

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



## Pozitivní myšlení jako životní styl

Viktória Benická

Vedoucí práce: Mgr. Jaroslav Jirman Ph.D.

2015

Prague College of Psychosocial Studies



## Positive thinking as a lifestyle

Viktória Benická

The Diploma Thesis Work Supervisor: Mgr. Jaroslav Jirman Ph.D.

2015

## **Anotace**

Bakalářská práce se zabývá tématem pozitivního myšlení jako životního stylu. První část textu zpracovává pozitivní psychologii, nový samostatný směr psychologie, jenž je představen v teoretické části práce z hlediska jeho základních pojmů a jeho historie vzniku. Následující dvě kapitoly se věnují rozvoji a hlavním tématům pozitivní psychologie. V poslední kapitole teoretické části práce je vybráno pět témat, která jsou dále stručně popsána. Výzkumná část obsahuje úvod do pozitivního myšlení, které má pro komparativní analýzu v této práci svého zástupce, publikaci Moc podvodní. V komparativní analýze je srovnávána pozitivní psychologie s již zmíněnou knihou z hlediska společných a rozdílných znaků, které mají zodpovědět na otázku, zda může být Moc podvodní knihou přínosnou pro osobní rozvoji člověka. Výsledky výzkumu i následná zjištění jsou shrnuty v závěru práce, doplněno seznamem literatury se všemi zdroji použitými v textu.

## **Klíčová slova**

pozitivní, pozitivní psychologie, optimismus, subjektivní well-being, láska, spiritualita, autenticita, pozitivní myšlení, pozitivní životní styl, moc podvodní

## **Abstract**

The bachelor thesis deals with the topic of positive thinking as a lifestyle. The first part of this work is focused on positive psychology as a new separate discipline of psychology that is presented in the theoretical part of the terms of the basic concepts and the history of creation. The next two chapters deal with the development and direction of the main topics of positive psychology. In the last chapter of theoretical part is selected five of these topics and these are concisely described. The research part includes an introduction to positive thinking which has the comparative analysis in this work of his deputy a book that is called *The Power of Your Subconscious Mind*. The comparative analysis of positive psychology is often compared with the previously mentioned book from the point of view of common and different characters to answer the question whether it can be *The Power of Your Subconscious Mind* book beneficial for human development. The final findings of the research can be seen in the final part of this work same as all the sources of the literature used for it can be.

## **Keywords**

positive, positive psychology, optimism, subjective well-being, love, spirituality, authenticity, positive thinking, positive lifestyle, the power of the subconscious

estn prohlašuji, že jsem tuto práci k bakalá ské zkoušce vypracovala samostatn a  
cituji v ní veškeré prameny, které jsem použila.

V Praze dne 31.7.2015

.....

Viktória Benická

## **Podkování**

Mé podkování patří Mgr. Jaroslavu Jirmanovi, Ph.D. za jeho vedení, cenné podněty, vstřícný přístup a užitečné rady.

## Obsah

Úvod.....	9
<b>1 Pozitivní psychologie.....</b>	<b>11</b>
<b>1.1 Vymezení pojm .....</b>	<b>11</b>
1.1.1 „pozitivní“ .....	11
1.1.2 Pozitivní psychologie.....	11
<b>1.2 D vodu vzniku pozitivní psychologie .....</b>	<b>11</b>
1.2.1 Historie pozitivní psychologie .....	12
1.2.2 Filozofické po átky .....	13
1.2.3 Psychologické po átky .....	13
<b>1.3 Rozvoj pozitivní psychologie .....</b>	<b>14</b>
1.3.1 Pro koho je ur ená .....	15
1.3.2 Pozitivní psychologie v sou asnosti.....	16
1.3.3 Hlavní p edstavitelé.....	16
1.3.4 Sídla.....	17
<b>1.4 Hlavní témata pozitivní psychologie.....</b>	<b>18</b>
1.4.1 Rozd lení hlavních témat dle Snydera a Lopezové.....	18
1.4.2 Rozd lení témat na t i hlavní pilí e dle Seligmana.....	18
<b>1.5 Vybraná témata pozitivní psychologie .....</b>	<b>19</b>
1.5.1 Kognitivní oblast .....	19
1.5.2 Oblast emocionálního života .....	22
1.5.3 Oblast vzájemných vztah mezi lidmi.....	24
1.5.4 Oblast zp sob zvládání životních problém .....	25
1.5.5 Oblast osobního p ístupu k životu .....	29
1.5.6 Hlavní témata obecn .....	30
<b>2 Vlastní výzkumná ást.....</b>	<b>31</b>
<b>2.1 Úvod.....</b>	<b>31</b>
<b>2.2 P edm t, cíle a metody výzkumné ásti.....</b>	<b>31</b>
Výzkumné otázky .....	31
Kvalitativní výzkum.....	31
<b>2.3 Vymezení pojm .....</b>	<b>32</b>
2.3.1 Pozitivní myšlení.....	32
2.3.2 Pozitivní myšlení jako životní styl .....	32
<b>2.4 Uvedení pozitivního myšlení.....</b>	<b>33</b>
2.4.1 Pro je lidmi tolik vyhledávané.....	33
2.4.2 Obecné prvky pozitivního myšlení.....	33
2.4.3 Názory odborník .....	34
2.4.4 Vlastní zkušenost a názor .....	35
<b>2.5 Kniha Moc podv domí.....</b>	<b>37</b>
2.5.1 Autor dr. Joseph Murphy.....	37
2.5.2 Hlavní myšlenka knihy.....	38
2.5.3 Vymezení pojm .....	38
2.5.4 Rozbor vybraných témat knihy.....	39
2.5.5 Komparativní analýla.....	53
2.5.6 Sumarizace výsledk výzkumu .....	61
2.5.7 Zhodnocení výsledk výzkumu.....	61
<b>Záv r.....</b>	<b>63</b>
<b>Použitá literatura .....</b>	<b>65</b>

Publikace.....	65
Bakalá ské práce .....	66
Diplomové práce .....	67
eské lánky .....	67
Zahrani ní lánky.....	68
Internetové zdroje.....	68
<b>Seznam p íloh .....</b>	<b>70</b>
P íloha .1.....	71
P íloha .2.....	73
P íloha .3.....	74
P íloha .4.....	75
P íloha .5.....	76
<b>Bibliografické údaje .....</b>	<b>77</b>
<b>Eviden ní list knihovny .....</b>	<b>78</b>



## Úvod

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou pozitivního myšlení jako životního stylu. Hlavním důvodem volby tohoto tématu byl ten, že se již několikátým rokem zajímám o populární pozitivní knihy, filmy a dokumenty. Toužím po osobním seberozvoji a zlepšování kvality mého života. Zajímala jsem se o to, jak si komerční pozitivní myšlení stojí u odborníků a jak bude ve srovnání s pozitivní psychologií po bližším zkoumání působit na mě samotnou, zda se mě jím pohled na ni změní.

Dnešní doba je zrychlená a uspěchaná, většina lidí se celý život zanechává ženě. Nejprve je to snaha o dosažení kvalitního vzdělání, které nám dává starosti. Poté si lidé hledají zaměstnání a je dost takových, co se celý život honí za bohatstvím a ochraňují peníze pro zajištěný a pohádkový život, ale vlivem úporné snahy o materiální zajištění spousta z nich nežije, ale pouze přežívá. K tomu je lovku velké bohatství a prestiž, když jeho život provází neustálý stres a nedostatek volného času? Takovému lovkovi protéká život mezi prsty. Je to opravdu to, po čem v životě toužíme? Známe hodně lidí, kteří říkají, že se těší, až dokončí školu, až budou mít lukrativní zaměstnání, až pojedou na dovolenou nebo až budou mít vysněného partnera, že teprve potom budou doopravdy šťastní. Šťastí by ale nemělo být podmínkou nějakou událostí zvenčí, protože ty jsou v životě pomíjivé. Když jich dosáhneme, budeme doopravdy tolik šťastní a naplnění spokojeností, jak si to v představách malujeme? Budeme toho schopni?

Nejnovější studie Harvardské univerzity tvrdí, že náš pocit štěstí je vnějšími okolnostmi ovlivněn maximálně z 10-15% a z 85-90% je tento pocit vnitřní záležitostí každého z nás. Události, které se odehrávají v našem životě jsou stále stejné, ale naše reakce na tyto události určují míru námi prožívaného štěstí (SURI, 2013 str. 5). Šťastí a radost ze života by se měly skrývat v nás samotných a my bychom se měli snažit je pěstovat a rozvíjet.

Existuje dokonce recept na každodenní štěstí a je v něm dokázáno, že být šťastnými se můžeme naučit. Měli bychom si tento cíl dát na seznam, jakými chceme být (SURI, 2013 str. 5).

Další problém dnešního světa je ten, že lidé málo naslouchají sami sobě a svým blízkým. Zanedbáváme sami sebe a přehlízíme své kladné stránky nebo je

dokonce ani nevidíme. Pozitivní psychologie a hlavně pak pozitivní myšlení by nás mohlo v mnohých věcech a otázkách probudit a donutit přemýšlet nad sebou a svým životem. Jsou to oblasti velice zajímavé, inspirativní a především aktuální.

Práce je rozdělena na teoretickou a vlastní výzkumnou část. První dvě kapitoly teoretické části vymezují základní pojmy pozitivní psychologie a seznamují nás s její historií. Třetí kapitola pojednává o rozvoji pozitivní psychologie z hlediska současnosti, obsahuje hlavní představitelé, sídla a vysvětluje, komu může být tento obor ku prospěchu. Čtvrtá kapitola se zabývá otázkou hlavních témat pozitivní psychologie dle pojetí Seligmana a také pojetí Snydera a Lopezové. Poslední pátá kapitola teoretické části z pojetí Snydera a Lopezové reflektuje každou z pěti zkoumaných oblastí a u každé z nich představuje jedno vybrané téma.

Vlastní výzkumná část práce obsahuje kvalitativně laděný výzkum v podobě komparativní analýzy. První část výzkumné oblasti zahrnuje uvedení do problematiky pozitivního myšlení a stručný obsah knihy *Moc podvodní* od dr. Josepha Murphyho, která je dále rozebírána z hlediska jejích slabín a silných stránek a z hlediska podobnosti a rozdílnosti ve vztahu k pozitivní psychologii. Na konci této analýzy je zhodnocení výzkumu.

# 1 Pozitivní psychologie

## 1.1 Vymezení pojm

### 1.1.1 „pozitivní“

„Pozitivní POSITIVE kladný, p íznivý, optimistický, jednozna ný, p esv d ivý, potvrzující; opakem je negativní“ (HARTL, a další, 2010 str. 360).

### 1.1.2 Pozitivní psychologie

Pozitivní psychologie zam ůje svoji pozornost na prevenci, zralost a silné stránky osobnosti a pátrání po slibných životních cílech (BAŠTECKÁ, 2009 str. 241).

## 1.2 D vody vzniku pozitivní psychologie

Jedním z d vod ůvniku zájmu o pozitivní psychologii je ten, že pozornost mnoha klinických psycholog ů je v novaná jen negativním psychickým jev m a m že vést až k „fascinaci“ negativními jevy v život (K IVOHLAVÝ, 2010 str. 8).

Pochopiteln ě mnozí prakti tí psychologové uvažují podobn ě, protože lidé chodí do jejich poraden a ordinací, když je n co bolí, trápí nebo tíží. V decká psychologie i psychoterapie se tedy zcela p irozen ě snažily po dlouhé roky ulevit hlavn ě lidskému trápení. Jejich snaha byla zam ěna na porozum ění podstat poruchy, konfliktu nebo deficitu a r znými prost edky se snažili snížit jejich negativní dopad na kvalitu života lov ka (SLEZÁ KOVÁ, 2012 str. 11).

Nalezení p í iny problém ě, pomoc ve zvládnutí náro né situace a dosažení nižšího stupn ě depresivity i úzkosti jsou velice významné posuny na cest ě ke zvýšení kvality života, ale to neznamená, že se tím automaticky stáváme š astnými a spokojenými lidmi (SLEZÁ KOVÁ, 2012 str. 12). Je d ležitě, že umíme lidi lé it, ale oni cht jí více než jen odstra ovat své slabosti. Touží po život ě, který bude prostoupený smyslem (SELIGMAN, 2003 str. 7).

Pozitivní psychologie se snaží poskytnout něco víc, předanou hodnotu, která se od neutrálního stavu ještě navíc posune směrem ke kladným hodnotám, pozitivnímu prožívání a životní spokojenosti (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 12).

Šíření pozitivní psychologie by tedy mělo znamenat pouze vyvažování intenzity zájmu psychologů o oba póly života – o kladné a stejně i o to záporné. Pozitivní psychologie totiž není opakem, ale je nezbytným doplněním, které do tohoto oboru přirozeně patří (BAŠTECKÁ, 2009 stránky 241-242).

Příkladem může být, že u téhož člověka se ve stejný moment mohou objevovat emoce kladné i záporné, může cítit bolest a i přesto může pociťovat souasnou úroveň míru radosti a naděje (KŘIVOHLAVÝ, 2010 str. 8).

Zrod a zintenzivnění zájmu o kladné psychické jevy tedy není v žádném případě bojem proti negativně orientované psychologii (KŘIVOHLAVÝ, 2010 str. 9), protože má pro nás bezpochyby množství velice užitečných poznatků. Je přínosná zejména díky vytvoření Diagnostického a statistického manuálu mentálních poruch DSM a sestavení databáze informací o důvodech vzniku, povaze a souvislostech psychických onemocnění. Přínosné je také objevení mnoha efektivních možností léčby psychických poruch a obtíží (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 11).

Pozitivní psychologie není všelékem a ani jí nemělo být. Dotyční, jenž se pozitivní psychologií zabývají, mají na paměti to, že problematika opravdového kvalitního života je mnohem složitější (KŘIVOHLAVÝ, 2010 str. 8).

Dnes se ti nejlepší terapeuti tedy nepokouší pouze hojit rány, ale snaží se rozeznávat a upevňovat silné stránky a ctnosti člověka (SELIGMAN, 2003 str. 10).

### **1.2.1 Historie pozitivní psychologie**

Lidským štěstím, smysluplností a životní naplněností se lidé zabírají už od nepaměti (SLEZÁKOVÁ, 2012 stránky 12-13). Zájem o pozitivní témata lze vypočítat již u zakladatelů moderní psychologie – u W. Wundta, A. Adlera, G. Allporta aj. V době, kdy byla pozornost převážně soustředěna na psychoanalýzu a behaviorální psychologii se tento zájem stáhnul do pozadí (BAŠTECKÁ, 2009 str. 242). V moderní psychologii se tímto otázkami začala úmyslně zabírat teprve před nedávnou dobou. Badatelé zabývající se zkoumáním osobní pohody, optimismem,

motivací, kreativitou, pozitivními emocemi a dalšími kladnými aspekty života. Lovka i spolenoští pispívají ke vzniku pozitivní psychologie na přelomu 20. a 21. století (SLEZÁKOVÁ, 2012 stránky 12-13), která se v prvním desetiletí své existence rozmohla ve Spojených státech a uchytila se také v mnoha evropských a asijských zemích (SLEZÁKOVÁ, 2015).

Za oficiální zrození pozitivní psychologie se považuje první společná schůzka psychologů, kteří jsou přívrženci tohoto směru, který proběhla na podzim roku 1999 v Lincolnu. Tehdejším prezidentem Americké psychologické společnosti (APA) byl Martin Seligman, který se svou výzvou k začátku cíleného provádění studia a podpory pozitivních stránek života. Na začátku roku 2000 vyšlo v uznávaném časopise *American Psychologist* číslo, které bylo celé na téma pozitivní psychologie jako nového směru, které editovali M. Seligmanem a M. Csikszentmihályim (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 13).

### **1.2.2 Filozofické počátky**

Filozofické kořeny přemýšlení o šťastí zasahují do období antické filozofie, k Aristotelovu pojmu eudaimonia, který je vysvětlován jako šťastí pocházející z dobrého a smysluplného chování a snaha o mravní dokonalost. Epikurův hédonismus je šťastí a blaho propojené se smyslovým potěšením. Tyto jejich myšlenky se zrcadlí v tzv. eudaimonickém versus hédonickém pojmání osobní pohody (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 12).

### **1.2.3 Psychologické počátky**

Psychologické počátky nacházíme ve starších knihách představitel humanistické psychologie, které předznamenaly přiklon k výzkumu pozitivních aspektů osobnosti. Mezi ně patří A. H. Maslow (2000), který rozpracoval hierarchii potřeb, V. E. Frankl (1994), jenž poukazuje na lidskou „vůli ke smyslu“ a C. R. Rogers (1995) s konceptem „plně fungující osoby“. Dle informace od I. Šolcové (2005) se v Maslowově knize *Motivation and personality* z roku 1954 poprvé setkáváme s označením „pozitivní psychologie“ (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 13).

Počátky pozitivní psychologie sahají do padesátých až šedesátých let 20. století, ale n které práce zabývající se kladnými stránkami člověka se objevuje ještě dříve (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 13).

Rychlý a sílící směr pozitivní psychologie má mnoho přítoků, jenž vlastní mnoho cenných poznatků a inspirací, ale opravdový vdecký zájem o studování a podporování pozitivních stránek života člověka i společnosti se rozmohl až po átkem 21. století (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 14).

Ve studiu pozitivních stránek života člověka i celé společnosti je za posledních deset let historie vdecké pozitivní psychologie velký posun. Pozitivní psychologie se rychle stala významnou součástí celosvětové psychologie. Je jednou z nejnovějších a velmi nadějných odnoží odborné psychologie, jenž umožňuje mnoho možností v aplikování a také v praxi (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 14).

### **1.3 Rozvoj pozitivní psychologie**

Intenzivní rozkvět pozitivní psychologie právě v novodobém světě nám že být zpodobněn tím, že jsou stále větší nároky na produktivitu a efektivitu duševní práce, ale také stoupající zájem o to být tělesně i psychicky zdravý. Seligman a Czikszentmihalyi (2000) píší na toto téma o výzkumu, ve kterém se zaměřují na otázku, co člověku přidává sílu. Podle Seligmana (2002) pozitivní psychologie usiluje o stavění nejlepších životních kvalit. Český psycholog Jiří Mareš (2002) cíl pozitivní psychologie nachází ve starosti o zdravý psychický vývoj, v hodnotném sociálním životě, ve směřování k moudrosti a ve smysluplnosti našeho bytí (KIVOHlavý, 2010 str. 10).

Mareš poukazuje na fakt, že nyní v psychologii probíhá změna konceptu. Jako dříve lékařství, také i psychologie směřuje více svou oblast zájmu ke zdraví, subjektivní pohodě a k pozitivním aspektům lidského života (MAREŠ, 2001 str. 97).

Pozitivní psychologie prostupuje do praxe hlavně tedy v oblasti psychologie zdraví (BAŠTECKÁ, 2009 str. 243), jež podle názoru Kivohlavého vznikla, protože za uplynulých 100 let se dle statistiky úmrtí přibývá smrti radiálně změníly. V roce 1900 byly ústřední infekční nemoci tuberkulóza, zápal plic, chřipka atp. a v roce 2000

se staly nejběžnějšími kardiovaskulárními nemocmi, rakovina, úrazy, mozkové mrtvice atp., které v umírání vedly (KIVOHLAVÝ, 2007).

V roce 2000 se charakteristika způsobů smrti změnila a kromě fyzických faktorů byly v popředí také psychické faktory a to díky zkoumání nepříznivého vlivu stresu, psychosomatiky a výzkumu psychoneuroimunologie (KIVOHLAVÝ, 2007).

Díky tomu tedy poátkem 20. století prošla psychologie zdravím, která se zabývala na akademické půdě, vdeckém výzkumu a v institucích a zasloužila se o zrození pozitivní psychologie (BERÁNEK, 2008 str. 12).

Pozitivní psychologie se přibližuje také k logoterapeutickému a existenciálnímu psychoterapeutickému směru (BAŠTECKÁ, 2009 str. 243).

Seligman získal na univerzitě v Pensylvánii magisterské studium aplikované pozitivní psychologie (Masters in Applied Positive Psychology – MAPP), aby zde vystudovali první tzv. pozitivní psychologové na světě (AKHTAR, 2015 str. 12).

### **1.3.1 Pro koho je určená**

Pozitivní psychologie je prospěšná pro osoby, které chtějí objevit svoje silné stránky a kvality. Obohátí ty, jež usilují o zlepšení svých sociálních vztahů a také ty, kteří přemýšlejí o hodnotách a úmělech svého života. Je určená zkrátka všem těm, kteří chtějí znát se sobě, jak být v životě šťastnější a spokojenější. Obsahuje zároveň velké množství konkrétních alternativ uplatnění poznatků v psychoterapii, výchově vzdělání, koučingu, psychologii práce a v dalších příbuzných oborech (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 9).

Toto odvětví psychologie umožňuje přijatelnou cestu pro každého, avšak tato změna vedoucí ke šťastnějšímu životu není vždy snadná. Nabízí ale mnoho se sobě, jak zvládnout náročnější životní období, nabízí inspiraci, jakým způsobem a kudy vyrazit směrem ke spokojenějšímu a naplněnějšímu životu (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 9).

### 1.3.2 Pozitivní psychologie v současnosti

Nejnovější otázky daného směru, poznatky o aktuálních trendech studií a jejich užití lze nabýt na mnohých mezinárodních konferencích a sympoziích v nově vzniklé pozitivní psychologii. Pravidelně od roku 2002 se každé dva roky pořádá v různých evropských městech Evropská konference pozitivní psychologie, které se účastní stále větší množství odborníků. Největší světovou událostí je Světový kongres pozitivní psychologie organizovaný IPPA, jenž má roku 2011 svůj druhý ročník v americké Philadelphii (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 17).

Aktuální studie z oblasti pozitivní psychologie lze objevit v časopisu *Journal of Positive Psychology*, *Journal of Happiness Studies* nebo je také dalším dobrým zdrojem informací on-line časopis *International Journal of Well-being* (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 17).

Mnoho témat, která se v pozitivní psychologii objevují nejsou nová, ale novinkou je zde to, že se k jejich zkoumání přistupuje vytrvaleji a přesněji s využitím experimentu (KLIHOHLAVÝ, 2010 str. 9).

Pozitivní psychologie v České republice nepatří mezi samostatně fungující studijní obory, nedisponuje vlastním výcvikem a ani není psychoterapeutickým akreditovaným přístupem České psychoterapeutické společnosti (AKHTAR, 2015 str. 8).

Pozitivní psychologie má dobře nakročeno k tomu, aby se stala všeobecně uznávaným směrem ve světové psychologii 21. Století (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 242).

### 1.3.3 Hlavní představitelé

#### **Mihaly Csikszentmihalyi (narozen 1934)**

Csikszentmihalyi je maarsko-americký profesor psychologie, který se narodil v Rijece v Chorvatsku. Ve 22 letech emigroval do USA a poté vedl oddělení psychologie na univerzitě v Chicagu. Zajímá se o výzkum štěstí, tvořivost atd. a je jedním z hlavních představitelů pozitivní psychologie, jenž se vnuje také „flow“ (pohlceníminností) (BAŠTECKÁ, 2009 str. 462).



### **Martin E. P. Seligman (narozen 1942)**

Seligman je americký psycholog, který v 70. letech 20. století vynikl teorií naučené bezmocnosti (1974), která souvisí s depresí a obsahuje citový rozvrat, pokles motivace a myšlenkové zeslabení. Od roku 2000 je jeho náplní práce šíření pozitivní psychologie a v současné době je její vůdčí osobností. Dokonce také na něm lidé hledí jako na jejího zakladatele. Společně s Ch. Petersonem v roce 2004 zkusil vytvořit pozitivní protiklad k psychopatologické klasifikaci DSM (Christopher Peterson, Martin E. P. Seligman: *Character Strengths and Virtues, A Handbook and Classification.*). V roce 1998 se stal prezidentem Americké psychologické asociace (BAŠTECKÁ, 2009 str. 482).

### Edward Diener (narozen 1946)

Diener je důležitou postavou pozitivní psychologie, který se zabývá zkoumáním osobní pohody po mnoho let. Diener se narodil v Kalifornii a studovat v Illinois. Osobní pohodou se usilovně zabývá již od osmdesátých let minulého století a také se věnuje psaní publikací. Dienerova manželka i jejich tři potomci jsou také psychologové. Edwardův syn Robert Biswas-Diener se věnuje výzkumu i aplikací pozitivní psychologie v koučingu a v posledních letech publikují spolu (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 24).

### **1.3.4 Sídla**

Pozitivní psychologie budí ve světě velký ohlas pro svoji šířku a hloubku výzkumných oblastí a aplikačních možností. Převodem pozitivní psychologie je Centrum pozitivní psychologie, které patří k Pensylvánské univerzitě zakládané M. Seligmanem, ale světovým „ídícím střediskem“ je Mezinárodní asociace pozitivní psychologie, které sídlí ve Philadelphii. Nyní se zde seskupuje přes tři tisíce odborníků a studentů z více než sedmdesáti států světa. Evropská síť pozitivní psychologie v Evropě zabezpečuje souinnost a oboustrannou výměnu zkušeností psychologů. Centrum aplikované pozitivní psychologie ve Velké Británii napomáhá využívání znalostí v praxi (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 16).

## 1.4 Hlavní témata pozitivní psychologie

### 1.4.1 Rozdělení hlavních témat dle Snydera a Lopezové

Témata, kterými se zabývá pozitivní psychologie dle (Snyder a Lopez, 2002):

Viz. příloha . 1

Jiným způsobem pojímá rozdělení pozitivní psychologie Seligman.

### 1.4.2 Rozdělení témat na tři hlavní pilíře dle Seligmana

Dle Seligmana má pozitivní psychologie tři pilíře, kterými jsou studium pozitivních emocí, studium pozitivních vlastností a výzkum pozitivních institucí (SELIGMAN, 2003 str. 10).

Emoce jsou stavy, chvilkové jevy projevující se v momentální situaci, které se znovu nemusejí opakovat (SELIGMAN, 2003 str. 21). Mezi pozitivní emoce patří radost, štěstí, láska, naděje, zážitek plynutí *flow* a další (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 14).

Podle Seligmana se pozitivní emoce dělí na tři druhy, které se mohou vázat k minulosti, přítomnosti nebo k budoucnosti. K budoucnosti se vztahuje optimismus, naděje, víra a důvera. Přítomnost obsahuje emoce, které souhrnně většina lidí nazývá „štěstí“. Patří k nim radost, extáze, klid, chuť, elán, potěšení a hluboké zaujetí inností. K minulosti se váže spokojenost, uspokojení, naplnění, hrdost a vyrovnanost.

Dané tři typy emocí jsou různé a nemusí být úzce propojeny. Je žádoucí, aby byl člověk šťastný ve všech těchto okruzích, ale vždy tomu tak není. Ku příkladu může být dotyčný pyšný na minulost, mrzutý v přítomnosti a pesimisticky vzhlížející k budoucnosti a podobně. Každý je schopen díky poznání všech těchto odlišných druhů štěstí pozitivně přeladit své emoce pomocí transformace pocitů, které se váží k minulosti, budoucnosti a přítomnosti (SELIGMAN, 2003 str. 81).

Vlastnosti jsou pozitivní nebo negativní stránky, které se během života ukazují v nejrůznějších situacích. Mezi kladné vlastnosti patří silné stránky a ctnosti, které vyvolávají dobré pocity (SELIGMAN, 2003 str. 21) a přidáme k nim optimismus, zvědavost, nezdolnost nebo smysl pro humor (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 14). Mezi pozitivní vlastnosti se kromě ctností a silných stránek zkoumá také inteligence a sportovní nadání (SELIGMAN, 2003 str. 10). Z výzkumu je známo, že existují silné lidské stránky, které fungují jako tlumiče proti duševním nemocem (CSIKSZENTMIHALYI, a další, 2000). Vlastnosti patří mezi nemenné dispozice, při jejichž užití je větší pravděpodobnost projevu určitých momentálních pocitů. Například negativní vlastnost paranoia zvyšuje pravděpodobnost výskytu stavu žárlivosti a pozitivní vlastnost humor zvyšuje pravděpodobnost pocitu smíchu (SELIGMAN, 2003 str. 21).

Instituce jsou pokusné situace, ve kterých děti a adolescenti smíjí navštívit a rozvíjet určitou vlastnost v bezpečném prostředí s plným dozorem (SELIGMAN, 2003 str. 170). Mezi pozitivní instituce řadí Seligman demokracii, silné rodiny a svobodné zkoumání, díky nimž jsou naše ctnosti povzbuzovány a ty pak vedou k pozitivním emocím (SELIGMAN, 2003 str. 10).

## **1.5 Vybraná témata pozitivní psychologie**

Z každé z pěti oblastí dle struktury modelu Snydera a Lopezové jsem si pro přiblížení některých témat pozitivní psychologie po jednom zvolila a níže je stručně nastíním.

### **1.5.1 Kognitivní oblast**

#### ***1.5.1.1 Optimismus (i naučený optimismus)***

Jako optimismus označujeme víru v pozitivní výsledek a důvěru v to, že se v cíli podaří. Je povzbudivé, že optimistou se může stát každý i navzdory genům, výchově a zkušenostem ze života. Na které v cíli máme zřejmě snadnější, než si myslíme (AKHTAR, 2015 str. 91).

Smýšlet optimisticky je v život výhodné. Optimista se na svět dívá z té lepší stránky, soustředí se především na to kladné, co ho dává štěstím a těší se na novou budoucnost. Když selže, nebere si to osobně a bere neúspěch jako přechodný stav. Běžný stav je pro něj, když je vše v pořádku. Na rozdíl od pesimistů se lépe vypořádávají s životními těžkostmi a deprese, stres a úzkost je potkávají méně často (MAINEROVÁ, 2014 str. 19).

Pesimisticky založení lidé v těžkých životních situacích prožívají distres vyšší než lidé se zaměřením na optimismus, jež také tíhnou spíše k osobní pohodě. Při obtížných operacích mají optimisté před zákrokem méně depresivních příznaků, lepší kooperativní adaptabilitu a v oblasti kopingu mají tendenci se spíše soustředit na problém, řídit negativní emoce a myšlenkově přemýšlet o situaci na rozdíl od pesimistů, kteří využívají často vyhyčivé taktiky (BERÁNEK, 2008 str. 22).

Velké množství výzkumníků z oblasti pozitivní psychologie se zabývalo a stále zabývá zkoumáním optimismu (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 70). Níže jsou uvedeny některé z těchto výzkumů.

Američtí psychologové C. S. Carver a M. S. Scheier (2002) se zabývají tzv. dispozičním optimismem, jež definují jako zevšeobecnovanou tendenci v kladný přístup k situaci i jejího výsledku nebo k jejímu průběhu. Tento koncept se zrodil na základě modelu motivace – očekávání – hodnoty. Dispoziční optimismus velmi ovlivňuje důvěrnost, ale prozatím není jasné, zda je důvěrnost sám o sobě nebo ve spojení s dalšími znaky temperamentu (BLATNÝ, a další, 2005 str. 51).

Ch. Peterson a T. Steenová (2002) popisují optimismus jako získanou dovednost, tzv. explanační styl (explanatory style). Vysvětlují ho jako běžný prostředek, kterým si člověk interpretuje převod pozitivních nebo negativních událostí a životních zkušeností. Primární rozlišení mezi optimistickým a pesimistickým explanačním stylem popisuje i M. Seligman (2003). Vysvětluje, že optimisté a pesimisté rozdílně vnímají stálost převodu svých úspěchů a neúspěchů, rozsah jejich pronikavosti a schopnosti přestat si nad nimi. Rozdílně vnímají také své úspěchy i neúspěchy. Pesimisticky smýšlející lidé tedy považují svoje špatné zážitky jako stálé, nemenné a všudypřítomné, a dobré zážitky pouze jako něco, co se dalo náhodile, co nebude trvat po delší dobu. Optimisticky založení lidé o těchto převodech uvažují přesně naopak (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 70).

Podle předchozí uvedené teorie optimismu jako explanativního stylu vypracoval M. Seligman (1991) pojetí „naučeného optimismu“ (learned optimism) (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 71). Na modelu ABCDE (adversity, belief, consequences, disputation – distraction – distancing, energize) ukazuje, jak uvažujeme o událostech dějících se kolem nás. Význam jednotlivých písmen modelu ABCDE vysvětluje takto:

- nepříjemné příhody, které jsme zažili (A – adversity)
- styl, kterým si tyto příhody interpretujeme (B – belief)
- vliv, který má naše interpretace příhody na naše pocity a chování (C – consequences)
- „třetí D“ (3D - disputation – distraction – distancing)
- povzbuzení, které se po porážení negativního smýšlení projeví (E – energize)

Prostřednictvím „třetí D“ do řečiny překládaných jako polemika, rozptýlení, odtažitost, nás učí jak můžeme porazit negativní myšlenky (AKHTAR, 2015 str. 98). Na základě tvrzení M. Seligmana je explanativní styl ovlivnitelný, do jisté míry můžeme ovlivnit pesimistický styl smýšlení a přeměnit ho na optimistický. Pro tyto účely můžeme být prospěšná racionálně emoční terapie (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 71).

Podstatou taktiky naučeného optimismu je víra, že i na špatných a nechtěných událostech můžeme objevit něco slibného. Nic, na čem lze pracovat, aby se náš stav zlepšil. Je dobré také mít na paměti, že velká část těžkých životních událostí je pouze dočasná (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 71).

Ch. Peterson (2000) vypracoval další přijatelný náhled na optimismus, který s pojetím optimismu jako explanativního stylu není v rozporu (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 71). Ve své práci popisuje dva typy optimismu. První z nich je malý optimismus, který představuje konkrétní očekávání ve spojitosti s kladným výsledkem. Naproti tomu velký optimismus znázorňuje evidentní očekávání, které je méně konkrétní. Díky rozdílu mezi malým a velkým optimismem víme, že můžeme optimismus vnímat na rozličných abstraktních úrovních a také, že optimismus můžeme pracovat odlišně s vazbou na úroveň (PETERSON, 2000).

S. E. Taylorová a J. D. Brown (1988,1994) se zajímali o tři existující typy iluzí optimismu, které se normálně objevují u spokojených, psychicky zdravých a dobře prosperujících lidí:

- mírné sebeopovízení projevující se odměňováním a upřednostňováním sebe sama
- opovízení se v řízení běhu vlastních životních událostí
- pohled do budoucnosti s nerealistickým optimismem (BLATNÝ, a další, 2005 str. 43).

N. Cantorová a J. K. Noremová (1989) rozdělují defenzivní optimismus a strategický optimismus. Lidé s chováním defenzivního pesimismu čekají od nadcházejících událostí málo, i když v minulosti slavili v podobných situacích úspěch. Nižší očekávání tedy snižují následky případného nezdaru, ale nikterak nesnižují jejich snahu o úspěch. Lidé, kteří užívají strategický optimismus moc nepromýšlí existující nebezpečí a neúspěchy, ale zpravidla si tvoří představy sebe sama při úspěšném zvládnutí situace. To zvyšuje jejich sebevědomí a dojem, že danou situaci ovládají (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 73).

V. E. Frankl (2006), rakouský zakladatel existenciální analýzy a logoterapie, psal o „tragickém optimismu“. Vnímal ho jako optimismus, který si člověk udržuje i tváří v tvář tragédii. Tento psychiatr předpokládal, že člověk má schopnost zmírnit trápení ve skutek, provinění pojmout jako možnost pro změnu sebe sama směrem k lepšímu a uvědomění vlastní smrtelnosti užít jako stimul ke správnému trávení času a k zodpovědnému chování (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 74).

## **1.5.2 Oblast emocionálního života**

### ***1.5.2.1 Subjektivní well-being (SWB)***

Subjektivní well-being nebo-li osobní pohoda je v české označení pro pocit štěstí, jenž je ústřední oblastí oboru pozitivní psychologie. Pomocí osobní pohody vyměříme, do jaké míry se subjektivně „máme dobře“ (AKHTAR, 2015 str. 32).

Posouzení, jak moc se máme dobře je hodnoceno pouze ze subjektivního hlediska daného člověka, protože pouze daná osoba to může pocítit a právem sám to

vyhodnocuje podle svých představ. Z toho vyplývá, že ten, co daného člověka pozoruje si může mylně myslet, že jeho stav osobní pohody je špatný, ale on sám přitom může být se svým životem v souladu a šťastný (KIVOHLAVÝ, 2013 str. 27).

Džulka a Dalbertová (1997) nazývají tento dlouhotrvající stav jako habituální pohodu, což znamená pohodu, která je pro člověka osobitá a rozlišují ji s aktuální subjektivní pohodou v určitém časovém období (HEBÍKOVÁ, a další, 2010 str. 32).

Stav osobní pohody je závislý na momentálních okolnostech a účastní se na něm i vrozený základ dané osoby (KIVOHLAVÝ, 2013 stránky 28-29).

E. Diener vysvětluje pojetí osobní pohody jako výstup rozumového a emocionálního vyhodnocení osobního života (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 25). Jinými slovy, jakým způsobem o svém štěstí smýšlíme a také to, co u toho cítíme (AKHTAR, 2015 str. 35). Zjistilo se, že negativní pocity, pozitivní pocity i životní spokojenost na sobě nejsou závislé (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 25).

Ed Diener v nových knihách (Diener, Biswas-Diener, 2008) mluví o širším pojmu „štěstí“ (happiness) a momentálně do svého pojetí osobní pohody přidává i pojem flourishing, kterým míní doslovně vzkvétání, všestranné ideální rozvíjení osobnosti (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 25).

Za dílčí součástí osobní pohody (subjektive well-being, SWB) Diener považuje osobní stav duševní pohody, rozumové zhodnocení životní spokojenosti a zhodnocení spokojenosti v důležitých životních záležitostech.

Osobní stav duševní pohody obsahuje v tšinu pozitivních pocitů (positive affect) (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 25). Pozitivní pocity jsou zde vázány spíše k četnosti než k intenzitě prožívání (AKHTAR, 2015 str. 35). Negativních pocitů (negative affect) by tedy pochopitelně mělo být méně než pocitů pozitivních.

Rozumové zhodnocení životní spokojenosti (life satisfaction) (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 25) je určováno tím, jak svůj život posuzujeme v porovnání se svým výsňným životem. Jestliže se váš momentální život od toho výsňného liší až příliš, vaše životní spokojenost bude nízká (AKHTAR, 2015 str. 35). Lidé svůj život posuzují rozdílně podle svých předpokladů, hodnot a důležitějších prožitků (BERÁNEK, 2008 str. 17).

Zhodnocení spokojenosti v dležitých životních zážitcích (flourishing – ke kterému patří intenzita spokojenosti se zdravotním stavem, s pracovní činností, spokojenost se sebou samotným a podobně) (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 25).

Osobní pohoda z odborného a studijního pohledu aplikuje dva postupy, postup hedonický orientovaný na příjemné životní stránky a postup eudaimonický podtrhující pouze význam osobních kvalit a sklon k aktualizaci a realizaci sebe sama (MAINEROVÁ, 2014 str. 16).

### **1.5.3 Oblast vzájemných vztahů mezi lidmi**

#### **1.5.3.1 Láska**

Láska je podle Hartla a Hartlové pozitivní, mocný, citově založený vztah k druhému člověku, ideji, předmětu a také k vlastní osobě. Objektu lásky je přisuzována vysoká emocionální hodnota. Láska má velké množství různých forem, jako například láska partnerská, rodičovská, láska k poznání nebo láska k altruistickým morálním hodnotám (HARTL, a další, 2000 str. 289).

Fromm se ve své knize *Umění milovat* snaží vysvětlit, že láska nepatří mezi city, kterým se může kdokoliv jednoduše oddat bez určité vyzrálosti osobnosti.

Člověk by podle jeho slov měl usilovat o rozvíjení celé své osobnosti a aby mohl být šťastný a spokojený v individuální lásce, tak je potěbné milovat své blízké s pokorou, odvahou, vírou a kázní (FROMM, 2015 str. 7). Lásku dělí na bratrskou, mateřskou, erotickou, sebelásku a lásku k bohu (FROMM, 2015 stránky 51-79).

Láska je zahrnuta mezi ústřední motivy v pozitivní psychologii. O tento jev se ale už mnoho let před psychologií zajímala filozofie a náboženství. Bylo o něm také napsáno množství úvah, rad a doporučení. V psychologii je láska považována za „mystický“ jev, na který se zaměřují výzkumy. Mezi „tvrdé“ jevy je řazena zlost, vztek, deprese, úzkost a další (KŘIVOHLAVÝ, 2010 str. 160).

V psychologii je láska chápána jako emocionální vztah skládající se ze tří hlavních forem, mezi které patří éros, filia a agape. Pod označením éros rozumíme lásku erotickou u mileneckých dvojic, která má základ v sexuálních emocích. Filia je druh lásky mezi rodiči a dětmi, z níž nejvýraznější je láska mateřská a také semádíme



lásku velmi dobrých přátel. Láskou k bližnímu nebo k esanskou láskou označujeme pojmem agape (NAKONE NÝ, 1996 str. 250). Psychologii se jedná o porozumění výše uvedených forem lásky, jež rozeznává a hledá, co je spojuje (K IVOHLAVÝ, 2010 str. 160).

Láska obsahuje stránku sociální, biologickou a fyziologickou. Stránkou sociální rozumíme mezilidský vztah a komunikaci, která na základě tohoto vztahu probíhá. K ivohlavý jako příklad pro biologickou složku uvádí přístup k sexu v lásce manželské i erotické. Attachement v době raného dětství je složkou fyziologickou (K IVOHLAVÝ, 2010 str. 161).

Důležité znaky lásky jsou: akceptace druhého, vyhledávání blízkosti, potěšení totožnosti s druhým, úsilí mít druhého pro sebe, dávat jistotu, ochranu, jemnost, pochopení a mnoho dalších. Láska je touha, kvůli které je druhý ochotný směřovat a fungovat v partnerství (NAKONE NÝ, 1996 str. 251).

Láska je velmi subjektivní a speciální prožitek jak pro pár, tak i pro jednotlivce. Skrývá v sobě tajuplnou hloubku, která se dá jen obtížně vyjádřit pouhým popisem i slovy (K IVOHLAVÝ, 2010 str. 161).

## **1.5.4 Oblast způsobů zvládání životních problémů**

### **1.5.4.1 Spiritualita**

„Spiritualita“ má původ v křesťanství. Je převzata z latinského slova „spiritualis“, což znamená v překladu „duchovní“ a je odvozené od „spiritus“ neboli „dech“ nebo „duch“. V křesťanství je spiritualitou označeno úinek Ducha svatého na člověka a také úinek v jeho životě (VOJTÍŠEK, a další, 2012 str. 10).

Tento koncept je již dlouhou dobu objektem lékařského a psychologického zkoumání. Existuje tisíce odborných prací zabývajících se touto tematikou. Složky spirituality obsahují například smysluplnost, úcta k určitým hodnotám, osobnostní růst a přesah smyslových i rozumových možností osobního já (NEŠPOR, 2013).

Pojem spiritualita je velmi obtížně uchopitelný a jeho přesná definice je také nesnadná. Je tomu tak proto, že je spousta rozdílných pohledů a velké množství lidí, kteří se tímto pojmem zabývají (SMR KOVÁ, 2014 str. 11). Spiritualitu je také těžké

uchopit proto, že se p ekrývá s religiozitou, ale není s ní totožná (NEŠPOR, 2013). Obvykle se spiritualita pokládá za rozsáhlejší a otev en jší koncepci, než jakou je religiozita. Allport (2005) rozlišil religiozitu na zevní a vnit ní. Do zevní religiozity zahrnul ohleduplnost v í druhým nebo vídání se s p áteli na mších. Vnit ní religiozita tvo í p du pro smysluplný život lov ka a tím se p ibližuje ke spiritualit (NEŠPOR, a další, 2006).

Za posledních deset let se stále ast ji objevuje také v psychologii (ST ÍŽENEC, 2007 str. 39).

Spiritualita a náboženství za uplynulých padesát let dosp ly k významovému posunu ( Í AN, 2007 str. 11). Spiritualita se v osmdesátých letech dvacátého století za ala rozvíjet díky hnutí New Age, které p edpovídá za átek š astného v ku, které m lo i má nastat pomocí ší ení spirituality (VOJTÍŠEK, a další, 2012 str. 10). Náboženství se dnes zam uje v širším pov domí hlavn na vn jší obsah, tj. organizace a její fungování, ritualizované chování, u ení, svaté knihy, p edm ty a stavby a zvyklosti atd. ( Í AN, 2007 str. 11).

New Age spiritualitu popisuje jako p ímou subjektivní náboženskou zkušenost, která není závislá na institucích a jejich autoritativních požadavcích. New Age nebo také Nový v k má nahradit „starý“ v k, v jehož pop edí bylo k es anství a který vystihuje víra v protikladnost Boha s lov kem, ducha s hmotou, lov ka s p írodou, dobra se zlem, víry s v dou apod. Spiritualita ale naopak má za cíl propojovat a vést lov ka k vlastní integrit a lidskou společ nost k souladu (VOJTÍŠEK, a další, 2012 str. 10). Pro náboženství se ustálil pojem spiritualita a spiritualita je také považována za opak náboženství. Kv li ideologicko-odbornému sporu se asto používá dvojsloví „náboženství a spiritualita“ i „náboženství/spiritualita“ nebo také „náboženský/spirituální“ a vyzdvihuje se existence spirituality nenáboženské ( Í AN, 2007 str. 11).

St íženec vysv tluje, že pojem spiritualita se v dnešní dob mnohdy chápe jako p irozený projev duchovního života, který k osobám, jež ho zažívají neodmysliteln pat í. D ležitou roli v rozdílném prožívání spirituality hraje v k, pohlaví, charakter, sociokulturní prostředí atd. Spiritualitou se také rozumí osobitý zp sob bytí, duchovní zážitek a p esahování smyslových i rozumových možností (ST ÍŽENEC, 2007 str. 39).

í an píše o moderním náhledu na spiritualitu ve spojení s Pargamentovou polarizací spirituality a náboženství. Pargament (1999) rozděluje dva protiklady mezi náboženstvím a spiritualitou.

První z protikladů můžeme označit: individuální versus institucionální. Spiritualita se zde chápe jako individuální prožívání a jednání, ale náboženství je vnímáno pouze jako vnější forma, rituály a nauky.

Druhý protiklad dle Pargamenta je: dobré versus špatné. Spiritualita je chápána jako něco nového, tvořivého. Zatímco náboženství je naopak vnímáno jako rigidní, formální, s nedostatkem citu (Í AN, 2007 str. 50).

Vojtíšek si myslí, že je spiritualita komplexní jev. Rozeznává sedm rovin spirituality, které zachycují pouto člověka k posvátnému. Předlohou mu bylo sedm „dimenzí posvátného“, kterou rozpracoval americký religionista Ninian Smart. Mezi sedm oblastí Vojtíškovy modelu patří předpoklady, obřady, normy a hodnoty, vyprávění, spirituální zážitky, společenství a jako poslední tvořivost (VOJTÍŠEK, a další, 2012 stránky 19-21).

Množství spirituálních potřeb je v jiných společnostech uspokojováno prostřednictvím duchovních tradic, v západním světě jsou tyto potřeby naplňovány díky médiím. Obsahují symboly, ztvárňují svět, zprostředkovávají zajímavé příběhy a také působí na naše myšlení a chování. Média jsou v dnešním světě hlavní zdroj informací. Zdrojem spirituality se může stát cokoliv, v čem člověk pocítuje něco posvátného. Dnes jsou tímto zdrojem v naší společnosti celebrity, které mají nevdorné role posvátných a dokonalých osob. Kolem nich je utvořen jakýsi kult, který se projevuje uctíváním v podobě napodobování jejich chování nebo přejímání jejich hodnot. Ritualizované chování probíhá také například ve veřejných událostech, například pohřbech, svatbách, sportu, na promoci, v armádě. Také například ekologií a další aktivisté provádějí určité rituály (VOJTÍŠEK, a další, 2012).

í an popisuje „fenomén spirituálního hledání“, což je v domě vyhledávání zkušeností a někdy dokonce experimentování v běžných i méně běžných spirituálních proudech. Na druhé straně je také nevdorné vyhledávání, které vidíme v silné snaze zbavit se omezení za účelem osobní svobody a touhy po intenzivních zkušenostech, jako jsou například pokusy s vlastní psychikou a mezilidskými vztahy (Í AN, 2007 stránky 63-64).

Helminiak považuje za vlastnosti spirituality uv dom ní si širšího a hlubšího smyslu života. Spiritualita se váže k němu, co poskytuje časoprostor a obsahuje pocit tajemna (STÍŽENEC, 2007 str. 54).

D. Hay a P. M. Socha, jsou dva autoři, kteří mají kontrastní názor na spiritualitu. Hay je přesvědčený o tom, že spiritualita je založená na biologické predispozici, ale Socha si myslí, že spiritualita je sociokulturně uspořádaná snaha zvládnout lidskou existenci (STÍŽENEC, 2007 str. 54).

Martsof a Mickey (1998) u spirituality spatují významné složky ve smysluplnosti, hodnotách, transcendenci, spojení a stávání se. Smysluplností je myšlena významnost života, hodnoty jsou uznávány přesvědčení a transcendencí se zde rozumí zkušenost s něčím, co člověk poskytuje. Vztah k sobě samému, druhým lidem, Bohu, vyšší síle nebo k prostředí se vztahují ke spojení. Stávání se je rozvíjení života, což je poslední částí z těchto složek (NEŠPOR, a další, 2006).

Spiritualitu lze rozvíjet více způsobem, ovšem záleží na duchovním založení daného člověka a na tom, čemu dává přednost. Nejčastější rozvíjení spirituality probíhá prostřednictvím náboženských obřadů, modlitby, mantry, rituálu, četbou duchovní literatury nebo formou meditace. Pro člověka může být spirituálním zážitkem pobyt v přírodě, různé druhy umění, posvátná místa, symboly, styk s duchovně orientovanými lidmi nebo dobročinnost atd. (NEŠPOR, 2009).

Je vědecky prokázáno, že spiritualita má zásluhu na lepším duševním stavu, odolnosti vůči stresu a na lepším zvládnutí závažných situací. Spirituálně založení lidé například také více spolupracují. Dokládá se i snížené riziko sebevraždy, silnější pocity jistoty, klidu, naděje a také pevnější partnerský a rodinný život. Spiritualita vede ke snížení rizika k návykovým onemocněním, ale nejedná se o faktor jediný a ani nejpodstatnější (NEŠPOR, 2013).

O spiritualitě se častokrát mluví ve spojitosti s paliativní medicínou a péčí o smrtelně nemocné. Shaw (2005) si myslí, že spiritualita patří mezi možné prostředky k vyrovnání se s omezeními v životě, izolací, ztrátou, zranitelností, pomíjivostí a smrtí. Meraviglia (2006) tvrdí, že díky pravidelné modlitbě se psychologický stav u žen s rakovinou prsu lepší (NEŠPOR, a další, 2006).

Expert z oblasti duševního zdraví pracují také s negativní složkou spirituality. Nejsou tím myšleny bludy s náboženskými a nadpřirozenými prvky. V těchto problémech

tvorí faktory, které souvisí s určitými složkami religiozity. Patří sem nesnášenlivost, zavrhování úinných způsobů nebo rozpor mezi nedosažitelným náboženským ideálem a skutečností (NEŠPOR, 2013).

## **1.5.5 Oblast osobního přístupu k životu**

### ***1.5.5.1 Autenticita***

V psychologickém slovníku je autenticita vysvětlena jako dojem nefalšovanosti a vřadnosti vlastního života. V existenciální filozofii dle Heideggera a Sartra je autenticita pojata ve smyslu uvědomování si vlastní existence jako prázdnoty, ale také s odpovědností za vlastní svobodu a skutky (HARTL, a další, 2000 str. 63). Převod slova autenticita je v českém výrazu „authentés“, což v překladu znamená „vlastnoruční vytvořený“ nebo v latinském výrazu „authenticus“, což se překládá jako spolehlivý, důvěryhodný, prvotní a pravý (VYMĀTAL, 2001).

Podle Vymětalovy psychologie pracuje s autenticitou kvůli její spojitosti s identitou člověka a také z toho důvodu, že je úinným faktorem v psychoterapii. Pracovní ji lze definovat jako souhrnnou psychologickou proměnnou a také trvalejší osobnostní charakteristiku. Vystihuje míru, jakou je člověk subjektivně „sám sebou“ a také souhlasí, jak moc je jeho vyjádření vzhledem k okolí v souladu s touto charakteristikou. Protipól autentického chování je projevování něho, s čím se člověk neztotožňuje a potom se například vytváří rozpor mezi povahovými rysy osobnosti a v jejich projevu (VYMĀTAL, 2001).

Převýzkumu se pro autenticitu užívá označení kongruence. Výraz kongruence říká, že chování jedince jak vůči okolí, tak i vůči sobě samému není v neshodě s jeho sebepojetím. Během psychoterapie díky přímému autentickému chování terapeuta dochází mimo jiné k uvolnění spontaneity pacienta a ke zvýšení autenticity v jeho projevu. Člověk bez psychických obtíží je v první řadě autentický a nezávislý, žije smysluplný život a rozhoduje se hlavně na základě osobních zkušeností. Psychodiagnostika zaznamenává autenticitu přímo díky klinickým metodám a to zejména rozhovorem. Nepřímou ji zachycuje hlavně přes sebepojetí a přes vyskytující

se inkongruence. V psychoterapii jsou posuzovací škály mezi nejdležitějšími nástroji, kterými zkoumáme autenticitu (VYMĚL, 2001).

Heidegger užíval pojem autentický ve smyslu „sám sobě vlastní“ u analýzy lidské existence. Vedení autentického života v jeho pojetí znamená, že člověk bere život s myšlenkou své vlastní konečnosti z lidského hlediska a touží po naplněném životě, což je nemožné bez pochopení jeho smyslu. Zmizuje i neautentický způsob života, který shledává v nejrozličnějších podobách útěk od odpovědnosti za vlastní život a jeho smyslu (VYMĚL, 2001).

Ve vdecké psychologii se s autenticitou obvykle nesetkáme. Je možné, že je to z důvodu špatné uchopitelnosti tohoto pojmu. V psychoterapii se autenticita ujala a pracuje se s jejími tématy především v humanistické psychologii a to v oblasti smyslu, hodnot a lidské odpovědnosti. Rogers při zkoumání osobnosti zavedl pojem kongruence a vymezil pojem sebepojetí (VYMĚL, 2001).

Typické je autentické chování u terapeuta z rogersovské školy, které je samotným Rogersem považováno za nejvýznamnější proměnnou, pomocí níž lze vyvolat u pacienta potřebné změny v jeho osobnosti a chování (VYMĚL, 2001).

Rogersovský přístup napomohl vzniku techniky, která byla dále rozšířena na samostatnou terapii pojmenovanou focusing, což znamená v překladu zaostávání. Jejím tvůrcem je americký psycholog Gendlin, který tuto techniku popisuje jako specifický způsob směřování zájmu na prožívání a stavění lehkého uvolnění a neodhalené skryté významy si postupně odhalujeme (VYMĚL, 2001).

### **1.5.6 Hlavní témata obecně**

Spousta témat z pozitivní psychologie má s duševním zdravím a jeho podporou mnoho společného (KŘIVOHÁVÝ, 2010 str. 190). Zabývá se tímto jevy u dětí, dospělých a také u seniorů a i v multikulturním porovnávání. Při vdeckém bádání užívá narativní metody a vesměs kvalitativní metody. Souhrny doporučených postupů, jejich příručky a celé monografie vydává Společnost pozitivní psychologie při Americké psychologické asociaci (BAŠTECKÁ, 2009 str. 243).

## **2 Vlastní výzkumná část**

### **2.1 Úvod**

Knihu *Moc podv domí* jsem ke zkoumání zvolila proto, protože se už delší čas zabývám tematikou pozitivního myšlení. Další důvod je, že mi v minulosti tato kniha zaujala a donutila mě přemýšlet o důležitých životních otázkách a tímto důvodem je, že stejně jako pozitivní psychologie slibuje tato publikace osobní růst, což vzhledem k tomuto stejnému znaku z této knihy činí vhodný materiál pro komparaci.

### **2.2 Předmět, cíle a metody výzkumné části**

Cílem druhé části této práce je porovnat pozitivní psychologii a komerční pozitivní literaturu a tím zjistit, co mají tyto dva okruhy společného a čím se od sebe liší. Výstup tohoto porovnání by měl ukázat, zda může být nález komerční pozitivní literatury lůvkou prospěšná a může pomoci k osobnímu rozvoji či nikoliv. Jako hlavního zástupce komerční pozitivní literatury pro srovnávání s pozitivní psychologií jsem si zvolila knihu *Moc podv domí* od Dr. Josepha Murphyho.

#### **Výzkumné otázky**

- Co spojuje pozitivní psychologii a knihu *Moc podv domí*?
- Co rozlišuje pozitivní psychologii a knihu *Moc podv domí*?
- Je kniha přínosná pro veřejnost?

#### **Kvalitativní výzkum**

Protože budu zpracovávat dva myšlenkové okruhy, které se neliší množstvím ale kvalitou, z toho důvodu je výzkumnou metodou v této práci vybrán kvalitativní způsob výzkumu. Provedu komparativní analýzu těchto dvou již zmíněných myšlenkových okruhů, od které si slibuji hlubší pohled na knihu *Moc podv domí*.

## **2.3 Vymezení pojmů**

### **2.3.1 Pozitivní myšlení**

#### ***2.3.1.1 Pozitivní myšlení v komerční literatuře***

Pozitivní myšlení se rozmáhá hlavně v USA, v České republice také nechybí množství kurzů a seminářů zabývajících se touto tematikou (NEŠPOR, 2009).

Pojetí pozitivního myšlení v této práci je vnímáno jako víra člověka ve vlastní schopnost ovlivňovat fyzicky realitu nebo vnější faktory tak, že promění svůj naučený způsob uvažování a začne smýšlet pozitivně a tvořivě. Někdy se jedná o pochopení svých předstáv, která jsou na nevdané úrovni a jež ovlivní náš život. Lidé zaměřující se na pozitivní způsob myšlení díky svému kladnému postoji doufají v dobré zdraví, štěstí, úspěch a vyplnění tajných přání (Papežská rada pro mezináboženský dialog, 2008).

#### ***2.3.1.2 Pozitivní myšlení v pozitivní psychologii***

Vdeckých pracích na toto téma není mnoho. Do pozitivního myšlení se zahrnuje příhodná změna vztahového rámce, inteligentní užívání imaginace a autosugesce i přímé vyvolávání naděje. Hui a spol. (1992) zjistili, že pozitivní imaginace kladně ovlivnila úzkost, jež byla předveřejným vystoupením snížena. Ng a Diener (2009) zaregistrovali kladný úšinek u osob s nižším projevem neuroticismu, nikoliv u osob s projevem vyšším (NEŠPOR, 2009).

### **2.3.2 Pozitivní myšlení jako životní styl**

Když se zamyslím nad souslovím „pozitivní myšlení jako životní styl“, tak si pod ním představím člověka, který se snaží vidět a hledat v životě dobré a pozitivní stránky. Věřím, že to zrovna v určitých obdobích nemá lehké a má problémy a už v osobním nebo pracovním životě. Nemyslím tím popírání



negativních událostí a ke ovitou snahu usmívat se na sv t za každou cenu a tím v sob dusit vztek a bolest.

Vidím v tom odhodlání se nevzdat a nenechat se srazit na dno. Když se to p ece jenom stane, že lov k padne k zemi a nemá sílu pokračovat, tak zatne zuby a vytrvá, protože ví, že se situace m že zlepšit. Když je ale taková situace neešitelná, tak si doty ný hledá d vod, pro který se vyplatí bojovat. Znovu v sob ztracenou sílu najde a nenechá se zlomit. Pozitivn myslící lov k se neúnavn snaží znovu a znovu dosahovat svých cíl , ztracené rovnováhy a usiluje o život podle svých p edstav.

Pozitivn orientovaný lov k se snaží být š astný i p es nezdravé, p ekážky a zklamání. Podle mého názoru se dokáže radovat i z mali kostí a soust edí se v p evažující mí e v život to, co ho d lá š astným. To vše ho v t žkých situacích udržuje silným a dává mu oporu a hnací sílu, protože je zvyklý se na sv t usmívat a cítit se dobře.

Pro osobu, která se snaží vést pozitivní život, jsou asto inspirací a lákadlem nejzn jší knihy, které mohou být do ur ité míry prosp šné, ale také mohou uškodit a na takové publikace jsem se v druhé ásti této práce zam íla.

## **2.4 Uvedení pozitivního myšlení**

### **2.4.1 Pro je lidmi tolik vyhledávané**

Podle mého názoru je lidmi pozitivní myšlení vyhledávané z mnoha d vod . M že se jednat o touhu po osobním sebezvoji, po osobní jistot , bohatství, po dokonalém zdraví, zbavení se strachu, po št stí, po sláv atd. Lze si dosadit širokou škálu motiv , které lidi p ivedou k t mto knihám.

### **2.4.2 Obecné prvky pozitivního myšlení**

- sugesce
- ur ité postupy, jak dosáhnout vytouženého cíle
- afirmace/modlitby
- subjektivní názory autora

- víru v n co p esahujícího lidskou existenci

### 2.4.3 Názory odborníků

Posledních pár let se u nás i ve světě se na trhu objevuje velké množství populárních knih a brožur s tematikou pozitivního myšlení. Tyto knihy nejsou tvorbou pozitivní psychologie, ale jde o populární publikace, které doporučují tuto i onu myšlenku, která sama o sobě říká, že být dobrá, ale pozitivní psychologie má odpovědnější přístup ve studiu svých témat. Odborné publikace pozitivní psychologie staví své tvrzení a závěry na experimentech, které lze znovu zopakovat a výsledky musejí být stejné. Naproti tomu populární knihy a brožury s pozitivní tematikou budují svá tvrzení na osobních dojmech a domněnkách, i když nemusejí být nutně špatné, ale vnitřně s větší jistotou spíše hypotézám zkoumaným soustavným výzkumem (KŘIVOHÁVÝ, 2010 str. 11).

Než se začala šířit pozitivní psychologie, rozmáhala se také bohatá nabídka různých knih, seminářů, kurzů, které nabízely rychlé a „zaručené“ cesty k úspěchu, bohatství, lásce a podobně. Ve většině případů však šlo o nereálné sliby (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 242).

Kurzů a seriózní intervence, nabízené pozitivními psychology, se tímto nabídkám mnohdy mohou podobat, protože také nabízejí štěstí a životní spokojenost. Jsou mezi nimi ale určité podstatné rozdíly. Intervence pozitivní psychologie se zakládají na výsledcích ověřených studiích a měly by být poskytovány lidmi s odborným psychologickým vzděláním, jenž zajišťují kvalitu a etiku v práci, kterou provádějí. Ke komunikaci s běžnou klientelou odborníci přistupují v určité míře ke zjednodušení a díky tomu jsou výsledky výzkumu a možnosti aplikace do praxe odhaleny i široké veřejnosti. Podstatné je ale to, že tato zjednodušení jsou podpořena výbornou znalostí dané problematiky a komentována se střízlivým přístupem (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 242).

Soudobá vědecká pozitivní psychologie je pevně zakotvena v empirických výzkumech a šetřeních. Solidní pozitivní psychologie nedává zjednodušené návody, není ukazatelem přímých cest ke štěstí a neslibuje ani úspěch ihned, jako je tomu často u komerčních knih, které zásobují knihkupectví. Novodobá pozitivní

psychologie t sn navazuje na výsledky existujícího v deckého zkoumání, ur uje nové sm ry zkoumání a své rady a praktické intervence definuje na základ osv d ených znalostí (SLEZÁ KOVÁ, 2012 str. 18).

#### **2.4.4 Vlastní zkušenost a názor**

S Pozitivním myšlením jsem se poprvé setkala p ed n kolika lety, kdy mi bylo doporu eno, abych se podívala na dokument Tajemství od australské spisovatelky Rhondy Byrne. N které myšlenky a výroky jsem vnímala jako p ehnané a neztotož ovala jsem se s nimi, ale byly i takové, které zahrály na tu správnou strunu. I když mi celé toto dílo p ipadlo jako jeden velký komer ní tah, p esto m úpln neodradilo, protože se v n m vyskytují i myšlenky, které m nenechávají chladnou a probudilo ve mn zv davost. Zajímala jsem se, zda na podobné téma existuje více film nebo knih a postupem asu jsem si v této oblasti našla své oblíbené, mezi které pat í například kniha „Miluj sv j život“ od Louise L. Hay, film „Pokojný bojovník“ od režiséra Victora Salva a práv mnou rozebíraná „Moc podv domí“ od Josepha Murphyho.

Jsem zastánkyní názoru, že populární knihy, brožury a dokumenty s pozitivní tematikou mohou být do jisté míry prameny obohacující a inspirující pro všechny ty, kte í se o podobnou literaturu zajímají a pracují na svém osobním a duševním rozvoji nebo pro ty, jež hledají podporu a povzbuzení. Není ale možné díky t mto publikacím dosáhnout trvalejších výsledk a už v bec nemohou nahradit odbornou pomoc a lé bu.

Myslím si, že je toto pozitivní hnutí hodn spjaté s náboženstvím, kterých je po celém sv t nespo et a všechna se zakládají ve víru v „n co v tšho“, v n co, co nás p esahuje. Víru v energii, která je hybatelem všeho kolem nás. A už jde o k es anství a víru v Boha, Buddhismus nebo jiné vyznání, všechna náboženství jsou vytvo ena proto, aby lidem dala ád, nad ji, povzbuzení, víru, spirituální úrove a hlubší pochopení. Myslím si, že každý z nás se n kdy modlí a také každý z nás n emu v í. Nesejde na tom, jestli v í v Boha nebo se p imlouvá and l m nebo prosí n jakou vyšší moc, aby ho zachránila p ed katastrofou, p ed nezdarem, p ed záke nou nemocí, aby mu pomohla v úsp šné zkoušce – lze si dosadit cokoliv, co v

nás vyvolává potřebu žádat o pomoc a ponechat tak němu zázračnou moc, která nám pomůže v nesnázích a těžkostech. Kdo tvrdí, že v nic nevěří, tomu nevěřím, protože jsem přesvědčená o tom, že lidé němu věřit potřebují už ze své podstaty. Nemusí jít o nic nadpřirozeného, mohou věřit v osud, v dobro, ve spravedlnost, v karmu, atd., ale věří a to jim dodává naději. Myslím si, že pro lidi je důležité němu věřit a to, v co věří, na tom nezáleží, ale je důležité aby tato víra kladně ovlivňovala jejich život.

Když se zaměřím na pozitivní knihy, tak to vnímám stejně. Knihy, které nám nabízejí podporu a víru ve své tělísky nemusejí být špatné. Je důležité, zda je to podle našeho názoru možné a o tom rozhodujeme pouze my sami. Protože i sebelepší vedleky ověřená studie nebo terapie člověka neobohatí, neprospěje mu a ani nepomůže, pokud on sám jí nebude věřit a bude ji zavrhouvat. Pro člověka je dobré a přínosné to, co si on sám určí, co mu pomáhá a němu on sám věří, že je pro něho to pravé.

Pokud se ale jedná o sebeklam a slepou víru v zázraky a s tím spojené přehlížení problémů a doufání v to, že se problémy sami vyřeší, je to naopak spíše škodlivé než prospěšné. Jestliže si člověk na základě nějaké publikace nebo přednášky, která nabízela „šestí zadarmo“ myslí, že stačí pouze sedět se založenýma rukama a věřit v zázraky, potom mohou lidem dokonce uškodit. Pozitivní psychologie žádné okamžité výsledky ihned neslibuje.

Z mého pohledu tedy komerční literatura zabývající se pozitivním myšlením nám že jistým způsobem lidem dodat sebevědomí, sílu, naději a víru, ale pouze po omezenou dobu a v omezeném rozsahu. Po tomto krátkém okouzlení danou tématikou lidé začínají pochybovat a vracet se ke starým myšlenkovým vzorcům. Proto nevěřím tomu, že víkendové semináře, které nabízejí „šestí zadarmo“ jsou lépe než a zdaleka nemohou splnit to, co nabízejí, ale mohou širokou veřejnost inspirovat a navést například k meditaci, józe nebo k jinému způsobu navozování kladných pocitů, které budou lidé provádět pravidelně. Vyřešit problémy podle „návodu“ na spokojenost bez toho, aby člověk urazil nějakou cestu v rámci terapie není možné, protože kromě představy jak změny máme dosáhnout je také třeba projít určitou cestou a určitým tempem. Změny nedosáhneme pouze četěním nějaké poučky nebo knihy, ale díky systematické práci a úsilí. Je také velice jedinečné, kterou cestou by se kdo měl

vypravit, což nabízí psychoterapie, nikoliv pouky zakládající se na osobním pocitu pisatele, který ve ejnost p esv d uje o své pravd .

## **2.5 Kniha Moc podv domí**

### **2.5.1 Autor dr. Joseph Murphy**

Dr. J. Murphy, slavný respektovaný kn z a duchovní v dce, se narodil roku 1898 v Irsku a zem el v Kalifornii ve svých 83 letech. Jeho smrt se dotkla tisíce lidí, které motivoval a u il je uskute ovat svá p ání. Hlásal mír, lásku a velkorysost. Za átkem 20. století se Murphy zabýval tématikou moci našeho podv domí. Po jeho smrti zájem o toto téma neutichal, práv naopak. Spousta jeho žák nauku o pozitivním myšlení rozpracovalo a v dnešní dob ji m žeme za adit k hlavním ko en m hnutí New Age (Magazín Dreamlife, 2010).

V mládí Murphy mnoho let studoval než se mohl stát kn zem. Vlastn už jeho otec byl editelem na ímskokatolické škole, ale Murphy stále hledal svou životní cestu. Zajímal se o rozdílnosti mezi náboženstvími a už v mládí ho inspirovalo u ení Východu, kdy našel sv j hlavní p edm t zájmu a to, že všechna síla se ukrývá v nás samotných. Po studiích pracoval ve farmaceutickém pr myslu jako chemik v New Yorku. Sou asn také docházel do kostela a v Kalifornii se stal duchovním v dcem po dobu 28 let. Vedl ned lní mše, m l po ady v rádiu, cestoval do vzdálených zemí a po ádal p ednášky, kde se zabýval otázkami, jak se díky vlastnímu podv domí m že lov k vylé it z vážného onemocn ní, jak se lze vypo ádat se závislostmi, s finan ními a manželskými problémy atd. (Magazín Dreamlife, 2010).

Tento spisovatel si všechny zážitky ze svého putování schra oval a sv domit zaznamenával, zejména z oblasti lé itelství. Díky tomu napsal mnoho zajímavých knih, ve kterých se lidem snažil nabídnout možnosti vypo ádání se s t žkými situacemi. Murphy pracoval s novými poznatky té doby a propojoval je s u ením z Bible, které tímto p iblížil i svým tená m. Tento duchovní v dce se zajímal o mezilidské vztahy, byl zastáncem manželství a sám byl také ženatý. Nesouhlasil s konzervativním názorem z Bible „co B h spojil, lov k nerozd lí“, protože pokud šlo o manželství nefunk ní a problémové, tak v jeho zájmu byla láska a mír, nikoli hádky a boje (Magazín Dreamlife, 2010).

## **2.5.2 Hlavní myšlenka knihy**

Hlavním tématem knihy *Moc podv domí* je takzvaná „magická moc podv domí“, kterou podle autora má v sobě každý z nás a publikace se nám snaží přiblížit, jak svými představy, uvažováním a obrazy v naší mysli formujeme náš život, protože to, jací jsme je dle Murphyho určováno obsahem našeho podv domí (MURPHY, 1993 str. 13).

## **2.5.3 Vymezení pojmů**

### ***2.5.3.1 Moc podv domí***

Murphyho označení „moc podv domí“ podle mého názoru souhrnně znamená vliv našich podv domých myšlenek a představ, a už dobrých nebo špatných, na náš život. Moc podv domí v textu nazývá také jako duševní síly, nekonečnou moudrost, léčivou moc, zázračnou magickou sílu, podivuhodnou sílu, duševní sílu, neviditelnou sílu atd.

### ***2.5.3.2 V domí a podv domí***

Duševní slovník obsahuje dvě zcela rozdílné funkce a oblasti s osobitými rysy a silami, které tvoří jednotu. Tyto dvě rozdílné oblasti jsou nazývány různě. Známe jsou jako v domí a podv domí; objektivní a subjektivní nebo bdělý a spící duch; povrchové a hloubkové já; volní a bezdělný nebo mužský a ženský duch a mnoho dalších pojmenování. Pro tuto knihu bylo použito označení v domí a podv domí (MURPHY, 1993 str. 23).

## 2.5.4 Rozbor vybraných témat knihy

Nejdležitějším tématem a nejastji zmiňovaným je v této knize podvědomí, které úzce souvisí s naším vědomím. Proto pokládám za podstatné a žádoucí, aby se ve výtu této knihy oba zmíněné pojmy objevily.

V celém rozboru jsou zvoleny takové myšlenky, které mě zaujaly svojí podobností s psychologií všeobecnou, s pozitivní psychologií a také jsou to témata, která považuji pro komerční pozitivní literaturu za typická.

Všechny myšlenky nejdříve uvádím dle knihy Moc podvědomí. Ke kterým z nich jsem také připojila svůj názor, popřípadě vlastní poznámku. Souasně jsem se pokusila vyhledat z knih a dalších pramenů související informace.

### 2.5.4.1 Zájem psychologie

V domí

Ve vědomí probíhá proces myšlení a na jeho základě činíme rozhodnutí. Za pomoci vědomí ku příkladu zvolíme knihu, kterou si přečteme, byt nebo životního partnera, ale vnitřní procesy v těle v domí ovlivnit nemůžeme (MURPHY, 1993 str. 31).

V domí je někdy nazýváno slovním spojením „objektivní duch“, protože pracuje s objekty vnější reality a to díky našim přetřím. Objektivní duch se zdokonaluje sledováním, poznatky a výchovou a jeho hlavní činností je logické myšlení (MURPHY, 1993 str. 32).

Mnohdy zhoršuje běžný rytmus srdce, plic a funkci zažívání kvůli starostem, strachu, zoufalství a skleslosti. Pokud je člověk vyveden z rovnováhy, je žádoucí, aby své obavy zahodil, uklidnil se a dostal své myšlenky pod kontrolu (MURPHY, 1993 str. 51).

Podvědomí

Podvědomí máme přirovnat k úrodné půdě, ve které klíčí a rostou zasetá semena. Na tom, zda jsou dobrá či špatná už nezáleží (MURPHY, 1993 str. 23). Také ho lze přirovnat ke kapitánovi na lodi. Vytyčuje cíl a udává mužům ve strojn

příkazy, ti zas mají na starosti kotel a stroje. Náměstí se nezajímají o to, kam smyjí, ale poslouchají rozkazy kapitána. (MURPHY, 1993 str. 26).

Podvdomí každý den i noc po celou dobu neúnavně usiluje o naši spokojenost a dává nám do klína výsledky našeho myšlení (MURPHY, 1993 str. 27). Spousta slavných vědců se objevila odpovídajícím pro výzkum ve snu (MURPHY, 1993 str. 51). Podvdomí nás podněcuje k tvorbě, ovládá nás a pomáhá nám vyvolávat vzpomínky na veškerá jména a zážitky uložené v naší paměti (MURPHY, 1993 str. 46), stará se o činnost srdce, trávení, vylučování, krevní oběh a dýchání (MURPHY, 1993 str. 31). Vousy nepřetržitě rostou, když dále produkuje pot, a spíme nebo bdíme, podvdomí stále pracuje (MURPHY, 1993 str. 51). Pokládá za skutečnost vše, co mu vstřípíme a čemu my sami věříme a oproti vdomí skutečnosti, které se mu dostanou neovlivňuje a nemá proti nim žádné námítky (MURPHY, 1993 str. 31).

Podvdomí se také někdy říká „subjektivní duch“ a oproti vdomí ke svému fungování nepotřebuje smyslové zprostředkování reality, tu vnímá bez intuice. Je sídlem našich pocitů, ukládá se zde paměť a pracuje v bezvdomí nebo při spánku (MURPHY, 1993 str. 33). Více jak 90 procent našeho vnitřního života se děje na nevdomé úrovni. Šlechetné skutky, neokávané nápady a vize, intuice, impulz, tušení a instinktivní tlak, to vše se zrodí vždy v podvdomí (MURPHY, 1993 str. 93).

## Spánek

Skutečný důvod spánku sledává Murphy v tom, že v domí je příliš zatíženo trápením, obtížemi a nároky, se kterými se musí každý den vypořádávat a proto je nevyhnutelně potřebný spánek, díky němuž se člověk uzavře před tryskem smyslových vjemů a dostane se do souladu s podvdomím. Modlitbu je tedy také možné formulovat jako jistý způsob spánku, protože i v ní se jedná o pravidelné ponoření se do sebe a otevírání své duše moci podvdomí (MURPHY, 1993 str. 149).

Při spánkovém deficitu je člověk podrážděný, náladový a projevuje se u něj také deprese. Vynikající lékaři, kteří zkoumali spánek a dopady při jeho nedostatku, zjistili, že silné poruchy spánku často způsobují nervové zhroucení. Pomocí spánku jsou člověku dodávány duševní síly, životní energie a radost (MURPHY, 1993 str.



149). Při poruchách spánku a nespavosti může zapůsobit modlitba, ve které se člověk zaměřuje na uvolnění celého svého těla a kladné pocity (MURPHY, 1993 str. 154).

## Závislosti

Mnoha lidem se nedá vyčistit se ze závislostí, protože nemají odvahu k vlastnímu sebepoznání. Závislost je nemoc způsobená strachem nebo nejistotou. Takto nemocní lidé se neumí vypořádat s vlastním životem a závislost je pro něho prostědek, kterým se zříká své odpovědnosti. Všichni lidé se závislostmi nemají vliv a obyčejně nemají sílu přestat v užívání návykových látek. Jejich závislost je pro ně vrozená duše, jsou otroky vlastního zvyku, který nad nimi má moc. Pro lidi se závislostí je nesmírně těžké, aby se svým zlozvykem skoncovali. Sílu k tomuto rozhodnutí a jeho realizaci jim dodá představa vlastní svobody a vnitřního klidu (MURPHY, 1993 str. 206).

## Strach

Strach lidé často nazývají jako nejhoršího nepřítele lidstva. V mnoha případech je důvodem neúspěch, nemoci a vyostřených mezilidských vztahů. Lidé mívají strach z minulosti, budoucnosti, ze stárání, duševních nemocí smrti a existuje mnoho dalších příčin. Jsou to ale naše vlastní myšlenky, které nám nahánějí hrůzu. Ve chvíli, kdy člověk zjistí opravdovou reálnou situaci, strach zmizí, protože to, čeho se bojíme ve skutečnosti neexistuje. Převážná většina lidských strachů je úplně bezdůvodná a neopodstatněná, jsou to výplody našeho nemocného ducha (MURPHY, 1993 str. 211).

Lidé mají od narození dva typy strachu a to strach z pádu a z hrozivých zvuků. V rámci pudu sebezáchovy máme tyto dva poplašné systémy. Normální strach je nám k užitečnému prospěchu a když například ve své blízkosti slyšíme auto, odskočíme stranou. Strach ze zranění způsobí spontánní a přímou reakci, která nám zachrání život (MURPHY, 1993 str. 216).

Lidé žijí s neodvratným strachem různých druhů a zatímco jejich obavami stojí rodiče, příbuzní, učitelé a ostatní lidé, kteří mohou ovlivňovat dle

jejich psychiku. Abnormální strach má příčinu v nekontrolovaných představách (MURPHY, 1993 str. 216).

Pokud ale s vnitřním přesvědčením víme, že náš strach překonáme a v domě se k tomu rozhodneme, v tom momentu začne pracovat uzdravující efekt podvědomí, který vždy souzní s naším myšlením (MURPHY, 1993 str. 212).

V kapitole o strachu jako velice přínosné vnímám návody, jak se můžeme naučit postavit se svým obavám a strachem. Součástí těchto návodů bývají autosugestivní formule, které autor čerpal mimo jiné i od zkušeného psychologa, což dodává tomuto tématu hloubku a hodnotnost.

### Sugesce

Ve slovníku je sugesce formulována jako úmyslné mentální působení a vyvolávání určitých představ, jež jsou přijaty za skutečné a ve shodě s tím následně uskutečňují. Je ale žádoucí vidět, že v domě zamítnutí sugesce ochraňuje podvědomí před kterýmkoli nevídaným vlivem. V domě zkrátka můžeme nechtěnou sugesci odmítnout (MURPHY, 1993 str. 35).

Všichni z nás máme svůj vlastní názor a víru, o kterých jsme přesvědčení, že jsou správné a opravdové a kterými vedeme svůj život. Sugescie tedy nemá žádnou moc kromě té, kterou jí dáváme my sami svou vůlí a vírou (MURPHY, 1993 str. 35).

Psychologové prováděly pokusy s hypnózou a ty potvrdily, že podvědomí nedokáže myslet logicky, protože neumí činit rozhodnutí ani srovnávat. Když předjme danou sugesci za fakt, bude na ni reagovat v harmonii s jejím obsahem. Pokud tedy zbhlý hypnotizér vsugeruje člověku, že je Napoleon Bonaparte, kočka nebo pes, tak tato osoba se vžije do této role. V hypnotickém stavu je osobnost člověka úplně proměněná, člověk v tomto stavu se ztotožní s předem danou sugescí (MURPHY, 1993 str. 32). Sugescie se dělí na dvě složky – autosugesci a heterosugesci:

Autosugescí rozumíme ovlivňování sebe sama pomocí specifických a určitým směrem mířících myšlenek nebo představ. Můžeme ji s úspěchem využívat proti strachu a dalším záporným pocitům, ale také se můžeme stát že naše skryté obavy se promění na pocity a ve finále se projeví i ve skutečnost a tomu říkáme nedobrovolná autosugesce (MURPHY, 1993 str. 36).

Překonání strachu můžeme díky tomuto cvičení: Osoba se uzavře do klidného pokoje, kde ji nic neruší, usadí se do pohodlného křesla, uvolní se a zavěsí oči. Pomocí toho se tělo i duch uklidní. Po tělesném uvolnění se upokojí i duch, ten je potom k sugesci senzitivnější. V tomto rozpoložení úplného uvolnění si člověk má všimnout povat neustále dokola modlitbu, která výstižně ve své krátkosti obsahuje to, o co usilujeme. Může například znít tak, že člověk opakuje, že zpívá skvěle a je úplně klidný, veselý a naplněný sebedůvěrou. Je dobré danou formuli pětkrát až desetkrát pomalu, klidně a prociťnout opakovat vždy bezprostředně před usnutím (MURPHY, 1993 str. 37).

Heterosugescí rozumíme sugestivní sílu, která je k nám směřována od druhých lidí. Ve všech dobách a všech zemích hrála moc sugesce důležitou roli ve způsobu smýšlení lidí a to ať už ve formě autosugesce nebo sugesce od druhých. Na mnohých místech světa utváří do současnosti důležitou a nejsilnější složku všech náboženských vyznání. Sugestivní moc je možné užít k tomu, aby člověk kontrolu nad sebou samým, ale lze s ní také ovládat druhé lidi, kteří tuto sílu nerozpoznají. Užívá-li se sugesce k pozitivním a tvůrčím účelům, jde o ušlechtilou moc. Zneužívá-li ale někdo tuto sílu k nečistým účelům, může být sugesce nejdestruktivnější ze všech duševních sil a způsobit bídu, nezdary, trápení, nemoc a neštěstí (MURPHY, 1993 str. 38).

Heterosugesce se uplatňuje ve všech rodinách, kancelářích, továrnách i organizacích a neslouží k ničemu jinému než k ovládnutí naší mysli, citů a chování pro zisk druhého (MURPHY, 1993 str. 39).

Téma sugesce jsem zvolila proto, že autosugesci a heterosugesci užívají psychologové a psychoterapeuti u svých sezení s pacienty. Snaží se s jejich pomocí kladně ovlivňovat pacient v život, proto Murphyho zájem o problematiku sugesce hodnotím kladně.

#### ***2.5.4.2 Zájem pozitivní psychologie***

Dosahování změn

Valná většina lidí chce dosáhnout změny vnější reality vnějšími nástroji, ale tak to podle autora nefunguje. Protože chceme-li ze svého života odstranit péči, zmatek, trápení a další negativní události, je potřeba se zaměřit na jádro problému. To vyžaduje změnu v doměho myšlení a pro myšlenky a představy úplně nové

uspořádaní. Důležitá je v novát pozornost duševní a duchovní oblasti naší osobnosti, protože náš vnitřní svět, naše myšlenky, pocity a představy jsou tím, co ovlivňuje náš svět vnější (MURPHY, 1993 str. 24).

Murphy v souvislosti se změnami v knize uvádí obměnu našeho těla a buněk. Na obě tyto otázky se velice podobným způsobem zabývá také Slezáková.

Není vůbec jednoduché ze svého života odstranit zlozvyky nebo doplnit nové a zdravější složky. Každá změna probíhá v postupném procesu. Nelze se zbavit přenoc toho, co jsme svým navyklym způsobem chování a reagování dlouho utvářeli a upevnili a vytváření kladných návyků vyžaduje také určitý čas (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 241).

A už chceme nebo nechceme, tak se celý svůj život nepřetržitě měníme. V dci vyzkoumali, že v našem těle je každý nový den výměnou asi 1% buněk, což znamená že přibližně za tři měsíce se obmění 100% všech částí našeho těla. Pohromadě nás tedy drží naše identita a osobnost, která je stálá, ale do určité míry také proměnná (SLEZÁKOVÁ, 2012 str. 242).

## Zdraví a relaxace

Protestantský farář z Jižní Afriky používal metodu pro vštípení svému podvdomí o představu perfektního zdraví. Měl rakovinu plic a psal si poznámky, ve kterých stálo, že několikrát za den usiloval o úplné tělesné i duševní uvolnění. Nejprve si nahlas říkal, že jeho chodidla, kosti, nohy, srdce, plíce, hlava a celé tělo včetně jeho Já jsou uvolněné. Poté minutu poté se v tšinou nacházel v polospánku, během které si v mysli opakoval formulaci, v jejímž obsahu se objevovalo představení podvdomí, že je dokonale zdravý. Pomocí této metody se onomu duchovnímu pokusem doopravdy podařilo vtisknout podvdomí své představení o dokonalém zdraví a byl uzdraven (MURPHY, 1993 str. 54).

V knize se na mnoha místech objevuje autogenní trénink ve spojení s životními problémy různých lidí. Tyto části publikace se mi jeví jako přínosné, protože dávají tená i konkrétní příklady, jak můžeme uvést své tělo do klidného a harmonického stavu, který je prospěšný pro naše zdraví. Autogenní trénink v dnešní době hojně využívají také terapeuti při jejich práci s pacienty.

Koncept metody autogenního tréninku vytvořil, profesor J. H. Schulz, nervový lékař. Inspiroval se na kterými prvky z jógy a hypnózy. Při pravidelném provádění autogenního cvičení se rychleji obnovují naše síly a známky napětí a neklidu jsou také tlumeny. Po perfektním nácviku tohoto cvičení můžeme kladně ovlivňovat na které své tělesné funkce a odbourávat špatné návyky. Přesobí tedy například úznaky, ale například i napětí a organické i neurotické poruchy odstranit nedokáže (WEIMEROVÁ, 2010).

Podstatou autogenního tréninku jsou relaxace a koncentrace. V relaxaci dochází k uvolnění svalů, pomocí nichž probíhají fyziologické změny, dostavuje se duševní klid a harmonizace funkcí vnitřních orgánů. V koncentraci se jedná o soustředění na specifickou představu, která následně ovlivňuje organismus (WEIMEROVÁ, 2010).

## Šťastí

Lidé za své nejšťastnější okamžiky v životě pokládají například dokončení studia, výhru v loterii, den svatby, narození dítěte, zasnoubení a spoustu dalších životních událostí. Tyto okamžiky mají ale jedno společné a tím je pomíjivost těchto událostí. Z toho důvodu nemohou jedinci zajistit trvalý pocit štěstí. Proto si musí sám zvolit, že bude šťastný, je to otázkou volby (MURPHY, 1993 str. 169).

Nejšťastnější lidé jsou ti, kteří vždy jednají tak, jak nejlépe dovedou a ti, kteří užívají moc svého podvědomí (MURPHY, 1993 str. 174). Šťastí je určitý zvyk a výplod pozitivního myšlení (MURPHY, 1993 str. 171).

Pozitivní psychologie vnímá štěstí jako subjektivní jev vztahující se k našim snahám, cílům, nadějím a našemu očekávání. Dosahuje určité intenzity, doby a frekvenci výskytu. Objevuje se jak v situacích krátkodobého trvání, tak i v situacích trvání dlouhého. Šťastí můžeme vyjádřit slovy radost, veselí, životní spokojenost, pohoda, blaho, euforie, totální zaujetí, slast, jásot, smích zábava a mnoha dalšími. Obsahuje stránku citovou a myšlenkovou, které jsou ve vzájemném vztahu. Šťastí je možno zkoumat z hlediska filozofického, fyziologického i psychologického (KŘIVOHLAVÝ, 2013 stránky 15-16).

## Vztah k bližním

Pokud budeme svým blízkým pomáhat, tak se tato dobrá věle ve stejné míře vrátí nám samotným. Stejně tento princip funguje, pokud činíme zlo (MURPHY, 1993 str. 178). Nenávist člověka odhalí v jeho slovech, gestech, písmu a všech ostatních lidských projevech (MURPHY, 1993 str. 180). Kdo své okolí obelhává a podvádí, činí to samé sám sobě, protože v domě vlastní viny vede k negativnímu smýšlení. Dříve nebo později mu toto chování přinese adekvátní tresty, protože podvědomí vnímá veškeré naše duševní procesy a reaguje v jejich souladu. Tedy zpovídejme se, jakým uvažujeme o svých blízkých a naše chování k nim stanovuje náš nadcházející životní směr (MURPHY, 1993 str. 178). Člověk by neměl usilovat o změnu nikoho jiného, ale měl by chtít pouze změnit sám sebe k lepšímu (MURPHY, 1993 str. 180).

Manželství, které je opravdové a pevné je založeno na duševním základu a je záležitostí srdce a lásky. Ctnosti, mezi které patří poctivost, opravdovost, laskavost a osobní integrita jsou předpokladem lásky a součástí jejího vyústění. Lidé, kteří se berou pouze pro peníze, společenské postavení nebo potvrzení sebe sama, ti ve skutečnosti žádné manželství nevykonali. Manželství uzavřené z těchto důvodů, plně neupřímnosti a nepoctivosti, poukazuje na nedostatek opravdové lásky a je navždy odsouzeno k tomu, že nebude ničím jiným, než podvod, fraška a maškaráda (MURPHY, 1993 str. 157).

Největší chybou je, když lidé o svých partnerských problémech mluví se známými a přátelskými. Tyto potíže je prospěšnější řešit výhradně se zkušenými odborníky z praxe. Probírání chyb partnera s nepovolanými osobami způsobí to, že si okolí bude myslet, že tento pár má nepodařené manželství a také to, že dotyčný sám v sobě upevňuje podobné negativní vlastnosti, protože jak člověk uvažuje a cítí, takový také on sám je. Je třeba vědět, že ve všech manželstvích přijdou někdy chvíle napětí, hádky a určitě oddálení se. Takové problémy by si lidé měli řešit v soukromí a neměli by nechávat nahlížet do svých osobních věcí okolí (MURPHY, 1993 str. 164).

Tato kniha a pozitivní psychologie mají společný zájem o problematiku mezilidských vztahů a lidské vzájemné blízkosti, což je téma velice aktuální a zajímavé i v současnosti.

Lidé jsou společenské bytosti, kteří mají silnou potřebu udržovat vztahy. Patří k nim přátelství, vztahy s rodinou, s kolegy a také s domácími mazlíčky. Sdílet s někým radost je jednou z nejpřirozenějších potřeb, jak se může jakákoliv pozitivní emoce znásobit (AKHTAR, 2015 str. 124).

Součástí kapitoly o manželských problémech je podle mého názoru také pojem láska. Touto kapitolou prostupuje ve formě manželských a partnerských vztahů, které autor na konkrétních příkladech rozebírá. U této části knihy postrádám hlubší prostoupení k tématu lásky a její užší vymezení.

## Odpouštění

Odpouštění druhým lidem je důležité pro vlastní tělesné a duševní uzdravení. Ten, kdo touží po štěstí a zdraví, musí v první řadě být schopen odpustit všem těm, kteří mu ublížili. Také je nesmírně důležité, abychom uměli odpouštět sami sobě, ale toho nelze dosáhnout bez odpouštění druhým. Kdo toho není schopen, usvědčuje tím své povýšené nebo nedomé chování (MURPHY, 1993 str. 194).

Odborníci moderního lékařství, jenž se zabývají psychosomatikou, tvrdí, že velké množství nemocí v dnešních a různých srdečních potíží souvisí s vnitřními sváděními, pocity viny a nepřátelstvím. Tito odborníci tvrdí, že lidé onemocní obvykle ve chvíli, když s trpkostí a nenávistí uvažují o lidech, kteří jim nějakým způsobem ublížili. Pomocí upřímného odpouštění lze ze sebe veškerou nenávist a zlost vyplavit (MURPHY, 1993 str. 195).

Podobně o odpouštění smýšlí Křivohlavý a i on zmíní uje zdraví ve spojitosti s ním. Otázkou našeho zdraví a vlastního přínosu se zabývá také Seligman.

Účinky odpouštění vnímá Křivohlavý v oproštění se od vnitřního zranění. Když jsme plni zloby a vzteku, odpouštěním je odstraníme. Díky odpouštění budeme také pociťovat více klidu, míru a štěstí a to od momentu, kdy přestaneme pátrat a obviňovat ty, kteří jsou příčinou našich problémů. Celkové zlepšení našeho zdravotního stavu a kvalitnější funkce našeho imunitního systému, i to můžeme odpouštěním. Vrací nás do naplněného života. Odpouštěním bychom se mohli učit i sami sobě a to nás osvobodí od nepřijemných myšlenek, strachu a vnitřních svádění, které nám znepříjemní život (KŘIVOHLAVÝ, 2010 str. 112).

Seligman uvádí poznatek, že je statisticky potvrzena spojitost mezi množstvím nepříjemných událostí a vlivem na naše zdraví. Čím více nepříjemného tedy člověk během určitého časového úseku prožije, tím více bude nemocný. Lidé, kteří se přestěhovali, byli propuštěni z práce nebo ukončili vztah, jsou náchylnější k infekčním nemocem, infarktu nebo rakovin než lidé, kteří potíže nezažívají (SELIGMAN, 2013 str. 283).

## Stárání

Podle amerických lékařů lidskému duchu a tělu neškodí čas, ale strach z jeho nezvratného běhu, který nelze zastavit. Důvodem předčasného stárnutí jsou neurotické obavy z negativních dopadů přibývajících věku (MURPHY, 1993 str. 223). Lidé dříve smrt, protože nerozumí fungování života (MURPHY, 1993 str. 224). Zestárneme, když nebudeme snít a přestaneme jevit zájem o život, staneme se vznětlivými, podivínskými a hádavými (MURPHY, 1993 str. 236).

Stárnutí není smutný proces, ale jakási změna. Všechny změny bychom měli přijímat s radostí a vděkem, protože všechny etapy v životě jsou posun kupedu v naší nekonečné cestě (MURPHY, 1993 str. 224).

Podobné smýšlení o stárání se objevuje z hlediska pozitivní psychologie také u Křivohlavého. Zmíněný psycholog sice nesouhlasí s názorem, že existuje posmrtný život, jak je tomu u Murphyho, ale podporuje spiritualitu u starých lidí, protože pro ně může být zdrojem vnitřní síly a stability. Spiritualita může zabránit tomu, aby starý člověk svůj život vzdal předčasně a měl nové důvody k radosti.

Peterson a Seligman tvrdí, že z výzkumů je patrný zvýšený výskyt spirituality i religiozity u starších osob. Podle zjištění je důvod prostý. Stárnoucí lidé si mnohem intenzivněji uvědomují konečnost svého bytí než mladí lidé, a proto se více zabírají otázkami lidské existence a její smysluplností (KŘIVOHLAVÝ, 2011 str. 115).



### 2.5.4.3 Zájem komerční pozitivní literatury

#### Modlitba

„V decká“ modlitba znamená harmonickou spolupráci v domých a podv domých sil v duši lov ka, jenž m žeme díky ov eným metodám aktivovat pro zrealizování námi zvoleného cíle (MURPHY, 1993 str. 15). Slovo „v decká“ zde znamená znalost celistvého uspo řádání, které ú inn propojuje a za azuje vedle sebe pár fakt (MURPHY, 1993 str. 80).

Takže funk nost modlitby nesouvisí s obsahem víry daného lov ka, ale je t eba, aby na jeho myšlenky nebo p edstavy zareagovalo podv domí a jedin tehdy bude modlitba uskute n na (MURPHY, 1993 str. 17). Funguje to ve všech sv tových náboženstvích, v období nezdaru, ohrožení, nemoci a obavy z možné smrti se podle autora každý lov k spontánn modlí (MURPHY, 1993 str. 15). Není d ležitě, jaké vyznání lov k má, a už je k es an, buddhista, mohamedán nebo ortodoxní žid, každému z nich se p ání splní. P í inou spln ní modlitby není v jejich p íslušnosti k ur itému náboženství nebo protože plní dané rituály, ob ady, modlitby nebo p ináší ob ti, ale v jejich skálopevném p esv d ení, že se jejich modlitba vyplní (MURPHY, 1993 str. 17).

V modlitb je žádoucí dodržovat ur itá pravidla, pokud chceme, aby byla spln na. Prost ednictvím podrobn jšího zkoumání modlitby bylo zjišt no n kolik technik a postup . V knize je uvedena technika ovládání podv domí myšlenkami, obrazné p edstavy, technika filmová a Baudoinova, technika spánku, díky, pozitivního tvrzení, d kazu, absolutní technika a technika rozhodnutí (MURPHY, 1993 stránky 79-91).

S názorem autora, který tvrdí, že každý z nás se v život v ur itých momentech p imlouvá k vyšší síle, se ztotož uji. Také se mi zamlouvá názor, že nezáleží na našem vyznání, v co konkrétn v íme, ale na jeho ú innosti a významu pro nás samotné. Pokud se nám naše specifická víra jeví jako p ínosná, v ni em nás neomezuje a neškodí nám ani nikomu jinému, je dle mého názoru dobré n co vyššího a nás p esahujícího vyznávat.

Pokud se ale jedná o fanatickou víru, kterou lidé myln prezentují kv li vlastnímu prosp chu a v rohodnosti svého tvrzení a tím zneužívají masu lidí, které si

podma ují a dokonce ve „jménu svého Boha“ zabíjejí a ubližují jim, tak takové destruktivní jednání nemá s vírou v pravém slova smyslu nic společného. Toto chování vnímám jako zavrženíhodné, nelidské a trestné. Obhajují se tím, že jednají v souladu se svou vírou, což je lživé a manipulativní tvrzení. V nich kterých případech m že být tedy také víra pod nadvládou vlivných lidí nebezpečnou zbraní.

Vím, že ale je také dost lidí, kteří striktně jakoukoliv formu náboženství odmítají. Když slyší slovo „Boh“ nebo „modlitba“, zjeví se jim chlupy na těle. Pro takové typy lidí tato kniha není vhodná, protože náboženské vyznání autora je v této publikaci v silném zastoupení.

## Bohatství a chudoba

Podle Murphyho je nám všem určen život bez starostí, prozářený štěstím a blahobytem. Jsme na tomto světě za účelem tělesného, duševního a duchovního sebezvoje a tak máme právo být obklopeni krásou a luxusem (MURPHY, 1993 str. 116). Pokud ale všechnu svou pozornost zamíříme pouze na peníze, ostatní věci pro nás ztratí smysl a důležitost. V té chvíli bychom nevedli vyrovnaný život, který zahrnuje touhu po duševní míru, harmonii, lásce, přátelství a zdraví. Pokud tedy někdo hledá smysl svého života pouze v materializmu, brzy zjistí, že k životu potřebuje daleko víc, než jen peníze. Můžeme k tomu objevovat a rozvíjet své vlohy, žít podle svých představ a mnoho dalšího (MURPHY, 1993 str. 118).

Chudoba není považována za zásluhu ale za duševní nemoc. Když se cítíme nemocní, hledáme povod v nemocném těle a snažíme se co nejduševněji o dosažení ztraceného zdraví. Permanentní nedostatek peněz je příznakem toho, že v našem životě něco není v pořádku. Náš život je ale předurčen k růstu, plnosti a nadbytku. Na tomto světě nejsme proto, abychom strádali v bídné chatrce, oblékali si hadry a strádali v nedostatku (MURPHY, 1993 str. 118).

Zloději mají strach z chudoby a z omezování se, ale svými činy neokrádají pouze druhé, ale také sami sebe o vnitřní klid, soulad, víru, poctivost a o důvěru svých bližních. Jejich počinání také vede ke ztrátě sebeúcty a společenského statusu (MURPHY, 1993 str. 122).

Nesouhlasím s názorem autora, který nazývá chudobu duševní nemocí. Toto označení se mi jeví jako poněkud přehnané. Mě mohou být přece i lidé, kteří si vystačí s málem, bohatství a nadbytek k životu nevyhledávají a přednostěji pro ně může být vlastní štěstí, klid, mezilidské vztahy. Mě mohou uznávat jiné kvality, ale to přeci neznamená, že když nevládnou hmotné statky a bohatství, že jsou duševně nemocní.

Záleží na osobním pocitu každého z nás. Všichni máme svůj vlastní výběr hodnot a každý z nás upřednostuje v životě odlišné kvality. Pokud někdo vnímá, že nevládnou auto a dům a stěžuje si, co všechno si nemůže dovést po vůli, pak je zřejmě, že tento člověk vnímá spokojený není. Otázkou ale zůstává, zda by ho toto hmotné bohatství učinilo bohatým také na duchu. Jiný člověk na jeho místě, který má stejný zisk, takový nedostatek vůbec pociťovat nemusí a může svůj život považovat za maximálně naplněný a bohatý po všech stránkách. Jiný na druhou stranu může zase pohlížet jako na chudáka, ale on sám to vnímá odlišně. Uvědomuji si, že autor zmiňuje, že považuje za bohatého člověka zajištěného materiálně i bohatého duševně, ale označení duševní nemoci pro člověka, který má nedostatek peněz se mi zdá nemístné.

Je na světě také velké množství lidí, kteří doopravdy v chatrích žijí, základní obživu si obstarají a více ke štěstí nepotřebují, dokáží se radovat z každé maličkosti a mohou mít mnohem uspokojivější a naplněnější život než lidé hmotně zajištění, ovšem uvnitř prázdní.

## Úspěch

Být úspěšný znamená také úspěšně žít. Z pohledu lidského bytí bychom měli najít úspěch ve vyrovnanosti, nekonečné radosti, štěstí a k jeho dosažení vedou tři kroky.

První z těchto kroků se zakládá na ujasnění si, k jakému úkolu jsme nejvíce nakloněni a tento úkol brát jako svůj směr, kterému se budeme s radostí přibližovat. Pouze ten, kdo vykonává svou práci s láskou v ní slaví úspěch.

Následující krok v cestě za úspěchem vede ke snaze o specializaci v daném oboru a touze orientovat se v něm lépe než kdokoli jiný.

Třetí a poslední krok je ten nejpodstatnější. Je důležité si ve svém nitru uvědomit, jestli svou zvolenou úlohu chceme vykonávat pro osobní zisk nebo zda je

naší touhou být prospěšný lidstvu, protože tak by to mělo být a jedině tehdy se nám bude dařit (MURPHY, 1993 stránky 126-127).

Otázkou úspěchu se v knihách o pozitivním myšlení zabývají autoři často a slibují, že jejich návod k cestě za úspěšným životem je právě ten nejúčinnější a jediný správný. Murphy této knize ve všech kapitolách a tudíž i v kapitole úspěchu vyzdvihuje vliv našeho podvědomí.

## Nemoc a léčba

Už od nepamě lidé v ilii v hojivé síly, které určitým způsobem mohou člověka znovu navrátit tělesné i duševní zdraví. Kněží a svatci byli v minulosti považováni za vlastníky léčivých sil a podle jejich tradice prý mohli kladně nebo záporně ovlivnit průběh nemoci. Tak dokázali například vnuknout svým pacientům, kteří byli pod vlivem drog nebo zhypnotizováni, že k nim ve snu přijdou bohové a budou vyléčeni. Takový způsob léčení měl obvykle kladný výsledek díky silnému účinku sugesce (MURPHY, 1993 str. 57).

Kněz, léčitel, psycholog, psychiatr a ani lékař nevělejí, protože dávné přísloví tvrdí, že doktor ránu obváže, ale Bůh ji zahojí. Psycholog i psychiatr uvede do pohybu proces uzdravení prostřednictvím odblokování fyzické pékážky u pacienta, ale pouze síla našeho podvědomí neboli přiroda, život, Bůh nás dokáže uzdravit (MURPHY, 1993 str. 68). Tento způsob léčení účinkuje na každého bez rozdílu p p vodu, barvy pleti, náboženství a vyznání, podvědomí uzdraví ateistu, agnostika, zkrátka kohokoliv (MURPHY, 1993 str. 68).

S názorem, že člověk sám se musí přinutit o své uzdravení, a psychické nebo fyzické, souhlasím. I sebelepší léčitel a procedura k uzdravení nepomůže, pokud je člověk rezignovaný, nemá chuť k životu, dané léčbě nedvěruje nebo ji dokonce odmítá. Člověk nejprve ve své uzdravení musí věřit a musí sám chtít být zase zdravý, jedině tak bude léčba úspěšná. Někdy ale pozitivní knihy v pacientovi mohou vyvolat mylnou naději na uzdravení. Také svým tvrzením, že si všechny nemoci způsobujeme sami je zavádějící.

## 2.5.5 Komparativní analýza

### 2.5.5.1 Společná témata dle modelu Snydera a Lopezové

V knize *Moc podvědomí* se vyskytují některé pojmy, které zkoumá také pozitivní psychologie. Ovšem ve zvolené publikaci jsou pojata jiným osobitým způsobem, proto jsou definována jak z hlediska publikace *Moc podvědomí*, tak z hlediska pozitivní psychologie. Pro přehlednost jsou opatřeny tyto myšlenky seazeny podle modelu Snydera a Lopezové (2002):

#### Kognitivní oblast:

##### **Moudrost**

- 1) Moudrost Murphy zmiňuje v souvislosti se stáří a řadí ji mezi vlastnosti, které nikdy nestárnou. Slovo „moudrost“ vnímá autor také jako uvědomování si sil podvědomí a ve schopnosti tyto síly použít k bohatému, naplněnému a šťastnému životu (MURPHY, 1993 str. 224).
- 2) V psychologickém slovníku je moudrost popsána jako prozíravost v hodnocení založená na významných rozumových, hlavně pak v poznávacích schopnostech. Oproti inteligenci ale zahrnuje morální složku, neváže se na zlo, ale na zavrhování zla (HARTL, a další, 2000 str. 328).

##### **Naděje**

- 1) Na každou obavu existuje, podle knihy, určitá naděje. Když jsme nemocní, věříme v uzdravení. Když nám něco nahání strach, doufáme v osvobození. Měli bychom očekávat vždy to nejlepší (MURPHY, 1993 str. 222). Naděje tedy v knize představuje určitou naději a víru v dobrý směr událostí.
- 2) Naděje je citově zabarvený postoj, který spočívá v očekávání něčeho dobrého, například pozitivního výsledku léčby (HARTL, a další, 2000 str. 338).

## **Tvořivost**

- 1) Tvořivost je v knize zmíněna v souvislosti se silou našeho podvědomí, která dává energii k provádění všech našich plánů. Myšlení je tvůrčí síla (MURPHY, 1993 str. 129).
- 2) Tvořivost, neboli kreativita, je určitá schopnost, která je typická duševními procesy směřujícími k novým myšlenkám, řešení, ke konceptům, umleckým podobám, názorům a výtvořům, které jsou jedinečné a neobvyklé (HARTL, a další, 2000 str. 631).

## **Sebeovládání**

- 1) Murphy sebeovládání zmíní u příkladu muže, který se s jím naučil pracovat pomocí modelových větví a naučil se tak zvládat svoji vznešlost (MURPHY, 1993 str. 37), ale pojem přímo nevysvětluje, pouze s ním operuje a zabývá se jím.
- 2) Sebeovládání nebo jinými slovy také sebekontrola je součástí sociální adaptace. Je to souhrn působení rozumu, vleďívějších zkušeností a zařízených vyprodukovaných sociálních učením na vlastní chování. Projevuje se jejich usměrováním v sociálních situacích, upořádání impulzivnosti a zeslabování okamžitých popudů (HARTL, a další, 2000 str. 524).

## Oblast vzájemných vztahů mezi lidmi:

### **Mezilidské vztahy**

- 1) Pokud budeme svým blízkým pomáhat, tak se tato dobrá věc ve stejné míře vrátí nám samotným. Stejně tento princip funguje, pokud činíme zlo (MURPHY, 1993 str. 178). Tedy způsob, jakým uvažujeme o svých blízkých a naše chování k nim stanovuje náš nadcházející životní směr. Mělo by nám usilovat o změnu nikoho jiného, ale mělo by chtít pouze změnit sám sebe k lepšímu (MURPHY, 1993 str. 180).

- 2) Lidé jsou společenské bytosti, kteří mají silnou potřebu udržovat vztahy. Patří k nim přátelství, vztahy s rodinou, s kolegy a také s domácími mazlíčky. Sdílet s někým radost je jednou s nejpůsobivějších prostředků, jak se může jakákoliv pozitivní emoce znásobit (AKHTAR, 2015 str. 124).

## **Odpouštění**

- 1) Odpouštění druhým lidem je důležité pro vlastní tělesné a duševní uzdravení. Ten, kdo touží po štěstí a zdraví, musí v první řadě být schopen odpustit všem těm, kteří mu ublížili. Také je nesmírně důležité, abychom uměli odpouštět sami sobě, ale toho nelze dosáhnout bez odpouštění druhým. Kdo toho není schopen, usvědčuje tím své povýšené nebo nevdomé chování (MURPHY, 1993 str. 194).
- 2) Účinky odpouštění vnímá Křivohlavý v oproštění se od vnitřního zranění. Když jsme plni zloby a vzteku, odpouštěním je odstraníme. Díky odpouštění budeme také pociťovat více klidu, míru a štěstí a to od momentu, kdy přestaneme pátrat a obviňovat ty, kteří jsou příčinou našich problémů. Celkové zlepšení našeho zdravotního stavu a kvalitnější funkce našeho imunitního systému, i to můžeme odpouštěním. Vrací nás do naplněného života. Odpouštěním bychom se mohli učit i sami sobě a to nás osvobodí od nepřijemných myšlenek, studu a výitek sv domů, které nám znepříjemní život (KŘIVOHLAVÝ, 2010 str. 112).

## **Láska**

- 1) Láska je emocionální vztah k dobrým věcem v životě, která zahání strach. Měli bychom milovat poctivost, neposkvrněnost, spravedlnost, dobrou vůli, štěstí, radost a úspěch a přátelství také svým bližním (MURPHY, 1993 str. 220). Freud prohlásil, že lidská osobnost bez lásky slábne a odumírá. Pod pojmem láska vidí porozumění, citlivost a respekt k Božím zákonitostem, které se nacházejí v každém člověku. Čím větší množství lásky a dobré vůle z člověka vyvěrá, tím více se k němu ze všech stran vrací (MURPHY, 1993 str. 182).

- 2) Láska je podle Hartla a Hartlové pozitivní, mocný, citov založený vztah k druhému lov ku, ideji, p edm tu a také k vlastní osob . Objektu lásky je p isuzována vysoká emocionální hodnota. Láska má velké množství r zných forem, jako nap íklad láska partnerská, rodi ovská, láska k poznání nebo láska k altruistickým morálním hodnotám (HARTL, a další, 2000 str. 289).

## **Empatie**

- 1) Murphy popisuje empatii jako schopnost vcítit se do druhého lov ka, jinými slovy um t se p enést do jeho situace (MURPHY, 1993 str. 185).
- 2) Empatie je sou ástí emo ní inteligence každého lov ka a znamená to um ní vcítit se do druhého, do jeho pocit a chování (HARTL, a další, 2000 str. 139).

speciální zp soby zvládání životních problém , konflikt a distres :

## **Hledání smysluplnosti života**

- 1) Podle Murphyho je napln ný smysl života t lesný, duševní a duchovní rozvoj (MURPHY, 1993 str. 116).
- 2) Dle K ivohlavého má smysluplnost života blízký vztah k psychologii zdraví. Jedná se o prom nnou, která se objevuje v pr b hu celého života. Jedná se o otázku smysluplnosti v každodenních problémech nebo také o otázku v mezních životních situacích (K IVOHLAVÝ, 2007). Smysl života vyjad uje celkového zam ení lidské existence (K IVOHLAVÝ, 2006 str. 42).

## **Spiritualita**

- 1) Spiritualita jako konkrétní pojem se v knize nevyskytuje, ale myslím si, že celou knihou prostupuje, protože autor neustále zmi uje a apeluje, abychom se zam ovali na vlastní duchovno a nitro.



- 2) Spiritualita znamená duchovnost, vymezenou pozornost na psychickou oblast člověka a co nejmenší draz psychiky na složku tělesnou (HARTL, a další, 2000 str. 556).

speciální osobní přístupy k životu:

### **Seberealizace**

- 1) Při opravdové seberealizaci pokaždé záleží na tom, zda člověk poslechne své instinkty, přání a snahy (MURPHY, 1993 str. 198).
- 2) Slovník vysvětluje seberealizaci jako uskutečnění, rozkvět, úplné využívání vlastních schopností a talentu. Je považována za jednu s nejvyšších potřeb v hierarchii dle Maslowa (HARTL, a další, 2000 str. 524).

#### ***2.5.5.2 Pozitivní psychologie versus Moc podvědomí***

Hlavní rozdíl a podobenství mezi knihou Moc podvědomí a pozitivní psychologií je následující:

Podobné zaměření:

- Tyto dva cílové prameny mají společnou touhu v osobním rozvíjení člověka a jeho růstu, usilují o lidské blaho a naplněný spokojený život, ale každý z nich k tomuto cíli přistupuje jiným způsobem.

Rozdílné zaměření:

- Pozitivní psychologie je v obecně uznávaným směrem psychologie.
- Moc podvědomí je literární dílo, které lze zařadit do komerční pozitivní literatury, jež spadá pod hnutí New Age.

Rozdílná forma:

- Pozitivní psychologie staví své poznatky na velkém množství výzkumů, které provádějí odborníci v oboru, tudíž se jedná o objektivní pohled na

danou problematiku. její součástí jsou citace autorů, bibliografie a přesné vymezení daných témat.

- Autor knihy *Moc podiv domí* argumentuje na základě svých přesvědčení a vlastních poznatků z cest, takže dílo obsahuje převážně subjektivní vnímání světa a vlastní pochopení takzvaných „pravd života“. V díle je i patrné náboženské vyznání spisovatele z jeho odkazu na Biblii. Kniha uvádí některé poznatky z psychologie a jiných věd bez citací a bibliografie.

#### Odlišný myšlenkový základ:

- Pozitivní psychologie staví své poznatky na západní vědě. Západní věda dle Plhákové zrcadlí severoamerické a evropské poznatky převážně z mužského hlediska. Na psychologii tak můžeme pohlížet jako na moderní mytologii snažící se realisticky zobrazit zkušenost člověka v souvislosti dané doby a dát jí všeobecný význam (PLHÁKOVÁ, 2006 str. 11).
- Murphy v publikaci pracoval s východním duchovním učením, které se později rozvíjelo a dnes je základem do hnutí New Age. Hnutí New Age vzniklo v USA a podle Vojtíšky stoupenci toho hnutí věří ve vnitřní duchovní přerodu každého západního člověka, který má zabránit katastrofám ve světě. Podle nich Země a lidstvo dožrály díky evoluci do bodu, kdy se božská energie projevuje do takové míry, že můžeme žít u všech lidí posun na vyšší duchovní hladinu v domí (PLHÁKOVÁ, 2006 str. 243).

#### **2.5.5.3 Slabiny a silné stránky knihy *Moc podiv domí***

##### Slabiny:

- stále se opakující myšlenka moci podiv domí
- u některých témat chybí hlubší prozkoumání

Celá kniha se točí jen kolem otázky moci podiv domí, což je z jejího názvu zřejmé. Nicméně jsem očekávala u některých kapitol hlubší proniknutí k jádru věci samotné místo stálého opakování, že naše podiv domí má nekonečnou moc, která je řešením všech našich trápení.

- náboženské vyznání autora knihy

Z knihy je hned v úvodu patrné, že její autor je člověk, který vyznává křesťanskou víru v Boha, což může být někdy tená m proti srsti a m žou zmi ování žalm a „božích slov“ vnímat jako manipulativní a také jako snahu o zviditelnění křesťanství a jeho propagaci.

- utopický pohled na svět

Vše je podle autora řešitelné pomocí modlitby a víry, které mají v jeho očích díky práci podivomá všemohoucí moc. Jsou to sliby nereálné a mnohdy přehnané, které mohou člověku vyvolat pocit klamně všemohoucnosti a všeovlivnitelnosti, které mohou být často na škodu. Také ale mohou někoho s nízkým sebevědomím například povzbudit a pomoci mu sebrat odvalu, takže tento pohled přes „rozsvícené brýle“ může být v některých případech možná i ku prospěchu a podpoře.

Myslím si, že na vše se můžeme dívat hned z několika úhlů pohledu a neexistuje jedna nezpochybnitelná pravda pro nás všechny. Každý člověk v životě má jinou zkušenost, jiné věci mu pomáhají, jinak cítí a myslí. Také existuje nepřečetné množství situací v životě, takže vždy záleží na konkrétním případě.

Kdyby například tento idealistický pohled na svět u někoho způsobil, že by se rozhodl podat výpověď, narůstající dluhy by neešil a s úsměvem na tváři by si každý den opakoval modlitbu s vírou, že „ho peníze mají rády a přicházejí k němu snadno a rychle“, šlo by nepochybně o přesvědčení špatné, které by tohoto nebohého člověka dovedlo k bankrotu, ne-li dokonce na ulici.

Pokud se ale jedná o pozitivní motivaci a podporu například u sportovního výkonu, kterého se člověk obává, nevzdá se a má tendenci svou snahu vzdát, tehdy pak může víra v osobní schopnosti a sílu být ku prospěchu a namotivovat k lepšímu výkonu tohoto hypotetického sportovce.

- víra v zázraky a nadpřirozeno

Autor knihy věří v nesmrtelnost a v magickou moc našeho podivomá, které podle něho dokáže pomocí silné víry a modlitby vyplnit naše sny a touhy.

### Silné stránky:

- odkazuje na psychology

V kapitole „manželské problémy“ se mi zamlouvá, že se autor přiklání k práci psycholog. Je podle něj dobré vyhledat odborníka a ne řešit partnerské rozepře se svým okolím. Na rozdíl od jiných pozitivně laděných komerčních knih nezastává názor, že pouze jeho kniha má zázračnou a všemohoucí moc ale také podporuje práci odborníků a různé vědecké názory.

- prvky autogenního tréninku

Příjemným překvapením pro mě bylo, že autor užívá v několika místech knihy autogenní trénink, což je vzhledem k prvnímu vydání Moci podvodní v roce 1962 podle mého názoru velice pokrokové uvažování.

- autosugesce ve formě modlitby

V textu se objevují autosugestivní modlitby, podobné podporné vety, které psychoterapeut učí své pacienty. Pacienti pak tyto vety opakují, aby došlo k navozování kladných pocitů.

- publikace je pokroková vzhledem k době jejího vzniku
- dotýká se důležitých myšlenek
- je v nich kterých ohledech inspirativní

Autor knihy se zabývá otázkami, které jsou aktuální také dnes. Například se pokouší vysvětlit původ alkoholismu, jak mu přecházet a jak ho léčit, zabývá se otázkou mezilidských vztahů, manželstvím, strachem a jeho zvládnutím, problémy s nedostatkem spánku a mnoho dalších témat.

- uvádí příběhy ze života lidí, kterým pomohl

Přínosné na této knize vnímám to, že autor ke každému tématu knihy uvádí vždy několik lidských tematicky vhodných příběhů, které vhodně dokreslují dané kapitoly.

- Murphy neodsuzuje jiná náboženství ani ateisty

Autor knihy není náboženský fanatik, snaží se na problematiku dívat ze širšího úhlu pohledu a i přes svou víru, která je v knize zřejmá se snaží zaujímat mnohdy nestranný přístup.

### **2.5.6 Sumarizace výsledků výzkumu**

Slabé a silné stránky knihy Moc podvodní viz příloha . 2

Pojmy vyskytující se v knize Moc podvodní (pozitivní psychologie se jimi nezabývá) viz příloha . 3

Shoda, podobnost a rozdílnost mezi pojmy pozitivní psychologie a knihy Moc podvodní viz příloha . 4

Širší hledisko společných a rozdílných znaků pozitivní psychologie a knihy Moc podvodní viz příloha . 5

### **2.5.7 Zhodnocení výsledků výzkumu**

Cílem vlastní výzkumné části bylo odpovědět na otázky, v čem se kniha Moc podvodní a pozitivní psychologie liší a v čem jsou si podobné, také jestli je publikace přínosná a vhodná pro osobní rozvoj.

Pojmy pro komparaci byly získány pomocí prohledání literatury zabývající se pozitivní psychologií a sepsání poznámek z knihy Moc podvodní. Komparace byla provedena ve dvou rovinách. V rovině „širšího hlediska společných a rozdílných znaků pozitivní psychologie a knihy Moc podvodní“ a v rovině „shodnost, podobnost a rozdílnost mezi pojmy pozitivní psychologie a knihy Moc podvodní“. Dále byla kniha hodnocena z hlediska jejích slabých a silných stránek a z hlediska pojmů, které se vyskytují pouze v této publikaci a nikoliv v pozitivní psychologii.

V první rovině komparace bylo zjištěno, že hledisko hlavního zaměření je pro pozitivní psychologii a knihu Moc podvodomí společné a v dalších třech znacích, do kterých patří zážitek, forma a myšlenkový základ jsou tyto myšlenkové okruhy zcela rozdílné.

V druhé rovině komparace jsem dospěla k závěru, že oblasti dosahování změn, naděje, empatie a seberealizace se v knize shodují s pojetím pozitivní psychologie. Pojmy jako prvky autogenního tréninku, štěstí, odpuštění, stáří, sebeovládání, láska, smysluplný život a prvky spirituality jsou podobné s pojetím pozitivní psychologie, ale jsou neúplné. V oblasti mezilidských vztahů, moudrosti a tvořivosti společné znaky neshledávám a pojetí těchto pojmů je rozdílné s pozitivní psychologií.

Mezi slabé stránky publikace Moc podvodomí je zážitek neustálé opakování myšlenky „zážitek moci podvodomí“, nedostatečná hloubka, náboženské zaměření, utopický pohled na svět a víra v zázraky a nadpřirozeno. Mezi silnými stránkami jsou odkazy na odborníky, prvky autogenního tréninku, autosugesce ve formě modlitby, pokrokovost publikace, inspirativnost, přijímání ostatních náboženství i ateismu.

Mezi témata, která se vyskytují pouze v knize patří modlitba a její techniky, víra v moc podvodomí a její zážitek úinky, bohatství, peníze, chudoba, náboženství a víra, sliby v zázraky a úryvky z Bible.

Na základě výše uvedeného souhrnu výsledků shledávám knihu Moc podvodomí vhodnou pro inspiraci a osobní rozvoj, který může nastat do určité míry. Díky ní ale u člověka nemůže dojít k trvalé změně zablýhlých návyků, chování a reagování, které se po dlouhou dobu tvořily a utužovaly, protože kniha postrádá dostatečnou odbornost a hloubku, kterou nám nabízí pozitivní psychologie a terapie.

## Závěr

V této práci jsou nastíněny dva odlišné myšlenkové směry, pozitivní psychologie, nově vzniklý psychologický obor a kniha Moc podvědomí, která se řadí mezi komerční pozitivní literaturu. Tyto myšlenkové systémy spojuje snaha o zmnožení pozitivních aspektů lidského života a osobního sebezvoje.

Pozitivní psychologie, téma první části bakalářské práce, dlouho patřilo mezi minoritní zájem soudobé společnosti, protože jak je již výše uvedeno, jedná se o disciplínu velice mladou a ne tolik známou širokou veřejností. Pozitivní psychologie za posledních pár let ale urazila kus cesty a v současné době je stále vyhledávanějším oborem. Nabízí širokou škálu témat, jedná se tedy o směr velmi rozsáhlý a nadále se stále rozšiřující a prohlubující díky početným výzkumům.

Úvod praktické části je zaměřen na seznámení se s tématem pozitivního myšlení a na něj navazuje rozbor knihy Moc podvědomí, který je zaměřen na zjištění, jaké jsou podobnosti a rozdíly této publikace s pozitivní psychologií a jakým způsobem ovlivňuje kniha osobní růst a rozvoje člověka.

Z dosažených a prezentovaných výsledků kvalitativního výzkumného šetření je patrné, že Moc podvědomí díky některým svým společným tématům s pozitivní psychologií je knihou inspirativní a nadšou, vzhledem k době svého vzniku. Může napomáhat k osobnímu růstu, ale odborným publikacím pozitivní psychologie se zdaleka nevyrovnává, protože postrádá dostatečnou hloubku, kterou naopak odborné publikace poskytují. Také není vhodnou knihou pro každého, pro své akademické zaměření.

Bakalářská práce může sloužit jako výchozí materiál k hlubší studii dané problematiky. V navazujícím magisterském studiu bych se ráda věnovala otázce pozitivního myšlení, ale už z hlediska odborného, a jeho aplikací v psychoterapii, protože je to z mého pohledu oblast velice málo probádaná a zaslouží si větší pozornost.

Praktickým přínosem této práce pro tebe je seznámení se s pozitivní psychologií a jejími tématy. Také je přínosná, krom samotného uvědomění si důležitosti zastoupení pozitivního myšlení v životě každého z nás, i možnost využití tohoto faktu ve větší intenzitě také v psychologické praxi, zejména v psychoterapii.

Protože to, jak p emýšlíme, to ovliv uje naše emoce a také naše zdraví. N které prvky pozitivního myšlení vnímám jako možný prost edek ke zkvalitn ní vnímání a prožívání života a celkovému zlepšení životní spokojenosti lidí.



## Použitá literatura

### Publikace

AKHTAR, Miriam. *Pozitivní psychologií proti depresi*. P eložila MUDr. Dita ŠAMÁNKOVÁ. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-4839-9.

BAŠTECKÁ, Bohumila. *Psychologická encyklopedie: aplikovaná psychologie*. Praha: Portál, 2009, s. 462, 482. ISBN 978-80-7367-470-0.

BLATNÝ, Marek. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-866-3335-7.

FROMM, Erich. *Um ní milovat*. P eložil Jan VINA . 11. Vyd., V Portále 1. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0806-8.

HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, s. 63, 139, 289, 328, 524, 556, 631. ISBN 80-717-8303-X.

HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. 4. vyd., V Portálu 1. Praha: Portál, 2010, s. 360. ISBN 978-80-7367-686-5.

K IVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-726-8.

K IVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocit št stí: sou asný stav poznání*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4436-0.

K IVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které ekají*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.

K IVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1370-5.

MURPHY, Joseph. *Moc podv domí: Velká kniha vnit ního a vn jšího rozvoje*. P eložila Olga KOLE KOVÁ. 2. vyd. Praha: Knižní klub, 1993. ISBN 80-856-3408-2.

NAKONE NÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. ISBN 80-200-0592-7.

PLHÁKOVÁ, Alena. *D jiny psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-0871-X.

Í AN, Pavel. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-312-3.

SELIGMAN, Martin E. *Nau ený optimismus: jak zm nit své myšlení a život*. P eložila Adéla BARTLOVÁ. Praha: Dobrovský, 2013. ISBN 978-80-7306-534-8.

SELIGMAN, Martin E. *Opravdové št stí: pozitivní psychologie v praxi*. P eložila Ivana PAVLÍ KOVÁ. Praha: Ikar, 2003. ISBN 80-249-0293-1.

SLEZÁ KOVÁ, Alena. *Pr vodce pozitivní psychologií: nové p ístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3507-8.

ST ÍŽENEC, Michal. *Novšie psychologické poh ady na religiozitu a spiritualitu*. Bratislava: Slovak Academic Press, 2007. ISBN 978-80-88910-24-4.

VOJTÍŠEK, Zden k, DUŠEK, Pavel a MOTL, Ji í. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0088-8.

### **Bakalá ské práce**

MAINEROVÁ, Nikola. *Pozitivní psychologie a její vliv na kvalitu života*. Bakalá ská práce. Plze , 2014. Západo eská univerzita v Plzni. Pedagogická fakulta. Katedra psychologie. 61 s Vedoucí: PhDr. Václav Hole ek, PhD.

SMR KOVÁ, Markéta. *Spiritualita českých žen, její podoby a vliv na kvalitu života*. Bakalářská práce. Praha, 2014. Pražská vysoká škola psychosociálních studií. Obor psychologie. 68 s Vedoucí: Mgr. Jaroslav Jirman PhD.

## **Diplomové práce**

BERÁNEK, Daniel. *Pozitivní psychologie a Castanedovo uení: komparativní analýza*. Diplomová práce. Brno, 2008. Masarykova univerzita. Fakulta sociálních studií. Katedra psychologie. 115 s Vedoucí: prof. PhDr. Vladimír Smékal, CSc.

## **eské články**

H EBÍ KOVÁ, Martina, BLATNÝ, Marek a JELÍNEK, Martin. Osobnost jako prediktor osobní pohody v dosp losti. *eskoslovenská psychologie*. 2010, ro . 54, . 1, s. 31-41. ISSN 1804-6436.

MAREŠ, Ji í. Pozitivní psychologie: D vod k zamyšlení i výzva. *eskoslovenská psychologie*. 2001, ro . 45, . 2, s. 97-117. ISSN 0009-062-X

NEŠPOR, Karel a CSÉMY, Ladislav. Spiritualita v medicín a u návykových nemocí. *asopis léka eských*. 2006, ro . 145, . 9, s. 743-745. ISSN 0008-7335.

NEŠPOR, Karel. Co je to spiritualita a emu prospívá. *asopis léka eských*. 2009, ro . 148, . 5, s. 209-210. ISSN 1805-4420.

NEŠPOR, Karel. Pozitivní myšlení, pozitivní motivace, suportivní psychoterapie a léka ská praxe. *Praktický lékař* . 2009, ro . 89, . 12, s 683-685. ISSN 1805-4544.

NEŠPOR, KAREL. Spiritualita v psychiatrii. *Psychiatrie pro praxi*. 2013, ro . 14, . 2, s 51. ISSN neuvedeno.

VYM TAL, Ji í. Autenticita v psychologii a psychoterapii. *eskoslovenská psychologie*. 2001, ro . 45, . 5, s. 408-416. ISSN neuvedeno.

### **Zahrani ní lánky**

PETERSON, Christopher. The future of optimism. *American Psychologist*. 2000, ro . 55, . 1, s. 44-55. ISSN 1935-990X.

SELIGMAN, MARTIN E. P. A CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 2000, ro . 55, . 1, s. 5-14. ISSN 1935-990X.

### **Internetové zdroje**

K IVOHLAVÝ, Jaro. *Budoucnost psychologie zdraví*. Prof. Jaro K ivohlavý [Online]. ©2007, 10.2.2007 [Cit. 2015-7-1]. Dostupné z: <http://jaro.krivohlavy.cz/budoucnost-psychologie-zdravi>.

K IVOHLAVÝ, Jaro. *Problematika smysluplnosti života v psychologii*. Prof. Jaro K ivohlavý [Online]. ©2007, 3.2.2007 [Cit. 2015-7-15]. Dostupné z: <http://jaro.krivohlavy.cz/problematika-smysluplnosti-zivota-v-psychologii>.

MAGAZÍN DREAMLIFE. *Dr. Joseph Murphy: Mistr "božské v dy"* [Online]. ©2015, 19.3.2010 [Cit. 2015-7-22]. Dostupné z: <http://dreamlife.cz/dr-joseph-murphy-mistr-bozske-vedy/>.

PAPEŽSKÁ RADA PRO MEZINÁBOŽENSKÝ DIALOG. Malý slovník New Age. *Theofil revue: Pro život z víry* [Online]. ©2006-2015, 2.9.2008 [Cit. 2015-7-25]. Dostupné z: <http://revue.theofil.cz/revue-clanek.php?clanek=376#pozitivni-mysleni>.

SLEZÁ KOVÁ, Alena. Co je pozitivní psychologie? *Pozitivní psychologie. cz* [Online]. ©2015 [Cit. 2015-6-30]. Dostupné z: <http://www.pozitivni-psychologie.cz/clanky/co-je-pozitivni-psychologie.html>.

SURI, Sanjiv. Št stí je niterní záležitost. *Zátiší Group* [Online]. ©2013 [Cit. 2015-7-15]. Dostupné z: <http://www.zatisigroup.cz/stesti-je-niterni-zalezitost.htm>.

WEIMEROVÁ, Monika. Autogenní trénink - návod ke cvičení. *Dobra psychiatrie* [Online]. ©2010 [Cit. 2015-6-28]. Dostupné z: <http://www.dobrapsychiatrie.cz/relaxace/autogenni-trenink>.

## Seznam příloh

Příloha . 1 – Přehled hlavních témat pozitivní psychologie

Příloha . 2 – Slabé a silné stránky knihy Moc podvědomí

Příloha . 3 – Pojmy vyskytující se v knize Moc podvědomí

Příloha . 4 – Shoda, podobnost a rozdílnost mezi pojmy pozitivní psychologie a knihy Moc podvědomí

Příloha . 5 - Širší hledisko společných a rozdílných znaků pozitivní psychologie a knihy Moc podvědomí

## **Příloha . 1**

Přehled hlavních témat pozitivní psychologie (Snyder a Lopez, 2002)

### **❖ Témata z kognitivní oblasti (myšlení)**

- moudrost
- touha poznávat
- vnímaná osobní zdatnost (*self-efficacy*)
- schopnost a dovednost kladení si cíl (*setting goals*)
- nadřek
- optimistický způsob chápání životního dění
- optimismus (i naučený optimismus)
- životní pohoda (*well-being*)
- tvořivost
- sebeovládání, sebekontrola a sebeřízení

### **❖ Témata z oblasti emocionálního života**

- místo kladných cílů a silných kladných emocí v životě člověka
- vrcholné emocionální a životní zážitky (*flow*)
- subjektivní emocionální pohoda
- emocionální inteligence
- emocionální tvořivost
- nadřekné zvládání emocionálních problémů
- emocionální nezlomnost, nezdolnost a houževnatost
- kladné sebeovládání (*self-esteem*)

### **❖ Témata z oblasti vzájemných vztahů mezi lidmi (sociální psychologie)**

- soucítění (*compassion*)
- sociální blízkost
- odpuštění a smířování
- vděčnost
- láska
- empatie a altruismus
- morální motivace

### **❖ Speciální způsob soby zvládání životních problémů, konfliktů a distresu**

- hledání smysluplnosti života

- humor
- meditace
- spiritualita
- vnímání kladných věcí (kladná důvěra) a radost (zdraví)
- připomínání si kladných okamžiků
- vyprávění a psaní životních zážitků

❖ **Speciální osobní přístupy k životu**

- osobní pravost a opravdovost – autenticita
- pokora
- zacházení s představy a iluzemi
- snaha být sám sebou, nejen jako jiní – osobní identita
- strategie zvládnutí a cesta k seberealizaci

(KŘIVOHÁVÝ, 2010 str. 9).



## **Příloha .2**

Slabé a silné stránky knihy Moc podv domí

### **Moc podv domí:**

Slabé stránky:

- neustálé opakování se myšlenky „zázra nosti moci podv domí“
- jednotlivým témat m chybí hloubka
- náboženská zam enost
- utopický pohled na sv t
- víra v zázraky a nadp irozeno

Silné stránky:

- odkazy na odborníky
- prvky autogenního tréninku
- autosugesce ve form modlitby
- pokrokovost publikace
- inspirativnost
- neodsuzuje jiná náboženství ani ateismus

## **Příloha . 3**

Pojmy vyskytující se v knize Moc podv domí

**Pojmy vyskytující se v knize Moc podv domí:**

**(pozitivní psychologie se jimi nezabývá)**

- modlitba a její techniky
- víra v moc podv domí a její zázračné úinky
- bohatství
- peníze
- chudoba
- náboženství a víra
- sliby v zázraky
- úryvky z Bible

## Příloha .4

Shoda, podobnost a rozdílnost mezi pojmy pozitivní psychologie a knihy Moc podvědomí

<b>Pojem</b>	<b>Shodné</b>	<b>Podobné (neúplné)</b>	<b>Rozdílné</b>
Dosahování změn	X		
Prvky autogenního tréninku		X	
Štěstí		X	
Mezilidské vztahy			X
Odpuštění		X	
Stabilita		X	
Moudrost		X	
Naděje	X		
Tvořivost			X
Sebeovládání		X	
Láska		X	
Empatie	X		
Smysluplný život		X	
Spiritualita (pouze její prvky, p ímá zmínka není)		X	
Seberealizace	X		

## **Příloha .5**

Širší hledisko společných a rozdílných znaků pozitivní psychologie a knihy Moc podvědomí

<b>Pojem</b>	<b>Společné</b>	<b>Rozdílné</b>
Zaměření	X	
Zařazení		X
Forma		X
Myšlenkový základ		X

## **Bibliografické údaje**

Jméno a příjmení autorky: Viktória Benická

Studijní program: prezenční

Studijní obor: Bc. Psychologie

Název práce: Pozitivní myšlení jako životní styl

Počet stran (bez příloh): 56

Celkový počet stran příloh: 6

Počet titulů české literatury a pramenů : 29

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů :  
2

Počet internetových odkazů : 7

Vedoucí práce: Mgr. Jaroslav Jirman

Ph.D.

Rok dokončení práce: 2015



**Posudek vedoucího bakalářské práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Viktória Benická  
Obor studia: Bc. Psychologie  
Název práce: Pozitivní myšlení jako životní styl  
Vedoucí práce: Mgr. Jaroslav Jirman, Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 56

Počet stránek příloh: 6

Počet titulů v seznamu literatury: 31

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		2		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

0				
---	--	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		2		
--	--	---	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

0				
---	--	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	1			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

		2		
--	--	---	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

		2		
--	--	---	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

0				
---	--	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

0				
---	--	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Pokuste se redefinovat, co je pozitivní myšlení a definici dokladovat na konkrétních příkladech.

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Studentka zkoumá aktuální společenský jev prezentovaný pod pojmem „pozitivní myšlení“ z hlediska pozitivní psychologie. Na práci je cenné, že vychází z osobní zkušenosti a z úsilí o vlastní kritický přístup k tomuto jevu. Studentka si samostatně rozvrhla svůj výzkumný projekt a zdařile provedla komparativní analýzu. V práci prokázala, že dokáže uplatňovat vědomosti, které získala během studia, ovládá odborný způsob vyjadřování, zvládá práci s informacemi, odbornými prameny a literaturou.

Nedostatky práce vidím v neobratném stylistickém vyjadřování. Ústředním tématem je pozitivní myšlení, které by si zasloužilo samostatné pojednání v teoretické části. Vymezení (definice) pozitivního myšlení deklarovaním, že jde o víru ve schopnost ovlivňovat fyzicky realitu, je nesrozumitelná. Vyžaduje větší pečlivost, případně vysvětlení. K tomu směřuje námět k diskusi při obhajobě.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: 2 – velmi dobře

Datum, podpis: 9. 9. 2015





**Posudek vedoucího/oponenta bakalářské/diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Viktória Benická  
 Obor studia: Psychologie  
 Název práce: Pozitivní myšlení jako životní styl  
 Vedoucí/oponent práce: Mgr. et Mgr. Michal Slaninka, Ph.D

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 56  
 Počet stránek příloh: 6  
 Počet titulů v seznamu literatury: 31+7

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	x	x		
--	---	---	--	--

Oborová příslušnost tématu

		x		
--	--	---	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		x	x	
--	--	---	---	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		x		
--	--	---	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

			x	
--	--	--	---	--

Využití výzkumných empirických metod

x				
---	--	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

		x	x	
--	--	---	---	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

			X	
--	--	--	---	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

				X
--	--	--	--	---

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. Aké riziká v osobnostnom rozvoji autorka vníma v knihe Moc povědomí?
2. Môže autorka objasniť, v čom a v akých témach knihe Moc povědomí chýba hĺbka a čo ňou myslí?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka prináša komparáciu pozitívnej psychológie s knihou Josepha Murphyho Moc podvedomí a zisťuje, či táto kniha môže prispieť k osobnostnému rozvoju. Jedná sa o zaujímavý nápad, pretože pomimo psychológie môžeme sledovať prúd New age či ezoterickú literatúru, ktorú psychológia prakticky nereflektuje.

K práci mám niekoľko pripomienok. Do budúcnosti autorke odporúčam sa sústrediť bližšie na primárne zdroje, inak môže dochádzať k skresleniu informácií autormi, ktorí primárne zdroje citujú (napr. str. 29, kde z pohľadu Hartla popisuje Heideggerovo ponímanie autenticity). Autorka si kladie za cieľ porovnanie knihy Moc povědomí s pozitívnou psychológiou, avšak vo výskumnej časti porovnáva okruhy knihy okrem iného s Hartlovým psychologickým slovníkom. I keď autorka prináša na problematiku svoj vlastný názor a zamýšľa sa nad výsledkami práce, práci po formálnej stránke chýba kapitola Diskusia. Napokon, autorka nespomína limity a možné nedostatky svojej práce.

Prácu odporúčam k obhajobe s hodnotením medzi „veľmi dobre“ až „dobre“.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/nedoporučuji\*

Navrhovaná klasifikace: „velmi dobre“ – „dobre“

Datum, podpis: 29.8.15

  
Mgr. et Mgr. Michal Slaninka, Ph.D

\* nehodící se, škrtněte