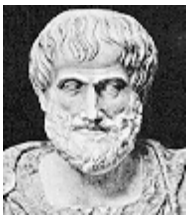
ADAMEC JIŘÍ
FILOSOFICKÝ SEMINÁŘ
KATEDRA TEORIE



PSYCHOLOGIE RADOSTI

JIŘÍ ADAMEC

BRNO 2025

PSYCHOLOGIE RADOSTI

JIŘÍ ADAMEC

BRNO 2025

© Adamec Jiří
Filosofický seminář – katedra teorie
IČ 105-48-629/177

Předkládaný text nemá redakční úpravu a korekturní zpracování. Tímto se omlouváme za případné tiskové nedostatky, které mohly uniknout naší pozornosti.

Radost je výsledek uspokojivé starosti
o praktický každodenní
život

V psychologii a filosofii člověka se ukrývá obsahová náplň nejrůznějších témat, která mají však většinou tendenci poukazovat na dramata a mezilidské třecí plochy, popřípadě na náročnou psychopatologii bytí. Zapomínáme, že existuje ještě také *radost, spokojenost, obyčejná potěcha* ze sdílených částí dne či vzájemného soužití, stejně jako *užívání si občasné samoty* (nikoli osamocení) a mnoha dalších positiv, která zřetelně doplňují lidský každodenní život. Čím náročnější je nebo se zdá být přítomný koloběh událostí, který lze ve svém celku jen stěží sledovat v souvislostech, o to více se člověk domáhá alespoň ostrůvkovytým přístupem k organisování svého volného času, hledat nejrůznější „útěky" od povinností, bavit se, popřípadě dělat všechno pro to, aby nemusel myslet na odpovědnost a námahu „nutnosti" splňovat očekávání. Dejme tedy v tomto příspěvku prostor *psychologii radosti*, positivám a kladům, kterými si lze zpříjemňovat osobitým způsobem, jinak nelehké úděly každodenní existence.

ÚVOD

Psychologie zdraví, pozitivní psychologie a psychologie radosti, popřípadě psychologie štěstí, to jsou témata, která lze dnes v nejrůznějším zpracování nacházet na knižních pultech po celém světě. Badatelé, často kliničtí psychologové rozpoznávají, že je nanejvýš nutné hovořit odpovědně, a tedy i odborně o těchto problematikách jako o jisté míře prevence. Šlo by tedy seřazením uvedených „oborů" všechny vložit do jednoho tématu, popřípadě podoboru, jakým by mohla být tzv. *„preventivní psychologie*". K radosti se samozřejmě potom váže i její opak**:** *smutek, truchlení*. Je mezi nimi rozdíl? Co do prožívané emoce samozřejmě. Ale onen rozdíl spočívá ještě v něčem jiném. Zejména v čase, po který každý probíhají. *Radost* má zpravidla kratší trvání, dělá se vzácnějším. *Smutek*, natož *truchlení*, se mohou prodlužovat na dlouhé životní etapy. Proč tomu tak je vždycky závisí od individuální schopnosti jejich způsobu subjektivního zpracovávání, popřípadě také od toho k jaké oblasti prožívání existence má člověk vrozený sklon.

Už jen rozdíl mezi *extravertem* a *introvertem* poukazuje na skutečnost, kdy extravert bude mít sklon k pozitivnímu hodnocení situací oproti introvertovi, který se stejné situace, ve svém prožitku, bude zhosťovat daného problému s příklonem ke skepticismu.

Psychologie radosti si zde nikterak nečiní nárok na bezpodmínečnou radu, jak být trvale spokojeným člověkem. Buďme rádi, že takového postoje v požadavku normálnosti ani dosáhnout nelze, neboť potom by to znamenalo, že je s naší psychikou něco v nepořádku. Můžeme však pojmenovat *stavy radosti*, které přehlížíme a podpořit tak u sebe zájem, lépe k jejich zdrojům směřovat a využívat je zejména kompenzačním úsilím, kterým tak můžeme podporovat vyváženější život.

Jiří Adamec - říjen 2025

OBSAH

ČÁST VŠEOBECNÁ

1. *Dobro v nás*
2. *Radost z otázek*
3. *Psychologie štěstí*
4. *Pocity uspokojení*
5. *Obdarování a altruismus*
6. *Pozitivní psychologie*
7. *Pesimismus obrácený k pozitivitě*
8. *Domov – návraty – sdílení*
9. *Když nás ten druhý nenechá v klidu*
10. *Přirozená krása a naše místo v ní*
11. *Myšlení jako radost*

ČÁST SPECIÁLNÍ
(Sigmund Freud, *Vtip a jeho vztah k nevědomí*)

12. *Nové hodnocení k tématu humor a radosz*
13. *Technika vtipu a tendence vtipu*
14. *Záměr vtipu*
15. *Vtipy o sexu a jejich vztah ke komunikaci*
16. *Slast a psychogenese vtipu*
17. *Přítomné a minulé ve vtipu*

Závěr

ČÁST

VŠEOBECNÁ

§1. DOBRO V NÁS – ORIENTACE A ZAČÁTEK

Nejčastěji je člověk spokojený, jestliže může naplňovat své potřeby, má k jejich zdroji dlouhodobý nebo i trvalý přístup, je zdravý a může toto vše sdílet s druhým člověkem. Vědomí o spokojenosti z takto nastaveného kritéria se však i tak, setkává se svým opakem – *nespokojeností*, protože i přes to, to nemusí v požadované míře vždycky dostačovat. Člověk už prostě takový je! Jakmile si zvykne na pohodlí, dožaduje se zvyšování dodávek zdrojů pro uspokojování. V takovém případě hraje roli, jakým způsobem takový zájem jedinec uplatňuje. A ten, nemusí být právě v souladu s jinak obecně přijímanými pravidly chování. Subjektivní požadavek bude sice vystavěn na principu dobra, samozřejmě s egoistickým zájmem, a bez právě ochotného ohledu k ostatním lidem. Dobro může tedy být značně subjektivní, dokonce sofistikovaným způsobem obhajované, ale nikoli například společensky, interpersonálně prospěšné. Přesto, je to subjektem vnímané dobro, i když pro sebe sama.

Významným posunem ovšem je, jestliže se člověk postupem let dostane na vyšší level morálky a začne *„své dobro"* nabízet zejména tam, kde pro něj není podmínkou zpětná vazba. Člověk může k takovému postoji dospět například sebereflexí a vůlí, chtít pro druhého člověka dělat víc, než jen marnotratným způsobem upřednostňovat své osobní zájmy. Takto se *dobro* v nás pozvolna stává obecným morálním principem nebo alespň, oním základním východiskem *k jeho dalšímu uplatňování na širší úrovni modifikací*. Tudíž dobro v nás má svoji platnost teprve tehdy, jakmile se jeho obsah začíná stávat věcí všech. Jak jinak potom lépe sdílet propojování člověka s druhými lidmi, než-li právě tímto způsobem. Dobro v nás je nezahalenou pravdou lidské skutečnosti, která se nemá kam schovat.

Sdílené dobro člověk prožívá jako radost. Je to tedy emoce, spoluzahrnující do svého okrsku rovněž další jedince, kteří se stali jeho součástí. Takto nastaveným dobrem se posiluje radost ze sociálních vazeb a individuálního *smyslu, proč žít*.

Dobro v nás je přirozenou součástí nejen usilování o jeho realizaci, ale stejně tak zájmem o jeho udržení v centru pozornosti. *Zklamání* jako protipól *dobra* může vyvolávat zájem, dobro nerealizovat z důvodů pocitu dotčenosti. Například v situacích, kdy si projevené dobro naším jednáním přivlastňuje někdo jiný. Tyto mezilidské faktory, jsou na stupni odolávání zklamání vysoko v hodnocení vlastní subjektivity a sebevědomí. Popřípadě se takové zklamání může stát i předmětem nenávisti či pomsty, zla.

Člověk se raduje, když vidí *dobro, kterým jiný projevuje náklonnost nebo pomoc, péči, službu v oddanosti zdraví, ale i v oddanosti bohu. Spirituální radost člověku pomáhá udržovat zejména naději, posilovat sebevědomí*. Všechno toto dobro lze rovněž vyjevit umělecky**:** *obrazem, sochou, architekturou, dramatem, poesií, tancem*. Zde je mnohdy součástí takto ukazujícího se dobra zájem o jeho zveřejnění. *Ukazující se dobro* chce inspirovat, vytvořit náladu, směřovat k soupatřičnosti.

Zůstává tak otázkou, zda je člověk z podstaty dobrý nebo zlý. Tyto dvě etické krajnosti, které oscilují mezi filosofií, etikou, psychologií a roztáčí vždy nepřeberné kolo otázek, ukazují pokaždé, když jsou, tímto způsobem, vedle sebe postaveny, že se ve skutečnosti jedná o konfrontační kategorie. *Kdo co* nebo *Koho* v průběhu daného hodnocení řeší? Obě kategorie se mohou stát tématem vnějšího zájmu jako: *To dobro, To zlo*, stejně jako vnitřního zájmu: *Moje chápání dobra, Moje chápání zla*. Už Sokratés nadhazoval, že obecnou mírou, kritériem obecné platnosti, zde bude vždy jen dialog a čin.

§2. RADOST Z OTÁZEK, NA KTERÉ UMÍME ODPOVÍDAT

1. *Kdo jsem?* (Věř ve svoji osobnost a zůstávej klidný.)
2. *Odkud pocházím?* (Věř v dobrý úmysl svého zrodu a zůstávej klidný.)
3. *Kam směřuji?* (Věř ve svoji budoucnost a zůstávej klidný.)
4. *Co mohu dělat?* (Zájímej se o všechno dění kolem sebe a zůstávej klidný.)
5. *V co mohu věřit?* (Důvěřuj lásce a dobru a zůstávej klidný.)
6. *Co je člověk?* (Člověk jsi Ty – zůstávej klidný.)

•

Uvedené otázky pochází od Immanuela Kanta. Naše odpovědi jsou snahou o pozitivní dotváření jejich obecného určení. Samy o sobě mohou mít patetický nádech. Jde tedy o naše zaujetí postoje, který k nim máme. V každé době nebo v nastalých podmínkách prožívaného času a reality, se odpovědi mohou lišit. I přesto, mají jedno společné: *to, co člověka nejvíce zneklidňuje jsou jeho vlastní obavy, strachy, zklamání či negativní anticipace (předpoklady), domněnky*. A tak náš dodatek**:** *„zůstávej klidný*" zde vyjadřuje jednu ze základních podmínek radosti. Pracovat na vnitřním a snad, až neochvějném, hlubokém osobním klidu, přinášejícím jinak pohodlí z každodenně prožívaných událostí. Jde o pocitovou sféru spoluzahrnující celou škálu emočně sycených představ o nějaké míře ohrožení. Od sféry vlastního zdraví, přes sociální a interpersonální vztahy, po otázky obsahující jistoty o budoucnost. Všude je zásadním měřítkem vnitřní klid, rozvaha a nepodléhání vnucujícím se pochybnostem, snižujícím hodnotu sebe sama. Jest to mnohdy nad míru těžký úkol, který tak na člověka v jeho životě čeká. Podržuje ovšem v sobě radost, jestliže se stane součástí zvládaných překážek.

§3. RADOST A PSYCHOLOGIE ŠTĚSTÍ

Nemůžeme vynechat pár poznámek, kterými si utvoříme dostečné povědomí o rozdílu mezi kategoriemi *radost* a *štěstí*. Předně je vhodné zdůraznit, že se jedná o pojmy, kterými označujeme subjektivně prožívaný stav nějaké okolnosti, reality. Slovo *subjektivní* je zde zcela primární, ba fundamentální. Štěstí je emoce, kterou je člověk pohlcen a jehož prožitek je výsledkem jedincova sebeprolínání či ztotožnění s jeho zdrojem. Když nás poprvé dítě osloví „mami", „tati" nebo je akceptováno naše vyznání lásky či dáno najevo odpuštění, vždy v takových situacích je výsledná emoce, nadto doprovázená fysicky (fysiologicky) tendencí nebo i reálným projevem pláče. Ale i v sociálních souvislostech a mezilidských vztazích se může takový pocit štěstí dostavovat, jako například: *dostala jsem se na VŠ, dosáhl jsem na diplom, doktorát, dnes jsem poprvé operoval pacienta, zvýšili mi plat*… Všechny uvedené položky jsou zdrojem pocitů štěstí, posouvající daného člověka k sebevědomí, stabilitě a k vyšší důvěře v lepší budoucnost. Odtud samozřejmě v kontextu se současným stylem života pramení zájem pocity štěstí modifikovat rovněž výzkumným způsobem. V rámci *pozitivní psychologie* potom tedy existuje nespočet výzkumů, dotazníkových matric a testových metod, které se psychologií štěstí zabývají na úrovni cílených badatelských záměrů**:** výzkum štěstí u adolescentů, maturantů, vysokoškoláků, úplných a neúplných rodin, zaměstnanců, vedoucích pracovníků, populace ve středním nebo vyšším věku, a tak dále (viz, Jaro Křivohlavý, *Psychologie pocitů štěstí*, 2013 nebo A. A. Bucher, *Psychologie štěstí*, Portál 2021 a celá řada odborných článků v časopise *Československá psychologie*, který v této názvové verzi vychází dodnes a poskytuje i zpětně na internetu možnost vyhledat potřebné zdroje k tématu).

Pojem ***„radost"*** vyjadřuje poněkud konzervativnější nebo snad i rezervovanější odchylku od pojmu ***„štěstí"*** neboť není mnohdy součástí silné krátkodobé emoce, ale trvalejšího prožitkového stavu s výrazněji racionalisovaným podtextem. Dokonce se nijak našemu tématu nezpronevěříme, když řekneme, že pocity štěstí mívají nejčastěji za svůj původ náhlost, nepřipravenost, překvapivý moment okamžiku či události, které takovou emoci vyvolávají. Na druhé straně *radost* bývá mnohem uchopitelnější například tím, že se člověk těší domů, na dovolenou, a tak podobně, tedy radost bývá projekcí takové události, která má nastat a probouzí v člověku obvykle anticipaci příjemně prožitého času. Natož, je-li součástí takových anticipací vidina sdílení onoho času s milovanou osobou, dětmi, domácím, mazlíčkem.

Jak tedy vidíme, téma *radosti* a *štěstí* se v našich životech různí, i když je mnohdy vzájemně prohazujeme. Při jedné konzultaci, jejímž zadáním byly vztahové nestrovnalosti klientky jsem se zeptal, jestli jí nepřipadá nápadné, jak se chování jejích rodičů promítá do právě odvíjejícího se vztahu, kterým ona sama prochází? Po chvilce mlčení klientka rozvazuje: *Vždycky jsem si přála, aby rodiče byli šťastní, nehádali se a za vším neviděli chystanou podlost toho druhého, a vidíte, ani já se nemám z čeho radovat, protože tomu svému ztrpčuji život úplně stejným způsobem*. Je to odvrácená strana radosti, kterou chceme zažívat jako kompenzaci za tu, která byla člověku odepírána přísnou vvýchovou. Takto je zřejmé, že štěstí je okamžik, kdežto radost svým způsobem i zásluha neboť jí (radosti) předcházeli zájem a činnost. Tudíž radost bývá častěji výsledkem konkrétněji uplatňovaného úsilí, kdežto štěstí z mnohdy i náhodně se odvíjejících okolností. Takto se to tedy má s tématem radost, jestliže se na něj díváme z ptačí perspektívy, tj. pohledem vnějších souvislostí.

§4. ELEMENTÁRNÍ RADOST Z POCITU USPOKOJENÍ

Vývojové cesty vedou člověka směrem k uspokojování potřeb. Jde v jistém ohledu o sebezáchovné, pudové složky, kterými je utvářená harmonizace vztahu mezi *Já* a *Vnějším prostředím*. Tím ovšem celá věc nekončí. Uspokojování potřeb má přímou vazbu na přežití, jako takové. Jinými slovy, uspokojení například hladu nasycením, vytváří základ k bojeschopnosti, obraně teritoria nebo rovněž k realizaci reprodukce. Živočichové tento druh uspokojení jen výjimečně prožívají nad úrověň jeho realizace základními činnostmi. Člověk si z nich udělal naopak často osobní filosofii života. Uvědomováním si uspokojování potřeb dokonce i meziosobní licitací (splnění realizace potřeb jako konkurence dávající se na odiv) učinila z takových potřeb sociální problém, reklamu, obchod, politiku.

Jinou věcí potom je, jestliže se radost z uspokojování potřeb dotýká splnění požadavků, kterými je dosahováno na zajištění rodiny, stáří, vzdělání, zaměstnání, finančních prostředků, a tak podobně. Radost z takto vzniklých výsledků práce, která si hledí postupného dosahování změn, kterými je člověk zabezpečen pro alespoň nějak zahlédnutelnou budoucnost, představuje pro každého jednotlivce uspokojení, radost z nabytého klidu přítomnosti či jistoty smyslu času budoucího. Jest to druh radosti jenž je spojen s odpovědností a vynaloženým úsilím a záshluhami. Takto je životní radost rovněž výrazem existenciálního smyslu neboť odráží stejně tak jedinců v vztah k druhému člověku. Je to radost z možností o takové výsledky se podělit, spoluprožívat je v altruistických rovinách a vyjadřovat jimi vlastní kulturní přístup k seberealizaci. Radost je zde sice přirozeným výsledkem takových snah, ovšem člověk k jejich naplňování musí být i tak, veden elementární výchovou.

§5. RADOST Z OBDAROVÁNÍ A ELEMENTÁRNÍ ALTRUISMUS

Jak to patrně znají všichni rodiče, obdarovávání ze strany dítěte je jedním z nejtěžších úkolů naší výchovy. Konečně problém obdarovávání je nejednou spojen se spekulací typu**:** *Ten člověk mne zklamal, nic pro mne neudělal, nezaslouží si, abych mu něco dával*. Může však existovat i varianta**:** *Něco mu musím dát, abych si jej naklonil, či abych skrze dar dosáhl na nějaký společenský post, například uznání (úplatkem)*. Obdarování, které je však neseno čistotou záměru, který se dívá pouze na srdce obdarovávaného člověka v sobě může obsahovat skutečnou radost, spojenou s pocitem štěstí, jestliže je v takovém obdarování spatřen i jen náznak dojetí, protože obdarovaný je takovým jednáním vytržen z kontextu starostí a možná i aktuálně probíhajícího utrpení.

Člověk by si měl úkon obdarovávání osvojovat a nebýt k němu lhostejný. Zůstávat i přes uskutečnění obdarování v pozadí takového jednání je jedním ze základních požadavků celé věci. Je sice radostí, jestliže se obdarovaný z daru těší, ovšem není-li daru nakloněn, ať už z jakéhokoli důvodu, nemělo by to toho, kdo dar předal příliš rmoutit. Přijetí daru se totiž musí odehrávat z čistě svobodné vůle. Někdy je člověk pro přijetí daru nepřipraven jen proto, že mu v tom brání silná emoce, která často po odeznění vyvolá výčitku, že nepodal dostatečný výraz vděku. Naše dobrá víra v obecnou pozitivitu lidí, by zde měla být spojena s trpělivostí a ponecháním času na myšlenkové zpracování všeho, co v dobrém úmyslu pro jedince ve svém okolí konáme, zejména, pokud je toto konání střízlivé co do množství i obsahu. *Někteří lidé se radují i zblízkosti jiného člověka, který jest pro ně darem*. *Je to jeden z nejvyšších darů radosti, kterého si lidé mohou vzájemně užívat*.

§6. POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE A PSYCHOLOGIE RADOSTI

Předcházejícími tématy jsme si ukázali na dílčí možnosti, jak k psychologii radosti přistupovat. Zjevně se daným tématem ocitáme na nejisté půdě chápání. Nejisté v tom smyslu, že psychologie radosti je zejména o pocitovém přístupu k životu, jeho událostech a naší fysické účasti na tom všem. ***Radost je individuálně intimní zainteresovaností na pozitivním přístupu k životu***. Takto lze odlišit pozitivní psychologii od psychologie radosti, i když v souhhrnu vzájemně na sebe navazujícíh entit. Popřípadě řečeno společně s Martinem Heideggerem: ***Radost je aktivně úspěšná starost o bytí (Dasein) v průběhu každodenního zvládání existence člověkem smotným***. Takto je pozitivitou radosti seberozvoj za účelem naplnění individuace s postupným přebíráním vědomé evidence této pozitivity a jejího smyslu, určujícího bytí jako takové.

Když pohlédneme do autorských témat dnešní či minulé filosofie a psychologie, potom shledáme, že pozitivní psychologie se chce etablovat jako věda, a psychologie radosti se chce více opírat o hodnoty, religositu, zvykové normy, či teologii, jako takové, tedy**:** *duchovní prostor obecně*.

Pozitivní psychologie chce ponejvíce hledat provazby směrem ke zlepšování společenského života v oblastech**:** *vzdělávání dětí, psychoterapie, rodinného života pracovní spokojenosti, vnitřního fungování organisací, mravním charakteru veřejného života*.

Psychologie radosti si klade potom za úkol**:** *poskytovat jednotlivým subjektům takové impulsy, kterými mohou snázeji překonávat tíhu každodenních nároků života v povinnostech, jimiž jsou pak nejednou postaveni před tíhu volby, odpovědnosti a svědomí*.

DETAILNĚJI O POZITIVNÍ PSYCHOLOGII

Historie kterékoli země, kultury či státu zřetelně svými mytologickými, ale i právními idejemi k životu ve společnosti přistupovala s nepřehlédnutelným optimismem. Většina panovníků se opírala o myšlenku dobrého zájmu vést k prosperitě, ať už byl konečný výsledek vlivem jejich schopností nebo neschopnosti jakýkoli. Systematičtěji se úkolu pozitivity zhosťovali až představitelé antické filosofie. Aristotelés již zcela nepokrytě pracuje s pojmy**:** *Logos, Paidea, Telos,* což mají být určení, která navozují systematické vzdělávání za účelem chápání podstaty jsoucna *(TO ON)*. K těmto termínům, náleží ještě pojem *HEXIS*. Charakterisuje jím Aristotelés rovněž stabilitu a uspořádání stejně jako vytváření návyků učit se, a přistupovat tak k optimistickému zvládání reality. Zjevně tedy Aristoteles vnímá potřebu učit se, jako základní nástroj pro optimálnější zvládání každodenní existence.

V současné době se významně rozšiřují zážitkové psychologie, které *„mají snahu podporovat sebevědomí člověka*" v oblastech takových činností, které vlivem moderní civilizace ztrácí z dosahu, jako je například těsnější kontakt s přírodou. Zde nám například televize a soutěže postavené na dramatických podmínkách přežití ukazují ve své podstatě to, co jsme dříve zvládali bez obtíží, ale na obrazovkách se takový pobyt v přírodních podmínkách najednou stává artiklem obchodu, senzitivity a dalších forem přitažlivosti spojených s otevíráním pudových sil. Reálná, pozitivní psychologie chce i tak poukazovat na harmonizaci života a nikoliv na krajní výkony naplňované stresem. V tomto, jinak labyritu člověk často ztrácí pohodlí, vyprázdněním normálnosti a její náhradou všelijakými šidítky provokujícími k zájmu přitažliviosti extrému.

Jinou formou pozitivity může být chápáno například i to, jak Maslow poukázal na pyramidu vývoje a hodnot, které říkají, že člověk vždy směřuje k završení sebe sama, snahou po racionální autonomii.

Pozitivní v psychologii může být rovněž to, že se člověk vyvíjel v kulturních souvislostech: *tlupa a výroba nástrojů, nástěnné malby, zemědělství, rodina, mytologie, náboženství, právo, filosofie, věda, teologie, umění, psychologie, teorie relativity a kosmické programy*. Takto může člověk zahlédnout, že má směr.

Všechny tyto výdobytky vlastního vývoje člověka jsou však rovněž neseny nemalými obětmi**:** *sebevražednost, onkologie, teroristické útoky a územní války, agresivita a nespokojenost s nároky ekonomického života stejně jako problémy bydlení, sebeuplatnění, zajištění rodiny a v neposlední řadě celkově nízké schopnosti sebepřijímání v pozitivní sebereflexi*. Takové jsou ony dvě reality, které zde stojí proti sobě, ať chceme být, v tomto pojednání, sebevíc pozitivní.

Ve výsledku se potom pozitivní psychologie má snahu zabývat rovněž i tím, jak zvládat duševní nemoci zlepšováním vlastního přístupu k nim. *Takže, nastupuje psychologie zdraví, preventivní psychologie a motivační osvěta odborníků*. Na tomto místě mohu potvrdit, že většina veřejných vystoupení, kam se dostaví životem unavení posluchači, se odehrává v duchu přenosů odpovědnosti za své životy směrem k přednášejícímu, který má obtíže s nezvládaným životem za tyto účastníky vyřešit, nejlépe okamžitě. Proto každou takovou veřejnou přednášku zahajuji slovy: *„Nescházíme se zde proto, abychom po hodině a půl odcházeli duševně zdraví, ale motivovaní k ochotě podstupovat změny v nejbližší budoucnosti*". Pozitivitou takových vystoupení může být pouze *„dojezd*" obsahu sdělení, které podnítí posluchače k rozhodnutí, životní změnu nakonec udělat.

Takže, jak s předešlým souvisí psychologie radosti? Předně, jak už bylo výše podotknuto, ***radost je stav mysli, emoce sounáležitosti***, a nyní k těmto významům můžeme také připojit**:** *spokojenost se sebou samými*. Nejedná se o žádný egoistický nebo narcistní eufemismus. Spokojenost se sebou samými zahrnuje poměrně širokou paletu obsahu**:** *spokojenost se svým tělem, spokojenost se sociální akceptací své osoby ve vlastní rodině, spokojenost z faktu osobního přijetí v jinak dalších interpersonálních vztazích, pak spojenost se svými nadáními a vlohami, spokojenost s partnerským soužitím, spokojenost s osobním duchovně hodnotovým rozměrem, spokojenost se zkušenostmi* atd. Znamená to, že zdravá sebereflexe v pocitu dobra a radosti spoluzahrnuje**:** *nadhled a přiznání si i osobních nedostatků*.

Pozitivní psychologie a psychologie dobra tedy zjevně spolu souvisí, stejně jako s nimi dohromady souvisí také**:** *psychologie zdraví a psychologie štěstí*.

Někteří autoři, jako například *Philip Streit* nebo *Gabriele Sauberer* poukazují také na pozici života a smrti v prostoru vědomého zachytávání bytí u toho, kterého člověka. Mnohdy se podle tohoto černobílého modelu odehrávají vlastní osudy lidí. Kdo směřuje k smrti a má ji za častější námět v osobní filosofii, dočká se jí dříve než člověk, který nadevše miluje život a je vzhledem k němu, pro vlastní zachování, také ostražitější.

Pokud bychom do celé věci přizvali *Freuda a Junga*, potom bychom mohli konstatovat následující**:** Freud měl snahu spravedlivě dělit *pud k smrti a pud k životu (THANATOS, LIBIDO)* jako základní ukazatele nevědomých pochodů, které se podepisují na behaviorálním výsledku chování člověka, kdežto Jung chápal tento rozdíl jednak archetypálně a také dělením lidí na vrozené *intraverty a extraverty*. První má více nasměrováno k *sebedestrukci*, druhý *se orientuje pro život samotný*.

§7. JAKÉ JSOU MOŽNOSTI OVLIVŇOVÁNÍ PESIMISMU OBRÁCENÍM K POZITIVITĚ

Při práci s klienty si často uvědomuji, že negativismus je výsledkem jejich vnitřního přesvědčení a jedním z úkazů potom zůstává i to, že se mne klienti snaží o svých negativních postojích přesvědčovat úporným dáváním najevo jejich nejrůzněji překrucovanými závěry, k nimž dospěli vlivem vývoje své duševní nemoci. Takto nastavený negativismus bývá zpravidla dogmatický. Za vším stojí emoční nepohoda a založené konflikty se svými postavami *(figurami - Perls)*, negativně se podílejícími na celkové, často také celoživotní modifikaci jejich diagnósy. Ano, *vývojová neurósa (Freud)* zde hraje patrně nejdůležitější roli, tak zvaným *přeobsazováním*.

Klient s pozicí negativismu vydrží zpravidla dlouho a úspěšně všem pozitivistickým snahám terapeuta odolávat. Paušalisuje svoji situaci zobecňujícími klišé větami, odskakuje k jiným tématům a svoji situaci interpretuje porovnáváním s jinými jedinci ze svého okolí, u kterých poukazuje *hysterickou dramatizací* na to, jak je u nich tatáž situace horší než-li u sebe samých.

Náš přístup je v jistém ohledu provokací, která se neobejde mnody ze strany klienta bez negativního přenosu. Při rozpoznání, že s námi nic nehne a na city stále dokola hrát nelze, postaví nás do role záporné osoby, nejčastěji do role některého z rodičů. *„Chováte se jako moje matka.“ „Jste jako můj otec.“* Klient si postavu terapeuta ztotožní se svým rodičem nebo partnerem, sourozencem, nadřízeným v práci, tedy vytvoří přenosovou situaci, čímž uvolní stavidla emocí a dál všelijak nastavovaných zrcadel ukazujících na jeho tíseň v praxi. Tou tísní je pocit ohrožení, že postava v přenosu, tedy my, chceme klientovi ubližovat nebo jinak destruovat jeho, už beztak zraněné ego způsobem, jak to dě-

lala nebo dělá právě ona postava, která je v pozadí. My jsme jen náhradním řešením pro dříve, tedy v době klientových konfliktů s danou osobou, neřešených okolností, ať už z jakéhokoli důvodu *(dětství, strach)*.

Zde se pro klienta otevírá prostor k nastoupení cesty pozitivity. Ta, spočívá v tom, že si klient pozvolna uvědomuje jak jsou jeho nevědomé obsahy *(založené konflikty)* nevýhodné pro přítomnost. Dokonce, nikdo se nehodlá v okolí klienta zabývat jeho patologisující minulostí, a tudíž zde klient dostává důležitou informaci, a sice, že přítomnosti stejně jako budoucnosti po jeho problémech nic není, a vždy tyto obě časové složky budou vůči jeho traumatickému stavu mlčet. Jediné naplňování přítomného a budoucího času v životě klienta se od nynějška může odehrávat již jen tím způsobem, že si zvládne sám za sebe pozitivitu a nadhled naordinovat, zvlášť při vědomí, že to za něj vskutku nikdo neudělá.

Jak tedy vidíme, *klasická psychoanalýsa, psychoedukace* nebo *KBT* dokáží svými přístupy takto neutěšený stav klienta zvládnout.

Pozitivita je následně u klienta nesená směsí výčitek. Je to dáno tím, že si klient zpětně uvědomuje, kolika lidem svým chováním už asi stačil ublížit, stejně jako prohlédnutím svého stavu uvědoměním si nutnosti hledat vůli k překonání nastalé situace v sobě samé/m.

Drobné úspěchy spojené například *s ochotou změnit životní styl, zajímat se o prevenci zdraví, domácí úklid, problémy bližních a neuzavírat se*, stejně jako mnohé jiné podněty, pomáhají klientovi nahlížet do pozitivity způsobem, kdy se všechny drobné úspěchy sbíhají zejména ve vyšší úrovni spokojenosti se sebou samou/samým, tedy na úrovni napravovaného sebevědomí, poskytují pozitivní psychologii dostatek prostoru a obsahu k otevřenější, osobní psychologii radosti.

§8. DOMOV – NÁVRATY – SDÍLENÍ

Hledání sebe sama člověk často opírá o cesty, dálavy a zážitky v prostorech cizokrajných měst či přírodních scenérií. U vědomí, že jsou to jen krátkodobé výlety, má-li to štěstí, může se vracet na svoji adresu, která je potom místem rozjímání nad vzpomínkami, které si sebou přivezl. Domovem se člověku stává bytí, které jej vítá stálostí svého významu**:** *nezadatelností skutečného soukromí*. V takovém domovu lze žít intimně svým způsobem. Domov poskytuje přístřeší nejen fysicky, ale i myšlenkám. Takto je domov spoluautorem radosti z úschovy před okolním světem.

Stěny příbytku jsou posety artefakty odkazujícími na umění či rodinné tradice, nábytek splňuje praktické potřeby jeho užívání, věci ve skříni či šuplících mnohdy až k zapomění, představují i starost o jejich množství a přetřídění, úklid splňuje požadavek**:** *cítit se dobře, vůně z kuchyně podtrhává atmosféru sounáležitosti, zvonek u dveří je pln očekávání příchodu dobrých zpráv*.

Jiné je to však s domácností, kde pobíhají děti, žena štěbetá se sousedkou, muž opravuje vodovodní kohoutek, v kuchyni bublá vařící se pokrm v hrnci, z koupelny je slyšet pračka a cítit vůně sušícího se prádla z minulé várky, v kleci poskakují prozpěvující kanárci a poházené věci dávají na vědomí, že pro dynamiku života na úklid, zde prostě není čas.

Když se takových *„domovů*" dočkáme, s plynulostí času vzniká nádhera té nejpozitivnější závislosti na očekávaném průběhu a trávení času v onom naplněném prostoru jistoty existence.

Radost je tu v (z) pocitu *„těšit se na to své*". Pocit takové radosti, *těšit se na*…, doprovází i vědomí času, po který mi tento moment sebenaplňování bude poskytován. Jsem sice jeho strůjcem, ale jsou zde také překážky: *tohle ještě uklidit, tohle opravit, toto dodělat*…

§9. KDYŽ NÁS TEN DRUHÝ NENECHÁ V KLIDU

Názvem této kapitoly chce být řečeno přesně to, co čtenáře právě napadá. Každodenní letitý vztah, který se překlopí do situace, kdy si dvojice často tak zvaně *vlezou do hlavy*, aniž by při všelijakém podsouvání negativního, jednoho vůči druhému, mělo dojít nakonec k rozchodu. A okolí nechápe, proč ti dva jsou ještě vlastně spolu. Jezdí na výlety, tráví pohromadě většinu času a neustále si vyčítají chyby – povahové, intelektové…

Z poradenské praxe lze tyto páry klasifikovat nejčastěji jako *stálice*. Navštěvují sice jednou za život menší sérii konzultací, ale jsou to právě tito klienti, kteří nezřídka, bez udání důvodů spolupráci přeruší. Motivem jest jediné: *My jsme pochopili, že se máme rádi, a poradenství nepotřebujeme*.

Tento důvod je mi sympatický. Pár si oboustrannou sebereflexí uvědomil svoji situaci. Jeden pro druhého se chtějí změnit. Citlivě se vyhýbají rozbouřené minulosti chápajíc, že to všechno byly jen malichernosti. *Je to psychologie radosti v praxi*. Pár nastoupil cestu vzájemné tolerance a *„podruhé"* se do sebe, po letech soužití zamiloval. Musí k takové úrovni *vztahové inteligence* být identicky predisponováni. Společně řeší přítomnost v maličkostech, společně zvládají nahlížet rozumným způsobem na vzájemnou budoucnost z pozice aktuální odpovědnosti. Zde není *psychologie radosti* intelektuálním konstruktem, ale výsledkem usilování, vytrvalosti a přirozené práce na sobě samém.

Pocitové nasycení je dalekosáhlé. Chápání smysluplnosti takových změn vede samozřejmě k emoci uspokojení. Jeho dalším stupněm je volná seberealizace v požadovaných činnostech seberozvoje za podpory jednoho k druhému. Dny jsou klidné, ideál vzájemnosti se uskutečňuje každým okamžikem. Sdílení je zde v samé podstatě uskutečňování dobra podporou sounáležitosti.

§10. PŘIROZENÁ KRÁSA A NAŠE MÍSTO V NÍ

Roční období, proměny přírody, oblékání kabátu nebo košile s krátkým rukávem, pocit úchvatného dění, které naplňuje slunce a vůně květin. Tolikrát a stále znovu opěvované téma, kde se člověk často nachází pln naděje v pozitivitu příštího času**:** *v létě u vody, na podzim v přítomnosti vůně tlejícího, barevného listí, v zimě zapaden v závěji s vyhřátým domovem opodál*. Fragmenty radosti, které člověku poskytují příbytek světa, který žije v obeznámenosti s jeho cyklem, ve svém prostředí, tedy tam, kde má i jistotu sdílení téhož s těmi, kteří toto vše dotváří svojí náklonnosí a přítomností současně.

Tato radost je nesena pocitem, stejně jako má v sobě obsažen i vzkaz**:** *o toto se starej, prohlubuj to v jednotlivostech a odpovědnosti za vytrvalost*. Teprve zde mohou vyvstat *plody ku sběru, jimiž jest láska k místu kde žiješ, o co se staráš, a co ti bude vráceno jako právo na dožití, neboť jen takto vyrůstáš se svým místem, patříš k němu, a ono tě přijímá od začátku až do konce*.

Dost možná, že se v tomto podání nachází až příliš obrazů, idealismu a čehosi nereálného. Avšak máš-li to, pracuj na tom dál, nemáš-li prozatím takovou možnost, pracuj na tom stejně neúnavně, aby jsi se k tomu, co se má stát, alespoň trochu přiblížil, a dost možná, po nutném čase s tím i splynul. Ten, kdo svého již dosáhl musí vynakládat úsilí pro to, aby své uchoval. Není to o nic méně starostí, než úsilí pro dosažení takového „cíle". Člověk je živ nejen svými předsevzetími, stejně tak jest jeho duch pln očekávání, co bude dál, když už jsem takového základu, pro své štěstí dostál.

Inu, radost zde přichází tak, že se vytrácí nuda. Nuda je představa, že už není kam směřovat. Jen mysl, která nenahlíží za okraj přítomnosti, nalézá se ve stavu neklidu a přesvědčení, že snad nic už nemá smysl. A tak, i zde platí, že**:** *radost je předně stavem naší mysli*.

§11. MYŠLENÍ JAKO RADOST ?

Patří myšlení do oblasti optimistických nebo pesimistických činností? Touto otázkou se zabývají filosofové i psychologové. V historii filosofie existuje oblast zkoumání, která se věnuje tak zvanému *dějinnému optimismu*. Je to zejména od renesance, novověku a osvícenství podporovaný názor, který tvrdí, že vzdělanost je jediným předpokladem k takovému růstu člověka, který bude zabraňovat válkám a mezilidským konfliktům v nejširší úrovni interpersonálních, sociálních či mezinárodních a kulturních vztahů. V jistém smyslu tyto dějiny optimistického náhledu na obsah myšlení byly ve své absolutní podobě propagovány politickými představiteli utopistických teorií o zaručeně nejlepších vládách a společnostech, školskými reformátory, novověkými zastánci racionalismu, empirismu, sensualismu, ale stejně tak protestantskými kněžími, kteří ze svého úhlu pohledu zakládali školy a vzdělávací spolky s ideou obratu společnosti k lepším zítřkům. Tento optimismus došel nakonec tak daleko, že se pod hlavičkou reformy člověka odehrála francouzská revoluce a po té, se reformovalo ve jménu vzdělanosti, kde co. A, aby toho nebylo málo, přichází marxismus – leninismus. Ti nastolili tuhý reformismus svými revolucemi a vehnali celé národy do totalitarismu s přesvědčováním o rovnostářském komunismu, který se měl stát optimismem jeho předvojové politiky v socialistických zřízeních států.

Žádná psychologie radosti se nekonala, i když na svém počátku se měla tendenci deklarovat jako celospolečenský zájem. Člověk, který tomu všemu vládl vždy upadal do marasmu manipulace a prospěchářství. Lákavost povyšovat se nad ostatní představou, že když jsem v čele státu, tak automaticky vím všechno nejlépe, proto na sebe nenechala dlouho čekat. Všechno tohle běsnění za ideou komunismu, trvalo přibližně 70 let!

Č Á S T

S P E C I Á L N Í

Psychologie radosti pohledem obsahu
knihy Sigmunda Freuda**:**

Vtip a jeho vztah k nevědomí

(Wien 1904)

Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten

§12. NOVÉ ZDROJE HODNOCENÍ K TÉMATU HUMOR A RADOST

To, co bylo uvedeno v předcházejících jedenácti kapitolách mělo *„pel mel"* inspirativně ukázat na některá témata psychologie radosti, která si lze dále odtud individuálně odvozovat a vcelku snadno domýšlet. Naším nynějším zaměřením bude, psychologii radosti podpořit psychologií humoru, kde se pokračujícím prohloubením ukáže, na podkladě rozboru vybraných, Freudem stanovených tezí, kam až lze s předkládaným tématem směřovat, a v jaké míře nám může poskytnout i další zdroje k zamyšlení, či podpořit naše vyjadřovací schopnosti, pro jeho verbální předávání, zejména našim klientům.

Člověk má přirozený sklon k zábavě a uvolnění. Humor mu slouží k radosti, že může v paradoxech přestupovat hranice, často *zakázaného ovoce morálky*. Vtipem mnohdy na malém prostoru sytí zesměšnění, ponížení, nadsázkou poukazuje na problém (například celospolečenský), v dramatech humorem ředí (jako například *Shakespeare*) vážnost situace *(Hamlet a scéna s hrobníky)*, stejně jako špatným humorem může poukazovat na svoji patologickou jednostrannost nebo sexistickou zvrácenost. Hranice humoru jsou vždy diskutabilní. Vedle toho pak, chytrý humor**:** *Horníček, Werich, Atkinson – Mr. Bean*, může být provokativní až, dle některých i politicky nekorektní, popřípadě také protistátně trestuhodný. Vše je výsledkem přístupu člověka k humoru jako takovému, provázaného rovněž ideou svobody slova a demokracie.

Ve Freudově době se humor těšil *„paradoxní vážnosti"*. Lidé, veřejně s humorem vystupujícím proti císaři *Františku Josefovi I.* nebo jeho ženě *Sisi*, byli pronásledováni či zavíráni do vězení (sympaticky vykresleno v humorných freskách o *„Švejkovi"* od *Jaroslava Haška*

1921 – 1923). Přitom, kde jakého politika v Rakousko - Uhersku a zejména ve Vídni ztvárnit v novinách směšně pohublého, s pihou na nose nebo obtloustlého a tak podobně, nikoho nevzrušovalo. Konečně sexistický, až obscénní humor do vážného umění dostávali rakouští malíři pod „vedením" secesních pokusů *Egona Schieleho* v přesvědčení, že to, co o celé věci zmiňuje Sigmund Freud (viz *Tři pojednání k teorii sexuality*, 1906), mělo by se stát *„hmatatelnou skutečností*", vycházející z ateliérů umělců. Sklon k přehánění zde, jako jinde, ukázal opět na skrytou neochotu člověka ovládat se, a zůstávat sebepotvrzující manifestací pod diktátem libida.

Jednou se Freud nechal slyšet, že knihu o *„Vtipu*" sepsal unaven ze všech těch psychodiagnós a temných témat duše, aby i sám sebe uvolnil z jejich vnitřního sevření. Ve výsledku je však zřetelně vidět, že pouze jiným způsobem navazuje na *Psychopatologii všedního dne* (1904). Vtip je pouze jiný případ *„hybného úkonu*", schovávajícího se pak za humor a jeho emoci smíchu. Smích sám je následně vyjádřením ochotné akceptace jeho obsahu.

Knihu, jejímž obsahem se zde budeme nyní zabývat, Freud rozdělil na tři oddíly**:**

A. Anylytická část - technika vtipu a tendence vtipu
B. Syntetická část - mechanismus slasti, motivy vtipu
C. Teoretická část - vtip a sny, komika a nevědomí

V úvodní části nás Freud seznamuje s fragmentárními pokusy svých současníků, popsat téma vtipu odborným chápáním jeho vzniku a potřeby používání. Jest to materiál vskutku chudý. Je proto vhodné na tomto místě ocenit jeho prozíravost, s níž se ve výsledku s tímto tématem vyrovnal. A nutno i dodat, že se až k dnešním dnům jeho pojetí, drží v popředí respektu.

§13. TECHNIKA VTIPU A TENDENCE VTIPU

Humor ve většině případech vzniká tím, že se něco říká nebo dělá jnak než je to očekáváno a současně taková okolnost spoluzahrnuje jistý díl zesměšnění a trapnosti. V řeči je to klasická slovní hříčka, v rámci jednání, kde je zapojeno tělo, potom právě takové projevy, které pozorovatele mají v záměru onoho chování upozornit na absurditu, která propojením pohybu a situace humor vyvolává. Všechny tyto cesty k dosažení humoru (vtipu) mají ještě další charakteristiku, a to, že jsou vytvářeny záměrně nebo jsou výsledkem náhodných situací.

Současně se tématem vtipu může stát kdokoli a nebo cokoli. Chudý, měšťan i šlechtic nebo dokonce někdo, kdo je jinak i velmi vážený, jako je lékař a tak podobně. Situace vtipu jsou nejčastěji vybírány podle své individuální, ale i společenské přecitlivělosti**:** *sexualita, nahota, pohřeb, svatba, zdraví a nemoc, mezilidské vztahy obecně, peníze a majetek, alkohol, člověk a zvířata, děti a dospělí, senioři, mezikulturní rozdíly, náboženství*…

Kromě jiného, má se to s vtipem podbně jako se sny, jak bude ukázáno níže. Jedná se o zhuštění událostí na malém prostoru, který vyvolává právě onen paradox vedoucí k humorné stránce věci, jenž je záměrem jej takto vyvolat. Například ten, kdo je *„rusovlasý*" může být rovněž Rousseaem *(…roux et sot…)*, jak Freud podtrhuje v jedné ze svých ukázek. Na těchto slovních hříčkách a v tomto případě na hříčce fomematické, bylo a je postaveno množství například divadelních scén nejrůznějšího žánru, později i filmu a samozřejmě i románů.

Technika vtipu jest nám tedy srozumitelná. Zkracuje, nahrazuje opakem, zesměšňuje, povyšuje, žije protikladem a to, co má býti samozřejmé činí nesamozřejmým, řád mění v chaos, hezké zoškliví a naopak. A tak

jeden za všechny**:** Freud ve svých spisech uvádí, jak se jednou Napoleon Bonaparte chtěl v Itálii přiblížit prostému lidu a dal šanci, aby se účastnili jím vyhlášeného plesu**;** výsledek byl ten, že hned při první příležitosti mu jedna selka, kterou vzal do kola, ochotně vmetla do očí, že je to pro ni, a další její známé**:** *dobrá partie (buona parte)*, což byla skvělá narážka na Napoleonem přísně střežené nacionální cítění, když musel snést, že jeho jméno (Bonaparte) má lehce zaměnitelné znění s lidovou italštinou.

Podobně jako u chybných úkonů obecně, má vtip tendenci ze své skrytosti na něco poukázat. Onou skrytostí je vytvoření dvou protikladných motivů - něco potlačit a něco prosadit. *Dvě blondýny jedou v automobilu a v tom jedna povídá: mohli bychom se někde najíst; druhá na to: dobře, tady zastavíme, je tu motorest. Obě odchází z parkoviště směrem k restauraci a řidička najednou povídá**:** já zapoměla klíče v autě. Chvíli stojí bezradně u automobilu, když v tom se opět ozve a říká**:** tak nic, alespoň natáhneme tu střechu*.

V uvedené ukázce jde o potlačení racionality a vytvoření paradoxu, když je jasné, že natažením střechy dámy jedou v cabrioletu a klíče v zapalování jsou na jedno naklonění přes boční dveře v dosahu. Kromě dalšího, zdánlivost racionality, tedy vyřešení situace má být zvládnutá nejméně praktickým úkonem, jímž se má stát právě ona manipulace s odklápěcí střechou automobilu.

Takto utvořený vtip má vskutku pouze jediný záměr a to, pobavit toho, komu je vyprávěn. Jeho technika i tendence jsou snadno uhádnutelné, ale stejně tak očekávatelné, jestliže se vtip má státi vtipem. Zvláštností potom přeci jen zůstává, že onen paradox s natahovací střechou mnohé posluchače vede do pocitové tísně, a obou dam, ve skutečnosti, úpřimně litují.

§14. ZÁMĚR VTIPU

Humor a smích jsou výsledkem předchůdně pozorovaného paradoxu. Vlastním záměrem vtipu je potom uvádět okolnosti, které jsou předmětem zájmu, zhušťovacím přístupem do kontrárnosti, protichůdností, která se má jevit jako by se stala vlastním předmětem skutečnosti. Stejný princip se odehrává, jestliže člověk pracuje s fantasií, kterou si osvojil již jako dítě zejména asociační projekcí při poslechu, čtení nebo sledování pohádek. Také v těchto příbězích, nalézáme množství humorných scén. Stačí, aby měl princ směšného koně, král nějaký legrační zlozvyk či princezna vadu řeči a je pro dítě o *švandu* postaráno. Dítě se učí humorem zvládat vlastní obrazotvornost, a z ní si vzít nějaký fragment, který zveličí a posune k humorné složce její izolací. Moderní vývojová psychologie a její výzkum kognitivních funkcí v takovém počínání dítěte vidí významné položky rozvoje nadprůměrné inteligence. Potom už jen stačí, aby se dítě ztvárňování takových humorných scén ujalo samo kresbou, sebe – zesměšňováním kombinací nejrůznějších druhů oblečení nebo, jak je tomu často v současnosti, sdílením v komunitních setkáváních zaměřených na rozvoj sebeidentifikace malováním na obličej (rostliny, zvířecí symboly…), a tak podobně. Vidíme v těchto potřebách sebeprojekcí u dítěte značný podíl uspokojení. Nalézat a upevňovat své místo ve společnosti, mezi vrstevníky lze tedy i tímto, výše uvedeným způsobem.

Dítě sdílením humoru, nadsázky a smíchem vnímá vlastní sounáležitost s personálním okolím. Je tomu tak identicky ve školce, škole, doma, na hřišti. V pozici humoru samozřejmě často u dítěte dochází k nadstavování legrace takovou aktivitou, která může obratně přecházet v agresivitu. Hůře kontrolované impulsy emocí takové jednání u dítěte provokují neboť humor pro něj

znamená: *„Je dovoleno"!* Potom je ovšem záměrem vtipu nikoli humor sám, ale pouze, už jen nutkavost ublížit, latentní agresivita přechází v agresivitu demonstrovanou. Sourozenec zpočátku přijímá druhého sourozence s humornou položkou, když ten sám sebe zesměšňuje například tím, že si omyvatelnou fixou pomaluje obličej náhodnými čmáranicemi a dospělé okolí to smíchem vyhodnotí jako dobrý vtip. Druhý sourozenec to vezme jako příležitost a svému vrstevníku takto záměrně pomaluje tričko a jiné věci, které už do předešlého záměru kresby nenáleží. Dojde k rozepři, pláči a výchovným porocedůrám, které stav humoru rychle změní ve zvýšený hlas, výčitky, pocit urážky a ukončení zábavy. Vše má svého jednotného nositele: *humor a vtip mohou být: obecný nebo konkrétní*. V obecné rovině je méně škodlivý, naopak v rovině konkrétní (osobní), má všechny znaky útočnosti, i když se jedná původně o tzv. *humor laskavý*. Oby typy humoru může potom doprovázet nejčastěji rovněž i sklon k přehánění *(Übertreiben)*.

Vtip je součástí myšlenkové asociace. Vychází z propojování reality a fantasie. Tento jeho proces vzniku je stejný, ať se jedná o dětskou formu vtipu nebo dospělého člověka. Nějaká významná oblast, která zaujme naši pozornost je dotvářená obrazotvorností ve snaze *dotáhnout její výraz* až do konce události, kterou ve výsledku vtip představuje. Takto je vtip rovněž obsažen hloubkou podvědomých impulsů, které se jinak za normálních okolností nezvědomují. Jedná se tedy o obrácenou podobu snu, který všechno vykládá náznakem. Vtip chce být konkrétní, nezastřený. Dokonce vtipu nepředchází taková myšlenková cenzura *(zábrany)* jako tomu je u snu nebo v každodenním životě, kdy jsou většinou například nemorální asociace potlačovány. Vtip tedy spoluzahrnuje uvolnění z popření.

EGON SCHIELE (1890 – 1918)
Vídeňská secese

§15. VTIPY O SEXU A JEJICH VZTAH KE KOMUNIKACI MEZI LIDMI

Naprostá většina vtipů o sexu je nutkavých. Pud a slast se v nich spojují v krátký okamžik sdílení. Aby se při sexu cítil člověk dostatečně spokojený, potom soulož provozovaná se svým intimním protějškem za pouhým účelem dosažení slasti, chutná o to více, jestliže oba k tomuto aktu přistupují uvolněně se stejným cílem. Vtipy o sexu jednak navozují atmosféru ztotožnění, stejně jako provokují ke vzrušení. V klasické situaci, kdy si povídají milenci a dokáží si dělat legraci ze sexu, kterou doprovází drobnými vtípky na adresu vzájemné zkušenosti nejde o nic víc, než o udržení potřebné míry vzrušení, která jitřena i fantasií, pomáhá milencům k navozování *radosti* ze společného libidinósního zájmu.

Pud (vzrušení), představa, myšlenka, vtip a behaviorální zájem, tedy u anekdot o sexu, představují jeden celek. A je to, v tomto vcelku, rovněž přiléhavé jako ve snu. Tam se obscénnost nebo odhalování intimních míst stává jednak předmětem trapnosti, stejně jako žádostivosti. Žádný sen se sexuální tématikou není samoúčelný. Hovoří konkrétním jazykem o tom, komu se sen zdá. Už sám fakt, že o takovém svém snu snící často hovoří s posměchem naznačuje, že jeho trapnost chce schovat za humor. Takto je rovněž vyzvednuta censůra obsahu snu se sexuální tématikou. Na druhé straně, může být snící zaskočen obsahem snu, když v něm pozoruje nahotu a cosi dalšího u svých rodičů nebo sourozenců, probouzí se a zjišťuje dvě protichůdné tendence**:** *vzrušení a morální výčitku*.

Vždycky bude mít člověk se sexuálně podmíněnými vtipy trošku problém, protože se jako nutkavé myšlenky vkrádají do jeho hlavy, neboť jejich záměrem je, jak bylo výše uvedeno, zesměšnění. Proto člověk také nikdy není daleko od vize, zobrazující soulož druhých lidí.

„Kdo se směje zaslechnutému sprostému vtipu, směje se jako divák sexuální agresi. Sexuálno, jež tvoří obsah sprostého vtipu, zahrnuje víc než to, co je na obou pohlavích jedinečné; totiž i to, co je oběma pohlavím společné a kam až dosahuje stud – tedy vyměšování v celém svém rozsahu. To je ale rozsah, který má sexuálno v dětském věku, kdy v představě existuje takřka jedna kloaka, v jejímž rámci je sexuálno a vyměšování rozlišitelné těžko, ne-li vůbec. Všude v oblasti psychologie neuróz sexuálno zahrnuje i vyměšování a rozumí se mu ve starém, infantilním smyslu.

Sprostý vtip je jako „odhalení" sexuálně odlišné osoby, na níž je nasměrován. Vyslovením obscénních slov nutí napadenou osobu k představování si dotyčných částí těla nebo úkonů a ukazuje jí, že útočník sám si takové věci představuje. Netřeba pochybovat o tom, že touha vidět sexuálno odhalené je prvotní motiv sprostého vtipu.

Dostaneme-li se v této chvíli až k jádru věci, může to jedině napomoci k osvětlení problematiky. Sklon k dívání se na odhalené, jež je pohlavně jedinečný, je jedna z původních komponent našeho libida. Vtip sám je již možná náhradou za něco dřívějšího a odvozuje se z hypotetické prvotní touhy dotýkat se sexuálních částí. Jako často jinde, i zde byl dotyk nahrazen pohledem. Pohledové a dotykové libido se vyskytuje u každého druhu dvojím způsobem, aktivní a pasívní, mužské a ženské, a dospívá podle převahy pohlavního chrakteru toho či onoho zaměření. Sklon k sebeodhalování je snadné pozorovat u malých dětí. V případech, kdy zárodek tohoto sklonu unikne svému obvyklému údělu překrytí a potlačení, vyvine se z něho perverze, jež je známa u dospělých mužů jako exhibicionismus. U ženy, je sklon k exhibici brzděn studem, ale může použít zadní vrátka, tedy - oblečení" (Freud, Sebr. sp., str. 85).

§16. SLAST A PSYCHOGENESE VTIPU

Proto, aby se člověk srovnával ze základními pohnutkami vnitřního napětí, slouží mu mechanismus uvolnění. Freud se na tuto problematiku dívá tak, že každé napětí má přímý vztah k pudové složce rozmnožování. S tou souvisí**:** *stres, vzrušení a výkon*. Vtip je nejčastěji toho všeho zástupcem a spouštěčem současně. ***Co je potlačeno v životě je uvolněno ve vtipu***.

Ať jakkoli jinak, všechny tyto poznatky o vtipu nám zde slouží k tomu hlavnímu, jímž jest, že vtipem si člověk jako pomůckou, vázanou na jeho intelekt, zpříjemňuje život sdílenou radostí z jeho porozumění. Vtipným se může jevit konečně i to, že**:** *se opice učí psát, slon sahá chobotem v blízkosti ženy jí pod sukně nebo na prsa, pták namalován s kloboukem, černým peřím a bílou náprsenkou vypadá jako vážený bankovní úředník, dvě žížaly se ve vzájemné úctivosti licitují, která z nich dá přednost té druhé, když je otvor příliš malý* (například u kresleného vtipu), a tak dále. Všechny tyto anekdoty se zřetelným sexistickým podtextem, chtějí ospravedlnit lidské nemravné počínání, sahající až k jeho *Nad-Já*, tedy morálce a výčitkám, pouze s jedinou připomínkou**:** *„Vždyť zvířata to dělají také!"*

Freud se na podobná témata zabýval problematikou tzv. *přesunu – Überweisen*, také v souvislosti s psychopatologií, zavdávající rovněž vzniku neuróz, jestliže takový přesun nechá rozvinout obranu toho, co již nadále nemá být v plném rozměru umožněno k evidenci vědomím. Takto, dle Freuda, vznikají podvědomé pohnutky nebo síly, které asociačním procesem vezmou za své fragmenty onoho založení, tyto přesunuté intence a vytváří *z jejich spojení vtipné koláže* se všemi technickými vymoženostmi fantasie, jakmile takový fragment vytěsněného obsahu lze konfrontovat také vědomou evidencí toho všeho. Jinými slovy**:** *vědomí naletělo na vějičku**!***

§17. „PŘÍTOMNÉ" A „MINULÉ" VE VTIPU

Přítomnost je spouštěčem vzpomínek. Jinak tomu snad ani býti nemůže. Pouze tak, jak člověk žije přítomností, mohou se mu asociačními propojeními sdružovat reálné zkušenosti s dříve podstupovanými životními okolnostmi, které má uloženy v paměti. Ne vždy ovšem k jejich obsahu má člověk kladný vztah. Velké množství záporných zkušeností *potlačuje, vytěsňuje, popírá, přesouvá, nahrazuje*. Už jen tento výčet poukazujue na složitost podvědomých a nevědomých pochodů, které, jak lze při komunikaci s klienty během psychoedukativních setkávání nesporně zaznamenávat. I oni sami jsou schopni nás často pobavit vtipem, který jim z těchto pohnutek mnohdy přichází na mysl. Jedna klientka, která řešila vztahovou krizi, jež mělo nesporné sexuální téma, si vzpomněla na harmonické pobývání u prarodičů na venkově mezi domácími zvířaty, a celou věc v dané chvíli komentovala slovy**:** *Kdybych si vzala toho kohouta, co mě vždycky ráno svým kokrháním probudil a já se jen převalila na druhý bok a mohla klidně spát dál, nemusela bych dnes podléhat pro mne ne zcela příjemnému probouzení sexem, které vyžaduje manžel***!**

Tomuto vtipu můžeme říkat také**:** *sarkasmus, paradox, nesplněné přání*… V každém případě se v tomto obraze s vtipnou zápletkou odráží minulost a přítomnost, sycené vnitřní nespokojeností z aktuálně projevovaných potřeb intimního partnera. Vtipem a vrcholným paradoxem se však u této klientky stalo, že si našla milence, u něhož oceňovala, že když spolu někam na tajno odjedou, nechá ji ráno spát. Jinými slovy, kohout zde nakonec vskutku byl, a byl nahrazen a dosazen na své místo skutečným člověkem. To už jsou reálné cesty nevědomí. U prarodičů klientka vnímala, jak podotýkala pravou, poctivou lásku. Tu, u *aktivnějšího* manžela necítila, neboť mu šlo, údajně jen o sex (?!).

ZÁVĚR

Téma *Psychologie radosti* by nás nemělo svým názvem oklamat. V první části jsme si ukázali na povšechný charakter toho, z čeho se člověk může radovat, těšit, sdílet a povznášejícím způsobem zahrnovat do každodenních maličkostí vnímané a prožívané reality. V druhé části jsme od romantizujícího popisu psychologie radosti přešli k Freudovým postřehům, doplňovanými vlastními, současnými náměty. *Kdybychom měli být naprosto důslední, mohli bychom dané téma zušlechtit ještě teologickou rovinou náhledu, prostřednictvím Tomáše Akvinského, Bible a jiných, kde se o radosti rovněž hovoří, avšak vždy v jednostranné pozici, a to ve vztahu k osobní víře v Boha, citu a lásce*. Proč ne! Šlo nám zde však jen o to, abychom si uvědomovali důležité místo radosti, zejména té sdílené, a *k té náboženské už je v takových ohledech často jen malý krok, zejména pro toho, kdo takovou radost vnímá skrze střídmost, sdílení modlitby, tedy čehokoli, co je spojeno s eucharistií, příběhem a poučením*.

Radost, můžeme s klidem říci, má tolik podob, kolik je člověkem nahlížených a prožívaných situací z nichž si pro sebe odvádí pocit uvolnění.

Nesmíme v těchto tématech, kdy se snažíme *„vážně promlouvat na téma radost*" zapomínat na děti a seniory. Reálně dětský svět, jak již bylo výše předznačeno, velmi ochotně přijímá téma radosti zejména proto, že naplňuje sytící se duši neposkvrněného života pocitem lásky, sdílení a příjmem nových poznatků. Radost vázaná k sobě a později k druhému člověka mají pro dítě společného jmenovatele**:** *bezpečí!* U seniorů tomu není mnohdy jinak, pouze s tím rozdílem, *že radost, kterou lze se seniorem sdílet je nejčastěji jeho vlastní, celoživotní výbavou, k níž přicházíme, co by hotovému dílu a ponaučení, z něhož můžeme sami čerpat energii života*.

Významným zdrojem k prodloužení radosti
je rozumná sebereflexe

POZNÁMKY

POZNÁMKY

POZNÁMKY

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

POZNÁMKY

POZNÁMKY

POZNÁMKY

POZNÁMKY

© Adamec Jiří

PSYCHOLOGIE RADOSTI

Adamec Jiří - Filosofický seminář - Katedra teorie

Neprodejný výtisk.

2025

URČENO PRO INTERNÍ VÝUKU SEMINÁŘE

IČ 105-48-629/177