

Univerzita Karlova
Fakulta humanitních studií

Antropologická studia



Alexandra Čechová

Aristotelský well-being jako problém současnosti

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Vedoucí práce: Mgr. Jakub Marek, Ph.D.

Praha 2023

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu. Toto prohlášení a souhlas budou signovány vlastnoručním podpisem.

Datum:

Podpis:

Děkuji Mgr. Jakobovi Markovi, Ph.D. za vedení této práce.

Abstrakt:

Obsahem práce je přiblížení konceptu well-being jako fenoménu dnešní doby, přičemž se pokouším specifikovat, jakou roli hraje filosofie ve zkoumání well-beingu. V práci dále uvádím důvody, díky kterým se tento pojem dostává poslední dobou čím dál tím více do popředí během společenských diskuzí. V textu propojuji současné pojetí well-beingu s Aristotelovou představou zdařilého života neboli konceptem eudaimonia. Ve dvou kapitolách se také věnuji myšlenkám A. MacIntyra a M. Nussbaumové, kteří se k Aristotelovu i současnému pojetí zdařilého života vyjadřovali a reagovali na ně. Dvěma projekty na Yaleu a Harvardu, které v práci zmiňuji, jsem se pak pokusila nastínit, jakým způsobem se nyní vedou výzkumy well-beingu a jaké jsou jejich dosavadní výsledky. Závěrem jsou tak v práci zmíněny konkrétní aktivity a jednání, u kterých byl empiricky prokázán vliv na celkové prospívání člověka, a ve kterých je možné sledovat určité shody i s Aristotelovou filosofií.

Klíčová slova: well-being, štěstí, filosofie, emoce, Aristoteles, eudaimonia

Abstract:

In this diploma thesis I am addressing the concept of well-being in recent philosophy as a phenomenon of our time. I also try to specify the role of philosophy in its research. At the same time, I am aiming to give reasons why this concept has recently become more and more a part of discussions in society. In the text, I link the contemporary conception of well-being with Aristotle's notion of a good life or the concept of eudaimonia. In two chapters I also discuss the ideas of A. MacIntyre and M. Nussbaum, who have commented on and responded to Aristotle's and the contemporary notion of the good life. Then, with the help of the two projects at Yale and Harvard that I mention in the thesis, I attempt to outline how the research on well-being is now being conducted and what the results to date have been. Finally, the thesis thus mentions specific activities and behaviors that have been empirically shown to have an impact on a person's overall well-being, and in which some correspondence with Aristotle's philosophy can be observed.

Key words: well-being, happiness, philosophy, emotions, Aristotle, eudaimonia

ÚVOD	7
1. WELL-BEING	10
1.1. Definice termínu	10
1.2. Základní rozdělení well-beingu	13
1.3. Historický vývoj teorií well-beingu v psychologii	17
1.4. Představa šťastného života	19
2. EUDAIMONIA	22
2.1. Předpoklady šťastného života - Aristoteles	24
2. 1. 1. Ctnost	26
2. 1. 2. Život v polis a důležitost přátelství	28
2.2. Kritický pohled na koncept well-being a eudaimonia	32
3. KULTURA A TRADICE	33
3. 1. O ztrátě ctnosti – Alasdair MacIntyre	34
3. 2. Podmínky dobrého života – Martha Nussbaum	41
4. SOUČASNÉ PROGRAMY – WELL-BEING V PRAXI	44
5. 1. Kurz <i>The Science of Well-Being</i> na Yaleově Univerzitě	45
4. 2. Projekt <i>The Human Flourishing Program</i> na Harvardově Univerzitě	46
ZÁVĚR	57
LITERATURA	62

ÚVOD

V této práci se zaměřím na téma well-being¹ a jeho propojení s filosofií. Vzhledem k tomu, že se v českém prostředí pro pojem well-being prozatím neustálil jeden ekvivalent, budu se nadále pro přesnost držet anglického originálu. Toto téma si dle mého názoru zaslouží pozornost nejen proto, že je v dnešní době velmi často skloňované a užívané.² Mnohdy se well-being objevuje jako stěžejní předmět různých přednášek a příruček toho, jak může být jedinec spokojenější, ať už na pracovišti či v osobním životě. Je tak současně na místě se ptát, proč poslední dobou stoupá zájem o téma well-being a také proč se společnost zaměřuje na kvalitu a smysl života. Zvýšenou pozornost o well-being mnoho autorů zaznamenává i v souvislosti se změnou definice zdraví, kterou Světová zdravotnická organizace provedla ve 20. století. Podle Světové zdravotnické organizace již není zdraví definováno pouze jako absence nemoci, jako tomu bylo v minulosti, nýbrž jako celkový stav pohody.³ Jedna z dalších myšlenek, která vysvětluje vyšší zájem o well-being, upozorňuje na spojitost well-beingu s ekonomickou efektivitou jedince. *“Důraz na osobní růst a realizaci vlastního potenciálu byl v humanistické psychologii původně koncipován jako svého druhu vzdor vůči dominantní kultuře materiální spotřeby a ekonomického prospěchu. Imperativ růstu a realizace vlastního potenciálu, který má subjektiv osvobodit od svazující konformity a normativity, se však v následujících desetiletích paradoxně stává všeobecnou normou, která velmi dobře ladí s ekonomickým imperativem růstu a sebeuplatnění v rámci neoliberálně pojatého trhu.”*⁴ Jinými slovy – spokojený a šťastný zaměstnanec je výkonnější a v práci efektivnější než-li emočně skleslý jedinec. Celkový zájem o well-being je také spjat s válečnými dopady minulého století, které měly velký vliv na rozkvět humanistických směrů v psychologii.⁵ Opět se začaly klást otázky po skutečných hodnotách a smyslu života. Ústředním tématem začalo být *“jak se mít a žít skutečně dobře”*. Dále lze mého názoru připsat vyšší zájem o

¹ Vymezení well-beingu se budu věnovat později v samostatné kapitole, pro začátek a základní orientaci v tématu je slovy T. VanderWeeleho well-being: *“Stav, kdy se člověku daří ve všech aspektech života.”* Pod tento koncept tak zahrnujeme nejen štěstí a životní spokojenost, ale také fyzické a mentální zdraví, mravnost a povahu člověka, životní úděl či smysl a pevné sociální vazby.

² World Happiness report [online]. Trends in Conceptions of Progress and Well-being Christopher P. Barrington-Leigh ©2022 [cit. 2022-07-28]. Dostupné z: https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2022/WHR+22_Ch3.pdf.

³ *„Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity.”* World Health Organisation [online] ©2022 [cit. 2022-07-06]. Dostupné z: <https://www.who.int/data/gho/report/major-themes/health-and-well-being>

⁴ Urban, P.: Věda o well-being. Několik (víceméně kritických) poznámek. In.: M. Blatný, I. Šolcová. *Československá psychologie*, 2016, s. 18.

⁵ V psychologii se začaly pojmy jako zdařilý život a well-being objevovat v textech Abrahama Maslowa, E. H. Eriksona a G. Allporta. viz. Křivohlavý J.: *Psychologie pocitu štěstí: Současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013, s. 111.

well-being i dopadům pandemie, která v určitém směru přispěla k vyššímu zájmu o péči o psychické zdraví, a zároveň předpokládám, že s ohledem na události v posledních několika měsících v Evropě bude tento trend pokračovat. Mám za to, že právě podobné druhy událostí jako jsou nemoc, strach o blízké, válka, nutí člověka se zamyslet nad svojí životní spokojeností či nespokojeností a učí nás přehodnocovat to, co je pro nás opravdu důležité a jaké jsou pro nás skutečně důležité podmínky dobrého žití.

Výzkumu v oblasti well-beingu se věnuje více oborů kromě filosofie a to například ekonomie, sociologie, ale především pak psychologie, zejména pozitivní psychologie, která se zaměřuje na prospívání a vzkvétání psychické pohody jedinců. Jeden z nejvýznamnějších předních představitelů pozitivní psychologie Martin Seligman⁶ popsal potřebu a vznik pozitivní psychologie jako reakci na předchozí přístupy, které se zaměřovaly naopak na negativní aspekty v životě a pouze na “nezdravé” jedince ve společnosti. Jak sám řekl v jednom z rozhovorů, že ačkoliv ve 20. století udělala věda i psychologie v oblasti duševních onemocnění velice významný pokrok, ať už v léčebných metodách, výzkumech apod. zapomnělo se svým způsobem na zbytek “zdravé” populace, která svým chováním či symptomy, odpovídala ještě tomu, co bylo považováno za normální stav. Zapomnělo se tak i na to, jak udělat svým způsobem “bezproblémové” lidi šťastnějšími, spokojenějšími a produktivnějšími. Na základě toho vznikla právě myšlenka pozitivní psychologie, která se začala zajímat o pozitivní intervenci u “zdravých” jedinců a to, jak je udělat šťastnějšími. M. Seligman ze své zkušenosti dodal, že schopnost zmírňovat utrpení je něco úplně jiného než zvyšovat pozitivní emoce. V podobném duchu uvažoval i zakladatel programu *Human Flourishing Program* T. J. VanderWeele, původně vystudovaný epidemiolog, který se místo původu a vzniku nemocí, začal zajímat o tzv. pozitivní epidemiologii, která naopak zkoumala pozitivní faktory ovlivňující lidské prospívání. Program si klade za cíl propojit myšlenky biologie, psychologie a filosofie, které by k výzkumu well-beingu přispěly. O samotném programu se podrobněji zmíním v samotné práci. V českém prostředí také najdeme spíše zmínky o well-beingu v psychologii, za mnoha publikacemi a výzkumy stojí například Prof. PhDr. Marek Blatný, Dr.Sc.. Právě široké užití napříč vědními obory znesnadňuje jasnou a přesnou definici well-beingu. Problematická je i skutečnost, že nepanuje všeobecná shoda nad tím, co well-

⁶ Seligman se ve svém oboru zabýval výzkumy well-beingu a štěstí. Je autorem známého PERMA modelu, který zachycuje pět základních oblastí, které souvisí s well-beingem. Název PERMA je zkratkou pro: positive emotions (pozitivní emoce), engagement (zaujetí vykonávanou činností), relationships (udržování a zkvalitňování vztahů), meaning (smysl a cíl v životě), achievement (úspěch při dosahování cílů). viz. Křivohlavý, s. 90.

being vlastně znamená pro jednotlivce. Lidé se víceméně shodnou, že touží po šťastném a naplněném životě, ovšem z určitého hlediska myslím pro každého z nás zůstává nezodpovězeno, co znamená takový život. Zda je to něco, co je obecně uznávané jako dobré nebo to, co je dobré pro nás a přináší nám potěchu. Je tak otázkou, zda existuje jakýsi společný jmenovatel představ zdařilého života.

Většina badatelů, kteří se studiu well-beingu věnují, považují za svůj cíl, aby se do budoucna zařadilo více měření a aktivní zvyšování well-beingu společnosti do politických strategií jednotlivých států. Výsledky různých studií dokládají pozitivní dopady well-beingu na zdraví a prosperitu jedince. Vyšší míra well-beingu koreluje nejen s lepším fyzickým, ale také psychickým stavem člověka. Ačkoliv v psychologii zaujímal zájem o celkovou pohodu jak duševní i fyzickou důležité místo odjakživa, dostává se toto téma do popředí i mimo uzavřený rámec oboru psychologie a nabízí se širší veřejnosti. Nejen tak třeba na školách se otevírají různé kurzy a programy o tom, jak pečovat o své duševní zdraví.

Primárním filosofickým východiskem mi bude Aristotelova filosofie zdařilého života neboli *eudaimonia*⁷, koncept rozpracovaný především v *Etice Nikomachově*. Jak samotný název práce naznačuje, pokusím se v následujícím textu poukázat na souvislost mezi současným pojetím well-beingu a Aristotelovou filosofií. Propojení těchto dvou konceptů je především důsledkem toho, že je eudaimonia s well-beingem často spojována v odborné literatuře a v některých textech dokonce ztotožňována. Mnoho z teorií well-beingu a představ o zdařilém životě se překrývá s psychologií, která svým způsobem oproti filosofii předložené teorie empiricky ověřuje a shromažďuje data. Není náhodou, že tak Aristoteles zkoumá a navrhuje pro svůj koncept zdařilého života mnoho aspektů a podnětů, které se z určité části shodují se současnými psychologickými výzkumy. Nicméně myslím, že bude důležité se podívat blíže, jaké konkrétní prvky jsou opravdu v současném konceptu well-beingu obsaženy a zda není komplikované a nadbytečné mísit termín well-being dohromady s konceptem eudaimonia. V práci se tak pokusím vyzdvihnout a vymezit roli filosofie v této současné problematice. Výstupem práce tak věřím bude jasnější definice pojmu well-being a také předložení souboru aktivit a výsledky studií, které potvrzují příznivý dopad těchto aktivit na život.

⁷ Eudaimonia neboli zdařilý život představuje v nejobecnějším smyslu ideu objektivně dobrého a žádoucího života, která v sobě zahrnuje ctnostné jednání ze strany jedinců. Více bude o konceptu eudaimonia pojednáno ve druhé kapitole.

Nejprve se tedy budu věnovat definici a vymezení samotného well-beingu, poté naváži s popisem představ a konceptem eudaimonia, díky čemuž bude doufám zřetelnější provázanost těchto dvou pojmů. Na závěr připojím současné programy věnující se tématu well-beingu a konkrétní činnosti, které se díky mnoha studiím a výzkumům, prokázaly jako pozitivně působící na lidské prospívání. Díky těmto programům bude tak předpokládám přiblížena i role samotné filosofie v těchto výzkumech.

1. WELL-BEING

Položíme-li někomu otázku, co znamená well-being, dostaneme zjednodušeně řečeno tři odpovědi. Buď se s tímto slovem dotazovaný nikdy dosud nesešel, druhou možnou odpovědí je pak představa well-beingu jako jakéhosi štěstí nebo třetí variantou je představa dlouhodobého stavu spokojenosti. Pakliže si člověk pod pojmem well-being představí určitý stav spokojenosti, odpověď se může lišit, jak podotýká M. Vernon ve své knize *Wellbeing*⁸, i podle toho kdo nám otázku pokládá. Ve své odpovědi se pak dotázaný obvykle zaměří na odlišnou oblast ze svého života. Je těžké se shodnout na tom, co well-being znamená pro jednotlivce a současně se ani společnost nemůže zpravidla shodnout v tom, co je skutečně dobré a jak tuto kvalitu posuzovat. Tento rozdíl v názorech v základním vysvětlení hodnot a dobra je podle V. Tiberia hlavním zdrojem problému. Na jedné straně stojí ti, kteří jsou přesvědčeni o tom, že podstatu dobrého lidského života jedinec nachází v subjektivních prožitcích a pocitech – tento přístup je nazýván subjektivistický a patří do něj i teorie životní spokojenosti. Na opačné straně pak stojí druhý názor, který tvrdí, že podstatu dobrého lidského života lze nalézt pouze v jednání jedince a činnostech jako takových (na rozdíl od prožívání). Podle tohoto názoru je dobrý lidský život život strávený usilováním o hodnotové cíle, skrze které se dosahuje věcí, které jsou dobré samy o sobě. Tento přístup se nazývá objektivistický a mezi jeho myslitele řadí V. Tiberius Aristotela a také představitele tzv. teorie objektivního seznamu.⁹

1.1. Definice termínu

Jak jsem již naznačila v úvodu, pojem well-being nemá žádný český ekvivalent, proto zachovávám jeho anglické znění i v názvu samotné práce. Potíže s jasnou a

⁸ Vernon, M.: *Wellbeing*, New York: Routledge, 2014. s. 1.

⁹ Tiberius, V.: The future of Eudaimonic Well-Being. In: J. Vittersø. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Switzerland: Springer, 2016, s. 566.

jednotnou definicí má ovšem well-being i v ostatních jazycích. Nejčastěji je spojován s pojmem štěstí či osobní pohodou¹⁰, ve filosofii je úzce provázán s konceptem eudaimonia.¹¹ Mnoho zdrojů naznačuje, že nepanuje obecná shoda s jakým slovem význam well-beingu spojovat. V anglosaské literatuře se můžeme setkat s pojmy jako “*subjective well-being*”, “*psychological*” nebo “*mental*” *well-being*. V německé terminologii se užívá pojmu “*Wohlbefinden*”, ve francouzském jazyce se objevuje termín “*bien-être*”.¹² Jedním z dalších pojmů, které se vyskytují ve spojitosti s well-beingem je pocit *flow*, který u člověka způsobuje maximální koncentraci na určitou činnost, kdy je člověk plně přítomný a tzv. ponořený v okamžiku. Dalo by se i říct, že pocit *flow* přispívá a je součástí well-beingu.¹³ Vedle pojmu well-being se také můžeme setkat s pojmem *wellness*. Ovšem oproti well-beingu v sobě *wellness* zahrnuje přijetí určitého chování a životního stylu, které podněcují optimální psychické a fyzické zdraví.¹⁴ Oxfordský slovník definuje well-being jako *celkové zdraví a spokojenost*. Za nejvhodnější synonymum k well-beingu však považuji termín *prospívání*, který přebírám od prof. T. VanderWeeleho¹⁵ a překládám z anglického slova *flourishing*. T. VanderWeele definuje well-being jako: “*Stav, kdy se člověku daří ve všech aspektech života.*”. To znamená štěstí a životní spokojenost, fyzické a mentální zdraví, mravnost a povahu člověka, životní smysl a pevné sociální vazby.¹⁶ Přímému překladu well-beingu slovem štěstí se vyhýbá především proto, že většina lidí nemá pro pojem štěstí hlubší porozumění než jako pouhé potěšení, čímž mu tak připisují pouze hédonický charakter. T. VanderWeele se tak domnívá, že well-being má co dočinění spíše s eudaimonickým přístupem, který zaujímal významnou roli především v antice a byl v mnoha směrech rozvinut Aristotelem. Eudaimonický přístup nejen podle něho odpovídá více tomu, jaké všechny oblasti života well-being zahrnuje.

¹⁰ Dále se v českém prostředí well-being často volně zaměňuje se slovy jako blaho, zdraví, pohoda, vzkvétání. V anglických překladech se setkáme nejčastěji s pojmy *happiness*, *eudaimonia*, *flourishing*.

¹¹ V práci budu užívat buď původní pojem eudaimonia, nebo jej budu překládat jako zdařilý život. Souhlasím tak s názorem S. Synka, který se vyvaroval klasickému českému překladu od A. Kříže, který užíval termínu blaženost. Blaženost by mohla vzbuzovat představu toho, že v konceptu eudaimonia jde především o blaho a slastný prožitek. Jak však sám Synek uzavírá, nejde v první řadě ani tak o správný překlad, nýbrž o správné porozumění samotného slova eudaimonia, což bude obsahem jedné z kapitol této práce. Pro přehlednost nepřekládám eudaimonia přímo jako štěstí, a to především z důvodu toho, že by mohlo docházet k záměnám s konceptem well-beingu, který se tak občas také překládá. Štěstí je ovšem součástí jak well-beingu tak zdařilého života.

¹² Urban, s. 14.

¹³ Křivohlavý, s. 97.

¹⁴ Tamtéž, s. 17.

¹⁵ Ph.D. Tyler J. VanderWeele je vedoucím programu Human Flourishing Program na Harvardu, o kterém bude pojednáno ve čtvrté kapitole této práce. Program jsem si vybrala za prvé na základě doporučení od mého vedoucího práce pana doktora Jakuba Marka a za druhé, jelikož program představuje názorný příklad, jak může fungovat mezioborové propojení v řešení (nejen) filosofických otázek.

¹⁶ VanderWeele, T. J.: *On the promotion of well-being*. 2017. [online]. Dostupné z: <https://www.pnas.org/doi/pdf/10.1073/pnas.1702996114>.

Mnozí autoři však také upozorňují na přímý překlad slova eudaimonia jako well-being, a to nejen proto, že pro některé z nich, se termín well-being zdá být pouhou strnulou knižní frází. Další nevýhodou překladu eudaimonia jako well-being je to, že zvířata a dokonce i rostliny mohou prosperovat, ale eudaimonia jako taková je možná pouze pro člověka obdařeného rozumem. Třetím argumentem proti překládání eudaimonia jiným, chytlavějším slovem je to, že používáním termínu well-being, flourishing nebo jiného moderního slova nám příliš nepomáhá, pokud není správně stanoveno pojmové chápání nového termínu.¹⁷ S tím nezbyvá než souhlasit, jelikož kdekoliv hledáme pojem well-being, otevírá se nám tím široká škála definicí a různých významů, u kterých ani kolikrát nepanuje shoda. Hlavní rys, který se zdá být společný všem popisům well-beingu v eudaimonické tradici je myšlenka, že well-being spočívá v naplňování lidského potenciálu. Podle takového přístupu prospívat znamená žít v souladu s tím, kým člověk skutečně je. Na čem se ovšem teoretici opět neshodují v rámci této teorie je to, co je naší přirozeností, jací vlastně jsme a co znamená tuto přirozenost naplňovat. Například Epikurejci považují člověka v zásadě za bytost hledajícího rozkoš, jejíž přirozenost se tak naplňuje v příjemném životě. Aristotelici pak naopak člověka považují za racionální a aktivní bytost, tudíž se náš well-being soustřeďuje na dobře vykonanou racionální činnost tzn. na ctnostný život.¹⁸ Je tak místě také zohlednit to, zda vůbec lze vzhledem k historickému a kulturnímu vývoji představu eudaimonia srovnávat se současným pojetím well-beingu. Tuto poznámku zmiňuje i například Alice Koubová ve svém článku *Ludický princip v kontextu otázky po zdařilém životě*: *“Je zjevné, že Aristotelův pojem eudaimonia je zasazen do velmi specifického kontextu, který vytváří pro současná pojetí štěstí poměrně jasná omezení. Je otázkou, zda se Aristotelův pojem pro běžné pojetí štěstí, spjaté s relativně nenormativním a subjektivním sebepojetím člověka, s žargonem authenticity a myšlenkou osobního individuálního rozvoje, dá použít.”*¹⁹ B. J. Fowers upozorňuje na to, že psychologie mnohdy přejímá Aristotelovy myšlenky bez toho, aniž by si vědci ujasnili, kde a nakolik se nakonec odklonili od těchto původních názorů.²⁰ Tato skutečnost pak následně může vést k vytváření pojmového zmatku a interpretačním potížím. Aristotelův přístup

¹⁷ Vittersø, J.: The most important idea: Introduction. In: J. Vittersø. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Switzerland: Springer, 2016, s. 8.

¹⁸ Haybron, D.: The Philosophical Basis of Eudaimonic Psychology. In: J. Vittersø. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Switzerland: Springer, 2016 s. 29.

¹⁹ Koubová, A.: *Ludický princip v kontextu otázky po zdařilém životě*. In.: *Československá psychologie* 2016, vol. LX, s. 34.

²⁰ Fowers, B. J.: Aristotle on Eudaimonia: On the virtue of Returning to the source. In: J. Vittersø. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Switzerland: Springer, 2016, s. 68.

pomáhají objasnit dva současné přístupy k etice. Zaprvé se tyto přístupy soustředí na správné jednání podle nějakého obecného principu nebo povinnosti. Naproti tomu jádrem Aristotelovy etiky je dobrý život a činy jsou vykonávány proto, že pomáhají konstituovat tento dobrý život. Za druhé, známé formy současné etiky se soustřeďují na to, jak by se měl člověk chovat k druhým, ale poměrně málo se vyjadřují k tomu, jak nejlépe žít svůj vlastní život tam, kde není přímo ohroženo blaho jiného člověka. Pro Aristotela bylo individuální blaho pro zdařilý život klíčové, současně ale také spatřoval zdařilost života jedince jako hluboce závislé na dobrých vztazích s druhými lidmi.

Podle některých autorů víceznačnost well-beingu spíše svědčí o tom, že: *“well-being je komplexní multidimenzionální konstrukt, takže prospívání, zdraví, štěstí, pozitivní vývoj, osobní pohoda atd. nejsou vzájemně se vylučujícími významy, ale jen různými významovými dimenzemi termínu well-being...”*²¹ O tom, že štěstí, osobní pohoda apod. jsou spíše komponenty charakterizující koncept well-beingu shrnuje ve své práci Marek Blatný a kol.

I přes určité rozpory je možné najít pár prvků, které mají teorie o well-beingu společné. Je zřejmé, že některé teorie, jako například koncept eudaimonia, se ve filosofii udržely proto, že odpovídají obecně sdíleným představám o dobrém životě. Ať už je správná teorie well-beingu jakákoli, faktem zůstává, že velmi mnoho lidí považuje věci, jako je realizace vlastního potenciálu nebo autenticitu za důležité prvky našeho života.²² Samotný fakt, že si tolik lidí cení výčtu dobra, který je popisován v konceptu eudaimonia, je sám o sobě důvodem k tomu, aby hrál roli v psychologických výzkumech.

1.2. Základní rozdělení well-beingu

V této podkapitole uvedu několik možných přístupů a rozdělení well-beingu. Autorem rozdělení přístupů k teorii well-beingu byl Derek Parfit.²³ Ten rozděлил teorii well-beingu na tři základní přístupy. Hedonistickou teorii, teorii splněných přání a teorii objektivních dober. Na toto rozdělení následně navázal Daniel Haybron, který toto rozdělení rozvedl na čtyři teorie well-beingu:

1. Hedonistická teorie
2. Teorie splněných přání (Desire-fulfillment theories)

²¹ Urban, s. 14.

²² Haybron, s. 39.

²³ Tamtéž, s. 32.

3. Teorie naplněné přirozenosti (Nature-fulfillment theories)
4. Teorie seznamu *obecných dober* (List theories)

Hedonistická teorie, jak jsem již zmínila výše, ztotožňuje well-being s příjemnými požitky, na kterých jako jediných člověku záleží. Teorie přání spočívá v uspokojení jednicových přání. To, co je důležité pro mě a na čem mi záleží, je rozhodující pro můj well-being. Teorie seznamů ztotožňují well-being s *dobrými* věcmi jako je přátelství, slast, úspěch apod. Teorie naplněné přirozenosti neboli eudaimonická teorie odkazuje k Aristotelovi a jeho představě o naplnění lidského potenciálu.

Abychom si uvědomili rozdíl mezi těmito pohledy, představme vysoce postaveného výzkumníka, který činí důležité objevy. Být šťastný je pro něho méně důležité než dosáhnout velkého úspěchu z objevu. Těchto objevů se mu daří dosahovat, ale zažívá při tom spoustu stresu a frustrace. Můžeme se tak ptát, zda se mu daří skutečně dobře? Podle hédonismu by byla odpověď pravděpodobně ne – jeho život není příliš příjemný. Teorie touhy by pravděpodobně podpořila opačný názor. Důležité přece je, že se mu daří dobře podle jeho vlastních měřítek. Teorie seznamu nebo teorie naplněné přirozenosti by také mohly tvrdit, že se tomuto člověku daří dobře, ačkoliv z jiného důvodu než udává teorie touhy. Daří se mu dobře, jelikož realizuje svůj potenciál skrze činnost, která přináší opravdovou hodnotu. Ne všechny teorie well-beingu však odpovídají těmto čtyřem skupinám. Teorie autentického štěstí (*Authentic happiness theories*) například kombinují aspekty hédonismu a teorie touhy. Důležité je být šťastný, přičemž vaše štěstí odráží například vaše hodnoty a skutečné podmínky vašeho života. Teorie hodnotového naplnění (*Value fulfillment theories*) jsou novější variantou teorií touhy, kde záleží na tom, abyste získali to, čeho si vážíte, a ne jen to, co chcete. (Lidé mohou chtít věci, které pro ně nejsou dobré, například cigarety, ale možná záleží jen na tom, zda dostanou věci, na kterých jim skutečně záleží).²⁴

D. Haybron, profesor filosofie na Univerzitě v Saint Louis, stál mimo jiné za projektem, který trval po dobu tří let od roku 2015 do roku 2018. Cílem projektu bylo vytvořit prostor pro dialog o štěstí a well-beingu napříč vědeckými obory a to včetně filosofie, teologie a religionistiky.²⁵ Jak sám Haybron uvedl, k tomuto projektu ho vedlo přesvědčení o tom, že se vědecké obory ve výzkumech o well-beingu navzájem dostatečně

²⁴ Happiness and Well-Being: Integrating Research Across the Disciplines [online]. Saint Louis: Saint Louis University, 2015 [citováno 2022-12-18]. Dostupné z: <https://www.happinessandwellbeing.org/wellbeing-research-faq-2>

²⁵ Tamtéž. Dostupné z: <https://www.happinessandwellbeing.org/>.

nedoplňují, ačkoliv mohou od sebe čerpat a sdílet mnoho poznatků. Proč je vůbec vědecký zájem o well-being důležitý? Ve Spojených státech amerických se ročně investuje do lékařských výzkumů až 100 miliard dolarů, které mají pomoci lidem k lepšímu well-beingu. Cílem tohoto projektu tak bylo zlepšit obecné chápání věcí, kvůli kterým stojí za to žít a co činí lidský život skutečně dobrým. Snad jen málokteré téma je v současnosti zásadnější než pochopení toho, co pro člověka znamená opravdová prosperita. Tyto znalosti jsou důležité především ve 21. století, kdy je kvůli rostoucímu počtu obyvatel a tlaku na životní prostředí nezbytné najít účinné způsoby, jak zajistit pro lidi dobrou kvalitu života.²⁶

Nejčastějšími dvěma přístupy k well-beingu jsou hedonický a eudaimonický. První z nich vychází z principu slasti. Jinými slovy to, co přináší člověku potěšení na základě prožívané zkušenosti, je dobré. Naopak eudaimonický přístup je založen na samotné hodnotě jednání, tedy to co je dobré, je dobré samo osobě. O tom, že, je něco dobré, panuje v eudaimonickém přístupu určitá *obecná* představa. Z tohoto hlediska je hedonický přístup hodnocen spíše jako subjektivní přístup a eudaimonický jako objektivní. Mým úkolem v této práci není rozhodnout, zda je well-being takový či onaký, pouze se v této podkapitole budu věnovat určitým přístupům, které se k tomuto tématu vyjadřují odlišným způsobem. Z mého úhlu pohledu a pro práci samotnou přistupuji k well-beingu v jeho komplexnosti a to tak, že v sobě zahrnuje jak eudaimonické, tak hedonické prvky a není tak na místě rozhodovat se pouze pro jeden názor. Eudaimonické prvky jsou pro well-being důležité v tom, že vnášejí člověku do života smysl a hodnoty. Podporují učení, touhu po poznání, zdokonaluje v člověku jeho schopnosti a učí nahlížet na věci z jiné perspektivy, jinak řečeno, umožňuje člověku růst a žít “plnější” život. Eudaimonia je poháněna hodnotami, ideály a podněcuje člověka používat kognitivní schopnosti k těmto “vyšším” cílům. Bez štěstí by byl život postaven pouze na prožitcích, ale bez možnosti dosáhnout něčeho *vyššího* a *stálejšího* v životě. To znamená například hledání smyslu života, práce se sebou samým. Hedonické prvky pak poskytují člověku základní uspokojení potřeb na emocionální úrovni, v určitém smyslu tak člověka *dobijí*. Příjemné zážitky podporují dobrý stav mysli a mohou do života vnášet nové perspektivy a nápady. Bez hedonie bychom přicházeli o příjemné prožitky, které jsou pro rozvoj člověka důležité ať už na emocionální

²⁶ Tamtéž. Dostupné z: <https://www.happinessandwellbeing.org/wellbeing-research-faq#3>.

úrovni, a to nejen ve vztahu k ostatním lidem, ale také ve vztahu k sobě samému.²⁷ Obecně se dá říct, že eudaimonické pojetí well-beingu se spíše zaměřuje na obsah života a na procesy, které se podílejí na dobrém životě, zatímco hédonické pojetí well-beingu se zaměřuje na konkrétní výsledek, kterým je dosažení pozitivního afektu a nepřítomnost bolesti. Oproti hédonickému pojetí well-beingu je ten eudaimonický činným stavem well-beingu a vyžaduje neustálou aktivitu. Při prožívání eudaimonického well-beingu se náš život vyvíjí dobře díky tomu, jak jsme žili, a ne proto, že jsme byli pouze pasivními příjemci pozitivních pocitů. *“Těžištěm eudaimonického výzkumu je tak specifikovat, co dobrý život obnáší a identifikovat očekávané důsledky takového života. Tyto důsledky mohou zahrnovat hédonické uspokojení, ale obvykle se teoretici konceptu eudaimonia zajímají především o další důsledky svědčící o dobrém životě, jako je vitalita, intimita, zdraví a smysl života.”*²⁸ V tomto ohledu se na tyto prvky well-beingu pohlíží nikoliv jako na prvky *konstitutivní*, nýbrž jako na prvky *indikující* dobrý život.

Z pohledu několika autorů se tak ve well-beingu nutně odrážejí jak prvky eudaimonické, tak hédonické. Příspěvek Roberta J. Valleranda vyzdvihuje určitou synergii mezi hedonismem a eudaimonismem.²⁹ Ústřední prvek, který tento vztah zprostředkovává je vášeň, která podle autora článku může mít z dlouhodobého hlediska vliv i na pozitivní růst člověka a vést tak k eudaimonickému well-beingu. Tím tak má současně na mysli, že vášeň/potěšení nemusí být nutně připisováno pouze hédonickému well-beingu a může tak představovat prostředek nebo mezi krok k dlouhodobější spokojenosti a to skrze seberozvoj a pozitivní emoce. Za prvé, vášeň představuje silnou motivační sílu, která napomáhá plnému zapojení se do činnosti a to s vysokou úrovní energie a nadšení. Za druhé, vášeň může maximalizovat seberozvíjení se tím, že podporuje chuť zdolávat vyšší cíle, o nichž je známo, že podporují vysoký výkon v činnosti. Třetím a posledním důvodem, proč vášeň může vést k lepšímu seberozvoji je to, že vášeň pro danou činnost může usnadňovat prožitek řady pozitivních zkušeností a procesů během zapojení se do takové činnosti.³⁰

²⁷ Huta, V.: Eudaimonic and Hedonic Orientation. In: J. Vittersø. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Switzerland: Springer, 2016, s. 223-225.

²⁸ Besser, L. L.: Conceptual Challenges for a Science of Eudaimonic Well-Being. In: J. Vittersø. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Switzerland: Springer, 2016, s. 88.

²⁹ Vallerand, R. J.: On the Synergy Between Hedonia and Eudaimonia. In: J. Vittersø. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Switzerland: Springer, 2016, s. 191.

³⁰ Tamtéž, s. 195.

Než se pustím dál do filosofického pojetí zdařilého života, nastíním ve stručnosti vývoj přístupů k well-beingu v psychologii. Mám za to, že nelze oddělovat psychologické výzkumy v oblasti well-beingu od filosofie, jelikož zkoumané teorie ve velké míře pochází právě z filosofie, kdy jsou oběma oborům velmi blízká témata týkající se štěstí, životní spokojenosti, smyslu života apod. Abychom lépe pochopili to, co well-being představuje a především, jaké jsou praktické možnosti jej dosahovat, je dle mého názoru třeba učinit dialog (nejen) mezi těmito obory a sdílením vědomostí.

1.3. Historický vývoj teorií well-beingu v psychologii

Ve 20. století se ustálily v psychologii dvě teorie osobní pohody. První teorií je subjektivní pohoda neboli hédonický well-being. Ta je orientovaná na vysokou úroveň pozitivních emocí a nízkou úroveň negativně prožívaných emocí, zároveň se v ní zohledňuje především životní spokojenost, kterou si posuzuje sám jedinec. Druhou teorií je psychologická pohoda neboli eudaimonický well-being. Tato teorie má základ v uskutečňování pozitivních snah, jako je dosažení nezávislosti, sebepřijetí, dobré vztahy s druhými, osobní růst, který představuje úsilí nalezení smyslu v životě a rozvoje svého potenciálu. Z určitého hlediska se nejedná o vzájemně se vylučující teorie, ba naopak jejich postavení je vzájemně se doplňující. To se nepřímou potvrzuje i tím, že někteří filosofičtí autoři rozlišují tzv. dva druhy dobrého žití: nižší a vyšší. Do nižšího zařazují spokojenost na každodenní úrovni, do které patří dobří přátelé, práce, spokojená rodina apod. Vyšší úroveň je tomu v určitém směru nadřazená, sleduje to, na čem skutečně záleží, co má smysl - zasahuje do etiky, spirituality či do náboženství.³¹ Jak později ukážu, bylo několika průzkumy prokázáno, že určitá míra spirituality či náboženství pozitivně koreluje s mírou well-beingu.³²

Pojem subjektivní pohody vznikl přibližně v 50. letech minulého století, kdy začal být užíván jako indikátor kvality života. Psychologická pohoda v rámci eudaimonické tradice pak vychází z teorií 50. a 60. let 20. století, které se především orientovaly na řešení základních otázek života. Označení eudaimonický vychází z Aristotelova konceptu eudaimonia, kterým je podle Blatného označován stav mysli prostý zla, který zároveň spočívá v uskutečňování ctnosti a ve vnitřním zušlechťování. Rozdíl mezi těmito tradicemi

³¹ Vernon, s. 6.

³² Chen Y. and VanderWeele T. J. Associations of Religious Upbringing With Subsequent Health and Well-Being From Adolescence to Young Adulthood: An Outcome-Wide Analysis. In: *American Journal of Epidemiology*, s.2355–2364. [online]. 2018 [cit. 2022-05-07]. Dostupné z: <https://hfh.fas.harvard.edu/religious-upbringing> DOI: 10.1093/aje/kwy142

lze ilustrovat na výzkumných otázkách, které se ptají po spokojenosti jedince. V případě hedonické tradice by byla otázka postavena následovně: *“Nakolik šťastný/á jste se včera cítil/a?”* či jinak *“Nakolik zneklidněný/á a nebo naplněný/á obavami jste se včera cítil/a?”* naopak z podstaty eudaimonické teorie by byla otázka položena v následujícím změnění: *“Nakolik máte pocit, že to, co děláte ve svém životě, má cenu?”* Důležitou otázkou je také to, nakolik má člověk možnost dojít k určité životní spokojenosti a jaké všechny prostředky k tomu má k dispozici. Vztah eudaimonismu a hedonismu v kontextu well-beingu je pro každého autora trochu odlišný i s ohledem na samotné prožívání well-beingu. Někteří autoři považují za důležité zahrnout subjektivní prožitek do eudaimonického well-beingu (dále jako EWB) jako jeho konstitutivní prvek a mají tak za to, že je EWB spíše produktem seberealizace: *“Eudaimonia je pozitivní subjektivní stav, který je spíše produktem (nebo možná vedlejším produktem) snahy o seberealizaci než hledaným cílem”*.³³

Subjektivní well-being je tématem nejen pozitivní psychologie, ale například i ekonomie a sociologie. Subjektivní well-being je zjišťován na základě přímých odpovědí od dotazovaných jedinců, kteří reflektují svůj momentální stav. Fakt, že byly tyto odpovědi založené z velké části na určité sebereflexi respondentů, byl podle mnohých problematický v tom, že bylo potřeba tyto výsledky vztahovat k nějaké obecně uznávané představě dobrého života a hodnot, ke kterým by se tyto odpovědi mohly vztahovat. A právě proto, že subjektivnímu well-beingu neodpovídala žádná normativní představa dobrého života, byl psychology předložen koncept eudaimonického well-beingu (EWB). Koncept eudaimonického well-beingu má tak za úkol popsat, jak dobře se život člověka vyvíjí (ačkoliv je nutné připustit, že jeho empirické měření zůstává nedokonalé). Základem eudaimonického well-beingu bylo tak předložit jasnou představu toho, co vůbec činí dobrý život dobrým, a jelikož s tím, co činí život dobrým, úzce souvisí i etická rovina, musely různé teorie přijít s řešením, jak rozhodovat mezi různými dobry, které jsou ve vzájemném konfliktu. Některé teorie well-beingu, jako například teorie založené na přáních, přenášejí tuto odpovědnost rozhodnutí na samotné jedince a věří, že on sám nejlépe posoudí, jaké dobro upřednostnit v zájmu své vlastní spokojenosti. Jedním z ústředních a nevyhnutelných problémů teorií je tak posoudit, jak daleko je třeba zajít při sledování každého konkrétního dobra a nakolik tím ovlivňujeme dobro ostatních. Druhým, neméně závažným problémem, je otázka, co vůbec za dobro jako takové považujeme. Dosahování eudaimonického well-beingu balancuje tak částečně na napětí mezi tím, co je dobré pro

³³ Besser, s. 88.

samotného jedince a zároveň, nakolik je to špatné pro druhé. Toto napětí tak v určitý moment ústí v to, že člověk kriticky zkoumá své hodnoty a touhy ve vztahu k morálním úvahám a na základě toho upravuje své hodnoty. Zdá se tak, že je well-being ohrožen pocitem špatného svědomí, za druhé morální úvahy napomáhají člověku při rozlišování vlastní deprivace, která hraje důležitou roli pro eudaimonický well-being. Hirata na následujících příkladech ilustruje, že morální přesvědčení člověka může stanovit omezení týkající se prožívaného well-beingu. *Představme si člověka, který se uprostřed konzumace masa dozví, že se jedná o koňské maso. Tento člověk je zároveň milovníkem koní a konzumaci koňského masa neschvaluje. Jídlo už mu tak zajisté nebude chutnat, a ačkoliv se na chuti masa nic nezměnilo, jeho další konzumace by mu rozhodně nezlepšila jeho well-being.* Dalším příkladem může být povýšení člověka na lepší pozici, který se následně dozví, že jeho kariérní postup byl výsledkem rasové diskriminace jeho kolegy, který byl na tuto novou pozici kvalifikovanější. Měřítkem těchto morálních aspektů well-beingu je sám člověk, nikoliv vnější, nestranný standard ctnosti a morálky. Druhým silným motivem je míra závažnosti rozporu zakoušené situace a naším morálním přesvědčením. Hirata se domnívá, že pouze silný nesouhlas vede k narušení well-beingu, zatímco drobná porušení vlastních morálních norem na něho nemusí mít takový vliv.³⁴ Podle jeho slov tak: *“Well-being nevyžaduje dokonale čisté svědomí, ale zároveň nesnese silný pocit viny.”*³⁵

1.4. Představa šťastného života

Ať už si člověk pod představou štěstí vybaví cokoli, je (nejen) podle Aristotela touha po šťastném a zdařilém životě vlastní každému člověku.³⁶ Je ovšem třeba rozlišovat mezi štěstím jako stavem mysli a štěstím jako celkově zdařilým životem pro člověka, který ho žije. To je i problém, kterého se dopouští mnozí autoři při psaní knih o well-beingu, jak v úvodu *Příručky eudaimonického well-beingu* zmiňuje J. Vittersø. Někteří autoři hovoří o objektivních versus subjektivních kvalitách života, jiní naopak o kognitivní versus afektivní pohodě, včetně variant, jako prožitková pohoda versus hodnotící pohoda nebo *být šťastný ve svém životě* versus *být šťastný se svým životem*.

“Například druh štěstí "stav mysli" byl označován jako "psychologické štěstí" (Haybron, 2011), "psychologická pohoda" (Bradburn, 1969), "subjektivní pohoda"

³⁴ Hirata, J.: Ethics and Eudaimonic Well-Being. In: J. Vittersø. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Switzerland: Springer, 2016. s. 62.

³⁵ Tamtéž, s. 62.

³⁶ Koubová, s. 33.

(Diener, 1984) a "hedonická pohoda" (Kahneman, Diener a Schwarz, 1999). Stejně tak se liší slova používaná k popisu "úplného štěstí". Badhwar (2014) jej nazývá "nejvyšším prudenciálním dobrem", Foot (2001) dává přednost "hlubokému štěstí", Broadie (2007) hovoří o "úplném štěstí", Nussbaumová (2001) o "úplném lidském životě", Tiberius (2013) používá slovo "blahobyt".³⁷

Pro zjednodušení se dá štěstí rozdělit do dvou základních skupin. Joar Vittersø ve své příručce rozlišuje dva typy štěstí: štěstí I a štěstí II. Štěstí I je subjektivní, je to stav mysli a odkazuje k psychologickému pojmu subjektivního well-beingu (SWB), ztotožňuje se s hedonickým přístupem. Příkladem tohoto prvního typu štěstí je situace, kdy se člověk má dobře, v životě se mu daří. Navenek tak vše vypadá šťastně, on sám se za šťastného považuje, okolí však daného člověka nemůže vystát a má ho rádo jen naoko. Štěstí II je více objektivní, je založeno především na hodnocení jedincova života společností, která hodnotí zdařilost jedincova života ve všech ohledech. Je zároveň více komplexní než štěstí I. a to ve smyslu úplnosti, hloubky. Štěstí II je charakterizováno jako život, ve kterém se člověku, který ho žije, vede ve všech ohledech, je blíže eudaimonickému konceptu well-beingu.³⁸ Rozdíl mezi štěstím jako stavem mysli a subjektivním well-beingem, by se dal popsat následovně na těchto třech základních teoriích štěstí: 1) Hedonismus; 2) Teorie emočního stavu; 3) Teorie životní spokojenosti. Hedonismus ztotožňuje štěstí s prožitky slasti oproti utrpení. Teoretici emočního stavu považují štěstí za pozitivní emoční stav, který je zhruba opakem úzkosti a deprese. Teorie životní spokojenosti ztotožňuje štěstí s něčím, co se podobá spíše úsudku než pocitu. Jinými slovy znamená to spokojenost se svým životem jako celkem podle našich vlastních měřítek. Well-being pak na druhou stranu zahrnuje určitou kombinaci těchto duševních stavů jako je životní spokojenost a emoční pohoda. Většina výzkumníků tak nepoužívá pojem "štěstí" ve smyslu ničeho jiného než stavu mysli, jako je spokojenost se životem nebo pozitivní emocionální stav. Ptát se na to, co je štěstí, v tomto smyslu znamená ptát se pouze na povahu stavu mysli. Naproti tomu výzkumníci obvykle používají výraz well-being k označení určité hodnoty. Tato hodnota se týká toho, co vám prospívá nebo škodí, nebo co vás činí lepšími či horšími. V závislosti na tom, co lidem v konečném důsledku prospívá, to může zahrnovat i jiné věci než štěstí, například úspěch nebo přátelství.

³⁷ Vittersø, s. 4.

³⁸ Tamtéž, s. 4.

Je však štěstí opravdu tím nejdůležitějším cílem v našem životě? J. S. Mill uznal, že považovat štěstí za nejvyšší hodnotu, které je možno v životě dosáhnout, není paradoxně tou nejšťastnější cestou a svým způsobem potvrdil současné pojetí well-beingu, které k otázkám štěstí v životě čerpá z eudaimonického konceptu dobrého života.

“Nyní se domnívám, že tohoto cíle (štěstí) je možno dosáhnout tehdy a jen tehdy, když je (štěstí) nezvolíme cílem našeho snažení. Došel jsem k závěru, že šťastní lidé upnuli své myšlení k něčemu jinému, nežli je zvyšování pocitu vlastního štěstí; např. na zvyšování štěstí druhých lidí, na zlepšení stavu lidstva nebo i na vytvoření určitého uměleckého díla - a šli k tomuto takto vytyčenému cíli, aniž by jej považovali za prostředek, ale brali jej za nejvyšší cíl svého snažení. Tím, že se zaměřili na něco jiného nežli na dosažení štěstí, našli toto štěstí cestou k jinému vytyčenému cíli. Zkuste se sami sebe zeptat, zda jste šťastni, když hledáte v první řadě štěstí - a jen to štěstí - a uvidíte, že v té chvíli jimi přestanete být.”³⁹

Odlišné vnímání a popisy představ toho, co je to šťastný, dobrý život, byly zdrojem určitých nedorozumění a nekonečných diskuzí nejen ve filosofii. Příkladem může být jediná země na světě, která vedle hrubého domácího produktu měří i hrubé domácí štěstí. Člověk by z toho automaticky mohl vyvodit, že Bhútánci by měli patřit mezi nejšťastnější obyvatele, nicméně skutečnost je v zásadě odlišná a zdá se, že problematické není nejen teoretické pojetí štěstí, ale i jeho převedení do praxe: *“Jako tragický příklad nedemokratické a opresivní politiky pod rouškou zvyšování štěstí domácí populace lze uvést Bhútán. Tento stát se celosvětově proslavil tím, že jako první, a to již v roce 1972, zakotvil do své politiky indikátor hrubého národního štěstí (Gross National Happiness) jako doplnění ekonomického indikátoru hrubého národního produktu. Týž stát ale provedl v 90. letech minulého století rozsáhlé etnické čistky a dopustil se genocidy na několika tisících vlastních obyvatel. Kromě etnických a náboženských důvodů byla tato genocida motivována pravděpodobně i snahou o eliminování části obyvatelstva, která dlouhodobě snižovala statistiky hrubého národního štěstí”.*⁴⁰ Gross National Happiness (GNH) v sobě zahrnuje 9 složek, na základě jejichž měření pak měří index štěstí jedince - a) životní standard - jako je materiální zajištění, příjem, b) celkový stav zdraví, c) vzdělání, d) pozitivní souhlas s vládními nařízeními a vedením, e) pozitivní vnímání okolního prostředí, f) časové využití - jak se daří vyrovnat čas strávený v práci s časem odpočinku, g) psychologický well-being - životní spokojenost a spiritualita, h) dodržování tradic a

³⁹ J. S. Mill In. Křivohlavý, s. 118.

⁴⁰ Urban, s. 17.

kulturních akcí, i) vztahy v rámci komunity - sociální soudržnost.⁴¹ Bhútán je tak považován za negativní příklad, kdy byl vyšší index štěstí paradoxně v minulosti vykoupen neštěstím.

Po určitém rozlišení a přiblížení toho, co představuje pojem well-being, přejdu k dalšímu tématu, které je pro tuto práci důležité, je jím koncept eudaimonia. Jak jsem naznačila již v úvodu, mnohdy se můžeme setkat společně s pojmy eudaimonia a well-being v nejedné odborné literatuře.

2. EUDAIMONIA

Řekne-li se eudaimonia, nejčastěji se nám vybaví Aristotelova etika a jeho koncept dobrého života, ačkoli kořeny původu slova sahají dál do antické řecké filosofie. V této práci se budu věnovat právě Aristotelovskému pojetí zdařilého života, nicméně prvně pro úplnost popíšu dvě obecné vývojové etapy tohoto konceptu, tak jak jsem je převzala z *Příručky eudaimonického well-beingu*.⁴²

Samotné slovo eudaimonia bylo v antické filosofii používáno ještě mnohem dříve před Aristotelem. Předložka “eu-” znamená dobrý, “daimon” se pak překládá jako duch/démon. Volně bychom tak mohli říct, že to znamená, že při nás stojí dobrý duch. První etapa vývoje konceptu má kořeny v západní filosofii a v její tradici etiky ctností. Eudaimonia byla definována zpravidla třemi vzájemně souvisejícími pojmy – ctností, moudrostí a prospívajícím well-beingem. Toto pojetí eudaimonia převažovalo v antice, středověku a v renesanci, do popředí se pak opět dostalo v druhé polovině minulého století v anglo-americké filosofii. Druhý proud smýšlení o zdařilé životě byl založen na empirických výzkumech, které se zabývaly tzv. subjektivním well-beingem. Ke konci 20. století pracovaly zpravidla tyto studie s konceptem vzkvétajícího, naplňujícího a uspokojujícího života. Výzkumy byly zpravidla řízeny výzkumníky z oblasti psychologie, ekonomie, neurovědy, sociologie. Jejich výsledky pak napomáhaly lépe odhalit stav společnosti a na jejich základě pak bylo možné zefektivnit politické nástroje ke zlepšení

⁴¹ Centre for Bhutan Studies & GNH Research. *A compass towards a just and harmonious society* [online]. Bhutan, 2016. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/svet/2535583-demokracie-meni-tvar-bhutanu-kralovstvi-stesti-vsak-trapi-nezamestnanost-a-sebevrazdy#>.

⁴² McKay, F.: Eudaimonia and culture. In: J. Vittersø. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Switzerland: Springer, 2016, s. 409.

well-beingu, ať už na lokální či mezinárodní úrovni. Francis McKay v kapitole *Eudaimonia a kultura*, vyzdvihuje tvrzení, že nelze vynechávat roli kultury pro realizaci zdařilého života a je tak zapotřebí třetí fáze výzkumu, kterou nazývá „kritickou eudaimonikou“. Tato fáze by měla mít položeny základy v historických a etnografických studiích, zabývajících se popisy ctností, moudrostí, které ukazují podmínky, za kterých lidé v každodenním životě pracovali na svém štěstí. A to proto, že má autor článku za to, že samotné pojmy jako moudrost, ctnost, štěstí, jsou kulturně a historicky podmíněné koncepty, které ovlivňují představy o dobrém životě.⁴³ Svoji myšlenku vysvětluje McKay nejdříve na pozadí chápání ctnosti u Aristotela a MacIntyry a následně pak zakončuje svůj příspěvek o současném pojetí ctnosti v antropologii. Rozborem Aristoteléské myšlenky a MacIntyrový teorie, která na koncept zdařilého života navazuje, se sama budu v rámci této kapitoly zabývat dál, prozatím tak zmíním jen několik definic konceptu eudaimonia.

Encyklopedie Britannica: *“Teorie seberealizace, která činí štěstí nebo osobní blahobyt hlavním dobrem pro člověka (...) Co je eudaimonia? je pak stejná otázka jako Jaké jsou nejlepší činnosti, kterých je člověk schopen?”*

Julia Annas: *“Staří Řekové chápali pojem eudaimonia jako označení široké představy o dobrém průběhu života.”*

OECD: *“Smysl a cíl života nebo dobré psychologické fungování.”*

Veenhoven: *“(Eudaimonia) Znamená, že pouhý dobrý pocit není vše. Podstata dobrého života je spatřována spíše v dobrém prožívání než v užívání si života a dobré prožívání je chápáno jako určitý psychologický rozvoj.”*

Schueller a Seligman: *“Eudaimonia spočívá v zaměření se na to, abychom se stali lepšími a to tím, že povedeme ctnostný život a budeme dosahovat důležitých cílů.”*

Delle Fave: Gallagher, Lopez, and Preacher: *“Naplnění pravé přirozenosti člověka, zahrnující jak seberealizaci, tak oddanost sdíleným cílům stanovených společností. Tento přístup ke studiu well-beingu dnes zahrnuje širokou škálu konstruktů, jako je sebeaktualizace a sebepřijetí, vnímání účelu a smyslu, seburčení, kultivace kompetencí, důvěra ve vztazích a spolupráce.”*

⁴³ Tamtéž, s. 424.

Gallagher, Lopez, and Preacher: "Smysluplný život."⁴⁴

Shrneme-li si pojmy, které se nejčastěji objevovaly v definicích pojetí eudaimonia, byly to seberealizace, naplnění lidského potenciálu a schopností, dále pak smysluplný život. Jak bude popsáno níže, bude zřejmé, že se v mnohém bude tento popis překrývat at' už s Aristotelovým konceptem eudaimonia, ale především také se samotným popisem well-beingu, tak jak k němu přistupuje současná filosofie, potažmo psychologie.

Eudaimonismus je v etice označení pro teorii seberealizace, která považuje štěstí za nejvyšší dobro pro člověka. Řecké slovo eudaimonia znamená doslova "stav, kdy má člověk dobrého ducha". "Štěstí" není adekvátním překladem tohoto slova. Štěstí je totiž obvykle považováno za stav mysli, který je výsledkem nebo doprovodným jevem nějaké činnosti. Zatímco Aristotelova odpověď na otázku: "Co je eudaimonia?" zní: "že je to *"činnost v souladu s ctností"* a tím tak ukazuje, že pro něj eudaimonia neznamena nějaký stav mysli, který by byl důsledkem nebo doprovodným jevem určité činnosti, nýbrž eudaimonia je označení pro činnosti samotné. "Co je eudaimonia?" je pak stejná otázka jako: "Jaké jsou nejlepší činnosti, jichž je člověk schopen." Eudaimonia není rozmanitý souhrn pocitů nebo stavů mysli, které jsou výsledkem well-beingu. Je to spíše "správný způsob života", tzn. takový život, který je v souladu s vlastními potřebami, našimi silnými stránkami a vývojovými možnostmi. Takovýto správný způsob žití pak přináší odměnu ve formě well-beingu. Eudaimonia zahrnuje posílení nebo zvětšení projevů "dobrého ducha, který v nás přebývá". Takový duch je podle Sheldona nejlépe reprezentován stavem, kdy je člověk v souladu sám se sebou, v kdy se člověku podařilo vybrat si osobní cíle, které správně reprezentují jeho růst a potenciál štěstí (tj. svého daimona). Pokud jsou cíle člověka v souladu s jeho s jejími trvalými hodnotami, talenty a zájmy, pak pak je tato osoba schopna jednat způsobem, který je více efektivní, spojující a přinášející štěstí.⁴⁵

2.1. Předpoklady šťastného života - Aristoteles

Pojem eudaimonia, tak jak s ním pracuje Aristoteles, se v překládá do češtiny jako blaženost⁴⁶ – „...*být blažen jest totéž, jako dobře žít, dobře jednat*“⁴⁷. Dle Aristotela eudaimonia není jakýsi stav mysli člověka, jedná se o soubor těch nejlepších aktivit,

⁴⁴ Vittersø, s. 10-11.

⁴⁵ Sheldon, Kennon M.: Putting Eudaimonia in Its Place. In: J. Vittersø. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Switzerland: Springer, 2016, s. 533 - 535.

⁴⁶ Vycházím z českého překladu A. Kříže.

⁴⁷ Aristotelés: *Etika Nikomachova*, Praha: Petr Rezek, 2009. EN, 1095a 20.

kterých je člověk schopen. Důležitým charakteristickým rysem konceptu eudaimonia je to, že je sama sobě účelem a není nikdy cílem pro nic jiného: “...(eudaimonia) té si žádáme vždy pro ni samu a nikdy pro nic jiného, cti však, slasti a rozumu a veškeré přednosti si žádáme sice pro ně samy - neboť i kdyby z nich jinak nic nevyplývalo, žádali bychom si jich -, ale také pro blaženost, domnívající se, že jimi budeme blaženi. Blaženosti si však nikdo nežádá pro ony, ani vůbec pro něco jiného.”⁴⁸ Šťastný život je podle Aristotela charakterizován jak jeho celkovou zdařílostí tak určitým stavem mysli.⁴⁹ Jinými slovy Aristotelova eudaimonia je jakousi jednotou životní zdařílostí, subjektivní štěstí a přízní osudu, o kterém pojednávám víc níže.⁵⁰ Nejvyšší životní štěstí je podle Aristotela takové, kdy je člověku umožněno žít život cele věnovaný kontemplaci.⁵¹ “Filosofie tedy, jak se zdá, poskytuje slasti podivuhodné čistoty a trvalosti, i jest důvodně život těch, kteří vědí radostnější než těch, kteří teprve hledají.”⁵² Charakteristickým rysem kontemplace, který ji činí tím nejlepším lidským dobrem, je skutečnost, že není přímo závislá na druhých lidech a vystačí si s minimem vnějších dober. Aristoteles v zásadě rozlišuje dvě dobra. Vnější dobra jako bohatství a materiální statky, které nejsou nikdy dobré samy o sobě, vždy slouží jako prostředek k dosažení něčeho jiného. Naopak vnitřní dobra jsou dobré samy o sobě, nebo — a to je případ ctnosti, sice slouží jako prostředek, ale pouze k dosažení jiného inherentního dobra. Inherentní dobro, které je hodno volby vždy a je dobré pouze samo o sobě a nikdy ne kvůli něčemu jinému je štěstí neboli eudaimonia. Štěstí může znamenat buď něco, co představuje úplnost či soběstačnost v životě, jindy je zase štěstí užíváno k popisu způsobu života naplněného vnitřními dobry, nebo ke způsobu života, který je posedlý dosahováním vnějších dober, kdy si jedinci zaměňují štěstí s úctou, potěšením nebo bohatstvím. Aristoteles uzavírá Etiku Nikomachovu tím, že i eudaimonický člověk potřebuje určitou míru vnějších dober a zdůrazňuje důležitost pevného zdraví: “Blažený člověk však jako člověk bude potřebovat také zevnější pohody, neboť jeho přirozenost se nespokojí rozjímáním, nýbrž vyžaduje, aby také tělo bylo zdravé a aby se mu dostalo potravy a ostatní péče.”⁵³ Je však na místě zmínit, že podmínky, za jakých jedinec může být považován za šťastného jedince, jsou v podání Aristotelovské filosofie značně omezené: “Lidé, kteří nejsou vychováni od dětství ke ctnostem, kteří nežijí ve společnosti řízené

⁴⁸ EN, 1097b.

⁴⁹ Špinka, Š.: *Přístupy k etice*. Praha: Filosofia, 2014, s. 37.

⁵⁰ Tamtéž, s. 40.

⁵¹ Tamtéž, s. 32.

⁵² EN, 1177a 25.

⁵³ EN, 1178b 35.

zákony dobra, stejně jako lidé žijící v těžkých materiálních podmínkách, nebo ti, kteří zažili nějakou formu traumatu, se těžko mohou v budoucnu šťastnými. Výchozí podmínky, za kterých lze tedy vůbec doufat v dosažení životního well-being, jsou u Aristotela tedy značně vysoké a vylučují defavorizované jedince."⁵⁴ Zároveň ale Aristoteles nepopírá skutečnost nějaké vlastní vůle jedince a přímo nedeterminuje životní osud.⁵⁵ Člověk je schopen se vydat cestou ctnosti a rozumu, která ovšem stojí značné námahy a předchází jí jisté učení. Přirovnání s trénováním je zřetelné v následujícím odstavci: *"Tak jako totiž lučištník spíše zasáhne svůj cíl, pokud ho bude dobře znát, tak také ve snaze o dobrý život spíše uspěje ten, kdo porozumí jeho cíli a odliší jej od toho, co se mu pouze podobá...Aristotelova etika je zasazena do celku konkrétního životního úsilí, jehož je jedním, byť důležitým, neboť rozumové povaze lidských bytostí odpovídajícím, rozměrem."* Aristoteles tak nastavuje limity pro dosažení zdařilého života vysoko.⁵⁶

Aristoteles psal o tom, jak žít co nejlépe a jak realizovat plně lidský potenciál. Uvažoval o lidech jako o společenských bytostech nadaných rozumem. V konečném důsledku Aristoteles zdařilému životu rozuměl, jako té nejlepší možné formě lidského života, která je konečným cílem člověka.⁵⁷ Pro Aristotela ve spojení s konceptem eudaimonia existuje pár nutných předpokladů, které dohromady vytvářejí samotný koncept zdařilého života, a bez kterých by nebylo možné takový to život, tak jak ho vypracoval Aristoteles, myslet. Jedním z předpokladů je existence ctnosti.

2. 1. 1. Ctnost

Důležitou pozici v uskutečňování dobrého života má ctnost (areté). Ctnosti se podle Aristotela musí učit, nejsou to žádné vrozené schopnosti ani city, nýbrž stavy.⁵⁸ Aristoteles popisuje u člověka dvě ctnosti - mravní ctnosti a ctnosti praktického rozumu. Mezi ctnosti praktického rozumu řadí praktickou rozumnost a moudrost. Ctnost u Aristotela zaujímá důležitou roli k dosažení štěstí, neboť určuje, v čem lze štěstí nalézt.⁵⁹ Ctnost by se dala jinak popsat jako jakási uměřenost či střednost. Ctnost je tedy středem mezi dvěma

⁵⁴ Koubová, s. 33.

⁵⁵ V případě, že jedinec splňoval podmínky, které ho legitimovali dostat svého potenciálu *stát se člověkem*.

⁵⁶ Odhlédnu-li od historického a časového kontextu, nejen poznámka A. Koubové o exkluzivním výběru jedinců, kteří podle Aristotela mohou dosáhnout blaženého života, mám za to, že i v dnešní době dochází dle mého k určité selekci těch, kteří si podle ostatních mohou dovolit mít tzv. šťastný život. Reklamy, které propagují nespočet produktů, agentury nabízející zážitky, které pokud člověk nezažije, tak jako by nebyl a nemohl tak dostatečně naplnit svůj lidský potenciál, kdy se heslem naší doby stává *"mít víc a být tak víc"*.

⁵⁷ Vittersø, s. 69.

⁵⁸ EN, 1106a 10.

⁵⁹ McKay, s. 412.

špatnostmi, neznámá to tedy, že ctnosti lze dosáhnout opakem špatnosti. Pokud učiníme opak špatnosti, jedná se opět o špatnost. Příkladem nám může být ukázka toho, koho považuje Aristoteles za statečného: *“Statečný tak například není ten, kdo se nikdy ničeho nebojí, ale ten, kdo dokáže rozlišit, čeho, proč, jak a v jaké míře se v konkrétní situaci bát a čeho naopak nikoli, a podle toho jedná.”*⁶⁰ Neznámá to tedy určitou striktní univerzálnost pro všechny a ve všech situacích, je na člověku, aby vycítil určité niance a ke každé situaci přistupoval s určitou *jedinečností*. Středem pak má Aristoteles na mysli *“střed ve vztahu k nám”* a vysvětluje to na příkladu zkušeného trenéra. Umění správného trenéra spočívá v tom, že dokáže odhadnout správnou míru potřebné stravy začínajícímu cvičenci a jiné množství stravy pak předepíše pokročilému zápasníkovi - jinými slovy střed vůči nám znamená situačnost příslušné míry a neznámá to ani nikoli to (ve vztahu k příkladu), že by měl pokročilý zápasník jíst více, protože je konkrétním člověkem, ale čistě proto, protože je zkušenějším a zdatnějším sportovcem. Jak ovšem nalézt náležitý střed je o něco komplikovanější a zdaleka ne tak jasné. K tomu abychom lépe porozuměli, bude důležité vymezit vztah mezi ctností praktické rozumnosti a mravní ctností, jelikož střed ctnosti je vymezen takovým úsudkem, jakým by jej vymezil rozumný člověk. Rozumnost je podle Aristotela: *“získaná trvalá dispozice našeho rozumu, díky níž jsme schopni pravdivě rozlišovat, co je ve vztahu k celku našeho života dobré a zlé, a podle toho jednat.”*⁶¹ Aristoteles staví svou filosofii často na přirozenosti člověka, jakmile nemá člověk od své přirozenosti nadání a sklon k dobru, není pak následně možné, aby si kdy osvojil ctnost, ať už v podobě mravních ctností nebo rozumnosti. A ačkoliv uznává, že v každém člověku je přítomna přirozená touha po dobru a dobrém rozhodování, bez správné výchovy a pozitivních okolních vlivů, není možné ctnosti rozvinout. To, co posiluje vštěpování ať už dobrého či špatného způsobu jednání, je zvyk, kterým dochází k internalizaci neboli osvojování určitých postojů. *“Žádná z mravních ctností v nás nevytváří od přírody...Zdá se, že částí přirozenosti člověka je transcendovat přírodu, tj. uspořádat svoji duši do tvaru, který od přirozenosti nevytváří. Aristotelés proto říká, že člověk je od přirozenosti politickým živočichem, tj. tím, kdo svoji přirozenost může plně uskutečnit jedině v rámci politického společenství, které lidskému štěstí pomáhá.”*⁶² A přesto, ačkoliv nám společenství do určité míry napomáhá štěstí, jsou to činy, díky kterým nabýváme ctnosti. Aristoteles současně zdůrazňuje důležitost neustálé péče a kultivace

⁶⁰ Špinka, s. 24.

⁶¹ Špinka, s. 26.

⁶² Lear, J.: *Aristotelés. Touha rozumět*, Praha: OIKOYMENH, 2016, s. 190.

našich životních postojů, které je během života potřeba přezkoumávat či přehodnocovat a udržovat si tak vůči životu neustále bdělý přístup.⁶³

Ctnost u Aristotela znamená dokonalost. Dělat něco dobře znamená, dělat to ve správný čas, o správných věcech, vůči správným lidem, za správným účelem, ve správné míře a správným způsobem - tzn. jednat správně. Jak jsem již psala výše, správnost jednání u něho spočívá v dosažení středního stavu, což znamená volbu, která je mezi dvěma špatnostmi. Jak ovšem zvolit správně? Aristoteles upozorňuje, že neexistuje jeden jediný způsob, který by platil pro všechny situace, to, co může být správné pro jednu osobu v dané situaci, nemusí být nutně správné ve stejné situaci pro někoho jiného. K tomu, aby se mohl člověk správně rozhodnout, je zapotřebí rozvinout schopnosti praktického rozumu. Praktický rozum je zprvu ovlivňován touhou, kterou bychom se však neměly nechat bez rozvahy vést, jelikož není hned na začátku zřetelné, o jaký druh touhy se jedná.

Ačkoliv Aristoteles píše, že každý člověk směřuje ke stejnému cíli a to k dobru, které je konstituováno mravní ctností, je zároveň tento cíl konkretizován tím, jak se nám samotným dobro jeví. To, jak se nám dobro jeví, je opět závislé na našich zvycích, které se utvářejí skrze naše volby a jednání. Proto i dobro, ke kterému každý jedinec směřuje, je konkrétní dobro uskutečnitelné v individuálním lidském životě, a proto je uchopitelné pouze prostřednictvím tohoto života a jeho vnitřních struktur. Neboť jak píše v Etice Nikomachově: *“Zdá se, že každý miluje to, co jest dobré pro něho, a že dobro jest hodno lásky prostě, ale že pro každého lásky hodno jest to, co jest dobré pro něho...lásky hodno bude totiž to, co se zdá být lásky hodno.”*⁶⁴

Jednou z dalších součástí, která napomáhá celkové zdařilosti lidského života, je správné užívání rozumu, který úzce souvisí se schopností realizovat ctnostné jednání v obci.

2. 1. 2. Život v polis a důležitost přátelství

Eudaimonia je dále úzce spjata s existencí *polis* v antickém Řecku, díky které může vůbec existovat. *“Občan svobodné polis žije správně tehdy, přináší-li jeho život užitek spoluobčanům a přispívá-li k zachování a zdaru polis.”*⁶⁵ Existence polis i eudaimonia ja na sebe vzájemně provázaná: *“Štěstí občana je normální, lidské štěstí. Je to však polis,*

⁶³ Špinka, s. 29.

⁶⁴ EN, 1155b 20.

⁶⁵ Spaemann, R.: *Štěstí a vůle k dobru*. Praha: Oikoyomenh, 1998, s. 65.

...*kteřá normalitu zakládá a umožňuje.*”⁶⁶ Z určitého pohledu je polis současně i rozřešením problému hedonismu, a to v situacích nesobeckého jednání, díky kterému není šlechtný člověk ošizen o své štěstí a naopak nabývá ctností, i za cenu obětování vlastního života.⁶⁷ Nešlechtný člověk naopak nebude chápat čest jako náhradu za materiální zisk či štěstí, o které přišel.⁶⁸

Ačkoliv spatřoval Aristoteles osobní blaho za ústřední část zdařilého života, věděl, že je současně velmi závislé na dobrých vztazích s druhými lidmi, proto je pro Aristotela také důležité téma přátelství, které chápe jako: *“nezbytnou součást lidské přirozenosti, projev něčeho, co je člověku bytostně vlastní. Tvoří jakýsi most mezi jedincem a společností...”*⁶⁹ Aristoteles považuje přátelství za tak důležité, že ho považuje za jakousi ctnost, nebo alespoň je se ctností spojeno: *“Bez přátel by si nikdo nepřál žít, byť i měl všechna ostatní dobra...”*⁷⁰ Nicméně Aristoteles s ohledem na přátelství neopomíná ani jednu ze základních podmínek, která je dodnes pilířem psychologických teorií⁷¹, že člověk nejprve musí mít nejprve kladný vztah sám k sobě a až pak je schopný mít skutečně rád druhého: *“špatný člověk ani sám k sobě nemá přátelského smýšlení, protože nemá do sebe nic hodného lásky...jest tak zapotřebí usilovně odpírat špatnosti a snažit se být ctnostným; tak totiž jest možno být přítelem sám sobě, i stát se přítelem druhému.”*⁷² Jak jsem psala výše, Aristotelova etika spočívá především v jednání a činnostech, nestačí mít pouze dobrý charakter, důležité je, jakým způsobem jednáme. Právě o důležitosti aktivní činnosti ve vztahu k druhým píše například i Martha Nussbaumová ve své knize *Křehkost dobra*: *“Aristoteles opakovaně zdůrazňuje, že správnému vnímání se nelze naučit podle předpisu, ale pouze prostřednictvím své vlastní zkušenosti a během ní. Vyžaduje zkušenost společně sdílené činnosti a podpory, již se dosahuje v čase a díky důvěře, která vzniká pouze časem, zkušenost důvěrné schopnosti citlivě na onoho člověka reagovat v pocitech, myšlenkách a skutcích. Tato schopnost citlivě reagovat není a nemohla by být čistě rozumová.”*⁷³ Jednání je ale možné pouze ve vztahu k druhému, tudíž až zde se odkrývá samotná povaha našeho

⁶⁶ Tamtéž, s. 69.

⁶⁷ Tuto skutečnost si potvrzujeme v případě antický představa ideálu ctností, kterým byli především válečníci a hrdinové, kteří byli oslavováni až po své smrti.

⁶⁸ Spaemann, s. 66.

⁶⁹ Synek, S.: *Lidská přirozenost jako úkol člověka: filosofická interpretace Etiky Nikomachovy*. Praha: Togga, 2011, s.193.

⁷⁰ EN, 1155a 5.

⁷¹ Například E. Fromm tuto skutečnost rozebírá ve své známé knize *Umění milovat*.

⁷² EN, 1166b 25.

⁷³ Nussbaum, M.: *Křehkost dobra*, Praha: Oikoyomenh, 2003, s. 676.

charakteru a jednání.⁷⁴ Druhého potřebuji, abych si vůbec uvědomil vlastní bytí a rozuměl sám sobě jako tomu, kdo jedná sám ze sebe: *“Teprve v okamžiku, kdy jsem schopen rozumět sám sobě nikoli jako pouhému subjektu slasti, ale jako tomu, kdo žije, tedy jedná sám ze sebe, právě a jen ve vztahu k druhým a vůči nim...teprve tehdy se mohu vztahovat k sobě jako k tomu, kdo jedná a jehož život spočívá právě v jednání, v činnosti, a nikoli jako k tomu, kdo pouze zažívá slast.”*⁷⁵ Principy jednání jsou podle Aristotela ovlivněny pohnutkami, které k jednání vedou. Za prvé tím může být krása, za druhé užitečnost a za třetí příjemnost. Na začátku jsem psala, že pro Aristotela znamená dobro jediné to, co je dobré samo o sobě. V případě principu užitečnosti se nám ale dobra dostává skrze něco jiného. Užitečnost tak není sama o sobě ryze dobrá. Naproti tomu slast je chtěna pro slast samotnou, nemá charakter prostředku. Současně je podle Aristotela slast jako pohnutka jednání nejsilnější a nejpřirozenější - *“poměrně jasně strukturuje naše možnosti volby: naše žádost přitakává příjemnému a od bolesti se odvrací”*.⁷⁶ Problém se slastí je ovšem ten, že pokud si člověk za princip svého jednání vybere slast jako kritérium pro záměrnou volbu, hrozí, že se naše rozhodnutí budou vzdalovat od toho, co je skutečně zdařilý lidský život.⁷⁷ Pokud se necháme vést ve svém jednání pouze slastí, vyvstává nám tím zásadní problém hédonismu: *“Hédonismus neumožňuje vztah k vlastnímu bytí jako k bytí osoby jednající vůči druhým a s ohledem na dobro společenství... dobrý člověk je ten, který je s to vztahovat se k vlastnímu bytím, což na lidské rovině znamená schopnost vztáhnout se k tomu, kým jsem jako jednající bytost. Lidský život totiž není pouhá činnost, ale uvědomovaná činnost.”*⁷⁸ Problematika tedy spočívá v tom, že se jedinec uzavírá do vlastního prožívání a s druhými lidmi zachází pouze jako s prostředky k dosažení vlastního cíle. To se zaprvé podle Aristotela vylučuje s jeho konceptem života v obci, kdy má člověk jednat tak, aby přispěl ke společnému blahu a za druhé s představou skutečného přátelství, které může existovat pouze za předpokladu, že se jedná o rovnocenný vztah a ne, že se k druhém vztahujeme jako k prostředku. Jediným tedy pravým principem jednání je podle Aristotela krása. Synek píše, že krásu je potřeba chápat negativně, je to něco co je odlišné od slasti a užitečnosti. Krásné jednání se nevyjadřuje pouze na venek, je důležité rozumět tomu, jaké důvody vedly člověka k tomuto jednání. Pokud nám není důvod či úmysl znám, nelze toto jednání nikterak posuzovat. Jak tomuto krásnému jednání porozumět není úplně

⁷⁴ Synek, s. 195.

⁷⁵ Tamtéž, s. 200.

⁷⁶ Tamtéž, s. 207.

⁷⁷ Tamtéž, s. 207.

⁷⁸ Tamtéž, s. 208.

jasné, Aristoteles se omezil ve výkladu pouze na to, že k nahlédnutí krásy je zapotřebí určitého vnímání, které má současně charakter vhledu: *“Jde tak o nahlédnutí něčeho, co se v konkrétním (dobrém) jednání zjevuje, co však zároveň (pravdivě) vidí jen řádný člověk.”*⁷⁹ Řádným člověkem má pak Aristoteles na mysli takového člověka, kterému je příjemné to, co je příjemné přirozeně. Krásné jednání nevyklučuje slast, ba dokonce skutečně krásné jednání s sebou přináší slast, pokud k ní cíleně nesměruje. Dalším rozdílem mezi slastí a krásou je ten, že krásné jednání je čímsi, co přetrvává věky.⁸⁰

Aristoteles nerozumí zdařilému životu primárně jako nějakému subjektivnímu a niternému pocitu štěstí, jeho etika štěstí je zároveň i etikou ctnosti a uskutečňování lidské přirozenosti.⁸¹ Lidskou přirozeností nemá Aristoteles na mysli něco daného, co by se nedalo měnit, nýbrž tím myslí: *“touhu po jakémsi naplnění a po dokonalosti, úsilí o nejvyšší dobro, o skvělost a dokonalost.”*⁸² Současně Aristoteles nerozumí štěstí jako nějakému hotovému přítomnému jsoucnu, nýbrž jako: *“určitému způsobu tázání se se po smyslu života a smyslu jednotlivých životních obsahů ve vztahu k němu.”* Hlavní smysl Aristotelovy etiky nespočívá v dosažení určité duševní dispozice, ale v jednání a činnosti.⁸³ Eudaimonia u Aristotela představuje spíše koncept dobra, ke kterému se člověk svým jednáním přibližuje, ve svém důsledku je eudaimonia něco tak dokonalého, k čemu se přibližujeme jako k božskému.⁸⁴ Aristoteles rozlišuje dva druhy moudrosti: praktickou (fronésis) a filosofickou moudrost (sofia). Filosofická moudrost je té praktické pak nadřazená, ačkoliv každá z nich zaujímá v životě člověka svoji významnou roli.

Z Aristotelovy filosofie je zřejmé, že pro člověka je důležitou podmínkou pro dobrý život život v obci a politická aktivita v rámci této obce. Právě pro politický život je nepostradatelná praktická moudrost a mravní ctnosti. Naopak filosofická moudrost napomáhá člověku k naplnění rozumových schopností a nahlédnutí základních pravd o obecné struktuře skutečnosti.⁸⁵ Tento “druhý” život naplněný rozumovými ctnostmi je vzdálen životu v obci. Aristoteles pojímal eudaimonia jako etický koncept tím, že odkazem na život jako na dobrý, lepší a nejlepší charakterizoval etickou stránku zdařilého života. Aristoteles rozlišuje touhu, o které si člověk myslí, že je pro něho dobrá a touhu, která je

⁷⁹ Tamtéž, s. 210.

⁸⁰ Tamtéž, s. 211.

⁸¹ Špínka, s. 36.

⁸² Synek, s. 193.

⁸³ Tamtéž, s. 193.

⁸⁴ Tamtéž, s. 235.

⁸⁵ Lear, s. 198.

pro něho skutečně člověka dobrá. K rozlišení této niance je tak důležitá právě schopnost rozvahy. Rozvahu pak člověk zakončuje racionálním úsudkem. Takovéto správné jednání a rozhodování je buď třeba se naučit z vlastní prožité zkušenosti nebo pak od někoho zkušeného. Aristoteles se nezajímá jen tak o nějaké dobro, nýbrž o dobro, které je samo o sobě v konečném důsledku dobré - a to, co je skutečně dobré pro člověka spočívá v tom k čemu směřuje, čímž je cíl neboli *telos*.

2.2. Kritický pohled na koncept well-being a eudaimonia

Mezi jednou ze současných kritik prezentování eudaimonického well-beingu je to, že může vyvolat dojem, že ti, kteří se obětují pro správnou věc, budou odměněni větším pocitem štěstí. Jak ovšem podotýká Sarah J. Ward a Laura A. King v Příručce eudaimonického well-beingu, není tato představa spolehlivě pravdivá ani univerzální. Je sice považováno za pravdivé, že je eudaimonia nejlépe zachycena právě tehdy, když je osobní štěstí obětováno pro nějaký morální, etický nebo ctnostný čin. Nicméně když se člověk vzdá svého vlastního štěstí pro dobro druhého nebo v zájmu principu, nemusí být takový člověk považován za "nakonec šťastnějšího" nebo za někoho, u koho je méně pravděpodobné, že v dlouhodobém horizontu zažije určitou lítost. Osobní neštěstí může být také následkem ctnostného života. Jednou z dalších mylných představ o zdařilém životě patří i časté přesvědčení, že je eudaimonia opakem hédonismu. Jak jsem naznačila výše, prvky eudaimonismu i hedonismu se navzájem v konceptu zdařilého života doplňují a tvoří jeho neoddělitelné komponenty. Schopnost užívat si rozmanitých druhů dober je důležitou lidskou součástí.

Problematickým se také může paradoxně stát pocit méněcennosti, který může u lidí být reakcí na neschopnost dostát tak vysokým nárokům, které eudaimonia před člověka klade. Ba co víc, jsou lidé, kterým stačí žít dobrý život, nikoliv "perfektní". V neposlední řadě je koncept eudaimonia obestřen určitou myšlenkou toho, že život se vyvíjí v pozitivním duchu, ale současně, když se ohlédneme, jak moc pozitivním směrem se svět obecně vydal, můžeme vidět, že ve společnosti převládají i takové aspekty v lidském chování jako je násilí, chamtivost, žárlivost, podvádění, což nejsou zrovna ty nejlepší lidské pohnutky pro morální jednání.

Autorem dalšího postřehu je M. Vernon, který upozorňuje na to, že pokud lidé před sebe dostanou přesný popis toho, jak například dosáhnout zdařilého života, pocitu flow apod. hrozí paradoxně, že se příliš upnou k samotným aktivitám a skutečný smysl unikne.

“Opravdu důležité je objevit oddanost, vášně pro něco, co má vnitřní smysl.” Tototo si byl vědom i Aristoteles, který věděl, že kdyby podal přesný “návod” toho, jak kýženého cíle zdařilého života dosáhnout, stal by se návod sám nakonec tím cílem a to by následně odvedlo pozornost od usilování skutečného dobra. Aristoteles zvolil cestu toho, jak přimět ostatní pěstovat moudrost, že sepsal svoje myšlenky toho, co považoval za nejlepší způsob života. Podněcoval k tomu, abychom kultivovali praktickou moudrost, které je v uskutečňování zdařilého života potřeba. Jinými slovy bychom to v dnešní době řekli, že se snažil prohloubit sebepochopení lidí a nabídnout jim něco, co by měli mít rádi, nikoliv pouze dodávat návody jak na to. Svépomocné knihy a příručky, které zveřejňují přesné návody, co a jak funguje, mohou tak vést paradoxně k větší škodě než užitku. Filosofie tak nám může přispět ke kultivaci ctnosti a spolu s tím nacházení vnitřního smyslu, který může být dosažen pouze tak, že se nebude v první řadě snažit být šťastní. Současné pojetí štěstí už podle Vernona možná nestačí na to, aby obsáhlo vše, co je považováno za hlavní cíl lidského života a je tak na čase přijmout termín well-being jako lépe odkazující ke skutečnému dobrému životu. Well-being v sobě zahrnuje jak fyzické, tak psychické zdraví a není zatím zastřeno mylnými představami, ovšem problém trochu spočívá v tom, že není ještě široké veřejnosti dobře znám a tak lidé ani ještě neví, co přesně si pod tím představit.

V neposlední řadě nám zde bude pravděpodobně vždy vyvstávat problematika toho, že existují dva různé způsoby uvažování o tom, co je skutečné dobro. Někteří lidé si myslí, že to, co je dobré, musí souviset s naší zkušeností nebo reakcí na to. Zatímco druzí si myslí, že to, co vysvětluje dobro něčeho, musí souviset s hodnotou, která je vlastní věci samotné. A to je základ sporu o tom, co znamená well-being.

3. KULTURA A TRADICE

Předtím než přejdu k programům, které se věnují výzkumu well-beingu, připojím i důležitost role kultury a tradice v představách o dobrém životě, jelikož sdílím myšlenku toho, že právě kultura a tradice mají velký vliv na vnímání toho, jak přemýšlíme o tom, co znamená dobrý život. Je pro moji práci podstatné zmínit filosofii Alasdaira MacIntyry z jeho knihy *Ztráta ctnosti* a také myšlenky Marthy Nussbaumové, která se zabývala naopak podmínkami a křehkostí představ dobra. Tato kapitola tak mimo jiné doplní práci o rozvedení Aristoteléské představy dobrého života s přesahem do současnosti.

Přibližně od roku 1981 docházelo postupně k zásadním sociálním změnám ve světě. Například postupná demokratizace států (v návaznosti na to rozpad Sovětského svazu), lepší ekonomická situace, podpora genderové rovnosti, vyšší tolerance a především přijetí menšinových skupin, například v posledních letech zvýšený zájem o rasovou rovnost a LGBT skupiny. Všechny tyto události v určité míře podporují v jedincích pocit svobody a především možnost se individuálně vyjádřit. Ve společnostech s nižším životním standardem souvisí úroveň štěstí s náboženstvím, národní hrdostí a solidaritou mezi jedinci. V komunistických zemích pak místo náboženství velkou roli zaujímá síla sdílené ideologie režimu. Ekonomický faktor tak nemusí nutně ovlivňovat výši well-beingu, pokud se jedince neocitá na prahu chudoby, od určité sumy nemá výše příjmu vliv na well-being.⁸⁶ *“Otázka po šťastném životě se může stát hlediskem, které je relevantní pro jednání, až když starost o bezprostřední přežití neabsorbuje veškeré naše síly...Stejně bezpředmětné je mluvit o štěstí vlastního života, pokud nade vši pochybnost platí tradiční, náboženské a sociální horizonty životní orientace a pokud zvyky, jimiž se tyto horizonty staly niternými, mají charakter druhé přirozenosti. Teprve tam, kde se uvolní jejich donucující síla, může se první přirozenosti uplatnit proti druhé.”*⁸⁷ Studie M. Manninga a Ch. Fleminga sledovala u domorodých obyvatel pět oblastí/sfér, které mají přímý vliv na úroveň a vnímání well-beingu, který se, jak předpokládají jiné studie, odráží spíše v míře kolektivní spokojenosti než-li u jednotlivých členů dané společnosti/komunity.⁸⁸ Zdůrazňují, že je v tomto směru důležité zohlednit nejen místo, ale i historii domorodých kmenů, které byly zasaženy vnějšími vlivy, ať už kolonizováním či globalizačními procesy.⁸⁹ Jak ovšem přemýšlet o ctnosti, praktické moudrosti a rozkvětu v životě dnes? Posun v přemýšlení o představě ideálu ctnosti s sebou nutně přineslo i jiné pořadí ctností, které jsou považovány za podstatou složku lidské zdatnosti, a které jsou naopak považovány za okrajové v celkovém charakteru člověka. MacIntyre na to nabízí odpověď skrze zasazení ctnosti do kontextu historie a kultury, jak později popíšu v další části práce.

3. 1. O ztrátě ctnosti – Alasdair MacIntyre

Podkapitolu o ztrátě ctnosti od MacIntyry zařazuji do této práce z několika důvodů. Prvním z nich je, že navázal ve své teorii na Aristotelův koncept eudaimonia a pokusil se

⁸⁶ Inglehart et. kol.

⁸⁷ Spaemann, s. 39.

⁸⁸ Fleming, Ch.; Manning, M.: *Routledge Handbook of Indigenous Well-being*, London: Routledge, 2019, s. 6.

⁸⁹ Tamtéž, s. 6.

převést tyto myšlenky do současnosti. Ve svém díle rekapituluje vývoj pojetí ctnosti od homérského období až po současnost a pokouší se zachytit moment, ve kterém se pohled na ctnost vydal podle něj špatným směrem.⁹⁰ Jedním z dalších důvodů je i skutečnost, že se k MacIntyrovu pojetí kloní například i T. VanderWeele, který sdílí jeho představu o kolektivním sdílení hodnot, které jsou následně stěžejní pro celkové prospívání jedince.

Podle MacIntyre upadl jazyk současné morálky do hlubokého chaosu a popisuje situaci vývoje morálky ve třech fázích. V první fázi probíhal rozkvět morálky, kdy morální teorie představovaly objektivní a neosobní normy, které byly racionálně zdůvodněny. Tou byla doba Aristotela a středověku. Ve druhé fázi nastala “katastrofa”, ve které začaly selhávat předchozí racionální zdůvodnění morálky. Ve třetí fázi, ve které se nacházíme, se nepodařil onen chaos úspěšně napravit a přetrvává tak obecně přijaté tvrzení, že nelze objektivitu v morálce skutečně doložit. Tento chaos a rozpad morálky jako takové, zasazuje MacIntyre do období novověku 17. a 18. století v době osvícenství. Právě v této době došlo k odmítnutí dvou převládajících přesvědčení, na nichž byla morálka založena. Za prvé byla odmítnuta víra v teleologický pohled na svět a člověka, jaký sdíleli Aristoteles a křesťanství, podle něhož má člověk svůj určitý cíl neboli *telos*, ať už tady na zemi nebo mimo tento svět. Za druhé bylo odmítnuto židovsko-křesťanské pojetí morálky podle Božího zákona.⁹¹ V současné době podle MacIntyry převažuje ve společnosti ve vztahu k morálním diskuzím tzv. emotivismus. Teorie emotivismu tvrdí, že hodnotící soudy nejsou nic víc než výrazy preference, pocitu nebo postoje, tudíž žádné morální soudy nemají a nemohou mít pravdivostní hodnotu. Morální spory jsou podle této teorie tak racionálně neřešitelné. MacIntyre však tvrdí, že za tuto teorii se skrývají povětšinou ti, kteří se snaží svými výroky dosáhnout vlastního prospěchu na úkor ostatních. Emotivismus se stal součástí naší kultury, formuje z velké části řeč a praxi současného morálního vyjadřování a základní charaktery dnešní společnosti. Pojem charakter má pro MacIntyru zvláštní místo a význam v morálce. Charaktery představují zvláštní typ společenské role. Každá kultura i doba má své charaktery, zpravidla jimi jsou nejvlivnější a nejmocnější představitelé určitých rolí, kteří jsou předmětem úcty a představují tak pro zbytek společnosti kulturní a morální ideál. Jsou nositeli morálních myšlenek a teorií. Nejvýznamnější charaktery dnešní doby jsou podle MacIntyry tři: estét, terapeut a manažer neboli byrokratický odborník. Všechny tyto charaktery současné společnosti se soustavně

⁹⁰ viz. kapitola 4.1.2.

⁹¹ Frankena, William B.: *MacIntyre and Modern Morality*, The University of Chicago Press 1983, s. 581. [cit. 2022-09-01]. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/2380634>.

podílejí na udržování omylů, které pramení z emotivismu. Z toho také současné vyplývá, že teorie o dobrém životě jsou v mnohém ovlivněny právě představami současných charakterů, potažmo v dnešní době populárních *influencerů*. Celá tato úvaha ta vedla MacIntyre k “re-definici” ctnosti z hlediska praxe, tradice a narativu.

Praxi chápe MacIntyre jako “*jakoukoliv koherentní a komplexní formu společensky zavedené, kooperativní lidské činnosti, skrze niž se v rámci snahy o dosažení měřítek zdatnosti - měřítek, jež přísluší této formě činnosti, a zároveň jsou jí definovány - uskutečňují dobra inherentní této formě činnosti, díky čemuž se systematicky rozvíjejí jak schopnosti člověka k získání zdatnosti, tak příslušné koncepce cílů a dober.*”⁹² Vztahy z hlediska praxe jsou definovány třemi dobry - pravdomluvností, spravedlností, statečností. MacIntyre tak vyvozuje z toho, že různé společnosti na sobě nezávislé mají právě různé kodexy pravdomluvnosti, spravedlnosti a statečnosti.⁹³ Ba co víc, bez ctností bychom v kontextu praxe mohli poznávat pouze dobra vnější a nikoliv dobra inherentní.⁹⁴ Inherentní dobra v rámci praxe vysvětluje MacIntyre na příkladu, kdy se dítě učí hrát šachy. Člověk by mohl dítě něčím uplatit, aby s ním dítě hru hrálo a mělo motivaci, ale v určitý moment, jak MacIntyre píše, dítě samo zjistí, že hraním hry si osvojuje analytické schopnosti, strategickou představivost a jiné zdatnosti jako například trpělivost, které lze následně uplatnit i v rámci jiné praxe.⁹⁵ Tento výklad je podle MacIntyry příklad inherentního dobra, kterého lze dosáhnout pouze v rámci této konkrétní praxe. Vnější dobra jsou pak zpravidla charakterizována tím, že jsou individuálním majetkem – čím víc jich má jeden člověk, tím míň jich zbývá pro ostatní. Za nezbytnou součást praxe považuje MacIntyre tyto tři ctnosti: pravdomluvnost, spravedlnost, statečnost.⁹⁶ V kontextu praxe je důležité upozornit na to, že ne každá praxe je nutně dobrá.⁹⁷ Toho si je MacIntyre nejspíše vědom, jelikož přiznává, že ctnosti jsou definovány na základě praxí, nikoliv na základě dobrých a správných praxí. To ovšem i podle samotného MacIntyry může vést k určité svévoli a tragickému konfliktu. Příkladem je, kdy se určitá praxe promění ve zdroj zla. Například pro své umělecké nadání budu zanedbávat svou vlastní rodinu. Proto je důležité přistoupit k druhé etapě teorie ctnosti a nelze jednu od druhé oddělit.

⁹² MacIntyre, A.: *Ztráta ctnosti: k morální krizi současnosti*. Praha: Oikoymenth, 2004, s. 220.

⁹³ Tamtéž, s. 226.

⁹⁴ Tamtéž, s. 229.

⁹⁵ Neznamená to ovšem nutně, že pokud se člověk naučí hrát fair, bude se tak chovat za každé situace. K zajištění, aby tomu tak bylo pokaždé, bude zapotřebí doplnění dalších dvou etap.

⁹⁶ MacIntyre, s. 226.

⁹⁷ Bernstein, R. J.: *Nietzsche or Aristotle?: Reflections on Alasdair MacIntyre's “After Virtue”*, Spring: 1984, s. 23. [cit. 2022-09- 01]. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/41178281>.

Druhou součástí MacIntyrový teorie ctnosti je jednota narativního hledání toho kým jsem a kam směřuji. Tento “rámec”, do kterého zasazují svůj příběh vytváří určité pojetí Já, které je zodpovědné za své jednání a zodpovídá se za něj i vůči ostatním lidem. Hledání a tázání se, jak nejlépe tuto jednotu prožít a završit, předchází ujasnit si částečně koncepci lidského dobra.⁹⁸ MacIntyre přímo toto dobro nedefinuje, pouze ho popisuje jako něco, co nám umožní prohloubit porozumění o účelu a obsahu ctností. Cíl hledání tak není předem definován, stává se srozumitelným až v průběhu života a při překonávání komplikací a těžkostí, se kterými se v setkáváme. Proto i MacIntyre definuje dobrý život jako: “*život prožitý jako usilování o dobrý lidský život a ctnosti potřebné pro toto usilování jsou ty, které nám umožňují porozumět tomu, v čem dále a ještě tento život spočívá.*”⁹⁹ Jedná se tak o určitou aktivitu, kterou člověk musí neustále aktivně podněcovat. Narativní hledání zakládá jádro vztahování se k určitému cíli, dává životu smysl a dělá život srozumitelným.

Třetí etapa pojetí ctnosti je tradice. Tradicí odkazuje MacIntyre k tomu, že příběh každého jedince, je současně zasazen do příběhu společenství, od kterého odvozuje svou identitu. “*To, kým jsem, je z velké části to, co dědím, totiž specifická minulost, která je do jisté míry přítomná v mé přítomnosti...*”¹⁰⁰ Znamená to, že člověk není schopen usilovat o dobro nebo praktikovat ctnosti jako jedinec, ale pouze skrze společnost. Tradice mu poskytuje morální východisko, které zahrnuje určitá očekávání a závazky spojené se sociální identitou, do které se narodil. V porovnání se současným pojetím se tak jedná o opak – v individualismu jsme tím, kým jsme si zvolili být. V současné době se tím tak člověk vyvazuje a zřídá odpovědnosti z dějin svých předků. Z pohledu MacIntyry minulost člověka nedeterminuje, ale měl by ji přijmout za svou, jelikož pro něho vytváří kontext narativního hledání.¹⁰¹

To, co MacIntyroví schází v dnešní době, je neexistence fungující společnosti, která by byla schopna vytvářet prostor pro realizaci jeho teorie ctnosti. Je zřejmé, dle výše vyložených etap, že není možné praktikovat a usilovat o dobro pouze jako jedinec. Problémem současné doby je ovšem právě to, že jedinci sami sebe vnímají jako autonomní tvůrce morálky a nepanuje shoda v obsahu a povaze ctností. Vedle tohoto individuálního výkladu morálky má na člověka současně vliv byrokratický způsob jednání, který jedince

⁹⁸ MacIntyre, s. 255.

⁹⁹ Tamtéž, s. 256.

¹⁰⁰ Tamtéž, s. 258.

¹⁰¹ Bernstein, s. 21.

vtahuje do manipulativních vztahů s ostatními. Výsledkem takovýchto způsobů je především dosažení osobního zájmu těch, kteří za tímto jednáním stojí. Základ, který MacIntyre pro teorii ctnosti představil, se v několika rysech shoduje s Aristotelem. Shodu spatřuji právě v představě společnosti, kde jedinci sdílí stejné hodnoty a usilují o společné dobro. Současně také přijímají odpovědnost za své jednání. Aristoteles morálku zasazoval do prostoru *polis*, a zdůrazňoval, že dobro jedince se ve svém důsledku shoduje s dobrem celé společnosti. Jedinec byl schopen této skutečnosti porozumět právě pouze skrze praktikování ctnosti a participaci ve společnosti. Dále podobnost vnímám v pojetí ctnosti. Ctnost plní nepostradatelnou roli v dosahování celoživotního cíle. U Aristotela je jím *eudaimonia*, MacIntyre tento cíl přímo nedefinuje, ale je to svým způsobem také usilování o dobrý život. Je zřejmé, že MacIntyre požaduje určitý konsenzus a jednotný názor ohledně představ ctností, který ovšem i jeho výkladu svým způsobem chybí.

Ve vztahu k současným konceptům lidského prospívání a představám dobrého života, je tázání se: *“Jak se stát spokojenějším v životě?”*, opět určitá snaha vyjádřit cíl lidského směřování. Jak později uvidíme a rozebereme si více v další části práce, která se věnuje současným programům věnujícím se zkoumání *well-beingu*, zahrnují obecně aktivity podporující růst lidského prospívání určitou mírou participace ve společnosti a zájem o druhé, dále vlastní aktivitu sebepoznání a stanovení si určitých dílčích cílů v životě. Je ovšem zatím z mého pohledu nejasné, jakou roli hraje v dnešní době ctnost a morální jednání na cestě za tímto spokojenějším životem.

MacIntyrova myšlenka, že ctnost, praktický rozum a dobrý život získávají smysl pouze prostřednictvím tradice, v níž jsou zakotveny, vedla ve filosofii a antropologii k obecnějšímu tvrzení o potřebě kontextualizovat ctnost v jejím historickém a etnografickém kontextu. V současnosti čerpá antropologie představu ctnosti primárně z Aristotelových pojmů ctnosti, praktického rozumu a prosperujícího *well-beingu*. Od MacIntyry pak přebírá pojmy tradice a *narativu*, právě proto, aby bylo možné Aristotelovy pojmy zasadit do jejich historického a kulturního kontextu. Jak píše F. McKay, v návaznosti na téma antropologie ctnosti se otevřela i debata o roli praktického rozumu. Dialog tvoří na jedné straně zastánci tzv. přístupu *diskurzivní tradice (discursive tradition)*, kteří praktický rozum chápou z hlediska zvyků, které jsou samy o sobě kopií struktur vyskytujících se v tradici. Na druhé straně stojí přístup *běžné etiky (ordinary ethics)*, který sice neopomíjí roli tradice a zvyku, nicméně přisuzuje větší váhu schopnosti praktického rozumu rozhodovat se na základě vlastního úsudku a rozvahy. Diskurzivní tradice se za prvé odvíjejí od místa

a času. Vztahují se k minulosti tzn. kdy byla praxe zavedená a odkud se předávaly znalosti o jejím smyslu a správném provádění. Dále se vztahují k budoucnosti, jak lze smysl dané praxe nejlépe zajistit v krátkodobém či dlouhodobém horizontu, nebo proč by měla být modifikována či zrušena. V současnosti je pak diskurzivní tradice propojena s jinými praxemi, institucemi a stavem společnosti. Za druhé jsou diskurzivní tradice autoritativní, a to v tom smyslu, že nařizují lidem správné formy dobrého života. Děje se tomu tak skrze instituce, morální vzory apod. Na druhé straně podle přístupu *běžné etiky* není praktický rozum pouhým zvykem a zahrnuje v sobě rozvahu a úsudek ze stranu jedince. V diskurzivní tradici tak mylně snímají břemeno praktického rozumu ze subjektu a vkládají ho do rukou samotné tradice, která začíná představovat jakýsi kolektivní praktický rozum týkající se prostředků a cílů života, a kterou si pak subjekt internalizuje tím, že se podílí na způsobu života, který tradice zastává. Schopnost praktického rozumu hodnotit a uskutečňovat dobrý život se tak přesouvá a realizuje v samotné tradici. *Běžná etika* prosazuje oproti diskurzivní tradici důležitost rozvahy o směřování k dobrému životu. Za druhé, *běžná etika* neumísťuje etiku ctnosti pouze do rámce tradice, ale spíše do kontextu celé kultury.¹⁰²

Francis Mckay se ve svém příspěvku nepřiklání výhradně ani k jednomu z přístupů, naopak podle něj je praktický rozum založen na rozvažovací schopnosti a musí být kultivován skrze tradici. Podle něj nestačí říct, že je například soucit důležitý pro naše štěstí, bez toho aniž bychom toto tvrzení nedoplňovali o jeho smysl jako takový nebo abychom neřekli, jakým způsobem bychom jej měli kultivovat a praktikovat, nebo jak vůbec souvisí s naším prospíváním. Právě tento druh vysvětlení je vlastní samotné tradici a symbolům, které jsou součástí kultury v rámci které uvažují lidé o tom, co je dobrý život. Tento argument uzavírá tím, že podle něj nestačí provádět laboratorní experimenty nebo rozsáhlé sociální průzkumy týkající se toho, co se abstraktně nazývá eudaimonický well-being. Je také zároveň potřeba historie a etnografie, abychom viděli, jak se vytvářejí konkrétní dobré životy: zkrátka, nepotřebujeme vědu o zdařilém životě, ale "kritickou eudaimoniku" založenou na důkladném výzkumu toho, za jakých podmínek je dobrý život skutečně možný.¹⁰³

V závěru této podkapitoly se ještě vrátím k momentu, který MacIntyre popisuje na době osvícenství, kdy se vytratil jakýsi přesah a cíl vně člověka a člověk se stal sám sobě

¹⁰² Mckay, s. 415-417.

¹⁰³ Tamtéž, s. 424.

měřítkem hodnot a mravnosti. Tuto ztrátu přesahu hodnotí negativně i Mark Vernon, který tento obrat nazývá *exkluzivním humanismem*. Toto odmítnutí dosavadní tradice a víry mělo za následek ten, že současně s tím ztratil člověk i určitý přesah či smysl v životě, který by mu napomáhal v otázkách po dobrém životě. Kde bychom tedy v dnešní době měli hledat smysl, který, jak se neustále ukazuje, tvoří nedílnou součást lidského prospívání. Mezi prvotní ideje toho, na základě čeho postavit nové pevné základy smyslu se záhy ukázaly jako špatné. V minulém století tyto snahy vyústily v totalitarismus, fašismus a komunismus a vedly tak slovy Vernona spíše k *ill-beingu* než-li *well-beingu*. To, co tyto systémy nabízely jednotlivci, byly náhražky představ vyšší prosperity v rámci politické ideologie. Když se těmto představám člověk podřídil, vyvedly ho ze sebe sama ve prospěch větší, i když zcela světské, věci. Druhým odstrašujícím přístupem označuje Vernon určité druhy náboženství, které věří ve skutečně nadpozemskou transcendenci, která využívá tuto ideu pro různé násilné a teroristické činy jako formu odplaty a boží spravedlnosti.¹⁰⁴ Naopak mezi pozitivní snahy obnovy a znovunalezení smyslu patří ty, které se pokoušely najít smysl v mezilidských vztazích, jako je přátelství nebo láska. To mimo jiné odkazuje i k Aristotelovi a jeho myšlence o důležitosti přátelství.

Mezi současné přístupy k nalezení smyslu patří například oddanost vůči nějakému zájmu. Jde o princip, který sahá za hranice vlastního soukromého zájmu, přičemž jedinec se podřizuje něčemu co přesahuje jeho individuální život. V ideálním případě se jedná o nějaký etický závazek, jako například zájem o ochranu životního prostředí. Právě péče o ochranu životního prostředí přesahuje zájem jedince o sebe sama. Strach o to, jaké negativní důsledky bude mít environmentální krize na život dalších lidí a zvířat do budoucna, je v tomto přístupu tím zásadním motivem. Další formu exkluzivního humanismu nacházíme například ve vztahu k vědě. Vernon však hledá střední cestu, která je někde mezi exkluzivně humanistickým přístupem a doktrinálním náboženstvím. Jedna z možných cest k nalezení transcendence může vést skrze rozumovou činnost a mysl. Další možností je přístup deistů. Na otázky typu, jak například vznikly přírodní zákony, jak vznikl vesmír apod., nemůže věda sama o sobě odpovědět, to znamená, že na racionální úrovni představují tyto myšlenky slepou uličku. Pokud však tyto otázky řešíme na duchovní úrovni je tím však naznačena jakási nekonečná inteligence (Boží projev) toho co dává smysl. Další cestou je existenciální spiritualita či náboženská zkušenost. Náboženská zkušenost nemá co dočinění s doktrinálním či věroučným obsahem, tato zkušenost s sebou

¹⁰⁴ Vernon, s. 53.

přináší zakoušení světa jako jednoho celku. Odhaluje tak smysl života a světa jako takového. K této formě poznání však Vernon namítá, že je přístupný pouze jen mystikům, kteří jsou vůbec takovéto zkušenosti schopni dosáhnout. Nacházení smyslu a transcendence tak může podle Vernona začít jak pomocí filosofie, náboženské zkušenosti, u zkoumání přírody nebo spirituálním cvičením. Umět smysluplně žít je to, co Aristoteles nazval praktickým rozumem. Teoretická znalost neznamena smysluplně žít, pouze si představuje a hovoří o tom, jaké by to bylo, kdybychom tak mohli jednat. Praktický rozum zahrnuje nejen rozum a intelekt, ale i charakter, představivost, příběhy a zkušenosti, moudrost, zkrátka celou životní zkušenost. Ačkoliv spočívá lidské prospívání na mnoha faktorech jako je potěšení, přátelství, svoboda, transcendence je zvláštním případem. Není to jen prvek v životě, ale podbarvuje celé naše bytí. Tím se Vernon dostává k závěru své úvahy, že nedílnou součástí zakoušení transcendence tvoří obětavost. Ne pouze nesobeckost, ale obětavost, která zdokonaluje empatii, která vede k soucitu a upřímnému zájmu o druhé.

3. 2. Podmínky dobrého života – Martha Nussbaum

V této části zmíním dle mého názoru podnětné myšlenky M. Nussbaum, která se ve své filosofii zabývala tím, nakolik je v dnešní době možné vůbec naplnit “nároky” dobrého života a jaké jsou obecně vhodné podmínky pro uskutečňování well-beingu. Tyto myšlenky pramenily především z představ o sociální nerovnosti mezi jedinci. V kontextu této práce mi přijde vhodné tyto podmínky zmínit s ohledem na to, za jakých podmínek je třeba vůbec možná určitá realizaci navrhovaných aktivit ze stran různých programů.

M. Nussbaum přepracovala tzv. *capability approach*, který byl původně navržen ekonomem Amartyou Senem. Tento přístup se zabývá souborem předpokladů pro důstojný lidský život. Tento přístup je založen na deseti ústředních *capabilities*, které ve své podstatě představují svobodu jedince: 1) život – možnost dožít se vyššího věku a nezemřít předčasně; 2) tělesné zdraví – mít přiměřené bydlení, stravovací možnosti; 3) tělesná integrita – moct bezpečně se pohybovat, aniž bychom byli ohrožováni násilím, dále pod tělesnou integritu spadá možnost sexuálního uspokojení a možnost volby v otázce reprodukce; 4) smysly, představivost a myšlení – to zahrnuje i mimo jiné gramotnost a základní vědecké vzdělání, dále moct používat svou mysl způsobem, který je chráněn zárukami svobody projevu, ať už jde o politické projevy nebo svobodu náboženského vyznání a v neposlendí řadě možnost prožívat příjemné zážitky a vyhýbat se neprospěšné

bolesti; 5) emoce – mít prostor milovat, truchlit, hněvat se a nebát se tyto emoce projevovat, ať už jsou jakékoliv druhu; 6) praktický rozum – být schopen si vytvořit představu o dobru a kriticky uvažovat; 7) příslušnost – schopnost žít s druhými lidmi, projevovat o ně zájem a účastnit se sociálních interakcí, s tím souvisí i určité povědomí o vlastní hodnotě a hodnotě ostatních lidí; 8) ostatní živočichové – mít zájem o zvířata, rostliny a svět kolem nás; 9) hra – mít možnost se smát, hrát si a užívat volnočasových aktivit; 10) kontrola nad svým prostředím – a) v oblasti politiky – mít možnost se podílet na politických rozhodnutích tj. právo na politickou účast a ochranu svobody projevu a za b) na materiální úrovni – možnost vlastnit majetek a být chráněn před neoprávněnými prohlídkami a zabavením, dále mít právo na to hledat si zaměstnání podle svého vlastního rozhodnutí.¹⁰⁵

Ve vztahu k tomuto rozpracovanému přístupu navážu další myšlenkou Marthy Nussbaumové, která ve své knize *Křehkost dobra* rozebírá Aristotelovo téma zdařilého života a ptá se, jak velkou moc má náhoda či osud ovlivňovat dobrý život, neboli nakolik je zranitelný. Neboť jak píše Aristoteles v *Magně Moralii*: “Mnozí se totiž domnívají, že blažený život je šťastný anebo ne bez štěstí, a snad správně; neboť bez vnějších dober, která má v moci náhoda (tyché), není možné být blažený.”¹⁰⁶ Aristoteles popisuje dva extrémní přístupy k životu.¹⁰⁷ Jedni připisují rozhodující vliv náhodě a mají za to, že je tím zásadním kauzálním faktorem, který “řídí” jejich život. Eudaimonia tak doslova znamená mít dobrého daimóna neboli strážného ducha. Druzí naopak tvrdí, že náhoda nemá vůbec vliv a moc na lidský život. Všechny důležité faktory, má pevně ve svých rukách sám jednající člověk. Vnější události, které člověk není s to ovlivnit mají buď minimální nebo žádný dopad na dobré žití. V případě tohoto druhého přístupu to například znamená, že: “ctnostný člověk, který je zotročen, uvězněn, nebo dokonce mučen, žije stejně dobrý a chvályhodný lidský život jako člověk, jehož činnosti se nekladou překážky.”¹⁰⁸ Nussbaumová píše, že Aristotelovi nejde o to, abychom zvolili střední cestu, nýbrž abychom vzali v potaz tyto obě krajní verze jako opravdovou součást jevů. Aristoteles věnuje prvnímu názoru, který upřednostňuje roli náhody, menší prostor a svým způsobem ho ve svém extrému zamítá nikoliv z důvodu toho, že by se to empiricky prokázalo jako lež, ale dochází k takovému závěru na základě úvahy proto, že zní falešně. Je totiž příliš v

¹⁰⁵ Řezáč, K.: Kvalita života v době koronaviru z perspektivy sociální práce. In: *Caritas et Veritas*, 2021, s. 92.

¹⁰⁶ Aristotelés: *Magna Moralia*, Praha: Rezek, 2010, s. 80.

¹⁰⁷ Nussbaum, s. 603.

¹⁰⁸ Tamtéž, s. 604.

rozporu s jeho míněním o tom, jaký typ života by stál za žití. *“Domníváme se totiž, že lidský život stojí za žití pouze tehdy, když lze zajistit úsilím dobrý život a když je příslušné úsilí v možnostech většiny lidí.”*¹⁰⁹ V Etice Eudémově po úvaze nad tím, proč si lidé dobrovolně berou život z důvodu velkých životních neštěstí, přemýšlí nad tím, co jsou tedy ty věci, které činí život hodným žít. *“Život se stává hodným žití pouze dobrovolným jednáním, a to nikoli jen dobrovolným jednáním nízké úrovně, totiž jednáním dítěte, ale jednáním utvářeným zcela zralou zdatností a jejími snahami.”*¹¹⁰ Nicméně i přesto nezavrhuje v plné míře roli náhody a v jistém smyslu tak přiznává, že je dobrý život zranitelný a může být narušen neštěstím. Aristoteles se tak pouští do argumentace, ve které bude tvrdit, že pro dobrý život nestačí pouze dosažení dobrého etického stavu, ale že je zapotřebí i určitého štěstí v životě a příznivých okolních vlivů. To mimo jiné vykreslí i na pozadí řecké tragédie a to především na příběhu krále Priama, který ačkoliv po celý svůj život jednal dobře a ve shodě se zdatností, přišel kvůli válce o rodinu, přátele, moc i svobodu. Jeho schopnost dobře jednat je tak následkem tím velmi snížena.

Jedním z krajních příkladů dobrého etického stavu ze kterého ovšem nevychází žádný druh činnosti by byla situace, kdyby člověk s dobrým charakterem šel spát po zbytek svého života nebo nebo by upadl do kómatu. Šlo by v tomto případě o dobrý život? Podle teoretiků dobrého stavu by se o dobrý život jednalo, protože by byl naplněn požadavek o zdatnosti charakteru. Aristoteles s tím ovšem nesouhlasí, jelikož má za to, že je to v rozporu s našimi obecnými představami o dobrém životě, kterému nestačí stav nebo rozpoložení, kdy se nic nedělá, mívá se tak svému naplnění a je tak neúplný. Nussbaumová nám připomíná: *“Je důležité vědět, že podle Aristotela není dobrý život jakási soutěž a že není chválen pouze úspěch. Jde mu o to, že nadání a stav nestačí ke chvále: člověk musí něco dělat, ukázat, jak umí konat... Charakter sám nestačí.”*¹¹¹ Je tedy na místě uvažovat o dobrém stavu ctnostné povahy jako o jakési přípravě na činnost, ve které až pak nachází svůj rozkvět. Vezmeme-li člověku možnost projevit se v určité činnosti, znamená to podle Nussbaumové zásah do kvality jeho života: *“Činnost, energeia, je vystoupení tohoto dobrého rozpoložení z jeho stavu skrytosti nebo pouhé možnosti; je to jeho rozkvět či vzmach. Bez toho je dobré rozpoložení výrazně neúplné.”*¹¹² Stejně tak o otroku nebo mučeném člověku se nedá říct, že žije dobře. Ctnostné myšlenky a záměr musejí být

¹⁰⁹ Tamtéž, s. 606.

¹¹⁰ Tamtéž, s. 606.

¹¹¹ Tamtéž, s. 611.

¹¹² Tamtéž, s. 612.

realizovány v činnosti, žádná činnost, které se brání nemůže být dokonalá, ale eudaimonia je čímsi dokonalým. Aristoteles shrnuje, že potřebujeme určité prostředky k tomu, abychom mohli jednat dobře:

“Vždyť mnoho věcí se koná s pomocí přátel, bohatství a politické moci jako s pomocí nástroje; nedostatek některých dober docela kalí štěstí, například nedostatek urozenosti, plodnosti a krásy; neboť není zcela blažen ten, kdo jest ohyzdný, nízkého původu, osamělý nebo bezdětný...potřebujeme i takové vnější pohody; proto někteří do jedné řady s blažeností kladou zdar, jako druzí ctnost.”¹¹³

Jaký vliv má tedy náhoda a vnější vlivy na mravní život člověka? Aristoteles tvrdí, že vážná, dlouhotrvající neštěstí, znemožňují dobrý život jako takový. *“Takové zvraty jsou vzácné, protože lidská zdatnost, jakmile se jednou rozvine, je čímsi stálým; jsou-li však neštěstí dost velká, hluboká nebo častá, mohou dobrou činnost - a tudíž dobrý život - poskvřnit tak vážně, že eudaimonia navrátí, jestli vůbec něco, pak jen čas a mnoho štěstí.”¹¹⁴* Nicméně dodává, že člověk dobrého a pevného charakteru nebude jen kvůli trvalému neštěstí jednat diametrálně v rozporu se svým charakterem. Existuje tedy rozdíl mezi tím “být dobrý” a “žít dobře”, může se přihodit událost, která bude bránit dobrému charakteru v tom, aby se náležitě uplatnil v jednání. *“Požadujeme, aby se dobrý stav uskutečňoval, či dokonce vyjadřoval v činnosti; a tato činnost přivádí jednajícího ke světu tím způsobem, že se stává zranitelným vůči zvrátům.”¹¹⁵*

4. SOUČASNÉ PROGRAMY – WELL-BEING V PRAXI

Abych se nedržela příliš teoretického rámce, ráda bych zmínila instituce/programy, které přispívají k aktivnímu výzkumu well-beingu, v rámci kterých se pořádají přednášky a projekty zabývající se prospíváním jedinců. Valná většina těchto projektů cílí určitým smyslu především na studenty a učitele a na zlepšení jejich celkového zdraví v rámci studentského prostředí. Po pandemii, kdy se plošně narušil dosavadní chod společnosti a každodenního života, se počet těchto programů a průzkumů zjišťujících současný stav

¹¹³ EN, 1099b 33.

¹¹⁴ Nussbaum, s. 625.

¹¹⁵ Tamtéž, s. 636.

studentů logicky zvýšil.¹¹⁶ Níže uvedu dva mnou vybrané projekty, které se aktivně věnují popularizaci a měření well-beingu.

5. 1. Kurz *The Science of Well-Being* na Yaleově Univerzitě

Například na Yaleově univerzitě vedla dr. Laurie Santos velice populární kurz *Psychology and Good Life*, který se stal postupně základem online kurzu *The Science of Well-being* přístupný i pro nestudenty univerzity. Kurz je rozložen do deseti týdnů neboli deseti cyklů přednášek, ale je možné projít si lekce rychleji, ovšem pro větší množství informací a úkolů je zpravidla doporučováno skutečně si kurz rozložit a projít ho za delší časový úsek. Kurz je možné absolvovat zdarma.¹¹⁷ Důležitou součástí je aktivní zapojení účastníků kurzu, kteří musí plnit určité úkoly a svým způsobem tak naučenou teorii převést do praxe. Právě skutečnost, že nestačí mít pouze samotné vědomí a znalost toho, co se má nebo nemá dělat, je pro dr. Santos důležitým východiskem pro její učení. V souvislosti s tím připomíná hned v první části kurzu animovaný seriál *G. I. Joe: A Real American Hero*, který se začal vysílat v Americe v 80. letech minulého století. Na konci každé epizody obvykle zaznělo nějaké ponaučení do života, jako například: nesudte lidi, dokud jim nedáte nejprve šanci se projevit apod. Na to děti v seriálu reagovaly přitakáním (které pro jeho chytlavější verzi nechávám v angličtině): *“Thank you G. I. Joe now we know”*, na to jim znovu bylo odpovězeno: *“And knowing is half the battle”* - a to je právě ta část, kterou dr. Santos označuje za tzv. *G.I. Joe Fallacy* neboli argumentační klam, který tato fráze vytváří a podsouvá lidem mylnou představu. Podle ní nepředstavuje vědění polovinu úspěchu, je potřeba si věci zažít a vyzkoušet na vlastní kůži a až pak je možné si osvojit určité schopnosti a změnit tak své dosavadní návyky a vzorce chování. V čem spatřuji výhody tohoto kurzu je především jeho jasná struktura a srozumitelný výklad informací, který je současně vždy podložen a ozdrojován od odkazů na knihy, ze kterých dr. Santos čerpala, přes články a odborné rozhovory, jejichž seznam pak zveřejňuje na konci každé lekce. Zabývá se konkrétními tématy jako například co si lidé obecně myslí, že je udělá šťastnými a pak konfrontuje běžné odpovědi na tuto otázku (kterými jsou obvykle dobré zaměstnání, pravá láska, bohatství, dobré známky) s výsledky studií, které empiricky u lidí ověřovali jejich očekávanou úroveň štěstí a následně pak jejich skutečný stav po úspěšném, ale i neúspěšném dosažení těchto “žádostí”. Z velké části se totiž mýlíme v tom, co

¹¹⁶ Jedním z mnoha příkladů může být Projekt WISE - Well-being innovations for students in Europe, financován a podporován Evropskou unií, do kterého je zapojeno několik evropských univerzit, včetně Karlovy Univerzity. viz. odkaz: <https://uni-foundation.eu/together-students-project/>.

¹¹⁷ Odkaz na online kurz: <https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being/home/>.

chceme, protože si myslíme, že nás to učiní šťastnějšími, ale ve skutečnosti tomu tak není. Odpovědnost za to zpravidla nesou média a většinová společnost. Právě jedním z negativních aspektů, který hraje významnou roli v tom, jak moc jsme spokojeni a šťastni sami se sebou, je vliv sociálních sítí a médií, které v člověku podněcují tendence srovnávat svůj život s tím, který vidíme online u ostatních. Jak se tak například výzkumy ukázalo, ať už člověk dostal skvělou známku, práci snů nebo naopak neuspěl, jeho úroveň štěstí se buď nezměnila vůbec, nebo se zvýšila/snížila minimálně a to jen na určitou dobu. Tomuto jevu se v psychologii říká hédonická adaptace neboli emocionální vyrovnávání se, které spočívá v postupném odeznívání ať už pozitivních, ale i negativních pocitů, které si člověk odnáší z jednotlivých událostí a zkušeností v životě. Zvyk tak hraje velice významnou roli v tom, jak se vypořádáváme s událostmi v našem životě. V čem dr. Santos spatřuje lidskou slabinu je to, že si člověk neúměrně ve svých představách zkresluje dopad ať už špatných nebo i těch dobrých událostí v našem životě. Člověk zapomíná, že ačkoliv se zlepší/zhorší určitá část v našem životě, ještě pořád zbývá několik dalších oblastí v našem životě, které zůstanou nedotčeny. Spolu s tím si současně neuvědomujeme, že máme k dispozici spoustu mechanismů, jak nové situace zvládat a být vůči nim svým způsobem imunní. Jsme ve skutečnosti psychicky mnohem odolnější, než si většina lidí o sobě myslí.¹¹⁸

Ačkoliv je tento kurz prezentován v rámci oboru psychologie, objevují se v jednotlivých lekcích témata společná i pro filosofii. Svou náplní se tento kurz obecně pokouší zodpovědět otázku toho, jaké jsou možné cesty ke zdařilému životu a co má podle výzkumů skutečný (a ne pouze společností zdánlivě vykonstruovaný) vliv na jedincův well-being.

4. 2. Projekt *The Human Flourishing Program* na Harvardově Univerzitě

Program, na který se zaměřím detailněji, nese název *The Human Flourishing Program*, do češtiny bychom ho mohli přeložit jako program, který se zaměřuje na lidské prospívání. Čím se dle mého názoru liší *Human flourishing program* na Harvardově univerzitě od ostatních institutů a center, je široký záběr studií a výzkumů, které propojují poznatky z několika vědních oborů, ať už psychologie, religionistiky, filosofie apod.

¹¹⁸ V tomto ohledu je možné i zmínit teorii S. Lyubomirsky, K. M. Sheldona, and D. Schkadeho, kteří se zabývali faktory, které mají vliv na prožívání našeho well-beingu. Přišli s výsledky, které dokázaly, že z 50% mají vliv geny a prostředí, z 10% nás ovlivňují okolnosti a ze 40 % jsme to my sami, kdo má podíl na svém štěstí. Teorie navázala na výzkum z 90. let 20. století, kde se zkoumala identická jednovaječná dvojčata a dvojvaječná dvojčata, která byla vychovávána dohromady, ale i odděleně. Dostupné z: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_much_of_your_happiness_is_under_your_control [online] 2020 [cit 2022-12-12].

Program vydává výzkumné publikace a sponzoruje vzdělávací aktivity, jako jsou kurzy, letní semináře a konference. Přehlednost a srozumitelně podané informace jsou alespoň z mého hlediska velkou předností tohoto programu.

Program spadá pod záštitu Harvardského Institutu kvantitativních sociálních věd. První myšlenky programu *Human Flourishing* byly postulovány Tylerem VanderWeelem v roce 2017 v jeho příspěvku s názvem *On the promotion of human well-being*. Program má za cíl studovat a podporovat prospívání člověka a spolu s tím tak rozvinout systematické přístupy k syntéze poznatků napříč obory. Tato spolupráce a sdílení poznatků může napomoci objevit nové formy poznání a současně stanovit i limity a hranice poznání v rámci jednotlivých oborů. Zakladatel programu Tyler VanderWeele, který jak jsem zmiňovala již v úvodu, vystudoval původně obor epidemiologie. Základní myšlenku podporovat lidské prospívání po všech stránkách opírá o skutečnost, že se v epidemiologii často spíše zaměřuje pozornost na nemoci a jejich negativní aspekty, zatímco on sám říká, že je naopak důležité zaměřit se právě na stránku zdraví a zavádí tak pojem tzv. pozitivní epidemiologie. Program si klade za cíl vyvinout měřitelný přístup k lidskému prospívání, který se dotýká základních oblastí lidského života. Cílem programu je podpořit měření a sledování těchto různých aspektů lidského prospívání na pracovišti, ve zdravotnictví, vzdělávání a ve státní správě a přispět tak k lepší orientaci příčin a faktorů, které pozitivně ovlivňují prospívání člověka.

V jednom z rozhovorů se T. VanderWeele vyjadřuje k rozlišení konceptu prospívání od dobrého života.¹¹⁹ Říká, že ačkoliv jsou to koncepty velmi podobné a překrývající se v určitém smyslu, prospívání je charakterizováno ve vztahu k životu, jaký prožíváme právě teď, zatímco dobrý život lze posoudit jako dobrý pouze retrospektivně a z celkové historie života samotného jedince (o tom nicméně hovoří i Aristoteles). Dobrý život je život prožitý dobře. Prospívání lze tak chápat jako způsob, kterým lze (případně) dostat v budoucnu dobrého života. Tyler VanderWeele se ve svých studiích a výzkumech věnuje konkrétním aktivitám a oblastem, které souvisí s mírou prospívání. Studie byly zpravidla longitudinální povahy, s cílem odhalit potenciální kauzální spojitost jednotlivých aspektů v životě na lidské prospívání.

¹¹⁹ A World of Wellbeing Podcast. Dostupné z: <https://www.spreaker.com/user/gallupstrengthscenter/general-wellbeing> [online] 2021 [cit 2022-11-16].

Základní měření prospívání, jehož spoluautorem je současně sám T. VanderWeele, se zakládá právě na výše zmíněných pěti oblastech života, připojuje se i šestá oblast finanční a materiální stability. V rámci každé oblasti se pokládají dvě otázky, na každou se dá odpovědět číslem ze škály 0 - 10. Čím vyšší číslo respondent zvolí, tím více s danou otázkou souhlasí. Otázky byly vybrány na základě již dříve empiricky ověřených otázek, které se často objevují v publikacích zabývajících se well-beingem. Zatímco oblasti A, C, E jsou obvykle zahrnuty do měřítek eudaimonického nebo hedonického well-beingu, zbývající dvě oblasti: zdraví a charakter/ctnost, jsou obvykle ignorovány. Pokud je však záměrem posoudit celkové lidské prospívání, měly by být zohledněny i kvality, které přesahující psychologické aspekty. Fyzické zdraví a rozvoj a podstata charakteru a ctností, jsou na rozdíl od filosofické tradice (kde je jejich význam pro prospívání člověka považován za ústřední), v psychologické literatuře téměř zcela ignorovány.¹²⁰

Pro jasnější představu zde předkládám otázky, které jsou součástí tohoto měření prospívání.¹²¹ Otázky byly vybrány na základě již empiricky ověřených a existujících otázek, které jsou široce používány v literatuře o well-beingu. Každá z otázek je hodnocena na škále 0 - 10.

A. Štěstí a životní spokojenost

1. Nakolik jste spokojeni se svým životem jako celkem?

0 = absolutně nespokojen, 10 = absolutně spokojen

2. Obecně, jak šťastný či nešťastný se obvykle cítíte?

0 = extrémně nešťastně, 10 = extrémně šťastně

B. Mentální a fyzické zdraví

3. Jak byste zhodnotili obecně své fyzické zdraví?

0 = špatné, 10 = výborné

4. Jak byste zhodnotili své psychické zdraví?

¹²⁰ Weziak-Bialowolska, D., McNeely, E., VanderWeele, T.: Flourish Index and Secure Flourish Index – Validation in workplace settings. In. *Cogent Psychology*, 2019. DOI: 10.1080/23311908.2019.1598926.

¹²¹ Překlad vlastní.

0 = špatné, 10 = výborné

C. Smysl a účel

5. Do jaké míry byste řekli, že to co ve svém životě děláte má nějaký smysl?

0 = nemá žádný smysl, 10 = absolutně smysluplné

6. Rozumím smyslu svého života.

0 = silně nesouhlasím, 10 = absolutně souhlasím

D. Ctnost a charakter

7. Vždy se snažím konat dobro, i ve složitějších situacích.

0 = neplatí o mě, 10 = platí o mě za každé situace

8. Vždy jsem ochoten obětovat štěstí pro větší štěstí, které přijde později.

0 = neplatí o mě, 10 = platí o mě vždy

E. Blízké sociální vazby

9. Jsem obecně spokojen se svými vztahy s ostatními.

0 = silně nesouhlasím, 10 = silně souhlasím

10. Moje vztahy s druhými jsou pro mě uspokojivé tak, jak si přeji.

0 = silně nesouhlasím, 10 = silně souhlasím

F. Materiální a finanční stabilita¹²²

11. Jak často se strachujete o to, abyste vyšli s penězi se svými měsíčními výdaji?

0 = strachuji se neustále, 10 = vůbec se nestrachuji

12. Jak často se strachujete o své bezpečí, jídlo, domov?

0 = strachuji se neustále, 10 = vůbec se nestrachuji

¹²² Tato poslední oblast spadá pod tzv. Secure Flourish index.

Skóre indexu Flourish se získá součtem skóre z každé z deseti otázek a výsledkem je celkové skóre v rozmezí 0-100 a skóre indexu Secure Flourish se získá součtem skóre z dvanácti otázek ve všech šesti oblastech a výsledkem je skóre v rozmezí 0-120. Pro účely interpretace je doporučováno, aby se skóre obou indexů uvádělo jako průměr z jednotlivých otázek a nikoli jako součet.

Samotný program Human Flourishing se tedy skládá z několika výzkumných okruhů, které se zabývají určitou oblastí, která přímo souvisí s lidským prospíváním. Do těchto oblastí patří: náboženské komunity, rodina a přátelství, práce, formování. Příspěvky k těmto jednotlivým oblastem shrnují výzkumnou literaturu o tom, jak “kvalita” či existence jednotlivých oblastí přispívají k lidskému prospívání a to včetně zdraví, štěstí, smyslu a účelu, ctnosti a charakteru a vztahových vazeb. Tyto oblasti byly vybrány na základě toho, že jsou v lidských společnostech relativně běžné a že existují prokazatelné důkazy o vlivu, který mají na prospívání člověka.

1) Náboženské komunity

Jak jsem psala již výše, podle několika výzkumů existuje určitá korelace mezi pravidelnou a aktivní účastí na bohoslužbách a lepším fyzickým, tak psychickým zdravím, což odráží lepší životní spokojenost. Longitudinální výzkumy, které se zabývaly sběrem dat, se zaměřovaly především na míru úmrtnosti, rozvodovosti, sebevražednosti a dále na sklony k depresím apod. Ze zdravotního hlediska má pravidelná účast na bohoslužbách pozitivní vliv na nižší míru sklonu závislosti na alkoholu, cigaretách. Naopak co se týče stravovacích návyků, cvičení apod. není takový silný vztah prokázán. Nicméně z článku od T. VanderWeeleho vyplývá, že se většina výzkumů shoduje na nižším výskytu těchto negativních aspektů u jedinců, kteří se účastní bohoslužeb. Mechanismy, které zprostředkovávají tento pozitivní vztah, jsou stále předmětem výzkumů, nicméně několik závěrů je přeci jen zřejmých. Skutečnost, že se lidé, kteří se účastní bohoslužeb, dožívají vyššího věku a těší se lepšímu zdraví je spojeno s pozitivními aspekty, které bohoslužby a tento typ setkávání se přináší, tzn. vyšší sociální podpora, větší míra optimismu, nižší sklony k depresím a v neposlední řadě s větší smysl v životě a větší sebekontrola. Zajímavé je, že z výzkumů vyplývá, že není tak důležitá samotná náboženská či spirituální identita, zásadní je právě komunitní duch setkávání. Je tedy na místě se ptát, do jaké míry zde hraje role duchovní otázka. Větší optimismus a nižší míra deprese může pramenit z náboženských poselství víry a naděje, smysl a cíl v životě vyplývá naopak z hlubokého

náboženského chápání světa a místa člověka v něm. Například skutečnost, že člověk dbá více na svoje zdraví může být důsledkem učení, že je lidské tělo darem od Boha a proto se o sebe více stará. Současně učení o posmrtném životě a určité transcendenci přispívá k vyšší péči o sebe sama a je spojeno s hlubším životním smyslem. Je tak na místě shrnout, že spojení náboženských a sociálních myšlenek způsobují, proč má účast na náboženských obřadech tak pozitivní vliv a účinky na lidské prospívání.¹²³

2) Rodina a přátelství

Pozitivní rodinné vztahy jsou považovány za zásadní faktor podporující prosperitu. Zejména vztah mezi rodiči a dětmi je klíčový pro utváření zdraví a pohody potomků v průběhu života. Negativní rodičovský přístup jako například chladné, nepodporující, zanedbávající jednání, mohou vytvářet u dětí neschopnost prožívat a zvládat své emoce. Dále přispívá negativně takové jednání ze strany rodičů k psychickému stresu, sociální nekompetentnosti a narušenému neurobiologickému fungování. V neposlední řadě může toto jednání být spouštěčem k osvojování rizikového chování např. kouření, užívání drog apod. Vřelost rodičů a jejich zájem o děti je tak nedílnou součástí prosperujícího jedince, který se především projevuje v pozdějších letech dítěte.¹²⁴

3) Práce a well-being

Člověk tráví přirozeně velkou část života prací, proto není s podivem, že se spokojenost, ať už na pracovišti nebo samotná náplň práce, velice významně podepisuje na vliv našeho well-beingu. V posledních několika letech najímají firmy i tzv. *happiness managers* neboli manažery štěstí. Náplň těchto pracovníků se o moc více neliší od klasických HR, manažeři štěstí jsou v úzkém kontaktu se zaměstnanci, starají se o jejich potřeby, frustrace, pomáhají řešit konflikty a navrhnout jejich řešení a v neposlední řadě stmelovat tým. Kromě manažerů štěstí přibývají různé benefity pro zaměstnance a další výhody na/i mimo pracoviště. Bonusy a výhody jsou nyní již standardem, není ani náhodou, že zahrnují slevy na fyzické aktivity apod. Samozřejmě je na místě nutno podotknout, že ne všude platí takovýto stav, nicméně v několika posledních letech se, dle mého názoru, obecně zvýšil zájem zaměstnavatelů o spokojenost zaměstnanců, ať už z

¹²³ VanderWeele, T.: *Religious Communities and Human Flourishing*, 2017. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0963721417721526>

¹²⁴ Chen, Y., Kubzansky, L. D., VanderWeele, T. J.: Parental warmth and flourishing in mid-life. In. *Social science and medicine*, 2019, s. 65-72. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.10.026>.

hlediska efektivity, kdy šťastný zaměstnanec rovná se výkonnější zaměstnanec. Vráťím-li se k příspěvku, na němž se opět podílel T. VanderWeele, je v rámci vztahu práce a well-beingu, důležitý termín pracovního zapojení nebo jinými slovy pracovního nasazení (*work engagement*). Pracovní nasazení spočívá ve vysoké míře nadšení, zaujetí a věnování se práci, což jsou tři aspekty, které jsou spojovány s lepším zdravím a nižší pravděpodobností, že dojde u člověka k pracovnímu vyhoření. S pracovním nasazením souvisí i tzv. *job crafting*, v češtině bychom tomu mohli rozumět jako možnosti utváření pracovního prostředí vlastním přičiněním, který posiluje právě míru pracovního nasazení. "*Pracovní nasazení v podstatě zachycuje, jak pracovníci vnímají svou práci: jako stimulující a energickou a jako něco, čemu skutečně chtějí věnovat čas a úsilí (složka nadšení); jako významnou a smysluplnou činnost (složka věnování se); a jako poutavou práci a něco, na co se plně soustředí (složka zaujetí).*"¹²⁵

4) Charakter a formování

Jak píše T. VanderWeele ve svém článku, některých ctností či silných stránek charakteru, jako je odpuštění, vděčnost, případně i vytrvalost nebo soucit, můžeme dosáhnout pomocí určitých aktivit.¹²⁶ Na stránkách programu je přímo odkaz na stránku, která se tímto tématem zabývá a nabízí "cvičebnice", kde je možné tyto zdatnosti procvičovat.¹²⁷ Ovšem k rozvoji jiných ctností jako je například praktická moudrost nebo spravedlnost, je dle jeho slov, zapotřebí celoživotního úsilí o dobro a lepšího pochopení povahy dobra, dále správných prostředků k jejich dosažení a porozumění povahy života ve společenství. V návaznosti na tuto myšlenku odkazuje VanderWeele k MacIntyrově teorii ctnosti a k jeho třem etapám, které považoval za nedílnou součást ctnostného života a o kterých jsem se zmínila výše.¹²⁸ Právě k nabytí těchto zdatností podle VanderWeeleho nestačí krátkodobé intervence a aktivity, je zapotřebí téma spravedlnosti a dobra diskutovat na širší úrovni například ve školách, a mediálně se dostat více do povědomí důležitost formování charakteru. Autor článku zmiňuje několik studií, které dokazují, že schopnost odpouštět nejenže změnila u člověka pojetí vděčnosti, ale také prokazatelně zlepšila jeho psychický well-being a současně s tím se snížily i sklony k depresím a úzkostem. Existují

¹²⁵ Frederick, D. E., VanderWeele, T.: Longitudinal meta-analysis of job crafting shows positive association with work engagement. In: *Cogent Psychology*, 2020, s. 2.

¹²⁶ O posilování silných charakterových rysů hovořila také L. Santos a odkazovala na další možnou stránku, kde si člověk může své přednosti otestovat viz. <https://www.viacharacter.org/account/register>.

¹²⁷ Odkaz na doporučený online program: <http://www.evworthington-forgiveness.com/diy-workbooks>.

¹²⁸ VanderWeele, T. J.: The Importance, Opportunities, and Challenges of Empirically Assessing Character for the Promotion of Flourishing. In: *Journal of Education*, 2022.

současně důkazy o tom, že činy dobré vůle mohou mít společenský přesah a motivovat ostatní k podobně altruistickému jednání. Podle VanderWeeleho to může znamenat, že vliv charakteru a ctnosti může být silnější, než bylo doposud prokázáno. Součástí této oblasti výzkumu jsou témata jako láska, naděje a optimismus, dobrovolnická činnost, utrpení, nepřízeň osudu a odolnost člověka a schopnost odpuštění. Tím se svým způsobem vracíme k roli spirituality a duchovního založení, o kterých bylo pojednáno v rámci výzkumu vlivu náboženství a komunity na spokojenost jedince.

5) Životní smysl a cíl

Smysluplný život ještě nutně neznamená, že je člověk šťastný, ale šťastný život není možný beze smyslu.¹²⁹ Současní filosofové rozumí životnímu smyslu jako určitému druhu hodnot v životě, které nejsou redukovatelné pouze na otázky morálky a štěstí. Smysl je současně jakási představa vlastní aktivní činnosti. V posledních několika letech bylo dosaženo určité shody v konceptualizaci toho, co znamená životní smysl. Za zásadní charakter se považuje zachycení kognitivních, afektivních a motivačních aspektů životního smyslu. Kognitivní aspekt se vztahuje k vnímání toho, že život, hodnoty a vztah ke světu vyjadřují dohromady srozumitelný celek a koherenci, tzn. že jsou součástí kontextu nebo vyprávění, které dává smysl existenci člověka nebo existenci obecně. Afektivní aspekt, někdy nazývaný významnost, se vztahuje k pocitu důležitosti nebo hodnoty, kterou pociťuje samotný jedinec ze své existence. Jsou to pocity naplnění, realizace představ jedince. Třetí, motivační aspekt, se také nazývá směřování. Vztahuje se k cílům, které pomáhají řídit, upřednostňovat a dávat smysl volbám, cílům a činnostem. Definice životního smyslu zní následovně: *“Smysl je síť souvislostí, porozumění a interpretací, které nám pomáhají pochopit naše zkušenosti (koherence) a formulovat plány směřující naši energii k dosažení našich plánů (účel). Smysl nám dává pocit, že na našem životě záleží (význam), že dává smysl (koherence), a že je víc než jen součtem našich vteřin, dnů a let (význam).”*¹³⁰

Po představení těchto několika zkoumaných oblastí, přistoupím k samotným aktivitám.

¹²⁹ Hanson, J. A., VanderWeele, T. J. The Comprehensive Measure of Meaning: Psychological and Philosophical Foundations. In: Measuring Well-Being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities. Oxford University Press. 2021, s. 1.

¹³⁰ Tamtéž, s. 9.

Ústřední příspěvek *Activities for Flourishing: An Evidence-Based Guide* profesora Tylera J. VanderWeeleho shrnuje aktivity, které byly různými výzkumy shledány jako pozitivně působící na prospívání jedince a jeho well-being.¹³¹ Aktivity jsou shrnuty do třech kategorií a každá z nich v sobě obsahuje buď soubor cvičení nebo činnosti, které prokazatelně zlepšují jak psychický, tak fyzický stav jedince. Jedná se o kognitivní cvičení, behaviorální cvičení, vztahové a institucionální závazky, sepisování negativních emocí - vypisování myšlenek na papír. Na oficiálních stránkách programu existuje odkaz na online aplikaci, kde si člověk může změřit, své momentální rozpoložení a zároveň jsou k vyhodnocení připojeny právě ony tři druhy aktivit, které člověku mohou k jeho prospívání pomoci. Aplikace je zdarma a volně dostupná všem, jediné co je potřeba, aby měl jedinec motivaci a trpělivost s plněním jednotlivých testů a především pak se samotným plněním aktivit.¹³² Na první pohled se může jevit nápad s aplikací úsměvný, ale myslím, že to jen určitým způsobem kopíruje dnešní přístup vzdělávání a získávání informací.

Kognitivní cvičení spočívá převážně ve změně orientace myšlení na dobré věci. Ve vztahu k uplynulým událostem je důležitá vděčnost. Tu je možné částečně podpořit aktivitami jako je sepsání si třech věcí/událostí, které člověka v týdny potkaly, a za které je vděčný a na které vzpomíná, že mu udělaly radost. Další důležitou “pěstovanou” schopností je dokázat kolem sebe dobré věci rozpoznat a ocenit je v daný moment. Mezi další kognitivní cvičení, které prokázalo pozitivní vliv na well-being u člověka, je sepsání si představy svého “nejlepšího” já - tzn. představit si sám sebe, kde by za ideálních podmínek chtěl člověk v budoucnu být, ať už ve vztahu k rodině, práci, ke svým životním cílům apod.

Mezi behaviorální aktivity zmiňuje autor článku posilování charakterových vlastností, viz například online testy Pensylvánské univerzity.¹³³ Další posilující aktivitou je projev laskavosti, tedy nezištná pomoc druhému. Pravidelné projevy laskavosti následně pozitivně ovlivňují jedince - člověk se cítí být víc součástí celku/společnosti, což má vliv například na nižší úroveň úzkosti apod. Účinnou praxí se prokázalo, že pocitu štěstí se člověku dostane více, pokud těchto dobrých skutků vykoná víc najednou a v jednom dni.

¹³¹ VanderWeele, T.: *Activities for Flourishing: An Evidence-Based Guide*. In: *Journal of Positive Psychology & Wellbeing* 2020, Vol. 4, No. 1, s. 79–91.

¹³² Odkaz a více informací dostupných z: <https://flourishing.app/>. [online]

¹³³ Authentic Happiness website University of Pennsylvania [online]. [cit. 2022-04-27]. Dostupné z: <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/testcenter>.

Tato skutečnost byla ověřena výzkumem, který spočíval v tom, že měl člověk za úkol vykonat celkem pět dobrých skutků v jednom dni v rámci jednoho týdne po dobu šesti týdnů. Tato koncentrace dobrých skutků se prokázala být pro formování mysli člověka efektivnější tím, že v něm zanechala silnější prožitek a způsobila výraznější odklon od běžného chování a vzorců, na které byl jedinec zvyklý. Zároveň takové skutky nepřímo podněcují ostatní lidi k napodobování takového jednání, které vidí u druhých.

Dobrovolnická činnost

Další činností, která se díky výzkumům prokázala být účinná ve prospěch zlepšení well-beingu, byla účast na dobrovolnických akcích. Dobrovolnická činnost může člověku nabídnout určitý sociální přesah tzn. pocit sounáležitosti a vědomí, že pomáhá něčemu “co má smysl”.

Institucionální svazky

Podle studií manželství pozitivně ovlivňuje psychickou pohodu jedinců více než pouhé soužití. Pozitivně ovlivňují aspekty v jedincově životě jako je finanční stabilita, bližší sociální vztahy apod.

Zaměstnání a zapojení se do pracovního procesu

Zaměstnání má pozitivní vliv na psychický i fyzický stav a celkovou spokojenost člověka. V rámci zaměstnání je důležitá specifická činnost potažmo možnost na pracovišti, jedná se o tzv. *job-crafting*. Myšlenka job craftingu spočívá v tom, že člověk přemýšlí o svém pracovním prostředí a podniká v práci kroky, kterými se snaží přispívat jak ke svému well-beingu tak i k well-beingu svých kolegů.

Účast na bohoslužbách

Značné množství výzkumů naznačuje, že účast na bohoslužbách silně ovlivňuje zdraví jedince včetně dalších aspektů prospívání, jako je smysl života, charakter a blízké sociální vztahy. Další studie naznačují, že účast na bohoslužbách je spojena s hlubším smyslem života, vyšším sociálním propojením a sociální podporou. Zajímavým zjištěním je také to, že je to spíše právě ona účast na bohoslužbách než samotná náboženská či duchovní identita, která ovlivňuje nejsilněji zdraví jedince.

Schopnost odpuštění

Výzkum ukázal, že obecná schopnost odpouštět druhým, je spojena s lepším duševním zdravím, větší nadějí a případně i lepším fyzickým zdravím. Intervence probíhají zpravidla pod vedením vyškoleného terapeuta. První výsledky naznačují, že odpuštění samo o sobě může silně podpořit lidské prospívání a osvobodit člověka od opakujících se cyklů hněvu a prožívání negativních emocí.

Shrneme-li výše zmíněné aktivity k prospívání a psychické pohodě, byly zkoumány tři kognitivní činnosti zaměřené na dobro ve vztahu k času. Ve vztahu k minulosti se jednalo o projev vděčnosti, ve vztahu k přítomnosti pak bylo zmíněno vychutnání si přítomného okamžiku a ve vztahu k budoucnosti jsou pak důležité pozitivní představy. Tři behaviorální aktivity byly naopak zaměřeny na hledání toho, co je dobré v člověku samotném, co je dobré pro druhé a co je dobré pro komunitu. Dále tři skupiny institucionálních závazků orientovaných na dobro rodiny, světa a božského či transcendentního. Závěrem se prokázaly jako účinnou aktivitou knižní či pracovní intervence určené k řešení psychické tísně nad emocemi smutku, strachu a hněvu.

Je možné si povšimnout, jaký větší význam se připisuje společnosti ve vztahu k obecně lepšímu prospívání. Ve výše zmíněných textech, ať už zabývajících se aktivitami nebo oblastmi života, které souvisí s prospíváním, se nezmiňuje pouze naplnění potřeb samotného jedince a to, jak by se měl rozvíjet na osobní úrovni, nýbrž je popsáno i aktivní zapojení se do společnosti a jednání s druhými lidmi.

Co nám ovšem zůstává nezodpovězeno je to, jakým způsobem by se mělo praktické dosahování well-beingu dostat více do společnosti. V tomto ohledu je dle mého názoru důležité (nejen) v rámci školských institucí klást větší důraz na vlastní aktivní přičinění v oblasti well-beingu. Shodou okolností zveřejnila nedávno Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání článek o tom, že by se do vzdělávacích plánů ro základních a středních škol, měla dostat metodická podpora k tomu, jak učít pečovat o svůj well-being.¹³⁴ Bohužel však není doposud tato metodika jasně rozpracovaná a tak může spíše budit rozpaky a podporovat v lidech nedůvěru a pocit toho, že se jedná o nadbytečnou součást vyučování. Současně to tak sice potvrzuje fakt, že téma je to skutečně špatně

¹³⁴ Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání [online]. 2022, [cit. 2022-11-09] Dostupné z :<https://cosiv.cz/cs/2022/08/15/wellbeing/>.

uchopitelné. Zdá se tak, že od dob Aristotela se v tomto ohledu mnohé nezměnilo, aneb jak sám píše ve své knize *Politika*:

“Jest tedy zřejmo, že výchova má býti uspořádána zákonem a že má býti veřejná; ale nemá býti ani nejasno, co výchova jest a jak se má vychovávat. Neboť za dnešní doby není jednoty v otázce o předmětech. O tom, čemu se má mládež učit, ať účelem života jest ctnost nebo nejlepší život, nemyslí všichni stejně, ani není zřejmo, zda výchova má přihlížeti více k rozumové schopnosti, či k mravní stránce duše. Dnes obvyklý způsob výchovy působí, že řešení otázky je spleť, i není jasno, zda se má mládež učit tomu, co je pro život užitečné, či tomu, co vede k ctnosti, anebo má-li býti vyučována také vyšším naukám - neboť každý ten názor našel své zastánce. Není však také shody v tom, co vede k ctnosti - poněvadž všeobecně není jednoty již v tom, v čem vlastně ctnost záleží, takže pochopitelně jsou rozdíly i v pojetí, jakým způsobem se v ní má cvičiti a jí nabývat.”¹³⁵

V současné době se zpravidla s well-beingem setkáme v kontextu existence tzv. životních koučů a v rámci placených programů, které staví základy svého mentoringu a učení o tom, jak žít spokojenější život na citátech vytržených z kontextu. J. Křivohlavý v jednom ze svých textů potvrzuje tuto myšlenku ohledně současných příruček a neodborně založených projektů, které se snaží v několika krocích poskytnout řešení jedné z nejstarších otázek ohledně lidského života. *“Věnovat se opravdu hodnotnému celoživotnímu cíli nežli hledání štěstí, ať jím je cokoli, vyžaduje mnoho času, práce a námahy. Tato cesta se podstatně liší od domněle chytrých zkratkou použití pilulek pro štěstí nebo uposlechnutí zdánlivě moudrých metod typu sedm kroků ke štěstí.”¹³⁶*

ZÁVĚR

Cílem této práce bylo pokusit se vymezit a vyjasnit pojem well-being. Pojem je to sice v současné době poměrně známý, ale pro mnoho lidí je jeho význam ne tak úplně jasný. Za nejsrozumitelnější považuji popis T. VanderWeeleho, který říká, že well-being je: *“Stav, kdy se člověku daří ve všech aspektech života”* neboli jednoduše řečeno: *“lidské prospívání.”* V práci jsem se současně pokusila nastínit roli filosofie v současném výzkumu well-beingu, jelikož myslím, že si ho lidé spíše spojují zejména s psychologíí a

¹³⁵ Aristoteles: *Politika*. Praha: Petr Rezek, 1998. *Polika* 1337a 33.

¹³⁶ Křivohlavý, s. 120.

tak není úplně zřejmé, jaké místo v něm zaujímá filosofický přístup. K tomu abych tento celý koncept objasnila jsem se nejprve pokusila rozlišit a stanovit rozdíl mezi well-beingem, konceptem štěstí a konceptem eudaimonia, které se v některých aspektech překrývají a občas i nesprávně zaměňují. Tyto záměny a nesprávné ztotožňování pojmů mnohdy vedly buď k určitým nedorozuměním, a nebo k pochybnostem, zda má vůbec pojem well-being místo v současném tazání se po spokojeném životě.

Srovnáme-li tedy výše uvedenou koncepci eudaimonia a dnešní pojetí well-beingu, vyplývají z toho určité závěry. Eudaimonia jako taková v pojetí Aristotela je úzce vázána na existenci polis, je jí svým způsobem podmíněna. Dosažení dobrého/šťastného života bylo přístupné pouze plnohodnotným obyvatelům městského státu. V dnešním pojetí well-beingu a tím, kdo ho může dosáhnout (z čistě teoretického hlediska) se zdá, že každý jedinec může být šťastný – právo na štěstí má dnes každý, ačkoliv realita této teoretické rovině mnohdy neodpovídá, současně však výsledky průzkumů míry well-beingu dokazují, že po větší demokratizaci států, vyšší míře zrovnoprávnění minoritních skupin apod. se u lidí zvýšil index well-beingu. Eudaimonia pro Aristotela znamenala, že vlastní dobro se rovná blahu společnosti, jinými slovy, to jak jednáme a co činíme bylo posuzováno s ohledem na dopad pro naše okolí. Přihlédneme-li k příspěvkům a článkům sdílených v rámci Human Flourishing programu vidíme, že aktivní zapojení se do společnosti a pomoc druhým, jako je například konání nezištného dobra pro druhé na úkor svého vlastního prospěchu, neztrácí svoji roli. Empirickými výzkumy se stále potvrzuje Aristotelův názor na to, že člověk je bytost společenská, kdy k dobrému životu jsou důležité přátelské a kvalitní mezilidské vztahy s druhými. Dobré skutky a projevy laskavosti, zapojení se do dobrovolnických programů taktéž pozitivně ovlivňují míru well-beingu. Tyto jednotlivé projevy náklonnosti totiž podporují pocit sounáležitosti, který hraje též důležitou roli v míře prožívaného well-beingu. Dále eudaimonia, tak jak ji přiblížil Aristoteles, odvozuje svůj základ ze ctnostného a mravního jednání, pozitivní pocity, které si nejčastěji spojujeme se štěstím nyní, jsou tak u Aristotela až vedlejším produktem správného jednání. Většina současných filosofů se shoduje ovšem na tom, že z nemorálnosti nelze mít žádný prospěch a že touto cestou nemůže člověk dojít naplnění dobrého života.¹³⁷ Právě i publikace T. VanderWeeleho podporují význam formování charakteru v rámci lidského prospívání.

¹³⁷ Hirata,,

Ačkoliv se všeobecně uznává fakt, že význam současného pojetí well-beingu výrazně ovlivnily právě filosofické koncepty štěstí a zdařilého života, jsou jeho definice propojené úzce s psychologií, která užívá ve svých výzkumech a publikacích nejčastěji termín subjektivní well-being (SWB). Z doposud uskutečněných výzkumů vyplývá několik následujících závěrů a aspektů, které pozitivně ovlivňují úroveň well-beingu:

- Žít ve stabilní společnosti, která poskytuje materiální zdroje k uspokojení potřeb
- mít přátele a rodinu, kteří vás podporují
- mít uspokojivou a zajímavou práci a přiměřený příjem
- být přiměřeně zdravý a mít k dispozici léčbu v případě duševních problémů
- mít důležité cíle, které jsou v souladu s vlastními hodnotami
- mít filozofii nebo náboženství, které poskytují jedinci vedení, cíl a smysl života.¹³⁸

V práci zmiňuji například vznik a existenci aplikace, která je “produktem” programu *Human Flourishing*. Aplikace se může jevit svým způsobem příliš zjednodušeně, nicméně pokud byl člověk schopen udělat velké pokroky a objevy v posledních několika desetiletích v oblasti vědy, medicíny a technologie, je na místě připustit si, že i něco tak dříve neuchopitelného a neměřitelného jako je štěstí nebo životní spokojenost, se dnes mohou stát ústředním tématem zkoumání. Pokud je v tomto směru možné najít způsoby a konkrétní činnosti, které člověku mohou v životě napomoci k lepšímu životu, je důležité přiblížit tyto metody širší veřejnosti. Připouštím, že aplikace sama o sobě nemůže být považována za samospásnou, touto prací se za žádných okolností nesnažím sdělit, že stačí pár kliknutí, stáhnout aplikaci a díky tomu bude člověk vést lepší život. Je to ale myslím zajímavá ukázka dnešního pokroku a toho, jakým směrem se dnes posouvá výzkum ohledně lidského prospívání a štěstí, které se kdysi považovalo za něco těžko přístupného měření.

Cílem práce určitě nemělo být zodpovězení toho, co se rozumí pod pojmem dobrý život a už vůbec ne, jaká správná cesta k němu vede. Svou prací jsem se spíše snažila popsat pojem well-being v jeho obecnosti a poukázat na to, jak se s ním v současné době pracuje na výzkumné úrovni a co tyto výzkumy doposud přinesly. Ukázali jsme si, že je well-being velice komplexní pojem, který zasahuje do všech oblastí lidského života, a které se navzájem ovlivňují a prolínají. Neexistuje současně jedna představa dobrého

¹³⁸ Diener, E., Seligman, M. E. P.: Beyond money: Toward an Economy of Well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, s. 25.

života, kterou by sdíleli všichni stejně, lidé prostě přemýšlejí různě o tom, co činí dobrý život dobrým a je tedy na místě přijmout určitý pluralismus v názorech ohledně pojetí dobrého života. Jednou věcí je představa o dobrém životě, ale druhou je samotný akt naplňování těchto představ. Například pro Aristotela a následně pak i MacIntyra, který na tyto myšlenky navazuje, je důležitá role společnosti a sdílených hodnot, které by svým způsobem měly udávat směr představám o dobrém životě. Společnost samotná by pak měla umožňovat a podporovat naplňování těchto hodnot.

Jak jsem se pokusila svou práci předložit, existuje již několik spolehlivě ověřených metod a přístupů, které pozitivně ovlivňují prospívání člověka, a ze kterých se dá čerpat. Na velké většině těchto výzkumů se podíleli odborníci z řad psychologie, nicméně ověřované teorie a myšlenky pocházely nepopíratelně ze samotné filosofie. Role filosofie je důležitá ve výzkumu well-beingu tím, že se zabývá některými nejzásadnějšími otázkami, které tvoří základ výzkumu well-beingu. Jsou to otázky typu: *“Na čem v životě skutečně záleží?”*, *“Co je to štěstí?”*, *“Jak bychom o něj měli usilovat, a pokud vůbec?”*, *“Jak mám jednat?”*, *“Co je smyslem života?”* Filosofie, ačkoliv nám ne vždy podává jasné a jednotné odpovědi na otázky týkající se života, podněcuje k reflektivnímu uvažování o těchto tématech a tříbit naše názory, a proto je nepostradatelná i při výzkumu well-beingu. Svou prací se tak pokouším přiblížit aktuálnost konceptu well-beingu a spolu s tím i koncept eudaimonia, který nejen v pozitivní psychologii, ale také právě ve filosofii, zaujímá významné místo a je jakýmsi základním teoretickým východiskem. Pojem well-being však v určitém smyslu přesahuje Aristotelovo pojetí eudaimonia a to v několika rovinách. Výše zmíněné konkrétní aktivity a jednání byly vyhodnoceny jako pozitivní faktory na základě rozsáhlých psychologických výzkumů. Není tak náhodou, že se neustále vracíme k antické filosofii, ze které je možné dodnes čerpat mnoho. Čím naopak můžeme přispět k rozvinutí dosavadních teorií, se tak zdá být právě pokrok v oblasti prostředků, pomocí kterých jsme schopni určitě teorie a myšlenky ověřit.

Výše uvedené studie a programy nám sice přinesly určité konkrétní výsledky toho, díky čemu člověk lépe prospívá, ale přeci jen je věřím na místě brát tyto závěry s určitou rezervou a zacházet s nimi spíše jako s případnými ukazateli směru dobrého života. Dle mého názoru je na každém z nás, aby našel svoji vlastní cestu skrze utváření vlastní osobnosti a vlastních hodnot, spíše než aby se snažil zapadnout do výsledků předložených studií. Role filosofie tak spočívá v tom, abychom nepřestali přehodnocovat otázky týkající se života a nacházeli tak další možná řešení toho, co je dobrý život a kultivovali

tím tak své kritické myšlení. Závěrem přikládám otázky, které mi vyvstaly během psaní práce. Je jimi například ekonomická a “tržní” hodnota well-beingu v dnešní společnosti a to, do jaké míry souvisí snaha zjišťovat o aspektech ovlivňujících well-being se současným politickým uspořádáním. Dále, zda zohledňují teorie well-beingu i jedince s určitým handicapem, ať už tělesným či mentálním nebo je well-being přístupný pouze “zdravým” jedincům. Tou nejzásadnější otázkou však nejspíš zůstává to, jakým způsobem předávat a učit nabyté znalosti z výzkumů a jakými prostředky by se měly dostat a praktikovat v konkrétních životech lidí.

LITERATURA

ARISTOTELÉS, *Etika Nikomachova*. Praha: Petr Rezek, 2009. ISBN 80-86027-29-5.

ARISTOTELÉS, *Etika Eudémova*. Praha: Dybbuk, 2020. ISBN 978-80-7438-233-8.

ARISTOTELÉS, *Magna Moralia*. Praha: Petr Rezek, 2010. ISBN 80-86027-34-1.

ARISTOTELÉS, *Politika*. Praha: Petr Rezek, 1998. ISBN 80-86027-10-4.

ARISTOTELÉS, *Rétorika*. Praha: Petr Rezek, 2010. ISBN 80-86027-32-5.

BESSER, Lorraine. Conceptual Challenges for a Science of Eudaimonic Well-Being. In: J. Vittersø. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Switzerland: Springer, 2016. ISBN 978-3-319-42443-9.

BERNSTEIN, Richard J.: *Nietzsche or Aristotle?: Reflections on Alasdair MacIntyre's "After Virtue"* [online]. Spring, 1984, [cit. 2022-08-19].

Dostupné z: https://www.jstor.org/stable/41178281#metadata_info_tab_contents.

Centre for Bhutan Studies & GNH Research. *A Compass Towards a Just and Harmonious Society 2015 GNH Survey Report* [online]. Bhutan, 2016, [cit. 2022-09-15].

ISBN 978-99936-14-86-9.

CHEN, Ying. et VANDERWEELE, Tyler J. Associations of Religious Upbringing With Subsequent Health and Well-Being From Adolescence to Young Adulthood: An Outcome-Wide Analysis. In: *American Journal of Epidemiology* [online].

2018, [cit. 2022-11-11]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/aje/kwy142>.

CHEN, Ying. KUBZANSKY Laura. VANDERWEELE, Tyler. Parental warmth and flourishing in mid-life. In. *Social science and medicine* [online]. 2019, [cit. 2022-10-03]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.10.026>.

Česká odborná společnost pro inkluzivní vzdělávání [online]. [cit. 2022-12-06]. Dostupné z: <https://cosiv.cz/cs/2022/08/15/wellbeing/>.

DIENER, Ed. SELIGMAN, Martin E. P. Beyond money: Toward an Economy of Well-being. *Psychological Science in the Public Interest* [online]. 2004, [cit. 2022-04-14]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>.

FLEMING, Christopher. MANNING, Matthew. *Routledge Handbook of Indigenous Well-being*. London: Routledge, 2019. ISBN 978-1-351-05126-2.

FOWERS, Blaine J.: Aristotle on Eudaimonia: On the virtue of Returning to the source. In: J. Vittersø. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Switzerland: Springer, 2016. ISBN 978-3-319-42443-9.

FRANKENA, William B. *MacIntyre and Modern Morality*. The University of Chicago Press [online]. 1983, [cit. 2022-06-17]. Dostupné z: <https://www.jstor.org/stable/2380634>.

FREDERICK, Donald E. VANDERWEELE, Tyler J. Longitudinal meta-analysis of job crafting shows positive association with work engagement. In: *Cogent Psychology* [online]. 2020, [cit. 2022-09-19]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1746733>.

HANSON, Jeffrey A., VANDERWEELE, Tyler J. The Comprehensive Measure of Meaning: Psychological and Philosophical Foundations. In: M. Lee, L.D. Kubzansky, and T.J. VanderWeele (Eds.). *Measuring Well-Being: Interdisciplinary Perspectives from the Social Sciences and the Humanities* Oxford University Press [online]. 2021, [cit. 2022-12-12]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1093/oso/9780197512531.003.0013>.

HAYBRON, Daniel M. The Philosophical Basis of Eudaimonic Psychology. In: J. Vittersø. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Switzerland: Springer, 2016.

ISBN 978-3-319-42443-9.

HAYBRON, Daniel M. *The Pursuit of Unhappiness* [online]. 2007, [cit. 2022-11-19].

Dostupné z:

https://www.researchgate.net/publication/228193448_The_Pursuit_of_Unhappiness.

Happiness and Well-Being: Integrating Research Across the Disciplines [online].

[cit. 2022-09-13] Dostupné z: <https://www.happinessandwellbeing.org/wellbeing-research-faq-2>

HIRATA, Johannes. Ethics and Eudaimonic Well-Being. In: J. Vittersø. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Switzerland: Springer, 2016. ISBN 978-3-319-42443-9.

HUTA, Veronika. Eudaimonic and Hedonic Orientation. In: J. Vittersø. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Switzerland: Springer, 2016. ISBN 978-3-319-42443-9.

INGLEHART, Ronald. FOA, Roberto. PETERSON, Christopher. WELZEL Christian. Development, Freedom and Rising Happiness: A Global Perspective (1981-2007). In: *Perspectives on Psychological Science Vol. 3, No. 4* [online]. 2008, [cit. 2022-08-11]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00078>.

KEBZA, Vladimír. ŠOLCOVÁ, Iva. Koncept osobní pohody (well-being) a jeho psychologické a interdisciplinární souvislosti. *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita & Nakladatelství MSD Brno, 2005, ISBN 80-86633-35-7.

KOUBOVÁ, Alice. Ludický princip v kontextu otázky po zdařilém životě. In.: M. Blatný, I. Šolcová. *Československá psychologie*, 2016.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí. Současný stav poznání*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4436-0.

LEAR, Jonathan. *Aristoteles. Touha rozumět*. Praha: Oikoymenh, 2016. ISBN 978-80-7298-222-6.

MACINTYRE, Alasdair C. *Ztráta ctnosti: k morální krizi současnosti*. Praha: OIKOYMENH, 2004. ISBN 80-7298-082-3.

MCKAY, Francis. Eudaimonia and culture. In: J. Vittersø. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Switzerland: Springer, 2016. ISBN 978-3-319-42443-9.

NUSSBAUM, Martha. *Křehkost dobra*. Praha: Oikoymenh, 2003. ISBN 80-7298-089-0.

ŘEZÁČ, Karel. Kvalita života v době koronaviru z perspektivy sociální práce. In: *Caritas et Veritas* [online]. 2021, [cit. 2022-06-27].

Dostupné z: <https://caritasetveritas.cz/pdfs/cev/2021/01/10.pdf>.

SHELDON, Kennon, M. Putting Eudaimonia in Its Place. In: J. Vittersø. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Switzerland: Springer, 2016. ISBN 978-3-319-42443-9.

SPAEMANN, Robert. *Štěstí a vůle k dobru*. Praha: Oikoymenh, 1998. ISBN 80-86005-01-0.

SYNEK, Stanislav. *Lidská přirozenost jako úkol člověka: filosofická interpretace Etiky Nikomachovy*. Praha: Togga, 2011. ISBN 978-80-87258-53-8.

ŠPINKA, Štěpán et al. *Přístupy k etice I*. Praha: Filosofía, 2014.
ISBN 978-80-7007-430-5.

TIBERIUS, Valerius. The future of Eudaimonic Well-Being. In: J. Vittersø. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Switzerland: Springer, 2016. ISBN 978-3-319-42443-9.

VALLERAND, Robert J. On the Synergy Between Hedonia and Eudaimonia. In: J. Vittersø. *Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Switzerland: Springer, 2016.
ISBN 978-3-319-42443-9.

VANDERWEELE, Tyler J. Activities for Flourishing: An Evidence-Based Guide. In: *Journal of Positive Psychology & Wellbeing* [online]. 2020, Vol. 4, No. 1, 79 –91 [cit. 2022-07-05]. ISSN 2587-0130.
Dostupné z: https://hfh.fas.harvard.edu/files/pik/files/activitiesforflourishing_jppw.pdf.

VANDERWEELE, Tyler J. On the promotion of human well-being. *The Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)* [online]. 2017, [cit. 2022-05-05].
Dostupné z: <https://doi.org/10.1073/pnas.1702996114>.

VANDERWEELE, Tyler J. Religious Communities and Human Flourishing. . In: *Current Directions in Psychological Science* [online]. 2017, [cit. 2022-09-15].
Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0963721417721526>.

VANDERWEELE, Tyler J. The Importance, Opportunities, and Challenges of Empirically Assessing Character for the Promotion of Flourishing. In: *Journal of Education* [online]. 2022, s.170- 180 [cit. 2022-05-05].
Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/00220574211026905>.

URBAN, Petr. Věda o well-being několik (víceméně kritických) poznámek. In.: M. Blatný, I. Šolcová. *Československá psychologie*, 2016.

VERNON, Mark. *Well-being*. New York: Routledge, 2014. ISBN 9786612947407.

VEENHOVEN, Ruut. *Sociological theories of subjective well-being* [online]. 2008, [cit. 2022-04-05]. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/254805273_Sociological_theories_of_subjective_well-being

VITTERSØ, Joar. *Handbook of Eudaimonic Well-being*. Switzerland: Springer, 2016. ISBN 978-3-319-42443-9.

WARD, Sarah J. KING Laura A.: Against Eudaimonia. In: *J. Vittersø. Handbook of Eudaimonic Well-Being*. Switzerland: Springer, 2016. ISBN 978-3-319-42443-9.

WEZIAK-BIALOVOLSKA, Dorota. MCNEELY, Eileen. VANDERWEELE, Tyler J. Flourish Index and Secure Flourish Index – Validation in workplace settings. In: *Cogent Psychology* [online]. 2019, [cit. 2022-10-25]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1598926>.

World Happiness report. Trends in Conceptions of Progress and Well-being Christopher P. Barrington-Leigh [online] ©2022 [cit. 2022-07-28]. Dostupné: https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2022/WHR+22_Ch3.pdf.

World Health Organisation [online] ©2022 [cit. 2022-07-06]. Dostupné z: <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>.