

Jaro KŘIVOHLAVÝ Psychologie pocitů štěstí. Současný stav poznání, Praha: Grada, 2013, 131 s., ISBN 978-80-247-4436-0.

Milan Nakonečný

Profesor Jaro Křivohlavý patřil k nejvýznamnějším a nejplodnějším českým psychologům, jeho monografie, která je předmětem této recenze, spadá do skupiny těch jeho knih, které široké vrstvě čtenářů zpřístupňují studium náročného tématu, jenž je současně jedním z nejzajímavějších. Otázkou štěstí, obvykle více ve spojení s etikou než s psychologií, se zabývali již filosofové dávnověku. Problém byl v tom, že jen v latině máme několik pojmů pro různé druhy štěstí. Teprve zavedením konceptu „well-being“ (dobré žití či spokojenost) se téma štěstí stalo také předmětem většího zájmu u psychologů. Autor to konstatuje v předmluvě k předmětné knize: „v letech 1961–2005 je možno sledovat neustálý nárůst těchto prací o 300 %“. Neboť, jak se zjistilo a jak zdůrazňuje autor: každý člověk si přeje být šťastný.

Vymezit psychologický pojem štěstí však není jednoduché, je to vnitřní stav mysli, tedy subjektivní pocit, který se, podle některých autorů, od trvalejšího stavu spokojenosti liší v tom, že je to spíše jen jakýsi záblesk pocitu, který do stavu spokojenosti doznívá. Avšak existují mnohé druhy spokojenosti, které mohou vystupovat izolovaně, např. pocit spokojenosti v práci nebo s prací (což není totéž), spokojenosti v manželství atd. Křivohlavý vyjmenovává a velmi ilustrativně charakterizuje různá pojetí štěstí jako pocitu, až dospívá k vlastnímu „psychologickému pohledu do světa zážitku štěstí“ a vytýká následující podstatné znaky tohoto pocitu: je to subjektivní osobní zážitek, ne plně sdělitelný, „který má vztah k našim snahám, cílům, nadějím, k našemu očekávání“, „má určitou intenzitu, dobu a četnost výskytu“, vystupuje jednak v „relativně krátkodobých zážitcích“ a jednak v „dlouhodobé náladě“, patří do kategorie jevů, jako jsou radost, veselí, blaho, pohoda, euforie, slast, dobrý život a další, „patří do širší ‚rodiny‘ jevů, kterými vyjadřujeme, že něčí život se ‚daří či vydařil‘“, má stránku emoční i kognitivní a hodnotové souvislosti.

V dalších pasážích této velmi zajímavě napsané a obsahově bohaté knihy se čtenář dozví ještě mnoho dalších souvislostí a psychologických aspektů štěstí, např. jeho vztahu ke zdraví, bohatství, religiozitě, podrobně je analyzováno „autentické štěstí“ M. E. P. Seligmána a „totální zaujetí“ („flow“) M. Csikszentmihalyiho – oba u nás hodně popularizovaná pojetí – a mnoho dalšího. Kniha je uzavřena „pohledem do filozofického pojetí štěstí“ se souhrnem „deseti důležitých filozofických poznatků o štěstí“ a dvěma přílohami s návody na praktické pohledy na štěstí (měření míry spokojenosti v životě) a psychodiagnostický aspekt afektů. Rozhodně stojí za to si tuto knihu opatřit a prostudovat.

Milan Nakonečný
(TF JU, nakonecny@tf.jcu.cz)