

ZDRAVOTNÍ GRAMOTNOST

doc. MUDr. LIBUŠE ČELEDOVÁ, Ph.D.



TÉMA 10 – Štěstí a duševní pohoda

- aspekty štěstí
- kvalita života
- PERMA
- flow

Na 20. březen připadá Mezinárodní den štěstí, vyhlášený Organizací spojených národů v létě 2012. Průkopníkem v oblasti měření štěstí je malé himálajské království Bhútán, jehož král uložil vládě zkoumat štěstí svého lidu, takzvaný *index hrubého národní štěstí* jako alternativu k čistě ekonomickým ukazatelům rozvoje. Česká republika si v proběhlých hodnoceních nevede nikterak špatně, umísťujeme se vždy v první čtvrtině žebříčku nejšťastnějších zemí z celkem 158 hodnocených. První místa obsazují severské země, na opačném konci je kupříkladu Sýrie. Index štěstí tvoří mimo jiné délka života, štědrost spoluobčanů nebo bezpečnost.

CO JE TO ŠTĚSTÍ

Od Aristotelových dob se mluví o dvou aspektech štěstí, a to hédonickém a eudaimonickém. O pojmu hédonia říkají slovníková vymezení, že vystihuje vědomý pocit něčeho příjemného a je afektivní složkou štěstí. Eudaimónia je pojem, který lze chápat jako rozumovou stránku štěstí, obnáší správně a vyrovnaně žitý život. Třetím, modernějším aspektem štěstí je pocit podílu na životě, pocit, že „jsem součástí života“. Hédonický a eudaimonický aspekt štěstí jdou obvykle ruku v ruce. V průzkumech, které se táží na pocit štěstí, odpovídá kolem 80 % tázaných, že jejich eudaimonická satisfakce je nadprůměrná. Stejný podíl tázaných říká, že je podobně nadprůměrné i jejich hédonické cítění.

Štěstí je stavem vědomí nebo pocitem charakterizovaným spokojeností, láskou, radostí a slastí. Existují nástroje, jimiž se štěstí dá přímo měřit. Mají však svá úskalí. Tzv. Easterlinův paradox říká, že ekonomický růst mnoho ke kvalitě života nepřidává, takže průměrné štěstí národů v posledních desetiletích nevrostlo. Jiní autoři však našli v řadě států jasnou pozitivní korelaci mezi průměrnou úrovní subjektivního pocitu štěstí a hrubým domácím produktem na hlavu. Lidské štěstí pravděpodobně závisí nejen na příjmu, jak například dokazují Spojené národy. Štěstí u téměř 400 000 lidí ve státech OECD je v pozitivní korelaci s absolutním příjmem, velkorysostí sociálního státu a jen slabě s očekávanou délkou života. Hmotná prosperita předpovídá pozitivní hodnocení života, prosperita psychosociální předpovídá kladný pocit ze života: vysoký příjem vylepšuje hodnocení života, emoční stránku štěstí nikoliv.

Pro štěstí autoři užívají řadu pojmů, které se zcela, z valné nebo alespoň z nějaké části překrývají. Jsou to například pojmy kvalita života, prosperita, životní standard,





uspokojení ze života, naplnění potřeb, lidský rozvoj, rozvoj možností, blahobyt. Jestliže se překrývají, ve zbylé oblasti jsou odlišné. Štěstí se často považuje za jednorozměrnou veličinu totožnou s hmotnou situací státu měřenou hrubým domácím produktem.

To samo o sobě nestačí. Součástí indikátorů kvality života se staly stupeň vzdělání a délka očekávaného života. S měřítkem tohoto druhu se můžeme setkat například ve zprávách OSN o lidském rozvoji. Lze je v nějaké míře různým způsobem objektivizovat. Přidává se stav životního prostředí. Nicméně je zřejmé, že v každém případě jde o zjednodušování, protože štěstí, jak ostatně říká každodenní zkušenost, je vícerozměrná veličina.

Někteří lidé jsou přesvědčeni, že štěstí je konečným cílem a náplní života, takže by se vlády podle toho měly chovat. Jiní mají za to, že štěstí je jen součástí života, který by měl být charakterizován rozvojem a spravedlností, přátelským vztahem s druhými lidmi a svobodou ve volbě životních cílů.

Gallupova organizace se v letech 2005–2006 tázala na štěstí v celkem 132 státech světa reprezentujících 96 % světové populace. Výzkum zjistil, že příjem neboli peníze na hlavu mají k některým stránkám života označovaného jako dobrý (well-being) vztah zcela jednoznačně, a to k těm, které odpovídají jeho celkovému hodnocení, svým způsobem Aristotelově eudaimonii. Lidé s vyšším příjmem řeknou objektivisticky „vedu docela dobrý život“ častěji než lidé s příjmem nižším. Ale k pocitu, který lidé ze života mají, tzn. k hédonickému pocitu „jsem spíše šťastný“ přispívají peníze jen málo. Hédonický pocit ze života má daleko mohutnější vztah k sociálně psychologickým proměnným než k samotné výši příjmu, tedy spíše k tomu, zda lidé mají funkční rodinu, spolehlivé přátele, zda se učí něco nového, zda je baví práce, takže se činí, jak nejlépe dovedou, a také k tomu, kolik hodin denně pracují.

KVALITA ŽIVOTA

Kvalitu života můžeme definovat z různých úhlů. Podle Světové zdravotnické organizace WHO je kvalita života definována jako to, jak člověk vnímá svoji pozici v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému, přičemž se přihlíží k jeho cílům, očekáváním a normám. WHO rozeznává šest základních aspektů kvality života: fyzickou stránku a úroveň samostatnosti (např. posouzení míry únavy, bolesti, mobility, závislosti na lékařské pomoci, schopnosti pracovat atp.), psychické zdraví a duchovní oblast (sebepojetí a sebehodnocení, poměr negativního a pozitivního prožívání, funkce myšlení, paměti a schopnost koncentrace, ale také osobní víra a spiritualita), sociální vztahy (osobní vztahy, intimní soužití, zdroje širší sociální opory apod.) a životní prostředí (finanční zdroje, dostupnost zdravotnické a sociální péče, podmínky domácího prostředí i vnějšího fyzikálního prostředí – klimatické podmínky, míra znečištění, hluku apod.).

O kvalitě života lze uvažovat v různých rovinách: v makrorovině studujeme kvalitu života velkých společenských celků, například určité země, v tzv. mezorovině se zabýváme o kvalitu života malých sociálních skupin (žáků ve škole, pacientů na nemocničním oddělení). Třetí, osobní rovina již mapuje přímo život jednotlivce. Předmětem studia kvality života člověka může být jeho způsob prožívání a myšlení, jeho postoje,

potřeby a přání, sebehodnocení, míra seberealizace a další aspekty. Mohou to však být i negativní jevy, jako kupříkladu míra bolesti při nemoci, negativní prožívání v osobní krizi či životním traumatu.

Na kvalitu života můžeme nahlížet jak z hlediska subjektivního, tak objektivního. Zatímco objektivní dimenze kvality života odpovídají životním podmínkám daného člověka (zdravotnímu stavu, socioekonomickému statutu apod.), subjektivní stránku tvoří jeho osobní pohoda a životní spokojenost. Pro posouzení kvality života daného člověka je důležité znát jeho hodnotový systém a očekávání i to, nakolik jsou jeho očekávání ve shodě se subjektivně hodnocenou životní realitou, tedy s tím, jak jeho život skutečně probíhá. Pozitivní psychologie v této souvislosti zdůrazňuje význam hledání a porozumění těm faktorům, které přispívají k dobrému, smysluplnému životu a lidskému štěstí.

DUŠEVNÍ POHODA

Duševní pohoda obsahuje několik prvků, které se na ní spolupodílejí, a zahrnuje to, co si svobodní lidé volí pro věc samotnou. Každý z prvků duševní pohody musí sám splňovat tři podmínky, aby se takovým prvkem mohl stát:

- Významně přispívá k duševní pohodě.
- Mnoho lidí o tuto věc usiluje pro ni samotnou (je sama o sobě hodnotným cílem lidského snažení).
- Je definovaný a měří se nezávisle na ostatních prvcích.

Tyto tři podmínky splňuje pět prvků: pozitivní emoce, zaujetí činností, pozitivní vztahy, smysluplnost a úspěšný výkon. Pro jejich snadné zapamatování poslouží akronym PERMA složený z počátečních písmen anglických názvů (Positive Emotion, Engagement, Positive Relations, Meaning, Accomplishment). Žádný z těchto prvků samostatně duševní pohodu nedefinuje, ale každý k ní přispívá. Některé jejich aspekty lze měřit pouze subjektivně (vlastním hodnocením), ale některé i objektivně.

V teorii opravdového štěstí je na rozdíl od tohoto pojetí ústředním tématem pozitivní psychologie „štěstí“. Štěstí je reálná věc, která je definována hodnocením spokojenosti se životem. Štěstí má tři aspekty: pozitivní emoce, zaujetí a smysluplnost, z nichž každý přispívá k životní spokojenosti a měří se výhradně pomocí subjektivního hodnocení.

Teorie opravdového štěstí je jednodimenzionální, tedy zaměřuje se na to, kdy se člověk cítí dobře, a v podstatě říká, že způsob, jakým rozhodujeme o svém životě (jaké chování volíme), směřuje k tomu, abychom své dobré pocity maximalizovali. Teorie duševní pohody stojí na pěti pilířích, přičemž jejich základy tvoří naše silné stránky, je pluralistická jak svou metodou, tak svým obsahem: pozitivní emoce jsou subjektivním ukazatelem, který definuje, jak se cítíme. Zaujetí, smysluplnost, vztahy a úspěšný výkon mají jak subjektivní, tak objektivní složky, protože člověk si může myslet, že je zaujatý činností, že jeho život má smysl, že má dobré vztahy a velký úspěch, ale přitom se může mýlit, může si to všechno dokonce nalhávat. Souhrnně řečeno, duševní pohoda (na rozdíl od štěstí) nemůže existovat jen v naší hlavě: je kombinací toho, že se dobře cítíme, plus toho, že náš život má smysl, že máme dobré vztahy a dosahujeme v životě úspěchu.





Rozdíl mezi teorií štěstí a teorií duševní pohody spočívá v realitě okamžiku. Podle teorie štěstí se rozhodujeme v životě tak, že odhadujeme, kolik štěstí (životní spokojenosti) nám rozhodnutí přinese, a chováme se tak, abychom maximalizovali budoucí štěstí. Snaha maximalizovat štěstí je společným jmenovatelem individuálních rozhodnutí.

FLOW

Flow (z angl. „proudění“, „tok“) je duševní stav, při kterém je osoba ponořena do určité činnosti tak, že nic jiného se jí nezdá důležité, okamžik, kdy se její tělo nebo mysl vzepne k hranicím jejích možností ve vědomé snaze dosáhnout něčeho obtížného, co stojí za to. Takto, jak ho pojmenoval a definoval psycholog Mihaly Csikszentmihalyi, je zařazen do pozitivní psychologie a mluví se o něm v souvislosti s mnoha oblastmi lidského života. Podle Csikszentmihalyiho je flow stav naprosto soustředěné motivace. Je to cílevědomé zaujetí, při kterém člověk plně ovládá své emoce, které mu pomáhají k lepšímu výkonu v jeho činnosti. Ve flow nejsou emoce pouze ovládnuty a usměrněny, ale pozitivně naladěny a zapojeny do řešení úkolu. Pokud je člověk otrávený nebo znepokojený, většinou nemůže flow dosáhnout. Známkou flow je pocit spontánní radosti, nadšení při provádění činnosti. Flow je ale také popisován jako hluboké soustředění výhradně na vykonávanou aktivitu, tedy ne na sebe nebo vlastní emoce. Hovorové výrazy pro stejný nebo podobný stav jsou: být v přítomném okamžiku, v zóně, připojený, v rytmu, být zapálený, vy laděný, koncentrovaný, ve čtvrté dimenzi.

Nakamura a Csikszentmihalyi identifikovali v této souvislosti následujících šest faktorů:

1. Intenzivní a soustředěná koncentrace na přítomný okamžik.
2. Sloučení akce a povědomí.
3. Ztráta sebereflexe.
4. Pocit sebeovládání a nadhledu nad situací či akcí.
5. Ztráta pojmu o čase a subjektivní vnímání času.
6. Zkušenost z práce je vnitřně obohacující a mnohdy je zkušenost samoúčelná.

Tyto aspekty se mohou objevit nezávisle na sobě, ale pouze v kombinaci tvoří tzv. flow prožitek. Dalšími vlastnostmi flow mohou být:

- a) Jasně cíle. Jejich úroveň přitom představovat pro člověka výzvu, jejíž naplnění klade nároky na jeho dovednosti, ale obtížnost úkolu musí být přiměřená a šance úspěšně ho dokončit dostatečně vysoká.
- b) Jednoznačná, okamžitá zpětná vazba.
- c) Pocit hlubokého zaujetí úkolem, aniž cítíme zvláštní námahu. Splynutí činnosti a vědomí, z myslí jsou vypuzeny běžné myšlenky.
- d) Mízi starost o vlastní já. Člověk si neuvědomuje tělesné potřeby jako hlad nebo únavu. Stav „proudění“ přitom vede k růstu „já“.

Negativní emoce a negativní osobnostní rysy nastavují velmi silné biologické limity k prožívání duševní pohody a štěstí. Přesto se dají zvládnout. Příkladem může být Abraham Lincoln nebo Winston Churchill, kteří oba trpěli silnou depresí. Oba však dokázali jako lidé mimořádně účinně fungovat, vypořádat se se svým „černým psem“ (synonymum deprese) a svými sebevražednými myšlenkami. Pravda je prostě taková, že

se někdy ráno vzbudíme a cítíme se bídň, život nám připadá úplně beznadějný. Alespoň jednu epizodu deprese zažije během svého života 21 % žen oproti „pouhým“ 13 % mužů.

Starověký filozof Epiktétos řekl, že je jenom jedna cesta za štěstím, a to přestat se trápit tím, co je mimo naši moc. Pokud tuto myšlenku podpoříme soustavnou pravidelnou celoživotní aktivitou, zdravým životním stylem, kladným postojem k sobě sama, sebeúctou, schopností autoregulace vlastního chování, adekvátním vnímáním reality, schopností udržet si mezilidské vztahy a lásky a to všechno okořeníme kapkou humoru, jsme na nejlepší cestě ke štěstí a duševní pohodě. A nezapomínejme ani na empatii a altruismus, odpouštění a smíření. ■

Autorka článku je přednostka Ústavu sociálního a posudkového lékařství Lékařské fakulty v Plzni.

Zdroje

- Csikszentmihalyi, M.: Flow. O štěstí a smyslu života, Portál 2015.
- Goleman, D.: Emoční inteligence. Proč může být emoční inteligence důležitější než IQ. Metafora, 2011.
- Koukolík, F.: Základy kognitivní afektivní a sociální neurovědy XXVI. O štěstí. Lidé a lidské skupiny. Prakt. lék., 2013.
- Koukolík, F.: Základy kognitivní afektivní a sociální neurovědy XXV. O štěstí. Hédonický mozek. Prakt. lék., 2013.
- Křivohlavý J.: Psychologie zdraví. Portál 2009.
- Seligman, M.: Vzkvétání. Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody. Jan Melvil Publishing. 2014.
- Slezáčková, A.: Průvodce pozitivní psychologií, Grada 2012.

ZÁKONODÁRSTVÍ

VE SBÍRCE ZÁKONŮ VYŠLO

● Částka 5 – rozeslána dne 25. ledna 2017

- 17. Zákon**, kterým se mění zákon č. 159/2006 Sb., o střetu zájmů, ve znění pozdějších předpisů, a další související zákony *Datum účinnosti od: 1. září 2017*

● Částka 8 – rozeslána dne 6. února 2017

- 23. Zákon** o pravidlech rozpočtové odpovědnosti

Datum účinnosti od: 1. ledna 2017

- 24. Zákon**, kterým se mění některé zákony v souvislosti s přijetím právní úpravy rozpočtové odpovědnosti

Datum účinnosti od: 1. ledna 2017

● Částka 11 – rozeslána dne 14. února 2017

- 33. Zákon**, kterým se mění zákon č. 235/2004 Sb., o dani z přidané hodnoty, ve znění pozdějších předpisů

Datum účinnosti od: 1. ledna 2017

