

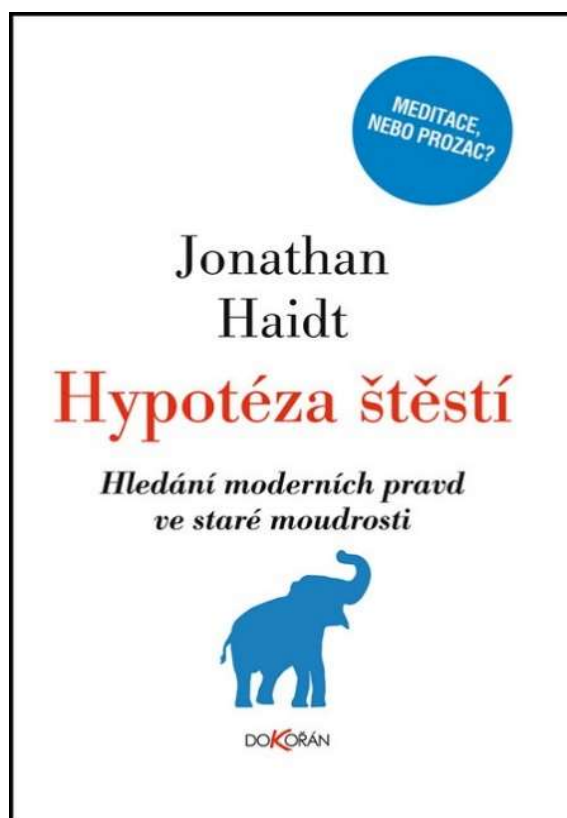
HAIDT, Jonathan.

HYPOTÉZA ŠTĚSTÍ, HLEDÁNÍ MODERNÍCH PRAVD VE STARÉ MOUDROSTI

Praha: Dokořán, 2014

Ako môže jedinec naplniť svoj život a dať mu zmysel? Čo je šťastie a ako je možné ho dosiahnuť? Aká je skutočná podstata, pôsobenie a ciele jedinca? Podľa akých skutočností možno určiť, či jedinec žije dobre alebo zle? Prečo a ako sociálne fungovať s ostatnými jedincami? Ako vyvážiť rozum a city? Publikácia *Hypotéza štěstí, Hledání moderních pravd ve staré moudrosti* ponúka odpovede na tieto filozofické, náboženské i psychologické otázky, na ktoré nazerá optikou najväčších mysliteľov sveta. Autor knihy, Jonathan Haidt, je profesorom psychológie a etiky na *New Yorskej Univerzite*. Haidt sa špecializuje na emócie, morálnu etiku, je spoluzakladateľom tzv. teórie morálnych základov (*Moral Foundations Theory*) a významným predstaviteľom školy pozitívnej psychológie. K zaujímavostiam o Haidtovi patrí, že v roku 2012 bol zaradený do rebríčka *Sto najvplyvnejších intelektuálov sveta* časopisu *Foreign Policy* a záznamy jeho verejných vystúpení v *TED Talks* dosiahli rekordnú sledovanosť.

S prepojením na obsah knihy Jonathanu Haidta možno uviesť, že jeho cieľom bolo spracovať analýzu desiatich aspektov či prístupov k šťastiu koncipovaných na základe kultúrnych tradícií a vybraných období prezentujúcich objavené myšlienky niekoľkými svetovými civilizáciami. Dielo autora predstavujú dva základné atribúty tvoriace názornú metaforu, ktorá je kreovaná jazdcom (predstavujúceho rozum, resp. vedomé a riadené myslenie) a slonom (znázorňujúcim iracionálne pohnútky, inštinktívne reakcie alebo emócie). Kontinuálne Haidt vysvetľuje, že emocionálne inteligentný jedinec disponuje skúseným jazdcom, ktorý má schopnosť správne nasmerovať slonovú pozornosť, aby nevznikol stret záujmu, prípadne priamy súboj vôle. Jednotlivé kapitoly knihy reflektujú



myšlienky a múdrosti svetoznámych filozofov, ktoré potvrdzuje moderná veda.

Pri analýze sa Haidt opiera o komparáciu minulosti i súčasnosti prostredníctvom sociologických, psychologických a primárne neurologických výskumov. Pomocou koloritného nazerania Haidt dokáže zdieľať zozbierané ponaučenia, ktorých idea je uplatniteľná v súčasnom modernom živote jedinca.

Originál knihy je anglického pôvodu s názvom *The Happiness Hypothesis, Finding Modern Truth in Ancient Wisdom* z roku 2006. Kniha obsahuje nasledovné kapitoly: 1. *Rozdelené ja*; 2. *Zmeňme svoju myseľ*; 3. *Bez vzájomnosti to nejde*; 4. *Chyby tých druhých*; 5. *Honba za šťastím*; 6. *Láska a citové väzby*; 7. *K čomu je nám nepriazeň osudu?*; 8. *Pôvab cnosti*; 9. *Dimenzia božstva s Bohom i bez*

neho; 10. Šťastie prichádza zo zapojenia. Čitatelia a čitateľky sa v uvedených kapitolách knihy môžu stretnúť s príbehmi a príkladmi, v ktorých vystupujú mená ako William Shakespeare, Michel de Montaigne, Marcus Aurelius, Anicius Boëthius, Konfucius, Buddha, Epiktétos, Aristofanes alebo Lev Nikolajevič Tolstoj. Ostatná časť obsahu knihy sa skladá z podakovania, poznámok, literatúry a registra, čo tvorí celkom 351 strán.

V úvode knihy, nazývanom aj *Príliš mnoho múdrosti*, Haidt poukazuje na hojnosť a dostupnosť múdrosti v okolí každého jedinca. Lineárnym spôsobom sa autor dotýka hlbších súvislostí týkajúcich sa výrokov o zmysle života, ktoré každý jedinec môže vnímať, počuť a vidieť. Zásadnou reflexiou autora je, či jedinec je schopný múdrosť pozorne vnímať, skúmať a zapájať do svojho života.

Koncept *Haidtovskej hypotézy šťastia* sa odvíja od faktu, že každý jedinec premýšľa v metaforách. V knihe autor opisuje, že ľudská myseľ je rozdelená do oblastí, ktoré súvisia s pokušením, slabosťou a vnútorným konfliktom. Autor sa orientuje na poukázanie rôznych predstáv jedinca, ako aj príkladov, prirovnaní, experimentov a modelácií v konkrétnych životných príbehoch. Súčasťou jeho reflexie je repertoár postupov a účinných metód, pomocou ktorých jedinec dokáže zmeniť svoje myšlienky.

Rámcovými príkladmi, s ktorými Haidt pracuje v kontexte analýzy myšlienok, s opieraním sa o historické múdrosti, možno uviesť výroky Shakespeara „*nič nie je dobré alebo zlé, iba naše myslenie vytvára veci dobré alebo zlé*“ alebo „*vykonané je pre nás už preč, duch radosti totiž drieme v konaní*“, Buddhy „*je ľahké vidieť chyby druhých, ale uznať vlastné chyby ľahké nie je*“, Aristofanesa „*žiadny muž, žena ani dieťa nie je izolovaným ostrovom*“, Emersona „*ak jedinec vykoná dobrý skutok, tak sa okamžite stane šľachetným, ak jedinec koná bez dobrého úmyslu, tak jeho samotný čin ho zníži*“ alebo Tolstoj „*na tomto svete sa dá žiť skvele, ak jedinec vie pracovať a milovať, pracovať pre milovanú osobu a milovať svoju prácu*“.

Prihliadajúc k názvu knihy Jonathana Haidta uvádzame, v zjednodušenej verzii,

vzorec šťastia, ktorého autormi sú Lyubomirská, Sheldon a Schkade. Jeho znenie je, že šťastie (*happiness*) sa rovná spojeniu základnej biologickej úrovne pociťovania šťastia (*set point*), úrovne životných podmienok (*conditions*) a úrovne voľných aktivít (*voluntary activities*).

Relevantnosť odporúčania knihy pre študentov, študentky a priaznivcov sociálnej práce podčiarkuje fakt, že Jonathan Haidt sa opiera o atribúty, ktoré sú súčasťou učenia sa a porozumenia súvislostí aj z hľadiska sociálnej práce s rôznymi cieľovými skupinami. Oblasťami, na ktoré sa Jonathan Haidt orientuje a súčasne sú predmetom sociálnej práce, je zmysel života s akcentom na existenciálnu teóriu, hodnoty, cnosti, Maslowova hierarchia, modelácie a životné príbehy, nepriaznivé situácie, resp. nepriazeň osudu, reciprocita, ľudská myseľ, prvky *self care* ako meditácia, vdáčnosť, ďalej koncept vzájomnosti v duchu vzájomnej dôvery a komunikácie medzi klientom alebo klientkou a sociálnym pracovníkom alebo pracovníčkou, zdravie, láska, Bowlbyho teória citovej väzby (*attachment*), práca a ďalšie. Odborníci a odborníčky v profesii sociálna práca sa pri práci s klientmi a klientkami zažívajúcimi nepriaznivé životné situácie môžu opierať o východiská *Haidtovskej hypotézy šťastia*, ktorá zahŕňa tézy o schopnosti nájdania zmyslu v nešťastí a objavenia jeho pozitívneho prínosu predstavujúceho kľúč k vývinu jedinca. Vybrané analyzované texty diel, nachádzajúce sa v reflexii Haidta, podporujú multidisciplinárny kontext aplikovateľný v sociálnej práci.

Rezultujúc je možné konštatovať, že komplexný prínos knihy Jonathana Haidta pre čitateľov a čitateľky širokej verejnosti i akademickej pôdy definujeme v jeho analytickom pohľade a rozsiahlych úvahách o vybraných dielach kreujúcich základ jeho reflexie. V závere, nazývanom aj *Dôležitosť rovnováhy*, Haidt uvádza, že pre dosiahnutie šťastia je nutné, aby jedinec bol schopný zmeny a našiel smer, ktorý vyzdvihne jeho spokojnosť. Kniha od Jonathana Haidta je výnimočným čitateľským zážitkom, ktorý poskytuje odpovede na otázky zmyslu života smerom k porozumeniu podstaty vlastného bytia.

Možno oceniť zrozumiteľný koncept spracovania knihy, ktorý poukazuje na vedecky podložené fakty prelínajúce sa s filozofiou, históriou, náboženstvom, psychológiou a empirickými výskumami doplnenými textami z diel mysliteľov. Na základe toho môžeme u Jonathana Haidta reflektovať úsilie o tvorbu priamych i nepriamych ponaučení, z ktorých prínosy a benefity môžu byť ziskom pre jedincov žijúcich v súčasnom modernom svete.

Zásadným výsledkom je rozsah poznania a hĺbka inšpirácie, ktorú jedinec môže získať prostredníctvom vlastných predstáv o dosiahnutí šťastia, pohody, spokojnosti a nájdenia zmyslu života. Výsledkom pre čitateľov a čitateľky je subjektívne uvažovanie o vlastnom živote, komparácia minulosti a súčasnosti, uvedomenie si správania a konania

ovplyvňujúceho budúcnosť i hľadanie a nájdenie, či zodpovedanie otázok o zmysle života s cieľom porozumieť mu. V závere dodávame, že predkladaná kniha od Jonathana Haidta je určená pre všetkých, ktorí prejavujú záujem o hľadanie a pochopenie moderných právd v histórii múdrosti.

Mgr. Stela RICHNAVSKÁ

Mgr. Natália VRANKOVÁ

prof. PhDr. Beáta BALOGOVÁ, PhD., MBA

Inštitút edukológie a sociálnej práce

Filozofická fakulta

Prešovská univerzita v Prešove