

Radost



Přirozenou tendencí člověka je získávat příjemné zážitky a vyhýbat se zážitkům nepříjemným, čili, jak zní jeden psychologický princip, maximalizovat slast a minimalizovat strast. Avšak již Platón (Filebos) napsal: „O slasti vím, že je to věc rozmanitá.“ Je to také vyjadřováno takovými slovy jako: spokojenost, požitky, veselost, radost, štěstí, potěšení, blaho, uspokojení a další. Je zásadní rozdíl mezi slastí smyslovou (z příjemných smyslových

dojmů) a slastí duševní či duchovní (např. z vědeckého objevu či přinesené oběti). Jednou z intenzivních životních příjemností je radost, emoce často zaměňovaná s veselostí a jinými emocemi. Také zážitek radosti může být velmi diferencovaný: radost z dobrého jídla, z dobré zprávy, z vyřešeného problému atd. Dalo by se říci, že radost je zážitek intenzivního blaha nebo uspokojení, který, jak zdůrazňují psychologové, proniká celým prožíváním, naplňuje vědomí, je to eruptivní a expandující pocit. Prožívání radosti je spojeno s výraznými pohyby (zvedání paží, skákání, tancování) s výkřiky a voláním a s charakteristickou mimikou (zejména kolem úst a očí) a často je provází smích. Proto bývá radost zaměňována s veselostí, ačkoli je ve skutečnosti něčím navíc a lze říci, že veselost vzniká z radosti, ale není nutným doprovodem všech jejích forem. Základní psychologickou charakteristiku radosti shrnují D. Ulrich a Ph. Mayring (2003): radost je obecnější a situačně specifitější pocit blaha než slast; radovat se lze kdykoli a z čehokoli a radost může vystupovat na pozadí prožívání, může provázet i jednání, je spojena s vitalitou, může se kombinovat s pocity slasti a štěstí, je vázána na všechny pozitivní zážitky. Radost je prožívána jako vřelý, příjemný, otevřený stav blaha. Je vitální, chce jásat, představuje vrcholný bod zážitku (A. H. Maslow, 1977), člověk se cítí bezstarostný, lehký, uvolněný, cítí se spojen s předmětem radosti (J. R. Davitz, 1969). Jiní psychologové by v prožívání radosti patrně našli i jiné podstatnější znaky a problémem je už konsensus v denotaci takových slov, jako jsou blaho, slast atd. Jisté je, že radost je jedním z druhů slasti či blaha. Obecně však platí, že v průběhu prožívání radosti jsou situace prožívány jako pozitivně zbarvené („růžové brýle“) a že radost je druhem exaltace, která nemusí mít nutně ony výše zmíněné výrazné projevy (tichá radost ze setkání s milovanou osobou po dlouholetém odloučení) a může být dokonce provázena pláčem. Vyjádříme-li obecný základ příjemného slovy slast nebo blaho, mohli bychom říci, že radost je intenzivní blaho, jehož podstatnými znaky jsou tři „ex“: expresivita, explozivita a expanzivita: radost je zjevná, výbušná a šíří se

příklady existuje nekonečná řada. Jednotný návod na to, jak vzbudit ten krásný lidský pocit, neexistuje. Radost je vskutku pojmem velmi relativním.

Vše se komplikuje i odlišnými zónami kulturních vlivů, v nichž žijeme. Jistě nelze vytvořit množinu podobných podnětů, vedoucích k silnému pocitu radosti zároveň v Evropě, Africe nebo třeba Oceánii. Zůstaneme-li ve stejných kulturních zónách, přibu-

dou k odlišnosti podnětů provokujících radost další faktory. Jsou jimi rozlišné životní úrovně lidí, jejich vzdělání a vlastní charakter každého jedince.

Pocit radosti je stoprocentně individuální, ovlivněn mnoha faktory. Kromě některých výše jmenovaných je nutno k nim přiřadit i faktor věkový a pohlaví, k němuž přináležíme (nebudu zabíhat do detailů, spojených s homosexuálními nebo heterosexuálními

Zvláštním druhem radosti je pocit štěstí

vědomím. Od aktuálně prožívané radosti jako reakce na nějaký zisk lze očekávat těšení se na radost budoucí (na zisk, který je očekáván). Chápeme-li radost jako vystupňovaný pocit blaha, lze snad rozeznávat následující sekvenci: potěšení → spokojenost → radost → štěstí. Ph. Lersch (1970) napsal: „Pravá radost dává našemu vnímání zvláštní lesk, ukazuje celý předmětný horizont bytí v novém světle, dává našim myšlenkám jakož i našemu chtění zvláštní zaměření. Později získává minulost v radosti nový smysl a právě tak smysluplně působí na náš postoj k budoucnosti. Potěšení naproti tomu zůstává vázáno na okamžik, akcentuje jen ten a není smysluplné ani pro minulost, ani pro budoucnost. Nešíří se na všechny oblasti duševna, nýbrž zaměřuje pouze část lidské bytosti, nemá tedy žádný totální, nýbrž parciální účinek.“

Je-li radost vystupňovaným blahem, které z člověka činí optimistu, je zvláštním druhem radosti pocit štěstí. Filosofové se přeli o to, čím štěstí vlastně je a polský filosof W. Tatarkiewicz (1973) je vymezil jako „úplnou a trvalou spokojenost s životem jako celkem“ s tím, že je to spíše idea než skutečnost, neboť člověk není schopen těšit se nepřetržitě a život nepřináší jen samá potěšení ani těm neúspěšnějším a ve všech ohledech nejlepším („i neúspěšnější život má své nedostatky“). Avšak, „když se těšíme z drobností života, můžeme zhruba přenést spokojenost na život jako celek (...), když se člověk těší ze svého úspěchu nebo lásky, v jistém smyslu se nepřímo těší ze života“ (Tatarkiewicz). Ostatně, jak řekl jiný filosof, B. Pascal: „Účelem života není najít štěstí, nýbrž hledat je“; dlouhodobé štěstí by pokleslo v pouhou spokojenost. Smysl života však mohou najít i lidé nešťastní, neboť: „Je lepší být nešťastným Sókratem, než spokojeným hlupákem“ (J. S. Mill, 1863).

Německý psycholog R. Lutz (1983) podnítil hnutí za příjemné, tj. „euthymní prožívání a chování“, neboť je prokázáno, že vyhledávání drobných každodenních radostí je důležitým předpokladem duševní vyrovnanosti a spokojenosti; je to „vše, co duši činí dobře“ a mohou to být nejrůznější smyslové slasti, které je možné objevovat jako různé chuti a vůně, zrakové s sluchové dojmy (ve svém okolí, v krajině, v hudbě, ve zvuku letního deště, na procházce loukami, v rozkvetlé zahradě atd.), neboť tyto drobné každodenní radosti život obohacují a lidé o ně ochuzení bývají rozmrzelí, nerudní, sklíčení, nudí se. Velkou oslavou radosti je báseň F. Schillera Óda na radost (1785), zhudebněná v proslulé Beethovenově IX. symfonii (4. a 5. věta), začínající slovy:

„Radosti, ty jiskro boží,
dcero, jíž nám ráj dal sám!
Srdce vzříté žářem touží,
nebeský tvůj krásy chrám.“ ■

tendencemi, které pocit radosti ovlivňují rovněž velice výrazně...).

V podstatě lze říci, že bychom se jakékoli formě radosti neměli bránit, ať už jsme kdokoli, kdekoli a v jakémkoli věku v mezích zákona. Pro zarputilé puritány bych dodal ještě v mezích morálky. S tím ale zase nelze uspět na všech zeměpisných šířkách stejně... Naučme se vytvářet si co nejčastěji situace, které v nás tento hřejivý pocit budou vzněcovat,

přestože se můžete nacházet i ve složité situaci. Přispěje to k celkové pohodě a tedy i radosti. Nezapomínejme však, že mnoho radosti může samotnou radost i zničit.

Držíme-li se staré latinské moudrosti CARPE DIEM, bude se nám, v mezích možností, žít dobře. Radujme se z každého dne, z každé maličkosti jak jen to jde, protože je nebo by mělo být každému jasné, že to jednou už nepůjde. A vlastně i z toho se lze radovat. ■



3x
RADOST



Libuše Koubská

Třikrát o radosti

„Mám už tý vaší zasraný radosti až po krk,“

řval náš rodinný kamarád

Evžen do dvora z okna svého bytu ve druhém patře nad pražským tanečním klubem Radost FX. Vzápětí chrstnul na radostně ječící teenagery plný kýbl vody.

Jásavý ryk rázem ustal, po vyjevení vteřině začali promočenci sprostě nadávat. Pak se stáhli. Evžen byl spokojen, náš mejdan mohl radostně pokračovat.

V letech 1940–42, tedy za druhé světové války, za protektorátu, působila v Čechách a na Moravě kulturně osvětová organizace (jak se sama deklarovala) Radost ze života. Mezi její čelné zakladatele patřil tehdejší prezident Emil Hácha, podřízena byla jedinému tehdejšímu oficiálnímu politickému hnutí – Národnímu souručenství. Její aktivita byla rozdělena do čtyř pracovních odborů, jmenovaly se Česká rodina, Zdravý národ, Radost z práce a Volná chvíle. Velký důraz byl kladen na třídní rovnost, konkrétní zaměření se pak týkalo rekreace, výletů venkovánů do Prahy, provozu pojízdných knihoven, kurzů plavání, zakládání zahrádkářských kolonií, prostě snaha přečkat tragické období za pomoci malých radostí malých lidí. Byla to zbabělá idea? Heroická jistě ne, v každém případě ji však říšský protektor Heydrich brzy

Michael W. Pospíšil

Relativita radosti

Radost je příjemná

emoce. A jako každou emoci ji nelze snadno definovat. Je to způsobeno mimo jiné tím, že pocit radosti je u každého jedince způsoben různě. Jeden se raduje z výhry svého oblíbeného fotbalového klubu, což může být pro druhého zcela nezajímavá informace, která ho nechává naprosto neteč-

ným... Někoho těší bohatě prostřený stůl s lahůdkami a vznešenými nápoji, jiný se stravuje jen z nutnosti dodat tělu energii a udržovat se při životě... Další se raduje a těší, může-li strávit pár hodin na břehu řeky či moře s rybářským prutem, zatímco jinému to připadá jako nezajímavá ztráta času, ba třeba i bláznovství. Podobných

zkrouhнул a organizace skromných, útěšných cílů se nedožila roku 1943. Heydrich ostatně taky ne, k velké radosti mnohých Čechů. I těch organizovaných v Radosti ze života?

Bydlení je radost! Potápění je radost! Pečení je radost! Na internetu byste našli takových optimistických reklamních sloganů mraky. I s pobídkami, abyste si tu radost neprodleně udělali. Protože člověk má prý sám sebe hýčkat. Ale všichni z vlastní zkušenosti i ze zkušenosti zoufalé krasavice z písně Jiřího Suchého a Jiřího Šlitra víme, že když je radost, přijde smutek, zmizí vše, co bylo fajn, její dárling vod ní utek, zbyla sama Klementajna. Pročež se dala na kokain, aby měla ještě nějakou tu poslední radost. V podobném duchu psal své vzrušující Radosti života smutný mládenec, rouhavý cynik, anarchistický básník František Gellner. Nebo ponurý Nor Knut Hamsun v knize Poslední radost.

I když, nebo právě proto, že je radost relativně časově omezený pocit libosti, radovat se chce každý, ve všech fázích života. My Evropané to ostatně máme napsané ve své hymně: radost každá bytost sáti / přírodo, chce z nader tvých; / zlý i dobrý chce se bráti / v jejích stopách růžových. Tím růžovým potěšením, tou, jak se vyjádřil Schiller, jiskrou boží, může zřejmě být radost čistá stejně jako zlomyslná, altruistická stejně jako sobecká. Každý si ji chytá jinak. Všem stejně však zajiskří – a zhasne. A zase zajiskří – a ... ■

Tichá radost *není o nic méně* intenzivní!

František Houdek

Štěstí, radost, spokojenost...

*Radost, radost pobání kolečka
na velkých hodinách světa...*

Těžko to vyjádřit trefněji než Friedrich Schiller ve své Ódě na radost... Radost – jako každý jiný stav duše – může mít tolik forem, kolik je na světě lidí. Ukažme si tři příklady.

Patrně nejznámějším a nejstarším – je mu dvě a čtvrt tisíciletí – projevem radosti ve vědě je nudistická skopičina Archimédova. Poté, co v syrakuských lázních připadl na základní hydrostatický zákon (o nadlehčování těles v kapalině), s výkřikem „Heuréka!“ vyběhl na ulici a v rouše Adamově upaloval domů, aby si objev experimentálně ověřil.

V roce 1801 zažilo cornwalské městečko Camborne báječný Štědrý den: spolu s větrem a smečkou místních větroplachů dvoj- i čtyřnohých se tamními ulicemi proháněl „ohněový drak“ (čtyřkolý) konstruktéra Richarda Trevithicka. Měl uvézt osm lidí, ale všichni se báli. Teprve po několika desítkách metrů jízdy bez nehody začali někteří odvážlivci naskakovat a nakonec jich dýmající samohyb vezl dobrý tučet! Pak zchvácený parostroj narychlo zaparkoval a odebral se do hospody společně tu událost „oslatit u husí pečeně a příslušných nápojů“. Jejich radost netrvala dlouho. Nad pivem a pálenkou totiž zapomněli na ještě nevyhaslý oheň v parním stroji. Voda se vypařila, kotel se rozžhavil a za silných ran žárem praskajícího plechu parovůz dílem shořel, dílem se rozsypal.

Vedle hlučné existuje i radost tichá, vnitřní, nikoli však méně intenzivní. Když mladý fyzik Werner Heisenberg v dobrovolné klauzuře na polopustém ostrově Severního moře během jedné jarní noci roku 1925 zformuloval princip maticové mechaniky mikročástic, pocítil napřed nával takřka propastného štěstí. „Byly tři hodiny v noci, když jsem měl před sebou konečný výsledek výpočtů. Nejprve jsem se velmi lekl. Měl jsem pocit, že hledím skrz povrch atomárních jevů na hluboko pod tím ležící základ podivuhodné vnitřní krásy...“

Štěstí je ovšem – při vši účtě – stav nesrovnatelně těžšího kalibru než radost. Ta se u Heisenberga dostavila hned, jakmile jí Fortuna uvolnila místo. Shrnutí: pracoval s chutí, se zaujetím, ano, s radostí z práce. V okamžiku objevu pocítil štěstí, pak se oddal radosti nad dokončeným dílem a nakonec při přejímání Nobelovy ceny pocítil hluboké uspokojení.

Pokud si mohu dovolit zobecnění, zdá se mi, že čistá, ničím nezkalená radost se z našich stále rychlejších a komplikovanějších životů vytrácí. Práce se odosobňuje, čímž přináší méně radosti. Naše zdary ve srovnání s „úspěchy“ medializovaných celebrit či magnátů zdánlivě ztrácejí hodnotu a „malíčkosti“ nám za trochu té radosti nestojí. Takže většina našich úspěchů okamžitě a bez vychutnání přechází v honbu za dalšími (zpravidla vyjadřovanými materiálně). Trochu mě to děsí. Už Sofokles totiž věděl, že:

*Kdo radosti je zbaven,
ten je už, myslím, živou mrtvolou. ■*

