

CESTA KE SPOKOJENOSTI

Být v životě spokojený je dosti subjektivní pojetí. Jsou lidé, kteří žijí v těžkých podmínkách, přesto jsou usměvaví a vnitřně srovnaní se sebou i se světem a naopak, někteří lidé dosáhli „všeho“ a přesto v sobě cítí vnitřní neklid a nespokojenost. Co tedy dělá člověka spokojeným, jaké jsou základní atributy, jež vedou k tomuto cíli? Odpověď jistě nebude jednoduchá ani jednoznačná. Přesto se pokusme formulovat a nalézt základní principy, na kterých je možné začít postupně rozvíjet tuto lidskou potřebu. Jedním ze základních kamenů našeho životního štěstí je náš **temperament**. Podle toho, jakým **emocionálním typem** člověk je, se následně odvíjí jeho prožívání, vnímání a v neposlední řadě i zpětná reakce blízkého okolí. V následujících řádcích uvádíme základní modely, které mohou sloužit k osobnímu sebepoznání a orientaci. Je ale třeba podotknout, že **nikdo z nás nemá čistý a vyhraněný temperament, ale je průnikem těchto typů**. Rovněž tak záleží na **rodinném prostředí a výchově**, ale i na **aktuální situaci**, které je člověk v daném čase vystaven.

Již **římský lékař Galen**, jako první vytvořil podrobnou klasifikaci temperamentů, která byla založena na myšlence smíchání čtyř kapalin. V Galenově klasifikaci však bylo až třináct typů (včetně čtyř **Hippokratova členění**). Jak Galen věřil, převaha žluté žluči (latinsky Chole) v těle určuje **cholerický temperament**, krev (sanguis) je příznačná pro **sangvinika**, hlen (flegma) charakterizuje **flegmatika** a černá žluč (melanoschol) je základem **melancholické povahy**. Ve skutečnosti nebyl Galenův psychologický popis těchto čtyř typů podrobný, ale postupem času se rozšiřoval a byl stále podrobnější.

Cholerický typ je dráždivý a vznětlivý, snadno „vyletí“, ale jeho hněv netrvá dlouho. Je vzrušující, impulzivní; energický, rozhodný, cílevědomý, vytrvalý; přímočarý, náročný, náchylný k maximalismu, nekompromisní; pragmatický, selektivně společenský.

Sangvinický typ je čilý, veselý, společenský, rychle reaguje a má sklon k optimismu. Bývá upřímný, otevřený, společenský, upovídaný; optimistický, veselý, emotivní; připraven ke kompromisu, snadno přepíná z jednoho problému na druhý; flexibilní, přizpůsobivý, podnikavý.

Flegmatický typ klidný až lhostejný, nepodléhá náladám, je spíše pomalý a spolehlivý. Je založením introvertní, rezervovaný, tichý; mírumilovný,

spolehlivý, stálý; pomalý, konformní; cílevědomý, trpělivý, vytrvalý, tvrdohlavý, pragmatický.

Melancholický typ je spíše smutný, pomalý, často přecitlivělý a málo přizpůsobivý. Bývá plachý, nejistý; neví, jak se přizpůsobit, rychle se unaví; romantický, citlivý; úzkostlivý, zranitelný.

Herluf Bidstrup je renomovaný dánský karikaturista. Jeho vtipné obrázky typů temperamentu stále slouží jako živý příklad v mnoha učebnicích a výcvikových příručkách v různých zemích světa. **První z nich je choleric, poté flegmatik, melancholik a sangvinik.** Je velmi zábavné sledovat, jak se různé typy temperamentu chovají ve stejné situaci.

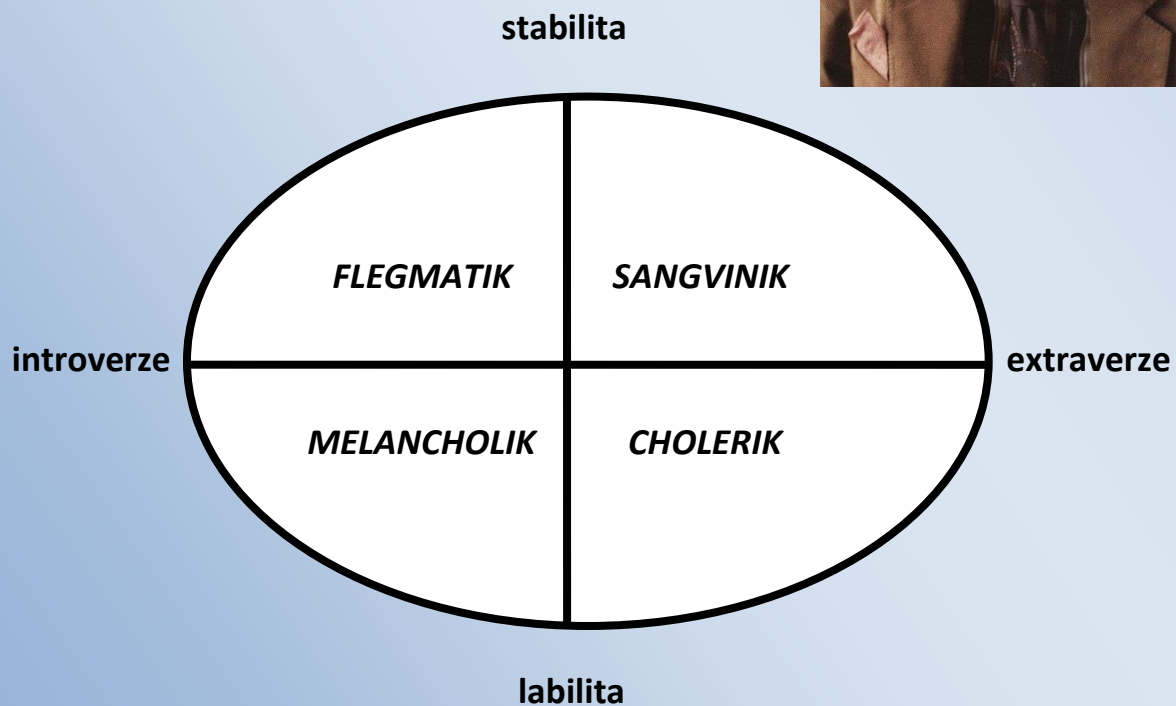
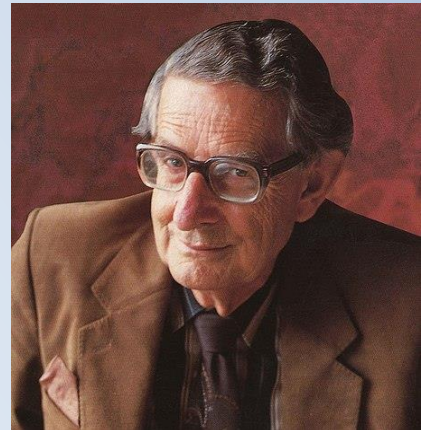


I.P. Pavlov, vycházející z výše zmíněných emočních typů, založil svou klasifikaci nervového systému na třech hlavních kritériích, a to na **síle, rovnováze a labilitě mozkové kůry**. Na základě těchto základních znaků dospěl na základě svých studií metodou podmíněných reflexů k definici **čtyř hlavních typů nervového systému**:

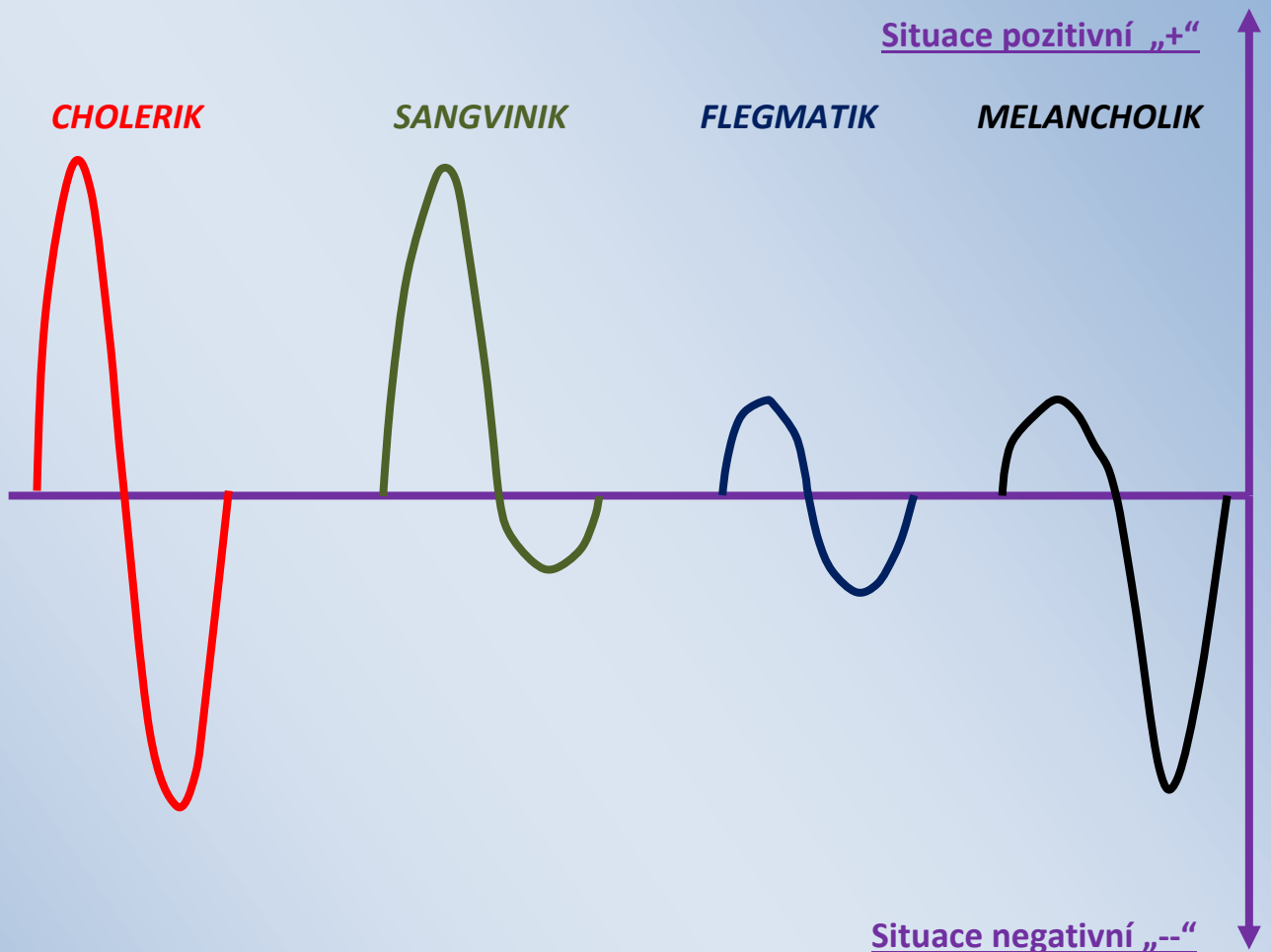
1. Silný, vyvážený a hbitý - **živý typ. (jako SANGVINIK)**
2. Silný, vyvážený a inertní - **klidný, pomalý typ. (jako FLEGMATIK)**
3. Silný, nevyvážený s převahou vzrušení nad inhibicí - **vzrušivý, neomezený typ. (jako CHOLERIK)**
4. Slabý typ - **(jako MELANCHOLIK)**

Německo-britský psycholog **Hans Jürgen Eysenck** na Galénově čtveřici založil i moderní teorii, která typy osobnosti rozlišuje podle dvou základních dimenzí:

1. Extraverze a introverze
2. Stabilita a labilita.



Na následujícím grafu si ukážeme **prožívání jednotlivých typů v pozitivních a negativních situacích**:



Popis grafu:

Choleric prožívá silně kladné i záporné životní situace. Naplno se raduje, vzteká či pláče.

Sangvinik si užívá toho pozitivního a v případě negativních situací si je moc nepřipouští k tělu a už se těší opět na krásné chvíle, které určitě za nějaký čas zase nastanou.

Flegmatik si tolik vnější vlivy nepřipouští, má svůj stabilní vnitřní svět a tak prožívání pěkných chvil nedává až tak najevo, a když je zrovna špatný čas, moc si z toho nedělá a ví, že nepotrvá věčně.

Melancholik silně prožívá hlavně to negativní, a pokud mu život nabídne i pozitivní zážitek, příliš si ho neužije. Naopak je z něj nervózní, protože ví, že potom přijde opět negativní zlom. Navíc on má přeci v životě stále smůlu, tak není možné, aby mu život přihrál něco hezkého.

Mimo temperamentu je důležitou inspirací pro hledání životní spokojenosti a rovnováhy i další model, vycházející z humanistické psychologie, tzv. **Maslowova pyramida základních potřeb**.

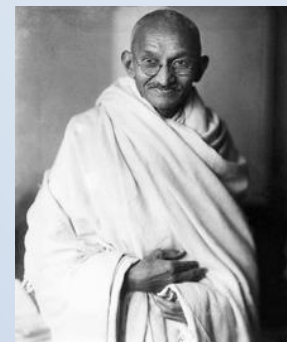
Maslowova pyramida (potřeb) je hierarchie lidských potřeb, kterou definoval americký psycholog **Abraham Harold Maslow** v roce 1943. Podle této teorie má člověk pět základních potřeb. Tyto **potřeby** seřadil podle toho, jak se postupně vyvinuly, a zároveň podle toho, jsou-li **vyšší nebo nižší ve smyslu své hodnoty**. Současně byl přesvědčen, že uspokojení nižších potřeb je předpokladem toho, aby nastoupily vyšší potřeby.

Potřeby společně pak tvoří jakousi pomyslnou pyramidu:

1. základní tělesné, fyziologické potřeby
2. potřeba bezpečí, jistoty
3. potřeba lásky, přijetí, sounáležitosti
4. potřeba uznání, úcty
5. potřeba seberealizace



Pokud na sobě člověk pracuje a dosáhne potřeb na samém vrcholu pyramidy, dokáže pak úspěšněji odolávat i nedostatku potřeb na nižších stupních. Příkladem může být třeba Mahatma Gandhi, jeden z největších politických a duchovních vůdců Indie a indického hnutí za nezávislost. Je znám svými dlouhodobými hladovkami, kterými dokázal prosadit důležité pozitivní politické změny v Indii.



Závěrem si spolu se Zuzanou Hekelovou, která se nad tímto tématem zamýšlela v Psychologii Dnes z února 2021, ukažme, co by měl cítit spokojený člověk:

Měl by vnímat, že:

MÁ SVŮJ ŽIVOT VE VLASTNÍCH RUKOU A TEDY:

- žije život vnitřně svobodného člověka (v takovém případě je člověk „režisérem“ svého života),
- není na nikom a na ničem nezdravě závislý,
- je sám sebou (nehraje žádné „divadlo“).

JE VNITŘNĚ DOSPĚLÝ:

- umí se přiměřeně zdravě prosadit,
- nebojí se ztrapnit,
- umí se omluvit.

JE SPOKOJENÝ SE SVÝM ZDRAVOTNÍM STAVEM.

V životě není nic natrvalo a je proto třeba o náš životní pocit neustále pečovat. Každý jsme na cestě ke spokojenému životu jinak daleko, každý po ní jdeme jinak rychle, neměli bychom z ní ale nikdy sejít někam, kde bychom začali bloudit.

Naše cesta ke spokojenosti může začít.....

Autor článku použil informace z níže uvedených odkazů, volně zpracoval, graficky upravil, doplnil a rozšířil o své vlastní zdroje.

<https://anyost.ru/cs/poisonous-mushrooms/emocionalnye-tipy-cheloveka-holeriki-sangviniki-flegmatiki-melanholiki-tipy-temperamenta-v-lyubvi-i.html>

https://cs.wikipedia.org/wiki/Maslowova_pyramida

Psychologie Dnes, únor 2021, str. 55, Zuzana Hekelová, Co by měl cítit spokojený člověk.