

**Anton A. Bucher. *Psychologie štěstí.***

Portál, 2021. 368 stran. [Z německého originálu *Psychologie des Glücks* přeložil Ivan Ryšavý].

Kniha podává mimořádně široký přehled o stavu psychologického výzkumu štěstí (101 stran literatury, přičemž všechny uvedené tituly, nakolik to recenzent kontroloval, jsou zmíněny v textu). Autor registruje i internetové zdroje, disertace a diplomové práce. Každé sdělení je pečlivě citováno. Potud kniha splňuje vzorně kritéria kladená na vědecký zdroj informací. Autor Anton A. Bucher je profesorem náboženské pedagogiky na Univerzitě v Salzburgu. Podobně koncipované monografie napsal např. o psychologii spirituality (*Psychologie der Spiritualität*, 2014, 2. vydání), nebo psychologii 7 smrtelných hříchů (*Geiz, Trägheit, Neid & Co. in Therapie und Seelsorge*, 2012). Jistou nevýhodou jeho přístupu je, že při obrovském množství témat, kterým se věnuje, nejde u žádného do větší hloubky. V podstatě: co téma, to jeden odstavec jemu věnovaný. Tento poněkud „školo-metský“ přístup ovšem zlidšťuje a čtenáři přibližuje jeho živý, až žurnalistický styl. Např. motto celé knihy: „Leží před vámi právě narozený chlapec. Můžeme pro něj vybrat jedno ze tří přání: - že bude úspěšný a krásný jak Brad Pitt, symetrický obličej a široká ramena, - že bude inteligentní jako Albert Einstein, - nebo prostě a jednoduše, že bude svým vlastním přirozeným způsobem šťastný. Kdo by se nerozhodl pro to třetí? (s. 11). Autor ovšem nereprodukuje jen výsledky jiných výzkumů. Sám se svým týmem také dva provedl (věnují se výzkumu štěstí u dětí a spokojenosti učitelů a učitelek náboženství v Rakousku). Má tedy zkušenost empirického badatele a to je v textu znát.

Kniha je členěna do čtyř částí.

1. *Co je štěstí?* Empirické výzkumy definují dva typy štěstí. Hédonické: poměr pozitivních a negativních emocí a tělesných pocitů. Eudaimonické (tento koncept přinesl do psychologie v roce 1981 A. Waterman v navázání na Aristotela), které dosud nemá konsenzuální definici. Autor cituje v této souvislosti koncept šesti kompetencí C. Ryffové: „autonomie, vyrovnávání s vnějšími životními okolnostmi, osobní růst, pozitivní sociální vztahy, smysl života, sebezpřijetí (s.33).“ Empirické výzkumy jednoznačně ukazují, že oba tyto typy štěstí spolu pozitivně korelují. Tedy vyvracejí vžitý názor „člověk je buď požívačný, nebo ctnostný“. Dále autor představuje množství psychologických testů, které oba typy štěstí měří.
2. *Co přináší člověku štěstí?* Tedy: jaké jsou zdroje a faktory, které působí, že člověk se cítí šťastný? Biologické faktory: dědičnost, pohlaví, zdraví, neurotransmitery... Sociodemografické proměnné: pohlaví, věk (nejšťastnější dekádou je sedmé decenium!), vzdělání, místo, peníze (Easterlinův paradox: chudý člověk poté, co zbohatl, je nějakou dobu šťastnější; ale jenom po dobu několika měsíců a jenom po určitou mez, pak už větší majetek štěstí prakticky nezvětšuje; jeden z důvodů? Koupí si dům či byt v luxusnější čtvrti, je obklopen bohatšími lidmi...). Blízké vztahy a činnosti. Překvapivým výsledkem je vysoká spokojenost lidí v práci. Zde sehrála významnou úlohu metoda snímání vzorků zkušenosti (ESM), kdy respondenti mají k dispozici tablet, který v nepravidelných intervalech zapípá a oni mají zaznamenat, co právě dělají a jak se cítí (tuto metodu zavedl M. Csikszentmihalyi). Koreluje se štěstím religiozita a spiritualita? Ano, avšak záleží na jejich typu a kvalitě religiozní praxe. Například štěstí koreluje s frekvencí návštěvy bohoslužeb. Ale hlavním faktorem tam jsou pozitivní emoce a síť sociálních vztahů, méně obsah věrouky. Konzervativní křesťané jsou v průměru šťastnější než liberální: všechny společenské i přírodní jevy jsou pro ně v pořádku: Bůh to tak chce. Zatímco liberální křesťané se trápí sociální nespravedlností. Rozsáhlou metaanalýzou dospěla Lyubomirská k vzorci: štěstí

je z 50 % naprogramováno geneticky, vnější okolnosti je ovlivňují jen z 10 %, ale můžeme je z 40 % ovlivňovat svými postoji a chováním (s. 73).

3. *Jak štěstí působí?* Má pozitivní vliv na zdraví; šťastní lidé žijí většinou déle. Kdo je šťastný, víc toho vnímá, má víc nápadů, pouští se do více aktivit a sociálních kontaktů a to zase způsobí, že je šťastnější. Tak lze zjednodušeně shrnout teorii rozšiřování a budování pozitivních emocí B. Fredricksonové. Další empirický poznatek: šťastní lidé jednají morálněji a altruističtěji. Emoce štěstí ovlivňuje pozitivně také kognitivní procesy. Šťastní lidé se například méně srovnávají směrem nahoru a méně se utápějí v hloubání o minulých nezdarech a krivdách (grübeln).
4. *Dá se štěstí zvětšit?* Autor se vyhýbá laciným „receptům na štěstí“. Poukazuje na teorii dynamického ekvilibria (Lyubomirsky), podle které se člověk po zkušenosti, která zvětší nebo zmenší jeho štěstí, po čase zase vrací na předchozí úroveň štěstí. Uvádí příklad D. Kahnemana: „V roce 2002 získal americký psycholog a ekonom Daniel Kahneman Nobelovu cenu a stál, hluboce šťasten, v záři fotografických blesků. Už po půl roce: business as usual (s. 200).“ Nicméně autor nachází empiricky ověřené postupy, jak zvyšovat štěstí. Ve všedním dni sportem či sociálními kontakty, nebo také chemickými substancemi. Savoring, všímavost, vděčnost. Systematickým úsilím pak je pozitivní psychoterapie (Rashid, Seligman).

Závěrem lze říci, že kniha je vzornou rešerší současných poznatků o psychologii štěstí. Zorientuje čtenáře v terénu empirických poznatků a nasměruje, kam sáhnout pro hlubší poznání. Je naprosto přehledně členěna. Kromě decimálního uspořádání ještě každý odstavec začíná tučně vytištěným heslem, které nahlašuje jeho obsah. Vzorné je redakční zpracování: redaktor objevil v jednom případě v textu rozpory, šel do pramenů, zjistil přehlédnutí autora, s ním to konzultoval a data v českém vydání opravil.

Sociolog Thomas Luckman se ptal ve své klasické práci *The Invisible Religion* z roku 1967, co bude formovat život Američana a Evropana v situaci, kdy to přestává dělat náboženství a církev. Recenzovaná práce ukazuje jeden směr empirické pozitivní psychologie, která je schopna tuto úlohu kvalitně naplnovat.

PhDr. Ivan Ryšavý, Ph.D.

Psycholog a psychoterapeut

E-mail: [ivan.rysavý@seznam.cz](mailto:ivan.rysavý@seznam.cz)

---

Ryšavý, I. (2023). Psychologie štěstí [recenze]. *E-psychologie*, 17(3), 50-51.

<https://doi.org/10.29364/epsy.490>