

ŠTĚSTÍ

NÁHODA, NEBO VOLBA?

ČLOVĚK NENÍ OSTROV

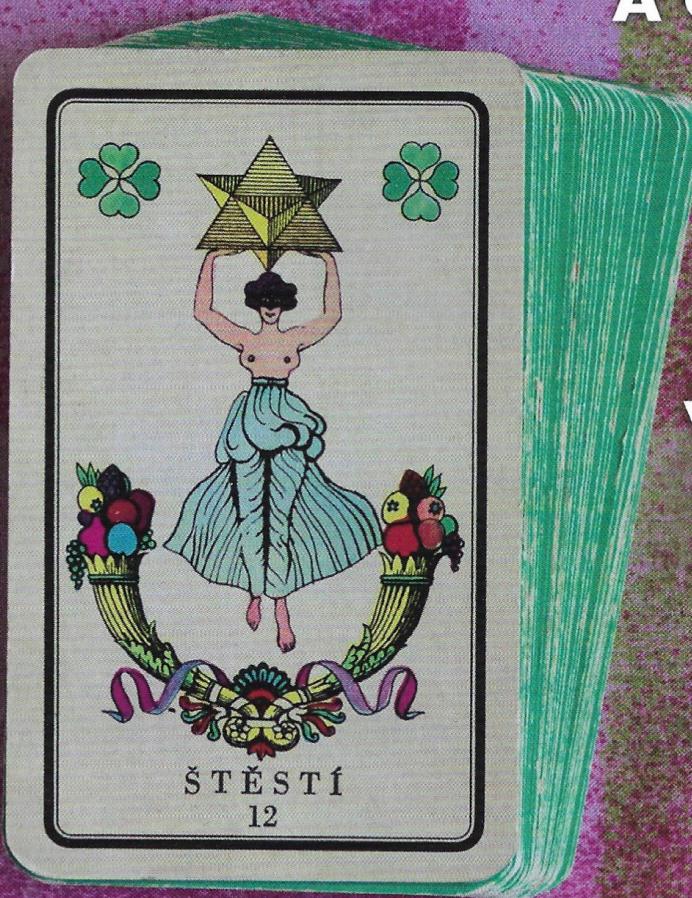
Jak se vypořádat
se samotou

NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ

S empatií vůči sobě
samému

UMĚNÍ A PSYCHOLOGIE

Vděčnost jako životní
postoj



**SIGMUND
FREUD
A. C. G. JUNG**

Sto let trvající
rozhovor

**RADOST
V TELEFONU**

Mobilní aplikace
a well-being



Umění jako nástroj transformace

POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE JE V POSLEDNÍCH DVACETI LETECH JEDNÍM Z NEJVÝRAZNĚJŠÍCH PROUDŮ, KTERÉ VE SVĚTOVÉ PSYCHOLOGII EXISTUJÍ. JAK BY VYPADALO UMĚNÍ, KTERÉ BY OD SAMÉHO POČÁTKU VYCHÁZELO Z JEJÍCH PRINCIPŮ?

Svým zaměřením na pozitivní aspekty života a svou systematickou snahou o definování vědecky podložených nástrojů pro zvýšení kvality našeho života k sobě pozitivní psychologie přitahuje pozornost široké veřejnosti. Není se tedy čemu divit, že její principy prostupují i do světa umění a stávají se inspirací pro umělecké projekty s přesahy k sociální architektuře a divácké participaci.

Dá se štěstí naučit?

V současnosti probíhá na katedrách psychologie předních světových univerzit seriózní vědecký výzkum, který krok za krokem rozkrývá principy lidského štěstí. I když odborníci varují před zkratkovitými závěry, které se objevují v popularizujících článcích, panuje obecná shoda v tom, že pocit spokojenosti není zcela závislý na vnějších okolnostech a vrozených vlohách. Každý z nás má k dispozici poměrně širokou paletu nástrojů a technik, jejichž pomocí může svoji osobní pohodu záměrně rozvíjet.

Největším objevem se tedy stává samo zjištění, že štěstí je do značné míry vědomě ovlivnitelné. Jinými slovy: lze se naučit, jak se stát šťastnějšími.

Šťastná planeta

Jeden z nejvýznamnějších psychologů dvacátého století a jeden ze zakladatelů pozitivní psychologie Martin Seligman představuje ve své knize *Vzkvétání*

velmi ambiciozní vizi. Do roku 2051 bychom měli naučit používat nástroje duševní hygieny tolik lidí, aby bylo možné označit 51 procent světové populace za šťastnou.

Sám si samozřejmě dobře uvědomuje, že se jedná o velkolepý cíl a k jeho realizaci nebude stačit pracovat s klienty v rámci terapeutických setkání jeden na jednoho. Ostatně již od svých počátků je pozitivní psychologie koncipovaná jako disciplína, která není určena pouze pro psychology a psychoterapeuty. Sám Seligman stojí v čele programu MAPP, který vyučuje principy pozitivní psychologie zájemce z řad veřejnosti, aby je potom sami mohli používat při práci se svými klienty.

Je to do značné míry možné také proto, že intervence vycházející z pozitivní psychologie (používání záměrné vděčnosti, zvyšování optimismu, správné stanovení cílů, meditace, všímačnost, vychutnávání, sport, rozvíjení laskavosti a kultivace mezilidských vztahů) jsou zcela bezpečné a při jejich používání nehrozí na rozdíl od korektivních psychoterapeutických technik žádná větší rizika. Tím se ovšem otevírá možnost pracovat s principy pozitivní psychologie v široké škále oborů: ve školství, při péči o seniory, ve veřejných službách, zájmových kroužcích, sportovních oddílech, bezpečnostních složkách nebo třeba... umění.

Umění bez hranic, ale s přesahem

Pro současné umění je do jisté míry typické překračování žánrových i druhových hranic. S nástupem

Foto: Jean Claude Flajnik



uměleckých avantgard na začátku dvacátého století mizí jasná dělící linie mezi výtvarným, performativním a konceptuálním uměním. A v šedesátých letech se s prvními happeningy zásadně proměňuje vztah tvůrce a diváka. Umělec se stává iniciátorem a divák účastníkem, jejich společné dílo po sobě v konečném důsledku nemusí zanechat žádný artefakt mimo zážitek nebo emoci.

Od počátku devadesátých let potom teoretici umění začínají stále častěji hovořit o participativních tendencích v současném umění. Umělci ještě více vytahují diváky do tvůrčího procesu a umožňují jim

spolupodílet se na vzniku díla. Nejprve se z diváka stává účastník, posléze se z účastníka stává spolutvůrce.

Ve svém projektu *Od nevidím do nevidím* přestěhovala světově proslulá umělkyně Kateřina Šedá jihomoravskou vesnici Bedřichovice do centra Londýna, aby takto radikálně proměnila kontext běžného dne pro osmdesát obyvatel obce a vyvedla zúčastněné ze zařízení stereotypů. Zároveň jim nabídla příležitost stát se spolutvůrci umělecké instalace pro slavnou anglickou galerii Tate Modern. Skupina Rafani připravila výtvarný kroužek pro pacienty na oddělení dětské onkologie ve Fakultní nemocnici Motol a jejich díla potom

„Některé projekty českých tvůrců představují umělecké participativní koncepty, které přesahují do sociální architektury. Jejich cílem je aktivizace diváka a snaha o pozitivní vliv na kvalitu jeho života.“

vystavila v pražské galerii ve Školské 28. Eva Jiřičná dlouhodobě spolupracuje s organizací Elpida a pomocí participačních projektů zapojuje do umělecké tvorby seniory.

Tyto namátkou vybrané projekty českých tvůrců představují umělecké participativní koncepty, které přesahují do sociální architektury. Jejich cílem není pouze estetický zážitek, ale také aktivizace diváka/účastníka a snaha o pozitivní vliv na kvalitu jeho života.

Žádný z jmenovaných umělců se přímo nehlásí k inspiraci objevy na poli pozitivní psychologie, ale i při zběžném pohledu je jasné, že bychom mohli snadno dohledat mnoho společného mezi participačním uměním a intervencemi, které z pozitivní psychologie vycházejí.

Na jedné straně nyní máme k dispozici vědecky podloženou teorii osobní spokojenosti a nástroje, které můžeme používat k její kultivaci. A na straně druhé se umělecký provoz zcela přirozeně otevřel konceptům, jejichž nedílnou součástí je také snaha o transformaci diváka prostřednictvím umění. Nabízí se tedy otázka, jak by vypadalo umění, které by již od samého počátku vycházelo z principů pozitivní psychologie.

Projekt Česká vděčnost

V knize *The How of Happiness* přináší Sonja Lyubomirsky přehledný seznam technik, u kterých se podařilo vědecky dokázat jejich pozitivní vliv na kvalitu života. Jako první doporučenou aktivitu zmiňuje Lyubomirsky pociťování vděčnosti. Vděčnost nazývá jakousi metastrategií, která je klíčová pro optimistické nastavení mysli a má pozitivní vliv na mnoho aspektů našeho života.

Jak vyplývá z jejího výzkumu a z výzkumu Roberta Emmonse, lidé pravidelně zažívající pocit vděčnosti jsou šťastnější, pociťují více naděje a zažívají více pozitivních emocí. Jsou empatičtější, chovají se k ostatním laskavěji a snáze jim odpouštějí. Své životy vnímají více jako smysluplné a méně trpí úzkostmi nebo depresemi.

Mezi lidmi, kteří se zajímají o pozitivní psychologii nebo osobní rozvoj, jsou benefity záměrné vděčnosti dobře známé, ale umělecký koncept Česká vděčnost, k jehož iniciátorem patřím, má za cíl popularizovat tuto techniku i v běžné populaci. Jedná se v podstatě o velmi

jednoduchý nápad. Cílem je otevřít v České republice výstavu, na níž budou místo obrazů vystavené dopisy vděčnosti od široké veřejnosti. Spoluautorem této výstavy se proto může stát kdokoli z nás.

Jednou z klíčových myšlenek bylo vytvořit umělecký koncept, na kterém by mohlo spolupracovat co nejvíce lidí bez ohledu na věk, zdravotní stav, ekonomický statut nebo politické preference. Je to vlastně příležitost propojit na půdorysu spolupráce na uměleckém díle českou společnost. Důležitou součástí konceptu je také aktivizace médií. Výstava tisíců dopisů vděčnosti bude unikátní příležitostí, jak získat mediální pozornost a jejím prostřednictvím najít pro objevy pozitivní psychologie nové publikum.

Nicméně stěžejním výstupem je samozřejmě vlastní výstava. Instalací autentických dopisů vděčnosti v prostředí galerie vznikne výjimečné místo plné pozitivní inspirace. Co se v nás asi bude odehrávat, když se budeme procházet výstavní síní a pročítat stovky a tisíce důvodů, které vnášejí do našeho života radost, naději a smysl? Jaké z těchto malých i velkých důvodů k vděčnosti si během návštěvy výstavy sami připomeneme? S jakou emocí asi budeme odcházet?

A co když my sami dostaneme příležitost stát se na okamžik umělcem a být součástí tvůrčího kolektivu, který výstavu připravil? Využijeme ji? ●

Jakub Jahn

Autor je filmář a umělec, který ve svém díle rád propojuje různé tvůrčí strategie. Je iniciátorem uměleckého projektu Česká vděčnost, jehož cílem je vytvořit na území České republiky největší sbírku dopisů vděčnosti na světě.

Zdroje:

- Bishop, C.: *Artificial Hells – Participatory Art and the Politics of Spectatorship*. Verso, 2012.
- Emmons, R. A.: *Thanks! – How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Houghton Mifflin Harcourt, 2007.
- Lyubomirsky, S.: *The How of Happiness – A New Approach to Getting the Life You Want*. Penguin Books, 2008.
- Ruka na konci ramene: (Spolu)práce v českém a slovenském umění (katalog k výstavě). 8smička, 2021.
- Seligman, M.: *Vzkvétání – Nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: Jan Melvil Publishing, 2014.
- Šedá, K.; Ferencová, Y. (ed.): *Povolání: ŠEDÁ*. GVUO, 2019.