

INŠPIRÁCIE HAIDTOVSKEJ HYPOTÉZY ŠŤASTIA V OBLASTI STAROSTLIVOSTI O SEBA

The inspirations of Haidt's happiness hypothesis in the area of self-care

Stela RICHNAVSKÁ, Beáta BALOGOVÁ

ABSTRAKT

Príspevok poukazuje na inšpirácie Haidtovskej hypotézy šťastia v oblasti starostlivosti o seba. Fundamentálnym konceptom spracovania je analýza desiatich aspektov či prístupov k šťastiu koncipovaných na základe kultúrnych tradícií a vybraných období, v ktorých Jonathan Haidt prezentuje myšlienky objavené niekoľkými svetovými civilizáciami. V uvedenom kontexte sa Jonathan Haidt snaží o ich dôkladné preskúmanie, ktoré verifikuje prostredníctvom realizovaných vedeckých výskumov. Základným cieľom analýzy je zdieľať reflexiu zozbieraných ponaučení, ktoré sú uplatniteľné v súčasnom modernom živote a sfére starostlivosti o seba.

Kľúčové slová: Filozofia. Šťastie. Sociálna práca. Starostlivosť o seba.

ABSTRACT

The paper highlights the inspirations of Haidt's happiness hypothesis in the area of self-care. The fundamental concept of the processing is the analysis of ten aspects or approaches to happiness conceived on the basis of cultural traditions and selected periods in which Jonathan Haidt presents ideas discovered by several world civilizations. In this context, Jonathan Haidt seeks to examine them in depth, which he verifies through the scientific research he has carried out. The basic aim of the analysis is to share a reflection on the lessons gathered, which are applicable to contemporary modern life and the sphere of self-care.

Key words: Philosophy. Happiness. Social work. Self-care.

ÚVOD

Jonathan Haidt pôsobí ako profesor psychológie a etiky na *New Yorskej Univerzite*. Jeho predmetom záujmu sú emócie a morálna etika. Haidt je spoluzakladateľom teórie morálnych základov a jedným z predstaviteľov školy pozitívnej psychológie. K zaujímavostiam o Haidtovi patrí fakt, že v roku 2012 bol zaradený do rebríčka *Sto najvplyvnejších intelektuálov sveta* časopisu *Foreign Policy*.

Jedna z jeho významných publikácií, zameraná na Haidtovskú hypotézu šťastia, je tvorená autorovým pohľadom na morálku, náboženstvo, múdrosti svetoznámych filozofov alebo vedcov. Komplexnosť svojich úvah autor detailne zachytáva prostredníctvom vybraných textov z diel, ktoré tvoria základ

jeho analýzy a zároveň predstavujú nadväznosť na hlbší rozmer jeho reflexie.

V úvode publikácie, nazývanom aj ako *Príliš mnoho múdrosti*, autor uvádza, že múdrosť je v súčasnom svete dostupná, hojná a nachádza sa všade okolo nás. Venuje sa rôznym myšlienkam, ktoré ľudstvo pozná. Ako príklad možno uviesť stranu 8, na ktorej autor vyzdvihuje výrok Shakespeara, podľa ktorého „nič nie je dobré alebo zlé, iba naše myslenie vytvára veci dobré alebo zlé“. Autor na strane 48 rozširuje uvedenú myšlienku tvrdením, že to, „čo vedie jedincove myslenie k negatívnemu vnímaniu, sú jeho záporné emócie“.

Vstup do analýzy publikácie autor posúva reflexiou, že slová múdrosti a výroky o zmysle života sú možno každodennou súčasťou nášho života, ktoré môžeme počuť,

ale je len na nás, či pozorne počúvame, vnímame, skúmame a zapájame tieto idey do našich životov. Tieto prepojenia je možné uplatniť aj v oblasti starostlivosti o seba, ktoré vyzdvihujeme na vybraných príkladoch hypotézy šťastia Jonathana Haidta.

1 Analýza konceptu Haidtvskej hypotézy šťastia

Podľa slov Haidta, jedinec premýšľa v metaforách. Príkladom je uvažovanie o živote, ktoré si podľa neho vie uľahčiť metaforou „život je cesta“. Nové, prípadne zložité veci jedinec dokáže chápať vo vzťahu k veciam, ktoré sú mu známe. Autor v prvej kapitole *Rozdelené ja* vysvetľuje, že uvedená metafora môže jedinca nasmerovať k určitým záverom. Ako príklad uvádza, že je dôležité preskúmať terén, vybrať si smer a tešiť sa z cesty samotnej.

Ludská myseľ je podľa Haidta rozdelená do štyroch oblastí, ktoré súvisia s pokúšaním, slabosťou a vnútornými konfliktami. Z pohľadu rozdelenia uvádza myseľ verzus telo, v rámci ktorého francúzsky filozof Michel de Montaigne prehlásil, že každá časť tela má svoje vlastné city a zámery. Ostatné spôsoby rozdelenia autor zachytáva od strany 19, kedy sa čitateľ⁶ môže bližšie dozvedieť o ľudskej mysli, ktorá pojednáva medzi ľavým verzus pravým, novým verzus starým a riadeným verzus automatickým.

Prvá kapitola je špecifická autorovou metaforou o rozpoltenom ja medzi naznačením vzťahu medzi jazdcom a slonom. Jazdec je definovaný ako poradca alebo sluha. Podľa vyjadrení autora ide o vedomé a riadené myslenie. Slon je vysvetľovaný ako podvedomé tušenie, inštinktívne reakcie, emócie alebo intuícia, čo tvorí väčšinu automatického systému. Haidt v publikácii naznačuje, že jazdec a slon disponujú vlastnou inteligenciou a v prípade, že dokážu vzájomne koope-rovať, tak jedinec môže vynikať. Autor zas-táva tézu, že emocionálne inteligentný jedinec má skúseného jazdca, ktorý má schop-

nosť odvieť slonovu pozornosť a prehovo-riť mu, aby sa s ním nemusel stretnúť v pria-mom súboji vôľ.

Protipólom sú spleťté situácie z každo-denného života, pomocou ktorých autor opi-suje zložitý vzťah medzi jazdcom a slonom. Ku uvedeným situáciám priraduje zlyhanie sebakontroly, neodbytné myšlienky a otázku, prečo je tak ťažké zvíťaziť v kon-flikte. Prezentované situácie sú súčasťou naj-rozličnejších predstáv, príkladov, prirovnaní, experimentov, modelácií alebo príbehov zo života.

K zamysleniu možno priradiť presvedče-nie autora, podľa ktorého je ľudská myseľ akýmsi voľným zväzkom viacerých častí, ale jedinci sa stotožňujú iba s jednou z nich, kto-rej venujú pozornosť, a teda ide o vedomé verbálne myslenie. Haidt to prirovnáva k po-dobnosti s opitým mužom, ktorý hľadá kľúče od auta pod pouličnou lampou. Zo strany strážnika sa natíska otázka, či daný muž stra-til kľúče od auta priamo na tomto mieste, av-šak muž odpovedá, že kľúče mu vypadli na inom tmavom mieste, ale pod lampou je lepšie svetlo.

Autor sa uvedeným príkladom snaží pou-kázať, že ak jedinec dokáže vidieť iba malý vrchol obrovského ľadovca činností, ktoré neustále sprevádzajú myseľ, tak môže byť prekvapený, ak sa zrazu objaví nejaké túžby, nutkania, želania a pokúšenia. Súčas-ťou je vyslovenie rôznych prehlásení, sľubov, predsavzatí, prostredníctvom ktorých u je-dinca nastáva zistenie, že nemá dostatok síl dané vyhlásenie splniť. Opierajúc sa o pre-svedčenie autora poukazujeme na jeho vy-jadrenie, že jedinec častokrát nepoužíva ro-zum k nájdeniu pravdy, ale skôr k hľadaniu argumentov na podporu jeho hlboko zakore-nených a intuitívnych domnienok sídliacich v slonovi.

Druhá kapitola začína výrokom Marcusa Aureliusa uvádzajúceho, že „náš život je len taký, ako sa na neho pozeráme“. Haidt opi-suje, že v uvedenom citáte je obsadená naj-dôležitejšia myšlienka populárnej psycholó-gie. Autor bližšie vysvetľuje, že udalosti vnú-

⁶ Akcentujeme, že rešpektujeme mužský a ženský rod rovnako, ale ďalej budeme uvádzať len mas-kulínium.

torného sveta pôsobia na jedinca prostredníctvom jeho interpretácie týchto udalostí. Dôsledkom uvedenej tézy je, že jedinec disponuje schopnosťou ovládať svoje interpretácie a má pod kontrolou svoj svet.

V prezentovanej kapitole, s názvom *Zmeňme svoju myseľ*, vyzdvihuje Anicia Boëthia, ktorý sa narodil do vysoko postavej rímskej rodiny v roku 480 n. l. Jeho príbeh, pády a filozofické uvedomenie Haidt detailnejšie opisuje na strane 39. Ústredná myšlienka spočíva v jadre filozofie, ktorá sa podľa autora pokúšala Boëthiovi ukázať nový smer nazerania na okolitý svet. Autor uvádza, že filozofia v príbehu Boëthia pomohla k nahliadnutiu, že nešťastie je prínosnejšie, než šťastie. Podľa slov Haidta, šťastie vedie jedinca k tomu, že ešte viac baží po šťastí, avšak nabáda k reflexii, že nepriazeň jedinca dokáže posilňovať.

Z príbehu autora vyplýva, že pomocou nazerania filozofie pripustil, že bohatstvo a sláva prinášajú úzkosť a lakomstvo, nie mier a šťastie. Po uvedení si nových perspektív je Boëthius pripravený na najdôležitejšiu lekciu, ktorá znie „nič nie je zúfalé, pokiaľ to za zúfalé jedinec nepovažuje, na druhej strane nič neprináša šťastie, pokiaľ to jedinca nezačne uspokojovať“. Haidt akcentuje, že uvedenú myšlienku učil Buddha a Aurelius už pred niekoľkými storočiami. V tomto príbehu autor konštatuje, že Boëthius si toto ponaučenie vzal k srdcu, oslobodil sa zo svojho myšlienkového väzenia, získal rovnováhu a s dôstojnosťou čelil smrti. Predstavený príbeh priorizujeme z dôvodu, že filozofia podľa Haidta vedie jedincov k hlbšiemu poznaniu a zmene pohľadu.

Publikácia je obohatená o postupy, resp. účinné metódy ako jedinec dokáže zmeniť repertoár svojich myšlienok. Haidt ako príklad uvádza meditáciu, ktorú popisuje ako pilulku, ktorá znižuje úzkosť, zvyšuje pocit spokojnosti, sebahodnotenia, schopnosť empatie, dôvery a zlepšuje pamäť. V ponímaní autora je meditácia spočiatku náročná, ale zároveň jedinca učí pokore a trpezlivosti. Cieľom meditácie je zmeniť automatické myšlienkové procesy a skrotiť slona, čo sa prejavuje pretrhnutím pút. Haidt v závere druhej kapitoly zdôrazňuje, že meditácia patrí k účinným metódam, prostredníctvom

ktorých jedinec môže zlepšiť svoj pohľad na život.

Prihliadajúc na vyzdvihnutie meditácie autorom, poukazujeme na aspekt starostlivosti o seba uplatniteľný v odbornej praxi sociálnej práce. V uvedenom rozmere možno uviesť spojenie meditácie všímavosti, ktorá v ponímaní Townsleyovej, Li-Wangovej a Kattaovej (2023, [cit. 2023-12-29]) je účinná proti negatívnym zápalovým účinkom stresu. K meditačným praktikám všímavosti patrí podľa uvedených autorov pomalé dýchanie, ktoré podporuje vyššiu kognitívnu kontrolu i mentálnu flexibilitu.

V publikácii nachádzame viacero aspektov, ktoré je možné chápať aj optikou sociálnej práce s poukázaním na konkrétne intervencie uplatniteľné v odbornej praxi. V kontexte starostlivosti o seba uvádzame, že všímavosť je v pomáhajúcej profesii sociálna práca žiaduca, pretože podľa menovaných autorov sa definuje ako stav aktívneho vedomia a pozornosti fokusovanej na prítomný okamih zahrňujúci pozorovanie aktuálnych pocitov a skúseností.

Tretia kapitola knihy *Bez vzájomnosti to nejde*, pojednáva o vzájomnosti a jej dôležitosti. Haidt sa v tomto prípade opiera o myšlienku Konfuciusa, podľa ktorého sa C'-kung opýtal, či „existuje jediné slovo, ktoré by mohlo riadiť celý náš život“ a majster mu odvetil, že „je to vzájomnosť, pretože ak si niečo nepraješ pre seba, tak to nerob ani druhým“. Haidt v kapitole načrtáva aspekt vd'ačnosti, ktorý so schopnosťou odplácania je spojením veľkého kroku vedúceho k ľudskej ultrasocialite. Vd'ačnosť je ďalším aspektom patriacim k zložkám starostlivosti o seba, ktorý pomáha zvýšiť mieru pohody prostredníctvom posilnenia vzťahov.

Autor na strane 72 bližšie opisuje, že vd'ačnosť a schopnosť odplácať nedokážu existovať bez seba. Dôvodom je, že jedinec, ktorý by bol vybavený iba vd'ačnosťou bez schopnosti odplácať, by bol ľahkým cieľom vykorisťovania a zneužívania. Na druhej strane autor zdôrazňuje, že ak by bol jedinec vo vzťahu k ostatným jedincom schopný iba odplácania bez prítomnosti vd'ačnosti, tak by si znepriatelil všetkých budúcich potenciálnych partnerov pre spoluprácu.

Reciprocita je jedným z ďalších elementov, ktorý autor definuje ako univerzálny elixír pre rast vzťahov. Jej špecifikom je, že ak sa používa správnym spôsobom, tak dokáže posilňovať, predlžovať a osviežovať spoločenské vzťahy. V kontexte príkladov Haidt uvádza, že ak jedinec komunikuje s niekým, koho má rád, tak ho sprevádza sklon k automatickému a nevedomému napodobňovaniu jeho pohybov. Okrem uvedeného autor opisuje, že jedinec má rád a oceňuje ostatných jedincov, ktorí napodobňujú jeho. Konštatujú autor poukazuje, že napodobňovanie predstavuje spoločenské spojenie, čo naznačuje spôsob, ktorý hovorí, že „patríme k sebe“.

Na koncept vzájomnosti je možné dívať sa aj očami sociálnej práce. Vo vzťahu sociálneho pracovníka a klienta sa buduje vzájomná dôvera a komunikácia, na základe ktorej sa prehĺbuje vzťah, čím dochádza k pochopeniu aktuálne prežívanej situácie klienta. Vzájomnosť sa vo vzťahu sociálneho pracovníka a klienta môže v určitých situáciách prejavovať aj v zmysle napodobňovania. Príkladom môže byť pozitívne naladenie sociálneho pracovníka, ktorý je presvedčený o nájdení účinného riešenia pre klienta, aj vzhľadom na prítomnosť nepriaznivej situácie.

V tomto kontexte klient dokáže získať nový pohľad na svoju aktuálnu situáciu, ktorú môže vidieť optikou novej zmeny, lepšej budúcnosti a pozitívnejšej skúsenosti. Jedným z dôvodov môže byť, že ak klient vidí dôveru sociálneho pracovníka v nájdení vhodných intervencií, tak klient bude napodobňovať nastavenie sociálneho pracovníka a postupne začne veriť, že dokáže nájsť vhodné riešenie, pretože na svoju životnú situáciu je najväčším expertom.

Štvrtá kapitola, *Chyby tých druhých*, je tradične otvorená vybranými Haidtovými výroky, s ktorými sa jedinec už počas svojho života mohol stretnúť. Autor poukazuje na výrok Buddha, podľa ktorého je „ľahké vidieť chyby druhých, ale uznať vlastné chyby ľahké nie je“. Predmetom záujmu autora je opisovanie najrôznejších príbehov a situácií v ľudskom živote.

Prezentovaná kapitola zachytáva autorove vyjadrenie, že nemiestne výstupy poskytujú jedincom zábavu, pretože umožňujú pocit opovrhnutia, a teda morálnej emócie, pomocou ktorej si jedinci užívajú pocit nadriadenosti, a to bez toho, aby museli niečo opätovať iným jedincom. V súvislosti s uvedeným reflektujeme potrebu zamyslenia sa nad autorovým uvažovaním, podľa ktorého príbehy o morálnych zlyhaniach druhých patria k najbežnejším druhom indiskrétnych správ. Prihliadajúc na morálne dôsledky autor uvádza, že tieto príbehy a správy sú primárnym materiálom rozhlasových programov s účasťou známych osobností, ktoré pre ľudí predstavujú možnosť ukázať, že zastávajú spoločný morálny postoj.

Jednou z častí, ktorej sa autor v uvedenej kapitole venuje sa nazýva „Ružové okuliare“. K myšlienkam, ktoré autor prezentuje patrí tvrdenie, že spoločenský život je hrou sociálneho porovnávaní. Vysvetľujúc autorom uvádzame, že porovnávanie môže jedinec posunúť nadhodnotením vlastného tvrdenia alebo znížením tvrdenia druhých. Odhliadnuc od uvedenej tézy, autor vníma iný aspekt ružových okuliarov, ktorý identifikuje ako prínosný pre ľudskú bytosť. Na strane 93 autor uvádza, že ak by ružové okuliare prispievali k vytvoreniu lepšieho pocitu zo seba samého, tak by to nebolo na škodu. Podľa Haidta výskumné štúdie ukazujú, že ak jedinec, ktorý má o sebe a svojich schopnostiach prehnanú dobrú mienku, tak je duševne zdravší, šťastnejší a obľúbenejší než jedinec, ktorý v tejto ilúzii nežije.

Ďalšou myšlienkou Haidta, nad ktorou je vhodné sa zamyslieť, je tvrdenie, že každý jedinec sa dopúšťa sebeckých a krátkozrakých činov, avšak tzv. vnútorný advokát sa stará o to, že z týchto činov jedinec neobviňuje seba ani svojich spojencov. Dôsledkom je, že jedinec nepochybuje o vlastnej mravnej čistote a zároveň neváha rozpoznávať predsudky, chamtivosť a faloš u ostatných jedincov.

V závere uvedenej kapitoly autor dodáva, že ak sa jedinec vydáva na cestu, v ktorej chce nájsť minimálne jednu vec, v ktorej konal chybné, tak vytiahne triesku, ktorá krátko zabolí, ale následne pocíti úľavu, prípadne aj

potešenie. Haidt je presvedčený, že ak jedinec v sebe nájde chybu, bude to bolieť, ale ak vytrvá a chybu uzná, tak bude odmenený návalom príjemných pocitov zmiešanými s nádychom hrdosti. Autor bližšie poukazuje, že ide o potešenie z prevzatia zodpovednosti za vlastné správanie, počas ktorého jedinec pocíti ako chuť česť. Na strane 106 autor ďalej píše, že schopnosť nájsť v sebe chybu je kľúčom k prekonaniu pokrytectva a sklonu kritizovať ostatných, čo devastuje cenné vzťahy.

K otvárajúcim citátom piatej kapitoly, *Honba za šťastím*, patrí myšlienka od Epiktetosa uvádzajúceho, aby sa jedinec nesnažil o ovplyvňovanie diania udalostí spôsobom, ktorý chce on, ale aby dianie udalostí ponechal na prirodzený priebeh, vďaka čomu bude život plynúť blahodarne. Podčiarkujúcim faktom uvedenej kapitoly je, že šťastie môže jedinec nájsť iba vo svojom vnútri spôsobom odpútania sa od vonkajších vecí s dôrazom na vnútorné rozvíjanie pozitívneho a prijímacieho postoja. Prihliadajúc na prezentovanú rešerš autora uvádzame, že hypotéza šťastia je podľa neho rozšírená o formuláciu jin a jang, ktorá znie, že šťastie vychádza z vnútra i zvonka.

Autor sa v kapitole venuje napríklad téme „Princípu postupného naplňovania“ opisujuúc, že pre jedinca môže byť problémové uvedomenie si, že jeho úspech dosiahnutý v piatok je spojený s pondelkovým úsilím. Slovanami autora možno uviesť, že princíp postupného naplňovania spočíva vo väčšom potešení, ktoré jedinec pociťuje v postupných krokoch smerujúcich k cieľu, ako len pri dosiahnutí samotného cieľa. Presvedčenie autora potvrdzuje výrok Shakespeara na strane 111, že „vykonané je pre nás už preč, duch radosti totiž drieme v konaní“.

V nasledujúcich častiach sa autor venuje vzorcu šťastia, ktorý vyzdvihuje prostredníctvom jeho autorov, ktorými sú Lyubomirská, Sheldon a Schkade. Vzorec šťastia znie $H^7 = S^8 + C^9 + V^{10}$, ktorý patrí k najdôležitejším myšlienkam pozitívnej psychológie. Kapitola je sprevádzaná spektrom téz rôznych mysliteľov, ktoré sú doplnené o vlastné názory.

Láska a citové väzby je šiestou kapitolou, ktorá pojednáva o potrebe vzťahu s ďalšími jedincami, fyzického kontaktu a blízkych vzťahov. Autor sa zameriava na opis Harlowovho výskumu, čím následne prechádza na Bowlbyho teóriu citovej väzby (attachmentu). Prostredníctvom týchto výskumov môžeme lepšie porozumieť láske. Oblasť lásky je v kapitole zachytená v kontexte zvieracej, rodičovskej, priateľskej, partnerskej, vášnivej, romantickej i mileneckej. Rozbor lásky, očami filozofov a diel, je súčasťou uvedenej kapitoly, ktorá je podčiarknutá autorovými presvedčeniami. Vybranými príkladmi autor poukazuje na nenahraditeľnú potrebu lásky a citovej väzby v živote jedinca.

Vzhľadom na uvedené tvrdenie autor kladie dôraz na výhody silných sociálnych väzieb, ku ktorým priraduje posilnenie imunitného systému, predĺženie života, nižšiu mieru problémov spôsobenými depresiami alebo úzkosťami. Na strane 174 je zachytená reflexia autora na vybraný výrok anglického básnika a anglikánskeho kňaza, podľa ktorého „žiadny muž, žena ani dieťa nie je izolovaným ostrovom“ a antického tvorca komédií Aristofanesa uvádzajúceho, že „potrebujeme druhých, inak nemôžeme byť úplní“. Tieto výroky predstavujú súhlas s autorovým presvedčením na oblasť témy lásky a citovej väzby.

V kontexte uvažovania a hľadania právd v starej múdrosti sa autor v siedmej kapitole fokusuje na tému *K čomu je nám nepriazeň osudu?* Prihliadajúc na jadro otázky, autor analyzuje hypotézu nepriazne osudu, ktorá je definovaná slabou a silnou verziou. Prvá verzia hovorí, že utrpenie môže viesť k rastu, sile, radosti a sebazdokonaľovaniu. Silná verzia spočíva v tvrdení, že jedinec k dosiahnutiu rastu musí zažívať utrpenie a najvyššia úroveň rastu sa otvorí iba jedincovi, ktorý sa stretol s veľkou nepriazňou a jej prekonaním.

S ohľadom na profesiu sociálna práca a oblasť práce s klientmi zažívajúcimi rôzne nepriaznivé životné situácie, je možné sa

⁷ Šťastie (happiness).

⁸ Základná biologická úroveň pociťovania šťastia (set point).

⁹ Úroveň životných podmienok (conditions).

¹⁰ Úroveň voľných aktivít (voluntary activities).

opierať o niektoré tézy autora poukazujúceho, že schopnosť nájsť zmysel v nešťastí a objaviť jeho pozitívny prínos je kľúčom k rastu. K ďalším tézám, ktoré autor vyzdvihuje patrí aspekt optimizmu v nešťastí, ktorý predstavuje nastavenú hladinu šťastia, čím jedinec dokáže vidieť svet z lepšej stránky. Podľa slov autora, život dokáže urobiť šťastných jedincov ešte šťastnejšími.

Nadväzujúc sa autor venuje téme „Šťastní sú tí jedinci, ktorí nachádzajú zmysel“. Vzhľadom na doterajšie uvedené tvrdenia autor na strane 189 uvádza, že jedinec v kríze sa prejavuje tromi spôsobmi, medzi ktoré patrí aktívny prístup (konkrétna akcia pre vyriešenie problému), prehodnocovanie vlastnej akcie (usporiadanie myšlienok a nájdenie pozitívneho aspektu v kríze) a popretie (pokús o otupenie vlastnej emocionálnej reakcie spôsobom popretia pravdy a iných spôsobov odvrátenia pozornosti).

V súvislosti s vybranými myšlienkami autora a profesiou sociálnej práce možno uviesť prepojenie s existenciálnou teóriou, ktorá rovnako pojednáva o zmysle života i formulovaní hodnôt. Obsah kapitol v autorovej knihe môže slúžiť ako výber dobrých príkladov uplatniteľných v praxi sociálnej práce, a to vo vzťahu sociálneho pracovníka a klienta i hľadania účinných možností pre riešenie jeho životných situácií.

Úvahy o tejto téme sú autorom zakončené reflexiou, že utrpenie u jedinca často vyvoláva aktívnu snahu situáciu zvládnuť, prehodnotiť alebo zmeniť plány. Prepájajúc sa autor zameriava na aspekt múdrosti a dopĺňa, že ak nepriazeň osudu má pre jedinca predstavovať pozitívny prínos, tak by sa mala udiť tomu, kto má dostatok sociálnych a psychických predpokladov zvládnuť nepriaznivé okolnosti.

Nasledujúca kapitola *Pôvab cností* je tvorená otázkami autora, ktorý sa pýta „Aká je skutočná podstata, pôsobenie a ciele jedinca?“ alebo „Podľa akých skutočností možno určiť, či jedinec žije dobre alebo zle?“ Na základe uvedeného sa autor opiera o výrok Aristotela, ktorý hovorí, že dobrý život je taký, v ktorom sa rozvíjajú silné stránky jedinca a uskutočňuje sa jeho potenciál.

Ďalším aspektom v uvedenej kapitole je „Amenemopovo naučenie“, ktoré autor spomína na strane 203. Pre bližšie vysvetlenie autor uvádza, že ide o jedno z najstarších diel, ktoré je morálnym návodom, resp. etickým kódexom. Opisujúc autorom poukazujeme, že tento egyptský text stavia na mravných zásadách a bol pravdepodobne spísaný okolo roku 1300 pred Kristom, ktorý hovorí o pokynoch do života, prípadne môže slúžiť ako sprievodca k dosiahnutiu životnej pohody. V tomto diele je predložených 13 kapitol, o ktorých autor uvádza, že ich účelom je radiť ako sa správať k iným jedincom, rozvíjať sebaovládanie a akým spôsobom je možné v tomto procese dosiahnuť úspech a spokojnosť.

Pozornosť autora je orientovaná na pozitívnu psychológiu, v rámci ktorej sa sústreďujeme na zoznam šiestich cností, ktoré definovali Peterson a Seligman na strane 215. V ponímaní autora možno uviesť, že tieto cnosti môžu slúžiť ako nástroj pre diagnostiku jednotlivých silných stránok jedinca. Zoznam cností podľa Petersona a Seligmana je tvorený múdrosťou (napr. zvedavosť, láska k učeniu), odvahou (napr. statočnosť, vytrvalosť), ľudskosťou (napr. dobrosrdečnosť), spravodlivosťou (napr. poctivosť), umiernenosťou (napr. sebaovládanie) a transcenciou (napr. zmysel pre krásu, vdácnosť). Účelom výberu tejto pasáže textu je naše stotožnenie sa, aj optikou sociálnej práce, s autorovou tézou, podľa ktorého by sa jedinec mal orientovať na svoje silné stránky, a nie na tie slabé.

V predposlednej kapitole, *Dimenzia božstva s Bohom i bez neho*, vyzdvihujeme vyjadrenie riaditeľa sanskrtskej školy, poskytujúcej vzdelanie náboženským utečencom, o etike božskej dimenzie. Reflektujúc uvádzame, že čistota sa týka tela a duše. Ak si jedinec uvedomuje, že v sebe má božskú podstatu, tak bude podľa toho vo svojom živote jednať. Ak jedinec bude dobre jednať s okolím, tak so svojím telom bude zaobchádzať ako s chrámom.

Predstavenú myšlienku vyslovil aj Ralph Waldo Emerson, ktorú autor zdôrazňuje na strane 241, podľa ktorého, ak jedinec vykoná dobrý skutok, tak sa okamžite stane šľachtyným. Naopak, ak jedinec koná bez dobrého

úmyslu, tak jeho samotný čin ho zníži. Okrem uvedeného sa autor venuje výskumom, experimentom, vlastným skúsenostiam, náboženským predstavám, transcencencii, povznese-niu a chápaniu ja.

Zmysel života je jednou z tém, na ktorú sa autor v desiatej kapitole, *Šťastie pochádza zo zapojenia*, zameriava. Na začiatku vyjadruje, že jedinec môže zmysel života analyzovať iba v prípade, ak vie, kým v skutočnosti je a keď pozná komplex mentálnej a emocionálnej štruktúry, ktorou bol zhodou okolností obda-rený. Pri dosiahnutí tohto stavu sa jedinec môže začať pýtať, čo znamená zmysluplný život.

V ďalšej časti autor uvádza vlastnú skúse-nosť so vzdelaním v oblasti filozofie. Podľa jeho slov ho filozofia naučila schopnosti ana-lyzovať otázky s objasnením, na čo sa chce pýtať, a to ešte predtým, než začne hľadať odpovede na svoje otázky. Predkladajúc au-torom zdôrazňujeme, že predtým, než jedi-nec vo svojom živote začne klásť otázky, tak je nutné, aby si uvedomil, aký typ odpovede by ho mohol uspokojiť. Autor ďalej uvádza, že má celoživotný záujem o zmysel života, a preto študoval filozofiu, v rámci ktorej získal niektoré odpovede na svoje otázky.

Prechádzajúc do témy lásky a práce na strane 274 autor píše, že Lev Nikolajevič Tol-stoj vyjadril tézu, ktorou hovorí, že „na tomto svete sa dá žiť skvele, ak jedinec vie pracovať a milovať, pracovať pre milovanú osobu a milovať svoju prácu“. Nadväzujúc sa autor opiera o Maslowovu hierarchiu poukazujúc na fakt, že v jedincových potrebách sa, okrem základných potrieb ako jedlo, bezpečie, po-treba lásky, nachádza uznanie, ktoré sa dosa-huje prostredníctvom práce.

Pri uvažovaní o práci, autor na strane 277 uvádza, že väčšina jedincov od svojho za-mestnania očakáva jednu z troch vecí, medzi ktoré priraduje plat, kariéru a poslanie. Au-tor sa opätovne obracia na pozitívnu psycho-lógiu, ktorá hovorí, že väčšina ľudí môže do-siahnuť uspokojenie zo svojej práce. V tomto smere sa autor opäť opiera o myšlienku, že jedinec musí poznať svoje silné stránky. K fundamentálnemu pochopeniu ľudského šťastia možno podľa autora uviesť fakt, že láska a práca patria k zásadným aspektom, pretože ak sa jedinci v týchto oblastiach

darí, tak je schopný spájať sa s ostatnými je-dincami.

Autor ďalej píše, že jedinec je viacúrovňo-vým systémom, ktorý je tvorený fyzickou, psychologickou a sociokultúrnou úrovňou. Tieto úrovne je potrebné študovať, aby jedi-nec bol schopný porozumieť samému sebe. Vzhľadom na úvahy o zmysle života sa autor na strane 284 prikláňa k názoru, že jedinec získava pocit zmysluplného života vtedy, keď je jeho život sklbený cez všetky uvedené úrovne.

V závere poslednej kapitoly autor píše, že ak jedinec chce získať odpoveď na otázku zmyslu života, tak je potrebné, aby rozumel podstate vlastného bytia. Niektoré časti ob-sahujú retrospektívny charakter, v rámci ktorého sa autor vyjadruje k hypotéze šťas-tia, ktorej fokus bol venovaný v piatej kapi-tole. Na strane 298 autor rozširuje tézu hy-potézy šťastia, o ktorej uvádza, že šťastie nie je možné nájsť, získať, ani ho priamo dosiah-nuť.

Podľa autora je nutné, aby jedinec si vy-tvoril správne podmienky a čakal. Niektoré z týchto podmienok môže jedinec nachádzať v sebe. Ako príklad možno podľa autora uviesť súdržnosť jednotlivých zložiek a úrovni jedincovej osobnosti. K iným pod-mienkam možno zahrnúť spomínanú lásku a prácu. Autor poukazuje, že ak sa jedinec usiluje o vybudovanie a usporiadanie správ-ných vzťahov medzi sebou a ostatnými jedin-cami, medzi sebou a prácou a medzi ním a niečím nad ním, tak zmysel a cieľ sa určite v jeho živote objaví.

Uzatvárajúcim elementom v závere publi-kácie je *Dôležitosť rovnováhy*. V tomto kon-texte autor opisuje, že k dosiahnutiu šťastia je nutné, aby jedinec zmenil seba i svoj svet. Podľa neho šťastie bude vyžadovať, aby sa jedinec snažil ísť za vlastnými cieľmi, ale rov-nako prihliadal na dobré vzťahy s ostatnými. Záver reflektuje autorove myšlienky, v ktorých uvažuje o tézach starovekých myslite-l'ov, ktorí podľa neho nemali veľa poznatkov o biológii, chémii a fyzike, ale častokrát boli dobrými psychológmi.

Posledné riadky publikácie autora sú za-merané na vyváženú múdrosť pochádzajúcu z dávnych dôb i súčasnosti. Hľadať múdrosť je podľa neho dobré tam, kde by to jedinec

najmenej očakával, a to v mysliach jeho oponentov. Autor na záver objasňuje, že jedinec si môže vybrať smer, ktorý ho nasmeruje k spokojnosti, šťastiu a pocitu zmysluplnosti.

ZÁVER

Prihliadajúc na základné východiská publikácie, v ktorých autor popisuje jazdca ako vedome uvažujúce ja a slona ako automatické nevedomé ja, zdôrazňujeme myšlienku Haidta uvádzajúceho, že iba vybrať cieľ a ísť priamo za ním nie je možné, pretože jazdec nedisponuje tak veľkou autoritou. Zároveň poukazujeme na skutočnosť, že ak jedinec bude čerpať z najväčších myšlienok ľudstva a vedy, tak môže vycvičiť slona a prinútiť ho k poznaniu vlastných možností a obmedzení, čím dokáže žiť múdro.

Publikácia obsahuje poďakovanie autora, v ktorom poukazuje na vzájomne vytvorené vzťahy s mnohými ľuďmi v prostredí akademickej pôdy, ale aj na zmysel dôvery, ochoty a podpory vo vzťahu k vzniku knihy. V neposlednom rade autor prejavuje vďaka ľuďom poskytujúcim relevantné pripomienky na vytvorenú publikáciu a rodine i žene za láskyplnú podporu.

Spracovanie publikácie disponuje vedecky podloženými faktami, ktoré autor prepája s históriou, náboženstvom, filozofiou, psychológiou, výskumami a dielami rôznych mysliteľov i autorov. Predmetnou oblasťou knihy je autorove skúmanie desiatich prístupov k šťastiu, ktoré sú koncipované na základe kultúrnych tradícií a období. V knihe je zachytené autorove ponímanie šťastia, na ktoré sa díva optikou náboženstva a poznatkami vedy. Kvalitný čitateľský zážitok podčiarkuje fakt, že autor sa sústreďuje na pochopenie šťastia, o ktorom píše zrozumi-

teľne a lineárne sa usiluje o kreovanie ponaučení pre jedincov žijúcich v súčasnom modernom svete.

Zoznam bibliografických odkazov

HAIDT, Jonathan, 2014. *Hypotéza štěstí. Hledání nových pravd ve starých příbězích*. Praha: Dokořán. ISBN 978-80-7363-539-8.

TOWNSLEY, Alexandra, LI-WANG, Jenny a Rajani, KATTA, 2023. *Healthcare Workers' Well-Being: A Systematic Review of Positive Psychology Interventions* [online]. [cit. 2023-12-29].

Dostupné z:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9946896/>

Poďakovanie a afiliácia

Príspevok vyšiel s podporou projektov VEGA č. 1/0535/23 Integrácia ukrajinských migrantov a posúdenie náročnej životnej situácie spojennej s krízou vyvolanou vojnovým konfliktom optikou sociálnej práce a KEGA č. 027PU-4/2022 Transfer digitálnych technológií do inovácie metodiky odbornej praxe v pregraduálnej príprave študentov sociálnej práce.

Kontaktné údaje

Mgr. Stela Richnavská

Inštitút edukológie a sociálnej práce, Filozofická fakulta, Prešovská univerzita v Prešove

*17. novembra č. 1; 080 78 Prešov
stela.richnavska@smail.unipo.sk*

prof. PhDr. Beáta Balogová, PhD., MBA

Inštitút edukológie a sociálnej práce, Filozofická fakulta, Prešovská univerzita v Prešove

*17. novembra č. 1; 080 78 Prešov
beata.balogova@unipo.sk*