

Opravdové štěstí. Pozitivní psychologie v praxi.

Martin Seligman

Ikar, Praha, 2003, 391 stran

Recenze: Simona Hoskovcová

Je možné, že Vám při přečtení hlavního názvu knihy naskočí kopřivka a knihu odhodíte jako nevědeckou. Udělali byste chybu. Za poněkud aromatizovaným titulem se skrývá dílo renomovaného amerického psychologa Martina Seligmana. Nakladatelství Ikar reagovalo velmi rychle a vydalo překlad originálního díla "Authentic Happiness" z roku 2002. Nestává se často, abychom získali překlad tak čerstvého díla.

Martin Seligman je autorem teorie naučené bezmocnosti, věnoval se vzniku depresí, až nakonec dospěl k názoru, že na věc lze jít i ze zdravého konce - je zakládající osobností pozitivní psychologie. Zastával funkci prezidenta Americké psychologické asociace. Pozitivní psychologie stojí na třech pilířích: prvním je studium pozitivních emocí. Druhým je studium pozitivních vlastností, mezi nimiž jsou nejdůležitější silné stránky a ctnosti, ale také "schopnosti" jako inteligence a sportovní nadání. Třetím je výzkum pozitivních institucí, například demokracie, silných rodin a svobodného bádání, což podporuje ctnosti, které následně produkují pozitivní emoce. Pozitivních emocí, například sebedůvěry, naděje, důvěry, můžeme nejlépe využít nikoli v dobách, kdy je život snadný, ale v těžkých chvílích. Silné stránky a ctnosti mohou být klíčem k vytváření odolnosti osobnosti.

Seligman nás ve své knize provede těmito pilíři pozitivní psychologie. Řeší otázku, proč vlastně usilovat o štěstí a zda může pocit štěstí narůstat. Pozitivní emoce sleduje v minulosti (zde například kapitola o odpouštění), i s výhledem do budoucnosti, kde jde o očekávání a základní charakteristiky každého člověka. A pokud jste se štěstím někdy zabývali, nepřekvapí Vás kapitola o přítomném okamžiku.

Druhá část je o silných stránkách a ctnostech, třetí pak o doménách života. Domény představují práci, partnerský vztah a rodinu. Ne nadarmo už Freud říkal "milovat a pracovat...". Bohatá je pasáž o výchově dětí. Seligman v ní má dostatečnou praxi, je otcem celkem šesti dětí.

Knihy je příjemně napsána tak, aby ji mohl číst laik i psycholog. Laik si přečte hlavní text a příklady ze života, aniž by byl rušen odbornými výrazy, citacemi a odkazy, psycholog pak najde detaily a citace zmiňovaných výzkumů v rozsáhlé poznámkové části knihy. Text je proložen krátkými testy a cvičeními.

Autoři píšící o pozitivních věcech se pohybují po křehké hranici, kde hrozí sklouznutí do růžového vidění světa. Seligman po této hranici balancuje bravurně. Realismus i optimismus kombinuje důvěryhodným způsobem. Je otázkou, jak se jeho myšlenky uplatní v naší kultuře, která si libuje více v sarkasmu, špatné náladě a pesimismu. Určitě povzbudí a dodá energii těm, kteří věří v dobré vlastnosti člověka, v možnost prožívat štěstí, vysokou hodnotu dobré práce a rodiny. Jde o velmi osvěžující četbu jak tématem, tak formou.