

J. Křivohlavý:

## POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE

Praha, Portál 2004, 200 s.

Pozitivní psychologie – nový směr v psychologii, se zabývá především pozitivními aspekty lidského života. Autor se zaměřil na radost, naději, odpouštění a smířování i na překonávání negativních emocí. I když se u nás objevila řada populárních, „žurnalisticky“ propagujících článků a brožurek se subjektivními, experimentálně neověřenými náměty pozitivního myšlení (v psychologii), neexistovala v češtině ucelená knižní publikace o pozitivní psychologii.

V úvodu se čtenář dozví, o čem jde pozitivní psychologie, co je jejím předmětem, jakými výzkumnými tématy se zabývá, proč se tak intenzivně rozvíjí právě v současném světě?

První kapitola nazvaná Naděje pojednává o kladné – provitální, zdravé a život podporující emoci, vedoucí k důvěře či víře v něco příznivého. S nadějí se setkáváme na každém kroku. Ať děláme co děláme, žijeme v naději, že se nám to či ono podaří dodělat, realizovat, říká Křivohlavý – „naděje umírá jako poslední“. Čtenář se obeznámí nejen se Snyderovým pojetím psychologie a modely naděje, ale i s jinými, alternativními koncepcemi naděje. Dočteme se, kde se naděje bere – jak se rodí, jak se zjišťuje. Naděje není jen věcí dospělých, i děti žijí v naději. V této kapitole autor dále objasňuje proč naděje někdy klesá, jak ji lze posilovat a zlepšovat. Podává přehled základních principů péče o zlepšování naší naděje a ozřejmuje, jakou roli má naděje při zvládnutí obav, paniky, úzkosti, strachu a deprese.

Radost, která je tématem druhé kapitoly Pozitivní psychologie, patří podle jejího autora bez-

podmínečně do okruhu pozitivní psychologie, protože pozitivní emoce – a radost pak v první řadě, jsou kritériem toho, co působí pozitivně. Křivohlavý se přiklání k definici radosti jako k emoci velkého potěšení a štěstí, případně stavu štěstí a blaženosti, způsobenému tím, že se stalo něco dobrého a uspokojujícího. Jedním ze způsobů, jak se v současné době v psychologii studuje problematika radosti, nastiňuje studium jevů označovaných termíny „kvalita života“ a „životní pohoda“ (well-being). Radostná životní pohoda je ukazatelem toho, že člověk má svůj život rád a má radost, když jeho život je dobrý. V závěru této druhé kapitoly se věnuje autor vztahu mezi smysluplností a radostí a radostí jako vedlejším produktu nadějně cílící cesty.

Třetí kapitola se zabývá problematikou Odpouštění. Myslím si, že jde o téma, které provází člověka již od jeho zrození. Vždyť, kdo z lidí kolem nás někdy, někde udělal něco, co nepovažujeme za fér? Kolikrát my sami jsme někomu něco udělali, co druhá strana nepovažovala za fér? Křivohlavý nejenže na tyto otázky odpovídá, ale vysvětluje, proč je důležité věnovat pozornost odpouštění, co odpouštění je a co není, co to znamená, když řeknu „neodpustím“?

Čtvrtá kapitola, která se zabývá dvanácti pohledy tématiky pozitivní psychologie, seznámí čtenáře s dalšími otázkami, které jsou předmětem studia soudobé pozitivní psychologie.

Kniha Křivohlavého je velmi zdařilá a věřím, že ji uvítají nejen lékaři, psychologové, duchovní, pracovníci pomáhajících profesí, ale též čtenáři se zájmem o psychologii, o pozitivní mezilidské vztahy i o duševní zdraví.

B. Koukola