

## Co si pamatujeme z dovolené

### Vojtěch Juřík

Psychologický ústav FFMU, Brno  
info@psychologon.cz

*Je dvoutýdenní dovolená lepší než jednotýdenní dovolená? Ačkoliv se na tuto otázku nabízí jednoznačná odpověď, Daniel Kahneman se nám pokouší nabídnout argumenty naznačující, že tomu tak být nemusí. Jak to je s naším prožíváním a rovněž s tím, co si z něho vlastně pamatujeme, se pokusíme nastínit v tomto článku.*

*Is it a two-week vacation better than a one-week vacation? Although this question has a clear answer, Daniel Kahneman tries to offer arguments suggesting that it might not. As it is with our experiencing and also with what we actually remember of it, I try to outline in this article.*

To, jestli se v životě cítíme šťastní nebo nešťastní, patří podle mého názoru k nejčastějším otázkám v rámci současných psychologických výzkumů. Vždyť co jiného by měl člověk v životě chtít, než být šťastný? Pojmy jako well-being (životní spokojenost) a happiness (štěstí) začínají v kontextu životního stylu hojně pronikat do našich slovníků. A jednoznačným cílem mnohých vědců je přijít na to, jaké faktory v tomto tématu sehrávají roli. Problémem ovšem je, že sami vědci někdy přesně nedokážou vymezit, co na lidském štěstí vlastně zjišťujeme. Daniel Kahneman, nositel Nobelovy ceny za ekonomii, v jedné ze svých inspirativních přednášek na webu [Ted.com](http://Ted.com)<sup>1</sup> právě tento problém řeší (Kahneman, 2010). Poukazuje na fakt, že často o kvalitě našeho života nevypráví to, co jsme někdy prožili, ale vypovídají o tom spíše naše vzpomínky – náš příběh, který jsme si ze zážitku vytvořili a odnesli.

Pamatující já (remembering self) a prožívající já (experiencing self) jsou dva pojmy, jimiž se Kahneman snaží svoji úvahu uchopit. Prožívající já pracuje s přítomností, reflektuje naše aktuální pocity ohledně prostředí, ve kterém se zrovna nacházíme. Naproti tomu pamatující já je systém, který má za úkol vyjadřovat se k obecnému dění našeho života, komentuje náš příběh na základě toho, co si ze vzpomínek vybere jako zajímavé. Právě tyto dva rozdílné mechanismy mohou podle Kahnemana při zkoumání našeho štěstí působit zmatek. Sám Kahneman hovoří o nástrahách kognitivních pastí, které náš náhled na zkoumání štěstí poněkud zkreslují.

Na základě výzkumů, které se týkaly např. bolesti, ukazuje, že respondenti, kteří byli nuceni prožít bolestivé vyšetření např. na gastroenterologii, se o tomto zážitku vyjadřovali různě právě v závislosti na tom, jaké vzpomínky si o bolesti odnesli, nikoliv podle toho, jakou míru bolesti v dané situaci zažili. Dva porovnávaní pacienti, přičemž jeden podle úrovně uvedené bolesti trpěl déle a více, se po skončení kolposkopického vyšetření měli vyjádřit k absolvovanému zákroku. Zde se ukázalo, že ačkoliv jeden z pacientů objektivně trpěl více, o kompletních pocitech ze zákroku rozhodovaly právě spíše vzpomínky, které si ten který pacient odnesl. A ty byly vzhledem k průběhu zákroku horší u pacienta, který objektivně trpěl kratší dobu, tudíž méně. Zde se ukazuje jasný rozdíl mezi dvěma způsoby, jak dokážeme zpracovávat naše zážitky, a fakt, že se různí také to, co si z těchto zážitků nakonec odneseme.

Kahneman v tomto kontextu uvažuje o příbězích (stories), které jsou postavené na našich vzpomínkách. Jednoznačně se jedná pouze o krátké výseky časových dějů vyčleněné z velkého celku námi prožitého času. Ty si pamatujeme, zbylé prožité úseky jednoduše nezanechávají v naší paměti stopu. A právě tyto krátké výseky tvoří to, jak se na věci díváme. Tyto vzpomínkové příběhy utváří naši realitu – naše prožívání vlastní životní spokojenosti. Vzniklé příběhy jsou podle něj definované změnami, významnými okamžiky a konci určitých zážitků v životě. Tyto příběhy potom utváří naše pocity ohledně toho, jaký že to žijeme život.

Z tohoto pohledu se můžeme zamyslet právě nad dovolenými, které jsou v názvu tohoto článku. Pokud máme na vybranou mezi jedním nebo dvěma týdny dovolené, většina z nás chce jednoznačně prožít dva týdny u moře. Naše pamatující já ale těžko učiní rozdíl mezi jedním a dvěma týdny pobíhání po pláži (když děláme pouze to a nic jiného), pokud nedojde k novým podnětům, které si budeme moci zapamatovat. Proto se ve vzpomínkách délka dovolené nemusí vůbec projevit a spokojenosti se nám více nedostane.

Zajímavou myšlenku, jak náročné je objektivně uvažovat o štěstí, dále uvádí Kahneman v souvislosti s učiněním konkrétního rozhodnutí na základě touhy po štěstí. Pokud např. máme v plánu provést ve svém životě změnu, která podle nás povede k naší větší spokojenosti, a opravdu tak učiníme, tak ačkoliv se věci reálně zlepšit nemusí, stejně v nás setrvává pocit, že jsme šťastnější. Vždy si zpětně vybavíme ten

<sup>1</sup> [www.ted.com](http://www.ted.com)

špatný stav, který jsme zažívali před samotnou změnou, a ten považujeme za horší, protože jsme ho kvůli tomu přece chtěli změnit. Kahnemanem uvedený příklad se stěhováním se do Kalifornie mi připomíná Orwellovu novelu *The Animal Farm*, kde po převratu zvířata na farmě sice přemýšlela, jestli provedená revoluce opravdu vede k lepšímu životu, protože to tak chvílemi nevypadalo. V tom okamžiku se ale objevil vepř, který zmínil, že přece sama zvířata nechtějí, aby se vrátil původní zlý majitel farmy a vše bylo jako před revolucí. A to zvířata opravdu nechtěla. S přihlédnutím ke Kahnemanovu postřehu to dává logiku. V novém kontextu si pamatujeme věci jinak. V alegorickém slova smyslu můžeme tento fenomén sledovat i v globální politické problematice (konkrétně např. socialistických režimů na začátku 20. století). Zdá se, že člověka v uvažování o sobě samotném limitují jistá omezení. Není zcela možné je odstranit, v každém případě bychom s nimi měli počítat nejenom při vytváření výzkumného designu, ale také při reflektování vlastního života. Mám na mysli především způsoby, jakými uvažujeme sami o sobě. Máme totiž velkou schopnost a sílu onoho uvědomění, které může pomoci odstranit zkreslení v chápání věcí, co se nám dějí. Pokud s některými aspekty naší psychiky alespoň trochu počítáme a rozvíjíme naše kritické přemýšlení, máme šanci nalézt objektivní pravdu přesněji. Záleží na naší otevřenosti, se kterou jsme ochotní na věci pohlížet.

Ačkoliv je výše uvedené zamyšlení nad problematikou sebereflexe pouze neúplné naznačení hlubšího problému, Kahnemanovy pojmy *experiencing* a *remembering self* jsou, byť poněkud zjednodušujícím, přesto vcelku vkusně uchopitelným okénkem do hlubší problematiky náhledu člověka na jeho osobní prožitky spojené se štěstím.

#### Zdroje:

1. **Kahneman, D.,(2010).** *The riddle of experience vs. memory.*[videozáznam online].TEDxCambridge, ©2010 [cit. 2013-04-04]. Retrieved from: [http://www.ted.com/playlists/74/our\\_brains\\_predictably\\_irrati.html](http://www.ted.com/playlists/74/our_brains_predictably_irrati.html)

#### Citace článku:

**Juřík, V. (2013).** *Co si pamatujeme z dovolené.* *PsychoLogOn [online]. 2 (1), s.114-115. [cit. vložít datum citování]. Dostupný z WWW: < <http://psychologon.cz/data/pdf/188-co-si-pamatujeme-z-dovolene.pdf>>. ISSN 1805-7160.*