriorním cingulu, které je součástí systému odměny, a naopak sníženou aktivitu amygdaly, centra obav a starostí (Sharot a kol., 2007). Diskutuje se také o možném účinku serotoninového transportéru 5-HTT: Pokud gen kódující tento protein má delší formu alely, zajímají se lidé více o pozitivní stimuly a jsou motivovanější pro činnosti, které přinášejí štěstí (Fox a kol., 2009).

Shrnutí

Existují osvědčené a účinné strategie, jak uniknout tomu, abyste stále běhali v kole hédonické adaptace. Ale nelze doporučit všechny strategie, jak zvětšit štěstí, které velebí různí rádci. Jsou často povrchní. Hlavně pak neprospívá cíleně usilovat o štěstí.

8.6 Falešné strategie štěstí

8.6.1 Když člověk cíleně usiluje o štěstí

Cítit se šťastný je jeden z nejčastěji uváděných životních cílů v USA (Tamir a Ford, 2012). Ale bude opravdu šťastnější ten, kdo o to vědomě usiluje? Klasický výzkum provedli Schooler a kol. (2003). Nejprve požádali účastníky pokusu, aby ohodnotili své štěstí. Potom je pozvali, aby poslouchali hudbu Igora Stravinského. První skupina byla bez instrukce, druhá se měla cíleně snažit, aby díky libozvučnosti dosáhla většího štěstí, třetí měla na monitoru zaznamenávat míru svého štěstí, čtvrtá dostala stejnou instrukci a k tomu ještě další: snažit se, aby na konci pokusu byli šťastnější. Následný test ukázal, že první skupina, která prostě poslouchala bez uvědomovaného záměru, byla nejšťastnější. U skupiny 2 a 4 se hodnota štěstí propadla. Ve třetí zůstala konstantní. Autoři sebekriticky připouštějí, že členové druhé a čtvrté skupiny se mohli cítit méně šťastní proto, že byli pod tlakem. Aby to objasnili, provedli přirozený experiment: Krátce před silvestrem 1999/2000 kontaktovali e-mailem 475 lidí a požádali je, aby popsali, co na přelom tisíciletí plánují, kolik do toho investují, jak moc se na oslavu těší. O dva měsíce později se jich zeptali, jak prožili silvestrovskou noc. Čím víc do ní investovali a čím větší byla emocionální očekávání, tím trpčí bylo zklamání. „Explicitní usilování o štěstí může být rušivé, ať už je indukováno zvenčí, nebo to chtějí lidé sami od sebe“ (Schooler a kol., 2003, s. 61).

Varování před usilováním o štěstí v poslední době přibývá. Jednak na základě filozofických úvah. Wilson (2009) považuje americký sen o štěstí za „noční můru“, která ničí něco, co život enormně prohlubuje: melancholii, „štěstí v smutku“ (Smith, 2014). Podnětů pro to je dost: pomíjivost, že všichni blízcí lidé jednou zemřou, miliony uprchlíků, tající ledovce. Také filozof Belliotti (2004) považuje individuální štěstí za přeceňované, protože může poškozovat vzájemnou solidaritu lidí.

Úsilí o štěstí přináší samotu. Mauss a kol. (2012) chtěli pomocí ankety a experimentu zjistit, jestli úsilí o štěstí opravdu přináší štěstí. Celkem 320 dospělých se vyjadřovalo k položkám jako „Být šťastný je pro mě velmi důležité“. Dále byli ochotní po 14 večerů si zaznamenávat do deníku, co je během dne nejvíc zlobilo a jak se při tom cítili. Čím důležitější bylo pro dotázané usilování o štěstí, tím osamělejší si připadali ve stresových situacích. To potvrdil také experiment. Ženy četly text, který velebil štěstí: Přináší větší zdraví, úspěch, přitažlivost. Potom zhlédly film o jednom milostném vztahu. Pak jim byl odebrán vzorek slin a měřena hladina progesteronu, hormonu sociální blízkosti (Brown a kol., 2009). Kontrolní skupina zhlédla film také, ale bez instrukce. Následný test ukázal: Divačky, které četly o tom,

že je nutné usilovat o štěstí, se cítily osamělejší a měly méně progesteronu. Ale nejen osamělost: Ford a kol. (2014) zjistili u osob s klinickou depresí, že koreluje se silným usilováním o štěstí. Autoři se domnívají, že se zde uplatňuje kauzální souvislost: Kdo příliš usiluje o štěstí, prožívá méně pozitivní emoce tady a teď. Paradox úsilí o štěstí (Martin, 2008) je vykládán také tím, že západní pojetí štěstí je velmi individualistické. Když je příliš aktivováno, oslabuje to, co přináší skutečně štěstí: spjatost s druhými, vztahy, přátelství (Demir a kol., 2013). Kdo pádí za štěstím jako o závod, mine se s ním (Harris, 2009). Podle Yapka (2007) je usilování o štěstí jedna z hlavních příčin neštěstí, protože tím člověk vlastně přiznává, že teď šťastný není.

Člověk může zmenšit svoje štěstí už jenom tím, že na ně myslí. To by mohlo čtenáře podnítit, aby odložil tuto knihu. V jednom pokusu vyprávěli probandům vtip. Ti se mu zasmáli a poté dostali otázku, proč jim připadal vtipný. Potom měli ohodnotit, jak veselý byl; ti, kdo ho vysvětlovali, ho v průměru hodnotili níže (Ford a Mauss, 2014). Uvažování o štěstí oslabuje bezprostřední prožívání a vede k distancovanému metapostoji, což způsobuje „ztrátu kontaktu s vlastními pocity“ (Schooler a Mauss, 2010). Podobně uvažuje Csikszentmihalyi (1999a, s. 825): Když lidé prožívají flow, je to jeden z nejsilnějších prožitků, ale není to štěstí. „Rozhodnout se, že ‚budu šťastný‘, znamená rušit štěstí“, stejně jako se ztrácí slast, když ji člověk v intimním objetí reflektuje. Člověk oslabuje štěstí tím, že o něm uvažuje, a to ještě víc, pokud má sklon k neuroticismu (Conner a Reid, 2012).

Šťastnější je ten, kdo se umí také rozzuřit. Tamir a Ford (2012) se zeptali 175 studentů, jakou tendenci být šťastní, nebo rozzlobení obvykle mají. První emoce byla pochopitelně častější a silnější. Dále se jich badatelé zeptali, jaké pocity mají ve dvou různých situacích: spolupráce s přáteli, hádka s podvodníkem. Ukázalo se, že kdo považoval zuřivost v hádce za přiměřenější, dosahoval ve škále eudaimonického štěstí (Ryff, 1989) vyšších hodnot než ten, kdo chtěl pořád mít pozitivní náladu. Emoce jsou zvláště adaptivní tehdy, když je člověk prožívá v situacích, pro které emoce evolučně vznikly – tedy zuřivost, když mu někdo nebo něco brání dosáhnout jeho cílů. Ten, kdo v konfliktu prožíval větší hněv, byl se svými přáteli veselejší, prokázal se jako emocionálně inteligentnější. Tento druh inteligence rozhodně nespočívá v tom, že člověk má jenom příjemné emoce (Ford a Tamir, 2012).

Proč usilování o štěstí zmenšuje štěstí? Jednak proto, že rozbujelé přemýšlení o sobě – o co všechno jsem byl připravený a co všechno by se mi mohlo stát – koreluje s neuroticismem (Perkins, 2015), osobnostní vlastností, která nejvíc škodí štěstí. Dále člověk, který chce být šťastnější, tím vlastně vyjadřuje, že jeho životní situace není optimální. Toto hodnocení člověk ještě zhoršuje tím, že se srovnává směrem nahoru (Fujita, 2008). Také usilování o hédonické štěstí může poškozovat sociální

život a ještě více stupňovat očekávání štěstí (Ford a Mauss, 2014). Každopádně toto zaměření koreluje signifikantně negativně s osobnostními vlastnostmi svědomitost a přívětivost a stejně tak se sebeovládáním (Ksendzova a kol., 2015). Pro toho, koho druzí vnímají jako málo spolehlivého a přátelského, je těžké vytvářet obšťastňující vztahy. Mnoho lidí podceňuje dynamické ekvilibrium (Wilson a Gilbert, 2008), když např. podlehnou bludu, že opojení z řízení ferrari, které si konečně mohou dovolit, bude trvat pořád – iluze, kterou bádání o štěstí nazývá „iluzí zaměření“.

8.6.2 „Byl bych šťastnější, kdyby...“ – iluze zaměření

Před více než třemi desetiletími jsem se chystal poprvé stát otcem. Těšení bylo opojné: „Až jednou miminko přijde, bude to čirá blaženost a sluneční zář, která nikdy nepohasne.“ Přišlo to, ale bylo to úplně jiné (kap. 5.1.2): záněty středního ucha, probdělé noci, drásání nervů. Jako mnoho jiných jsem podlehl iluzi zaměření, která spočívá v tom, že člověk přecení jeden nebo několik málo aspektů události, na kterou se těší (líbezné úsměvy), ale mnoho doprovodných jevů opomine nebo je podcení (křik) (Gilbert, 2006). Často lidé špatně odhadnou intenzitu budoucích emocí: „Budu totálně na dně, když zkrachuje můj vztah.“ Ale většina lidí to díky síle svého „psychologického imunitního systému“ zvládne lépe, než čekali (Gilbert a kol., 1998). Nebo „budu skákat až do stropu, jestli udělám státnice“? Většinou na rozjařené skákání nedojde (Wilson a Gilbert, 2003). Často lidé přeceňují také trvání budoucích emocí, zejména šťastných. Třeba po nastěhování do vlastního bytu – objeví škrábanec na plouvoucí podlaze a je po radosti (Nakazato a kol., 2011).

Šťastnější na dovolené? Iluze zaměření byla mnohokrát empiricky prokázána. Rok co rok se miliony lidí těší na dovolenou a představují si, jak na pobřeží Karibiku budou šťastnější, než byli v kanceláři. Nawijn a kol. (2010) zjišťovali u 1530 Nizozemců, z nichž 974 vycestovalo, jejich subjektivní štěstí. Ti, kdo už měli dovolenou objednanou, byli před cestou šťastnější než ti, kdo dovolenou neplánovali. Ale během dovolené a po ní se rozdíl zmenšil, a to ve prospěch těch, kdo zůstali doma. Jedno možné vysvětlení: iluze zaměření, která viděla jenom hřející slunce, lechtivé letní lásky, pořád rozesmáté děti, a naopak neviděla zácpy na dálnici, průjem, zakrytý výhled na moře, ač prospekt sliboval krásnou scenérii. Příznivci Manchester United se před finále Ligy mistrů dušovali, že zisk poháru jim přinese ohromné štěstí. Ve skutečnosti ale po zisku poháru vzrostla míra jejich štěstí jenom nepatrně (Dolan a Metcalfe, 2010; Beja, 2015). Termín „iluze zaměření“ zavedli Schkade a Kahneman (1998), kteří se ptali obyvatel deštivého Ohia, jestli by byli šťastnější v Kalifornii. Většina z nich odpověděla, že ano, protože tam jsou

prosluněné pláže. Ale ve skutečnosti byli Kalifornané stejně šťastní jako obyvatelé Středozápadu. Zvlášť tvrdošíjná je iluze zaměření, že více peněz přinese více štěstí (Kahneman a kol., 2006) (kap. 4.6). A také iluze, že v novém milostném vztahu bude svět jenom růžový (Tomlinson a kol., 2011).

Šťastnější, protože krásnější? Mnoho lidí si také myslí, že budou šťastnější, když budou krásnější: ženy štihlejší a s útlým pasem (Stokes a Frederick-Recascino, 2003), muži s širokými rameny a symetrickým obličejem jako Brad Pitt. Kaczmarek a kol. (2014) požádali skupinu studentů, aby nejprve vyplnili Škálu životní spokojenosti podle Dienera a kol. (1985) a potom položky, které se týkaly spokojenosti s vlastním tělem, váhou, kůží atd. V druhé skupině bylo pořadí opačné. U těch, kdo napřed uvažovali o svém vzhledu a potom o své životní spokojenosti, byla pozitivní korelace mezi obojím větší. To vede k závěru: Dávali větší váhu vlivu krásy na životní spokojenost, protože jejich pozornost byla zaměřená na jejich tělesný vzhled a jiné faktory, jako přátele nebo sklenici dobrého vína, ponechali stranou.

Proč tolik lidí podléhá iluzi zaměření? Emoční prognózy jsou o to snadnější, čím přesnější jsou vzpomínky, na které navazují. Lyžař, který pravidelně vyhrává závody, si umí to, jak se člověk cítí na stupni vítězů, představit lépe než ten, kdo na lyžích nikdy nesoutěžil. Ale emocionální vzpomínky bývají klamné (Buchanan, 2007). Člověk nemůže znovu bezprostředně prožívat emoce, musí je rekonstruovat. To se děje v závislosti na implicitní teorii emocí: „Když jsem čerstvě zamilovaný, tak přece musím být šťastný“ – a přitom často člověka i v zamilovanosti skličují starosti (Robinson a Clore, 2002). Do paměti se lépe vtiskují emocionální vrcholy a konce zážitků. Kahneman a kol. (1993) požádali své probandy, aby drželi pravou ruku po dobu jedné minuty v ledové vodě. Při druhém provedení pokusu po první minutě následovalo 30 vteřin ve vlažné vodě. Když si potom mohli vybrat, kterou proceduru chtějí podstoupit příště, volily dvě třetiny z nich tu druhou, náročnější. Rozhodující byl závěrečný, příjemnější vjem méně studené vody. Toho, že lidé si lépe pamatují emocionální zkušenosti, které přišly nakonec, se dá pozitivně využít. Třeba tak, že dětskou oslavu narozenin ukončíme, když je nejveseleji, nebo když zubař vede ošetření svého pacienta k příjemnému závěru.

Prognózy štěstí jsou ovlivněny také sociálním očekáváním, jak se člověk má v určitých situacích cítit a jak dlouho to má trvat. Tradiční kultury stanovovaly čas truchlení. Wood a Bettman (2007) se zeptali zarytých příznivců jednoho fotbalového klubu pět dní před rozhodujícím zápasem, jak dlouho se budou cítit šťastní, když jejich tým vyhraje. Uváděli v průměru 40 hodin, zřetelně více než jiní studenti univerzity, kteří nebyli fanoušky. Ve skutečnosti ale trval povznesený pocit u všech stejně dlouho, kolem deseti hodin. Po šesti týdnech se jich zeptali, jak dlouho trvala

jejich radost z vítězství. Fanoušci, k jejichž identitě patří, že se radují se svým týmem, udávali trvání 20 hodin, tedy výrazně nadsadili. Ostatní udávali skutečnou délku.

Je možné takové chyby v očekávání štěstí – ale také ve vzpomínání na ně – zmenšit? Emanuel a kol. (2010) povzbuzují: ano, vždyť příslušníci východních kultur odhadují budoucí emoce reálněji, a to jejich intenzitu i trvání. Je možné, že příčinou je všímavost. Čím všímavější byli američtí studenti, tím lépe odhadovali své budoucí štěstí. Zvláště schopnost přesně vnímat sebe a přítomnou situaci zvyšuje spolehlivost emočních prognóz.

8.6.3 Neusilovat o to nejlepší a perfektní

Iluzi zaměření se svojí podstatou podobá očekávání, že jenom to nejlepší přinese člověku zvláštní štěstí: nejvýkonnější mobil, nejkrásnější manželka, nejlepší diplomka. Mnoho návštěvníků restaurace listuje dlouho jídelním lístkem, aby vypátrali to nejchutnější jídlo. Pobídka „udělej to perfektně“ se hluboce zahnízдила v naší materialistické společnosti výkonu a štěstí. Ale přináší opravdu perfekcionismus štěstí – zvláště ten, který chce dosáhnout nejlepších možných standardů a nepřípouští žádné chyby? Nebo dělá šťastným spíš postoj člověka, který chce zvládnout svůj úkol celkem dobře (Stoerber a Otto, 2006)?

Je lepší být spokojený než perfektní. Schwartz a kol. (2002) zjišťovali u 1750 Američanů, zda mají sklon k perfekcionistickému životnímu stylu, nebo k tomu, který se snaží zvládnout věci celkem dobře. Kdo souhlasil s větami jako „Najít v půjčovně vhodné video je pro mě těžké. Pořád se snažím, abych vybral to nejlepší“, „Jakkoli jsem spokojený se svojí prací, stále se porozhlížím po nějaké lepší“, hodnotil své subjektivní štěstí níže a měl větší sklon litovat svých dosavadních životních rozhodnutí. Maximalisté se také více sociálně srovnávají, a to směrem vzhůru, tedy s těmi, kdo jsou úspěšnější, mají atraktivnějšího partnera a víc peněz. Maximalisté mají větší sklon k depresi a ta je protipólem štěstí (Brockman a Delhey, 2013). V kolektivistických kulturách nacházejí Roets a kol. (2012) méně maximalismu, ale více spokojenosti.

Perfekcionismus zmenšuje štěstí, a to už v dětském věku, jak prokázali Lozano a kol. (2015) u 2262 španělských dětí. Kdo souhlasil s větou „V naší rodině se oceňuje jenom to nejlepší“, byl úzkostnější a měl větší sklon k depresivním rozladám. Pozitivně naopak působí, když si děti mohou vyřizovat svoje záležitosti co nejvíc podle svého. Takový perfekcionismus je „adaptivní“ a koreluje pozitivně s životní spokojeností (Park a Jeong, 2015). Miloseva (2012) rozlišuje perfekcionismus

podle toho, jestli se pro něj člověk svobodně rozhodl a je tolerantní vůči chybám, nebo jestli ho cítí jako vnučený. Ten druhý snižuje míru pozitivních emocí, životní spokojenost a výkonnost v akademických testech.

Větší výběr – menší štěstí. Perfekcionističtí maximalisté mají sklon porovnávat výrobky. Exploze blahobytu v posledních desetiletích ještě ztížila jejich úděl. V regálech obchodů stojí tucty druhů kávy – ve válečných a poválečných letech jediný šálek přinesl vrcholné štěstí (Wlodarek-Küppers, 1987). V amerických supermarketech si člověk může vybrat z 273 různých druhů cereálních lupínků (Schwartz, 2005). Tak vzrůstá pravděpodobnost, že se mu po nákupu vetře do mysli otázka: „Vybral jsem to správné müsli?“ Menší a přehlednější možnost volby konzumu může zvětšit spokojenost. Iyengar a Lepper (2000) dali svým probandům vybrat z různých druhů marmelády, první skupině ze šesti, druhé z 30: První skupině chutnala více. Studenti měli napsat esej. Jedna skupina vybírala z šesti témat, druhá z 30. První skupina byla při psaní textu spokojenější, také nezávislí hodnotitelé považovali výsledný text za lepší. Konzumní rovnice větší nabídka → větší možnost volby → víc štěstí bohužel neplatí. Naopak méně je více, jak se říká v podnázvu Schwartzovy (2004) knihy. To potvrdili v Nizozemsku Mooyman a Visser (2007), kteří dávali mužům a ženám na výběr hudební CD, jedné skupině z mnoha nabídek, druhé z mála. Ta byla se svým CD spokojenější.

Ovšem když je výběr příliš malý, nebo dokonce žádný, spokojenost to zmenšuje. Souvislost je parabolická: Více nabídek způsobuje zprvu vzestup křivky spokojenosti, až dosáhne nasyceného zenitu, a potom začne klesat. Příčinou je patrně to, že pořád roste pravděpodobnost, že člověk bude litovat, že si nevybral něco jiného, a také nekonečné zkoušení dalšího a dalšího zboží (Schwartz, 2004). Zákazníci IKEA, kteří nakupovali dlouho a srovnávali mnoho výrobků, se o několik dní později cítili se svým výběrem méně spokojeni než ti, kdo vybírali rychle, takřikajíc z jedné vody načisto (Dijksterhuis a kol., 2006). To nepřekvapuje: Čím déle člověk uvažuje, jestli tento gauč, nebo čtyři jiné, tím pravděpodobněji je: „Měli jsme si koupit ten jiný“ – a spokojenost je pryč.

Připustit chybu. Perfekcionismus se může vztahovat i na život jako celek: Musí prostě být bezchybný. Když se jeden novinář v dubnu 2004 zeptal prezidenta Bushe, jakou největší chybu udělal od 11. 9., odpověděl prezident pobouřeně, že žádnou neudělal. Jinak Ronald Reagan: „Až budete v mém věku, budete dělat chyby jak na běžícím pásu, jestli povedete svůj život správně“ (in: King a Hicks, 2007, s. 625). Lidé, pokud jsou dost silní, přijímají svoji nedokonalost a přiznávají své chyby a nemudrují v podmiňovacím způsobu. Souhlasí častěji s položkami jako „Kdybych mohl žít svůj život ještě jednou, asi bych nic neměnil“ ze Škály životní spokojenosti

od Dienera a kol. (1985) a jsou šťastnější. To doložili i King a Hicks (2007) ve svém kvalitativním výzkumu.

8.6.4 Když strategie zvyšování štěstí působí pravý opak

Působí strategie pozitivní psychologie, které usilují o zvyšování štěstí, vždycky? Publikují se hlavně „pozitivní“ výsledky, možná proto, že i pozitivní psychologie stojí v nebezpečí, že se stane ideologií (Ehrenreich, 2010). Faktem je, že empiricky ověřené strategie zvyšování štěstí mohou způsobit i pravý opak. A naopak právě to, od čeho pozitivní psychologie odrazuje, může přinést štěstí. McNulty a Fincham (2012) referují o ženě, kterou její druh týral. Podle pozitivní psychologie by dostala radu, že nemá facky přičítat jeho charakteru, ale vnějším příčinám, např. stresu v práci. Měla by vidět budoucnost jejich vztahu optimisticky a svému muži odpustit, aby zachránila manželství, které je potenciálním zdrojem štěstí. Ale nebylo by pro její duševní hygienu prospěšnější odsoudit násilí jako jeho vinu, přestat si dělat iluze o nových líbáncích, zařvat na něj a sbalit si kufry?

Diferencovat a kontextualizovat. Strategie pro zvyšování štěstí, které vytvořila pozitivní psychologie, by měly být více než dosud používány diferencovaně, podle daného kontextu. Měly by také být dlouhodobě prověřovány. Opuštění, jedna z vlajkových lodí (Worthington a kol., 2012), může zlepšit vztahy a zvýšit osobní pohodu. Ale pokud má partner nenávislné charakterové rysy, bude, když se mu dostane často opuštní, s větší pravděpodobností zase sarkastický (McNulty, 2010). Vlidná gesta mohou být pro vztah pravým pozháním. Ale když se pár nachází v těžké krizi, mají milá slůvka ten efekt, že životní spokojenost klesá, protože zlepšení, po kterém oba toužili, nepřichází. To zjistili McNulty a Russell (2010) ve svém výzkumu 72 manželských párů, které sledovali po dobu pěti let. Trpící partner si dokázal udržet stejnou úroveň životní pohody, když uměl být také rezolutní, ba agresivní, píšou autoři ve své studii „Když je ‚negativní‘ chování ‚pozitivní‘“ (McNulty a Russell, 2010). Tento efekt platí i pro přátelství: Pokud v něm lidé nejsou spokojeni, doporučení pozitivní psychologie jako vděčnost a naděje spíše štěstí snižují (Baker a kol., 2012).

Frustrující optimismus. K jádru pozitivní psychologie (Moneta, 2014) patří také optimismus, který prodlužuje život, podporuje štěstí a úspěch, obohacuje partnerství (Seligman, 2005). Opravdu: Manželské páry, které dlouhodobě sledovali McNulty a Karney (2004), se zpočátku cítily lépe, když častěji upnuly naděje k budoucnosti a svému partnerství. Ale během let ve špatných manželstvích optimismus signifikantně snižoval spokojenost, protože páry nebyly schopné dostat

svým očekáváním. Šťastnější zůstával ten, kdo se vzdal optimismu a přizpůsobil se každodenní šedivé realitě manželství. Další fakt: Gamblerství uvrhlo mnoho lidí i jejich rodin do neštěstí. Pro hráče, pokud jsou optimističtí, je těžší zvednout se od hracího automatu (Gibson a Sanbonmatsu, 2004). Těž horlivě doporučené vedení deníku vděčnosti může snižovat štěstí: Když si sebekritický člověk se sklonem k depresi uvědomí, že toho má vlastně málo, za co může být vděčný, hlavně ve srovnání s druhými (Sergeant a Mongrain, 2011).

Shrnutí

Lidské chování a prožívání má tolik faset a je tak kontextuálně různé, že se nikdy nedá převést na jednoho jmenovatele nebo zlepšit jednou univerzální (optimistickou) radou. Strategie pozitivní psychologie mohou také působit opak toho, co zamýšlejí. Jedno je ale jisté: Kdo přímo usiluje o štěstí, mine se s ním spíše než ten, kdo prostě dělá, co je třeba, ve svém možná šedivém všedním dni.

Tato kapitola začala často citovaným tvrzením, že štěstí není možno zvyšovat, protože člověk je (geneticky) nastavený na určitou úroveň štěstí a na tu jej nevyhnutelně vrací dynamické ekvilibrium. Ale můžeme parafrázovat Galileiho a říct: „A přece se štěstí hýbe!“ Hlavně tehdy, když my sami se hýbeme a jsme aktivní. Neodvažuji se tvrdit, že jsem ukázal všechny možné cesty ke štěstí. Mohou totiž být velmi individuální: více než sedm miliard lidí – právě tolik možných cest ke štěstí. Nakonec však osvětlíme, jestli je možné je zvýšit profesionální terapií.

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Bucher, Anton A., 1960–

[Psychologie des Glücks. Česky]

Psychologie štěstí / Anton A. Bucher ; z německého originálu Psychologie des Glücks přeložil Ivan Ryšavý. – Vydání první. – Praha : Portál, 2021. – 367 stran

Obsahuje bibliografii a rejstřík

ISBN 978-80-262-1737-4 (vázáno)

* 17.023.34 * 159.9 * 001.2 * 159.923-025.18 * 159.942 * (0.062)

- štěstí – psychologické pojetí
- štěstí – mezioborový kontext
- spokojenost
- emoce
- populárně-naučné publikace

159.9 – Psychologie [17]

Biblické překlady pocházejí z Českého ekumenického překladu – pozn. překl.

Původní německé vydání:

Psychologie des Glücks

© 2018 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel

České vydání:

Translation © Ivan Ryšavý, 2021

© Portál, s. r. o., Praha 2021

ISBN 978-80-262-1737-4