



21. století přináší pozitivní psychologii

Zatímco 20. století bylo v psychologii ve znamení hledání zákonitostí lidské psychiky a zabývalo se především poruchami a negativními vlivy, 21. století se více obrací k pozitivním stránkám zdravé psychiky, k nejlepším kvalitám našeho života.

V životě člověka přicházejí náročné situace a životní zkoušky stejně tak jako období klidu, pohody a vyrovnanosti. Je zcela přirozené, že se psychologie jako vědní obor odjakživa velmi intenzivně zabývala především snahou o porozumění tomu, jakým způsobem lze zmírnit či eliminovat negativní důsledky stresu, psychických zranění, intrapsychických či mezilidských konfliktů.

Ve svém snažení o porozumění zákonitostem lidské psychiky i v praktické „péči o duši“ byla a je dosavadní psychologie v mnoha směrech úspěšná. Hluboké teoretické základy, na nichž stojí současná vědecká základna oboru, i široké možnosti aplikace poznatků v praxi jsou toho důkazem.

Kdybychom však zalistovali v klasických učebnicích psychologie anebo prohledali příslušné databáze vědeckých článků, všimli bychom si, že se ještě nedáv-

no stěžejní otázky a zpracovávaná témata týkaly spíše negativních stránek psychiky člověka a života společnosti. Méně jsme se však již mohli dozvědět o tom, co je v člověku to zdravé a „ryzí“, o tom, co lidem pomáhá zvládat životní těžkosti či udržet kvalitní mezilidské vztahy, anebo o tom, v čem spočívají individuální přednosti jedince a jak je možné jich co nejlépe využít pro jeho dobro i prospěch společnosti.

V poslední době se situace v psychologii v tomto ohledu značně změnila a mnoho odborníků věnuje čím dál více pozornosti výše zmíněným kladným tématům. Jejich společný profesní zájem dal vzniknout novému hnutí v současné psychologii, tzv. pozitivní psychologii.

Samotné počátky hnutí pozitivní psychologie jsou spojeny s přelomem 20. a 21. století, kdy na podzim roku 1999 došlo v USA k prvnímu společnému setkání psychologů hlásících se k tomuto trendu. V krátké historii pozitivní psychologie však určitě nelze opomenout význam dřívějších prací představitelů humanistické psychologie, A. H. Maslowa, V. E. Frankla, C. R. Rogerse či E. Fromma, kteří svým dílem předznamenalí příklon ke studiu pozitivních aspektů osobnosti člověka. Z období 60. až 80. let 20. století je třeba připomenout také významné příspěvky z oblasti psychologie zdraví spojené se jmény R. Lazaruse, J. Rottera, A. Antonovského nebo S. Kobasové a S. Maddiho. I když tedy hlavní kořeny hnutí pozitivní psychologie sahají skoro do poloviny 20. století a jiné ještě dál, s plným rozmachem studia kladných stránek jedince i společnosti se setkáváme až na prahu století jednadvacátého.

Psychologie pro lepší kvalitu života

Dnešní pozitivní psychologie se především snaží o doplnění celkového obrazu psychiky člověka, nejčastěji se podle slov svého zakladatele M. Seligmána (2003) deklaruje jako věda o pozitivních emocích (radost, štěstí, láska, naděje), o pozitivních individuálních vlastnostech a rysech osobnosti (optimismus, nezdolnost, smysl pro humor, svědomitost, sebedůvěra) a o pozitivně fungujících společenstvích a institucích. Nevyhýbá se ani tématům z kognitivní oblasti (moudrost, touha po poznání, tvořivost), ze sociální psychologie (empatie, altruismus, odpuštění a smíření) či oblasti zvládnutí náročných životních situací (otázka smysluplnosti života, spirituality a posttraumatického rozvoje).

Obecně řečeno, hlavním cílem hnutí pozitivní psychologie je podle jeho vůdčích představitelů M. Seligmána a M. Csikszentmihályiho (2000) budování „nejlepší kvality života“. K němu přispívá také výzkum a podpora pozitivních potenciálů a tendencí lidské osobnosti, charakterových předností. Tato oblast je doménou tzv. psychologie silných stránek a ctností (*psychology of human strengths and virtues*), jejíž vědecké týmy pracují na vytvoření a ověření nových diagnostických metod

/ o autorce

Alena Slezáčková (1972)

Působí v Psychologickém ústavu FF MU v Brně a Psychologickém ústavu AV ČR. Je zakladatelkou Centra pozitivní psychologie v ČR a vedoucí Pracovní skupiny pozitivní psychologie při ČMPS.



pro zjišťování silných stránek charakteru a navrhuji praktické intervence podporující kladné a žádoucí stránky osobnosti. (Peterson, Seligman 2004)

Nejen návod ke štěstí

Pozitivní psychologie se tedy zajímá nejen o otázky prevence výskytu negativních jevů a prožitků, ale uvažuje také nad možnostmi aktivní podpory pozitivních fenoménů. S touto snahou o maximální uplatnění poznatků v praxi úzce souvisí aktuální trend aplikované pozitivní psychologie (Linley, Joseph 2004), jenž klade důraz na jejich využití v psychoterapii a poradenství, ve vzdělávacím procesu, v psychologii práce a řízení, v oblasti životního stylu, státní správy apod.

Ač jsou mnohé myšlenky a záměry představitelů pozitivní psychologie lhbivé a opodstatněné, určitě k nim nelze přistupovat s bezbřehou akceptací a bez kritického zhodnocení. Někteří kritici pozitivní psychologie vytykají přílišnou zaměřenost na pozitivní aspekty skutečnosti. Pozitivní psychologii rozhodně nelze redukovat na způsob „pozitivního myšlení“, vyzývající k zaujetí pozitivního postoje za každých okolností, k jakémusi nasazení „růžových brýlí“. Pozitivní psychologie ani neposkytuje zjednodušující návody a nenabízí přímočaré cesty ke štěstí, neslibuje okamžité úspěchy a neměla by ani být nesprávně pochopena jako výzva k ignorování negativních aspektů lidské existence. Tento směr se nezabývá otázkou, jak se negativním prožitkům a náročným zkušenostem vyhnout či je opomíjet, ale tím, jak mohou být pozitivní a negativní zkušenosti zakomponovány do smysluplného celku, jenž tvoří základ pro osobní růst a rozvoj člověka i společnosti.

Pozitivní psychologie nic nepředepisuje ani nevnucuje – její poznatky jsou založeny na empirických a opakovatelných vědeckých studiích a z nich vyplývající doporučení pouze upozorňují na zjištěné významné souvislosti a vztahy, které mohou lidem pomoci v kritických životních situacích.

Ze světa k nám

Nejnovější poznatky o současných trendech výzkumu a aplikaci výsledků lze získat na četných mezinárodních konferencích a sympoziích, jejichž přehled je uve-

den na webových stránkách společnosti *International Positive Psychology Association* (IPPA) nebo *Positive Psychology Center* (PPC), editovaných M. Seligmanem. Evropské psychology hlásí se ke směru pozitivní psychologie zastřešuje *European Network of Positive Psychology* (ENPP), jejíž česká pobočka nese název *Centrum pozitivní psychologie v ČR* (CPPC). Aplikaci poznatků do praxe a podporou silných stránek osobnosti se zabývá *Centre for Applied Positive Psychology* (CAPP) se sídlem ve Velké Británii. Původní vědecké studie lze nalézt na stránkách časopisu *Journal of Positive Psychology* vydávaného na kalifornské univerzitě.

Pozitivní psychologie, která se za deset let své existence rozšířila z USA do mnoha států světa, si našla své příznivce i u nás. Za všechny jmenujme především J. Křivohlavého, J. Mareše, V. Smékala a A. Slezáčkovou. Důležitým zdrojem a významnou inspirací jsou ale také původní práce z oblasti studia kvality života, psychologie zdraví a duševní hygieny, spojené se jmény M. Blatného, V. Kebzy, I. Šolcové, V. Břicháčka, V. Hoška, B. Koukoly, P. Říčana, K. Balcara, L. Míčková a dalších. Důkazem toho, že se pozitivní psychologie u nás postupně etablovala, je i vytvoření pracovní skupiny pro pozitivní psychologii v rámci Českomoravské psychologické společnosti. Jejím cílem je rozšiřovat povědomí o pozitivní psychologii v České republice, pořádat semináře a workshopy pozitivní psychologie a podporovat společné aktivity příznivců tohoto směru v oblasti psychologie, vzdělávání, personalistiky i zdravotnictví.

Literatura

- Seligman, M. E. P. (2003). *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar.
- Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues. A Handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Linley, P. A., Joseph, S. (Eds.). (2004). *Positive psychology in practice*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Lopez, S.J. (Ed.). (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Wiley-Blackwell.