

DESET IDEJÍ K ŽIVOTNÍ VYROVNANOSTI PRIZMATEM POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

Jonathan Haidt: Hypotéza štěstí. Hledání moderních pravd ve staré moudrosti

**Z angličtiny přeložili Jana Krejčí a Lukáš Georgiev
Dokořán, Praha 2014, 352 s.**

Spisovatelská hvězda Jonathana Haidta (nar. 1963), sociálního psychologa a vysokoškolského pedagoga, zazářila na americkém knižním nebi již v roce 2006, kdy tento badatel představil svoji prvotinu *The Happiness Hypothesis. Finding Modern Truth in Ancient Wisdom (Hypotéza štěstí. Hledání moderních pravd ve staré moudrosti)*, která se českojazyčného vydání dočkala se zpožděním téměř celé dekády. Titul v mnohém předjímá vědce poznatky a teze, které podrobně zpracoval ve své druhé knize – *The Righteous Mind (2012; Morálka lidské mysli, česky 2013)*, po jejímž uvedení se z Haidtovy hvězdy stala v oblasti moderní psychologie obdoba YV Canis Majoris v souhvězdí Velkého psa a z jeho nové publikace světový bestseller.

Nástin konceptu díla a psychologův cíl

Ve svém debutu se profesor Haidt pokouší čtenářům přiblížit cesty směřující k dosažení pocitů štěstí a spokojenosti, reflektuje různé způsoby, jejichž prostřednictvím lze nalézt smysl a cíl života a dojít tak jeho naplnění. Autor v *Hypotéze štěstí* rovněž upozorňuje na možné lapy, jichž je dobré se vyvarovat, abychom mohli dosáhnout životní rovnováhy. K těmto účelům využívá metody konfrontace myšlenek starých myslitelů (Buddhy, Konfucia, Mencia, Platóna aj.) s řadou zajímavých poznatků, jež přináší současná věda společně s moderním výzkumem. Psycholog Haidt sestavil propracovaný systém nadčasových idejí – v podobě citátů, aforismů či metafor –, který zprvu využíval ve své pedagogické činnosti: „[...] uvědomil jsem si, že se v mých přednáškách stále opakuje několik myšlenek a že tyto myšlenky často výmluvně formulovali staří myslitelé [...] Začal jsem používat tyto citáty, aby se studentům velké myšlenky v psychologii lépe pamatovaly, a začal jsem se ptát, kolik takových myšlenek na světě existuje. Proto jsem přečetl desítky knih starověkých mudrců [...], celou řadu dalších filozofických spisů a literárních děl vzniklých za posledních pět století. A každý psychologický výrok – tvrzení týkající se lidské povahy nebo fungování mysli či duše – na který jsem narazil, jsem si zapsal. Jakmile jsem našel nějakou myšlenku vyjádřenou na vícero místech a v různých dobách, zařadil jsem si ji jako možnou velkou myšlenku. [...] Chtěl jsem popisovat soubor myšlenek, které se k sobě hodí, jedna podporuje druhou a dohromady vyprávějí příběh o tom, jak mohou lidské bytosti najít v životě štěstí a smysl. [...] právě to je cílem nové disciplíny pozitivní psychologie, v níž aktivně působím.“ Titul *Hypotéza štěstí* tak představuje jakési obšírné resumé moudrých našich předků, jež autor uspořádal do deseti přehledných celků: „V každé z kapitol se pokouším podívat se vždy na jednu ideu, kterou objevilo několik světových civilizací, důkladně ji prozkoumat [...] a nakonec vylohouvat ponaučení platné i pro současný život.“ Lidský mozek a psychiku bych přirovnala k Labyrintu bájněho krále Mínóa a Jonathana Haidta k průvodci, jenž se v tomto pomyslném bludišti nejen s přehledem orientuje, ale v jednotlivých spletitých chodbách setrvává tak dlouho (například při deskripci orbitofrontálního kortexu, amygdaly apod.), dokud čtenáři nepodá zasvěcený výklad o fungování nej-

různějších částí mozku a tajemných zákoutí psýché. Komparaci mozku a psychiky s palácem krétského vládce jsem ve svém soudu použila záměrně, neboť profesor Haidt je mistrem metafor; hojně je používá jak při výuce, tak v odborných pracích.

Metafora v praxi

Za primární badatelovu metaforu můžeme naprosto legitimně označit metaforu „jezdce a slona“, která prostupuje téměř celým jeho dílem. Toto obrazné pojmenování figuruje již v první kapitole, kterou autor nazval příznačně „Rozdělené Já“. Haidtova metafora vychází z teze, že lidská mysl je diverzifikována na dvě části – jezdce na hřbetě slona, jenž zde představuje rozumovou část (řízené procesy), a zmiňovaného slona, který prezentuje naši intuici, emoce, vášně atp. (automatické procesy). Abychom mohli podniknout kroky ke zkvalitnění života a dosáhnout kýženého štěstí, je nezbytné pochopit, na jakých principech obě složky myslí de facto fungují. Spolu práce „jezdce“ a „slona“ není vždy jednoduší a mezi aktéry často panuje jistý antagonismus, který v jedinci vyvolává napětí a rozkolísanost. Vědce výzkumy prokázaly, že „jezdec“ je determinován k tomu, aby sloužil „slonovi“. Badatel již v úvodní kapitole nastínil řadu otázek, na které postupně podává odpovědi, jež jsou odrazem jeho bystrého analytického i syntetického myšlení. Díky Haidtovým originálním myšlenkám se ostatně začaly psát nové dějiny psychologie – a to doslova, neboť tato věda v současné době s metaforou „jezdce a slona“ hojně operuje.

O metodách, jimiž lze leckdy tvrdošíjně, ukvapeně, zároveň však inteligentně „slona“ v nás ujařit, a být tak krůček blíže spokojenosti, se dočteme v kapitole „Změňme svoji mysl“. Inspiračním zdrojem se autorovi stal jednak citát z Marca Aurelia – „Vesmír je změna. Náš život je jen takový, jak na něj nahlížíme“, jednak Buddhova slova – „Všemu, co je, předchází mysl, mysl je základem, mysl je tvůrcem. Kdokoli hovoří či jedná s nečistou myslí, za tím utrpení jde jako kolo za tažným zvířetem.“ Společným jmenovatelem obou výroků je premisa, že náš vnitřní svět se odvíjí od způsobu, jakým vnímáme a nazíráme události světa, jenž nás obklopuje. Důležitým momentem je zde rovněž akcent na transformaci reakcí, které v člověku vzbuzují prožitě traumatizující situace, neboť právě změna nabízí cestu, jak se od prodělaných duševních otřesů, bolesti, krivd atp. opoutat. Podle Haidta je k změně lidského myšlení zapotřebí vytrvalé práce se „slonem“; ta je kupříkladu doménou meditace, již zmiňuje jako jednu z možných řešení na cestě za životní vyrovnaností. Dalšími způsoby, jak se převýchovou „slona“ oprostit od negativních myšlenek, depresí apod., je kognitivní terapie (popř. kognitivně-behaviorální terapie) a užívání léku Prozac, jenž zde zastupuje širokou škálu antidepresiv, která bývají označována jako selektivní inhibitory zpětného vychytávání serotoninu – tzv. „hormonu štěstí“. Profesor Haidt zde dále rozvádí reakce, které tyto léky v organismu vyvolávají, a jak na ně naše tělo reaguje. Některé části této kapitoly v leccem připomínají pasáže ze skript mediků, ale přesto nepůsobí suchopárně, což připisují autorovu spisovatelskému talentu; píše velice čtivě a dokáže čtenáře zaujmout. V tomto kontextu je další vědceovou devizou cit pro přehledné a vyvážené rozvržení mnohovrstevnaté látky, jež notabene čerpá z řady oborů (filosofie, genetiky, farmakologie aj.). Haidtův bohatě členitý text je navíc vždy korunován logicky propracovanou strukturou, což je markantní zvláště v kapitole „Bez vzájemnosti to nejde“, jež jejím leitmotivem je reciprocita.



Vědu lze pojmut těž netradičně – „haidtovsky“...

Kapitulu o vzájemnosti uvedl profesor Haidt opět svým svérázným stylem – tentokrát si vypůjčil dialog z kultovního snímku *Kmotr*, v němž zhrzený otec Bonasera, jemuž zneuctili dceru, žádá po Kmotrovi Corleonovi „výpomoc“. Psychologa na tomto příběhu fascinuje spleť vazeb mezi lidmi z rozmanitých sociálních skupin, kteří si vzájemně rozumějí a jejichž nekalé hry (leckdy jen naznačené) snadno chápeme i my, aniž bychom byli aktéry děje: „Tato scéna je pozoruhodnou předehrou, během níž jsou v kostce představena témata násilí, příbuzenství a morálky [...] Stejně pozoruhodné mi ale připadá, jak snadno pochopíme takto složitě provázané vztahy v subkultuře, která je nám cizí. Intuitivně rozumíme tomu, proč si Bonasera přeje smrt mladíků, i tomu, proč mu Corleone odmítá vyhovět. Ošíváme se při Bonasеровých neohraňovaných pokusech nabízet peníze ve chvíli, kdy hlavním problémem je zjevně absence odpovídajícího společenského vztahu [...] Dobře chápeme, že přijetí »dárku« od mafiánského bosse s sebou nese nejenom závazky, ale přímo okovy. Toto všechno chápeme snadno, protože pohlížíme na svět optikou reciprocity. Vzájemnost je pro nás něco jako hluboký instinkt. Je základní směnnou jednotkou společenského života.“

S tématem reciprocity úzce souvisí kooperace rozsáhlých systémů rozmanitých společenstev, jejichž výzkumu se zde badatel důkladně věnuje. Jonathan Haidt na tomto místě podává zajímavý příběh, jehož hlavním „autorem“ je evoluce. Nejprve nás seznamuje s fenoménem ultrasociality a příbuzenského altruismu v říši fauny. Neméně zajímavé je sledovat, jak se s altruismem vypořádávala lidská společnost. Psycholog poté postupně opouští rodinné a kvazi-rodinné vazby, aby nás seznámil s taktikami, které jsou zapotřebí při spolupráci a jednání s ostatními lidmi. Vědec mj. konstatuje: „Reciprocita je univerzální elixír pro syčení vztahů. Pokud se užívá správně, dokáže společenské vztahy posilovat, prodlužovat a osvěžovat.“

Další entity vedoucí ke štěstí

Kapitola s názvem „Chyby těch druhých“ nás nasměruje k zamyšlení nad vlastním pokrytectvím, zaujatostí, domnělou neomylností atp. Dostane se nám hluboké psychologické sondy, jež nám osvětlí, kde se tyto negativní postoje v člověku berou – jak se z jejich područí vymanit. V textu nazvaném „Honba za štěstím“ se dozvíme nejen to, odkud podle profesora Haidta pramení lidské štěstí, ale i k jakým hodnotám je dobré směřovat, a jakým nástrahám

se naopak v životě vystříhat. Pohled na různé podoby lásky a její funkci v našem životě přináší kapitola „Láska a citové vazby“, která mj. obsahuje popisy zajímavých výzkumů (např. experimenty s mláďaty opic za účelem probádání citových pout u savců, uskutečněné v první polovině 20. století), jež se zásadním způsobem zasadily i o humánnější přístup k výchově dětí.

„K čemu je nám nepřítel osudu?“ Odpověď na tuto otázku se Jonathan Haidt pokouší nalézt v kapitole, která se nese v duchu Nietzscheho výroku „Co mě nezabije, to mě posílí“. Psycholog v tomto – dle mého mínění diskutabilním – celku pracuje s další hypotézou, a to s „hypotézou nepřízně osudu“. Podle této teorie je utrpení, trauma či jiné martyrium člověku zapotřebí, aby mohl plně mobilizovat svou vnitřní sílu, a dojít tak nejvyššího stupně osobního rozvoje. Na základě výsledků výzkumů předpokládá, že se z člověka, který zakusil a zdárně překlenul mnohé životní strasti, stane silnější a uvědomělejší jedinec s přehodnoceným žebříčkem hodnot, a tím i vyšší měrou empatie, tolerance atp. Paradoxně i utrpení tak může znamenat možnou cestu k dosažení štěstí. K pocitu spokojenosti lze dojít též posilováním našich silných stránek a také pomáháním a službou druhým.

Významu a důležitosti nejen těchto ušlechtilých myšlenek je zasvěcen text nazvaný „Půvab ctnosti“. V předposlední kapitole „Dimenze božství s Bohem i bez něj“ vstoupíme do rozměru „posvátna“, navštívíme zbožnou Indii a od *agapé* přes posvátnou bázeň a řadu teoretických i praktických experimentů se propracujeme až k politicky laděným tématům. Závěr knihy patří Haidtovým úvahám o podstatě smyslu života, jak o ní přemítal coby středoškolský student; poté následuje vyzrálé nazírání této problematiky z aspektu vysokoškolského pedagoga.

Faber est suae quisque fortunae

Profesor Haidt v *Hypotéze štěstí* zdárně aplikoval svoji teorii „jezdce a slona“, čímž jen potvrdil univerzálnost této metafory na poli moderní psychologie. Z kapacitních důvodů nebylo možné vypsát všechny (mnohdy dlouhé) citáty uvozující jednotlivé kapitoly. Psycholog do těchto celků sofistickým způsobem „zakuklil“ deset moudrých idejí, jež čekají jen na čtenářův bystrý úsudek, který je promění v motýly, na jejichž křídlech se můžeme vydat vstříc štěstí. Na recenzovaném titulu si cením samotné autorovy myšlenky – ohlédnout se zpět v čase a ideje mudrců vztáhnout na přítomnost a pod drobnohledem moderní vědy je dále rozvíjet, či případně vyvrátit. Výhrady mám pouze k leckdy zdlouhavým popisům experimentů, které mají v publikaci bezesporu své opodstatněné místo, nicméně jejich redukce by celku prospěla. Tyto vleklé a někdy nezáživné pasáže však badatel kompenzuje odlehčenými úseky, v nichž nás nechává nahlédnout do svého soukromí, svěruje se s vlastními zážitky, dojmy a pocity (stavy po pozitivní antidepresiv aj.). Celý text je navíc ozvláštňen řadou neformálních prvků (např. odkaz k filmu, viz výše), které odborné knize dodávají na poutavosti a dávají jí punc jisté výlučnosti. V úhrnu tak lze debut Jonathana Haidta jen doporučit, a to i širší čtenářské obci.