

Šťastie pre každého

Psychológ ALEŠ BEDNAŘÍK (48) sa už niekoľko rokov venuje psychológii šťastia. Vytvoril pojem happytarián. Je to človek, ktorý vedome robí veci tak, aby mu prinášali šťastie. „Všetky dávne náboženstvá a filozofie vedeli, že šťastie je to, čo robíš a aký si, a nie to, čo máš,“ hovorí Bednařík. Vedeli ste, že na šťastie máme genetickú predispozíciu? Že dnešná veda skúma, ktoré veci nás spravia šťastnými? Možno vás prekvapí, že peniaze medzi ne nepatria. A že vlastne každý môže byť šťastný - aj ten, ktorému genetika až toľko nenadelila. Takže čo treba robiť a čo nám v tom bráni?



■ **Venujete sa psychológii šťastia, ako ste sa k tomu vlastne dostali?**

Dvoma cestami. Prvá je osobná. Už na strednej škole som vedome hľadal a chcel robiť veci, ktoré by ma bavili a naplňali. Bol som ovplyvnený Rýchlymi šípami, hnutím Brontosaurus a spolužiakov som vždy ťahal do lesa. Niekde tu som si uvedomil, že byť v prírode, pohyb na čerstvom vzduchu a úžasné ľudské vzťahy ma nielen bavia, ale aj uspokojujú. Keď som začal študovať psychológiu, ešte som si neuvedomoval, že tento odbor, keďže vzišiel z medicíny, sa podobne ako medicína zameriava na to, čo nefunguje. Medicína lieči ľudí, ktorí sú chorí, tak aj psychológia pomáha najmä tým, ktorí sa trápia, majú depresie, psychické poruchy, konflikty a podobne. Čiže pomáha dostať sa z toho zlého, negatívneho, na normu. To je veľmi užitočné, ale pre dobrý život je to stále málo.

■ **A druhá cesta?**

Tá bola profesionálna. Ako tréner komunikačných zručností sa venujem tomu, aby ľudia lepšie zvládali napríklad konfliktné a komunikačne náročné situácie, ktoré prinášajú stres. Ale akosi sa vo mne stále ozývalo také pionierske heslo – že nielen lepšie a efektívnejšie, ale aj zmyslupnejšie a radostnejšie. Nejde predsa len o to, aby človek lepšie zvládol svoju prácu, ale aby ho aj tešila.

■ **Psychológia sa naozaj seriózne zaoberá niečím takým ako je šťastie?**

Okolo roku 2000 vznikla tzv. pozitívna psychológia. Jej zakladateľ Martin Seligman, vtedajší prezident Americkej asociácie psychológov, v podstate zaviedol nový trend – nevenujeme sa v psychológii len tomu, čo ľudí trápi, ale aj tomu, čo ľudí robí šťastnými a podme to skúmať. Výsledkom je, že dnes vďaka výskumom do veľkej miery vieme, čo robí ľudí šťastnými. Ľudia obvykle hovoria, že každý človek je iný a každého robí šťastným niečo iné. Nie je to úplne tak. Šťastnými nás robí približne 20 – 30 vecí. A hocikto z nás, keď sa im začne venovať, tak môže zistiť, ktoré z nich mu pomáhajú.

■ **Ktoré veci nás robia šťastnými?**

Dnes už napríklad všetci prijímajú to, že tí, čo sa hýbu, sú nielen zdravší, ale aj sa dobre cítia. Prečo to tak je? Zistilo sa, že pohyb spúšťa niektoré hormóny, ktoré ovplyvňujú tvorbu neurónov v mozgu,

Nakoľko máme vlastné šťastie v našich rukách? Aleš Bednařík hovorí, že je to fifty-fifty. Zhruba polovicu totiž predurčuje genetika.



HORMÓNY ŠŤASTIA

Sú fyzické aj psychické činnosti, pri ktorých sa spúšťajú hormóny vyvolávajúce pocity šťastia. Ak vás niekto pochváli, spustí sa dopamín. „Spúšťa sa aj vtedy, keď vám niekto dá lajk pri fotke alebo statuse,“ hovorí Aleš Bednařík a pripomína, že to je jeden z kľúčových dôvodov, prečo sa tak rýchlo šíri závislosť od sociálnych sietí. Hormón endorfín sa vylučuje pri fyzickej námahe. Pri pohladení alebo príjemnom dotyku sa spustí oxytocín. Keď sa ponoríte do činnosti a koncentrujete sa, vylúči sa acetylcholí. Sérotonín sa vyplavuje, keď má človek dobrú náladu. Jeho tvorbu môžete zvýšiť pohybom na čerstvom vzduchu alebo zdravou stravou. Melatonín je hormón, ktorý sa začína tvoriť s príchodom tmy a pripravuje nás na dobrý spánok.

a aj našu náladu. Tie hormóny zvyšujú naše prežívanie šťastia nielen keď sa hýbeme, ale aj potom, keď sme sa dohýbali a užívame si relax, ktorý príde po fyzickej námahe. Dosah je aj dlhodobejší – ľudia, čo sa hýbu, sú šťastnejší aj preto, že vedia, že pre seba niečo užitočné robia. Zvyšuje sa ich spokojnosť, lebo vnímajú, že majú svoj život viac pod kontrolou.

„Šťastie je široký pojem. Šťastie samo osebe v podstate neexistuje.“

■ **Čiže jednou z vecí je pohyb. A ten, kto sa nehýbe, je automaticky nešťastnejší?**

Nemusí to tak byť, lebo je viacero vecí, čo dvíha naše šťastie. Ale ľudia, čo sa nehýbu, si tým sedavým štýlom zhoršujú svoj zdravotný stav a oberajú sa o zážitky, ktoré pohyb obvykle prináša. Práve pripravujem knihu o „zlodejoch šťastia“. Žijeme v konzumnej, technologicko-informatickej spoločnosti, v ktorej je veľa vecí, kto-

ré nám kazia šťastie. Napríklad marketing produktov a služieb smeruje ľudí ku konzumu a ten veľa šťastia neprináša. Šťastnými nás nespraví nové tričko, kabelka, smartfón, auto... Šťastie nie je v hmotných veciach. Všetky dávne náboženstvá a filozofie vedeli, že šťastie je to, čo robíš a aký si, a nie to, čo máš. Takže mnohí z nás kvôli konzumnému životnému štýlu žijeme v mylnej predstave o tom, čo nás môže robiť šťastnými. Iní zase zotrávajú dlhodobo v situáciách, ktoré ich robia nešťastnými. Napríklad sa nechajú pracovne zdierať – pracujú príliš veľa, sú pod neustálym tlakom. A dnes vďaka internetu a smartfónom sú s prácou spojení 24 hodín denne 7 dní v týždni po celý rok.

■ **Prečo to znižuje šťastie?**

Okrem toho, že nemajú potom čas na seba, na rodinu ani na odpočinok? Telefonátmi, mailami a notifikáciami sme neustále vyrušovaní zo sústredenia. A jedna z vecí, ktorá nám výrazne pomáha byť šťastnými, je schopnosť sústrediť sa na to, čo robíme, venovať tomu maximálnu pozornosť a robiť to najlepšie, ako vieme. To spôsobuje zaujímavý psychický stav, ktorý sa volá flow, plynutie – keď sa človek plne

živajú, sú šťastnejší ako tí, ktorí ho nezažívajú. A najčastejšie ho zažívame v práci a najmenej často pred televízorom.

■ **Nie každý má super zaujímavé zamestnanie. Niektorí robia v nadnárodnej korporácii, alebo za pásom, denne vykonávajú tie isté činnosti, práca ich nenaplnia. Aj tí sa môžu do nej ponoriť a byť šťastní?**

Áno, aj tí. Dokonca dnes si to uvedomujú aj organizácie – vedia, že ak chcú mať spokojnejších pracovníkov, musia im ponúknuť niečo, čo ich uspokojí v prípade, že ich práca je stereotypná. Napríklad sa na pracovisku pestujú dobré vzťahy, pretože ľudia sú sociálne živočíchovia a kto rád chodí do práce, podáva lepšie výkony. Zažil som organizácie, kde sa ľudia v pondelok ráno tešia, že sú zase spolu. Prípadne, ak niekto

„Či je človek šťastný, najviac závisí od toho, aké má vzťahy.“

robí len čiastkovú prácu väčšieho celku – skladá nejakú súčiastku, vyplní excelovskú tabuľku – treba mu ukázať, ako sa užitočne využije jeho práca, kto z nej má úžitok, kam až siaha jeho vplyv.

■ **Človek vo všetkom potrebuje najšťastnejší zmysel?**

Áno, a keď ho nemáme, sme nešťastní. Dokonca sme schopní zmysel nachádzať

aj vo veciach, kde vo svojej podstate ani nie je. Život ako jav vo vesmíre nemá žiadny zmysel a ani život jednotlivca. Hľadať dôvody, prečo sme tu, kam smeruje náš život a ako ho čo najlepšie prežiť, to musí človek robiť vedome. Ľudia, ktorí to vedia vedome robiť, napríklad sa zamyslia, aký mali deň, čo robili, aké to malo dôsledky a čo sa z toho naučili, sú šťastnejší. Tí, ktorí nerobia reflexiu svojho dňa, sú nešťastnejší. Nie preto, že by deň prežili menej zmysluplne, ale kvôli tomu, že si ho poriadne neuvedomujú.

■ **Stále sa tu snažíme nejakým spôsobom uchopiť šťastie, opisujeme rôzne cesty, ktoré človeka k nemu dovedú. Má psychológia aj konkrétnu definíciu šťastia?**

Sú nejaké opisné definície, ale v podstate sa s tým psychológia dosť trápi. Povieť vám prečo. Šťastie je široký pojem. Šťastie samo osebe v podstate neexistuje. Jedna z mojich najobľúbenejších definícií šťastia – ale to nie je žiadna oficiálna psychologická definícia – nehovorí o tom, čo je šťastie, ale ako vzniká šťastie. Tá znie: šťastie je vedľajší produkt iných vecí. Ale aby som bol viac psychologický, tak v princípe má šťastie dva rozmery – emocionálny a racionálny. Emocionálny rozmer spočíva v tom, že sa v danej chvíli cítim príjemne, máme pozitívne emócie. Ide o aktuálne prežívané šťastie – napríklad máme radosť, sme hrdí, zažívame lásku a podobne. Na racionálnej úrovni sa šťastie prejavuje vtedy, keď pozitívne rozmýšľame o svojom živote, vzťahoch, práci, keď v nich vidíme



◀ **Človek je tvor spoločenský. Šťastie vo veľkej miere závisí aj od toho, aké má vzťahy s ostatnými.**

a keď do nich dávame to dobré, zmysluplné a láskavé. To vytvára dlhodobé šťastie.

■ **Dlhodobé šťastie dosiahnem inak?**

Aktuálne šťastie je okamih, vyplavia sa hormóny, vnútorné opiáty a po chvíli je koniec. Dlhodobé šťastie je tvorené tým, že žijeme podľa nejakých hodnôt. Ak ich máte ujasnené, tak sa v istých životných situáciách jednoduchšie a autonómnejšie, čiže slobodnejšie rozhodnete. Aj v prípade, že chcú od vás iní ľudia alebo okolnosti veci, s ktorými nesúhlasíte. Ste im vtedy schopná odolať, dokážete autonómne povedať nie. Napríklad vás v práci budú nútiť pracovať desať hodín denne. Ale vám to prekáža, chcete sa venovať aj iným veciam. Ak ste happytarián, tak to dokáže-

te odmietnuť aj v prípade, že to bude mať isté negatívne dôsledky. Vďaka správne rozhodnutiu však získate iné pozitívne veci – napríklad viac času pre rodinu – a budete šťastnejšia. Ľudia neľutujú na konci života, že mohli pracovať viac, ľutujú, že kvôli práci zanedbávali vzťahy. Ľutujú, že sa nesprávali slobodne.

■ **Happytarián? Tak sa označuje šťastný človek?**

Jedného dňa som išiel v električke okolo bratislavských Saleziánov. A vtedy sa mi v hlave zrodilo – salezián, vegetarián, happytarián (smiech). Vegetarián sa vedome rozhodne nejakú stravu jesť a inú nejesť, aby bol zdravý, neublížoval zvieratám a podobne. A happytarián je zase človek,

ktorý sa vedome rozhodne niečo robiť pre svoje šťastie. Vegetarián hľadá, ktoré sú tie zdravé potraviny, a happytarián zase hľadá veci, ktoré mu prinášajú viac šťastia.

■ **Podľa výskumov je teda nejakých 20-30 vecí, ktoré spravia človeka šťastným. Ešte sme nevymenovali všetky.**

Niektoré som už spomínal. Pohyb, sloboda v rozhodovaní, hľadanie zmyslu v tom, čo robím, udržiavanie dobrých vzťahov. Mimochodom, mať dobré vzťahy je najsilnejší faktor pre šťastný život. Jeden z najdlhších výskumov v psychológii a vo vede vôbec je Harvard Study of Adult Development. Ten prebieha už od roku 1938 a sledoval zhruba 120 mužov. Celý život zisťovali, ako sa tí muži majú, akú majú prácu,

„Dnes vďaka výskumom vieme, čo robí ľudí šťastnými.“

či o ňu prišli, koľko zarábajú, či majú deti a koľko, či sú ženatí, alebo sa rozviedli a mnohé ďalšie faktory. Postupne sa do výskumu zapojili aj ich manželky a dnes sú súčasťou výskumu aj ich deti.

■ **A čo zistili?**

A zistilo sa, že to, či je človek šťastný alebo nešťastný, je najviac ovplyvňované tým, aké má vzťahy. Je dôležité, či niekoho milujete, či niekto miluje vás, či ľudí, ktorí vás obklopujú, uznávajú, obdivujú, či niekto obdivuje vás, či sú k vám ostatní láskaví a vy k nim, či majú o vás záujem a vy o nich. To predpovedá vaše šťastie viac ako majetok, spoločenské postavenie, typ práce či iné parametre. Ak máte dobré vzťahy, ste šťastná. Ak ich nemáte, ste nešťastná.

■ **Lenže práve vzťahy sú pre niektorých absolútny hlavolam. Vyžaduje to veľa sociálnych zručností a nie každý ich má.**

Sociálne zručnosti a ochota dobre spolu vychádzať sú veci, ktoré sa treba učiť a byť v tom vytrvalý celý život. Každý by sa mal sám seba pýtať, čo robí pre to, aby mal dobré vzťahy. A sú ľudia, ktorí pre to veľa nerobia. Možno sú na dôležitých pracovných pozíciách, alebo majú firmu, zarábajú peniaze, ale za ten čas môžu prísť

Dieťa môžete od malička učiť vecí, ktoré zvyšujú jeho šťastie. Patrí k nim aj pobyt v prírode na čerstvom vzduchu.



o všetkých kamarátov a o rodinu, pokiaľ im nevenujú svoj čas a pozornosť. Pretože výskumy opakovane zisťujú, že bohatstvo má na rozdiel od dobrých vzťahov nulovú výpovednú hodnotu o miere šťastia. Sú dokonca aj výskumy medzi sto najbohatšími ľuďmi, ktorých porovnávali so strednou vrstvou. A zistilo sa, že ich obrovský majetok nemá vplyv na to, že by boli výrazne šťastnejší ako stredná vrstva. Takže to, že máme zarábať, robiť kariéru, byť úspešní, aby sme boli šťastí, je mýtus. Nič z toho nám netreba, ak chceme byť šťastní. Dokonca sú výskumy, čo potvrdzujú opak – ak človek najprv robí niečo preto, aby bol šťastnejší, potom je väčšia šanca, že bude v tom, čo robí, úspešný. Úspech je skôr dôsledok šťastia, nie naopak.

■ **Ale asi je jednoduchšie byť šťastný, ak sa človek nemusí starať o to, či má čo jesť a kde bývať. Takže peniaze hrajú nejakú rolu, nie?**

Na to dokonca existuje vzorec – v každej krajine treba iný balík peňazí na to, aby človek mohol celý rok dobre žiť, aby boli zaistené jeho základné potreby. Ale naozaj stačí, ak má každý deň čo jesť, ak je zabezpečená jeho rodina a má kde bývať a nemusí sa báť, že o strechu nad hlavou príde, ak má stabilnú prácu alebo si ju vie zabezpečiť. Čiže ak je človek

mimo chudoby, peniaze prestávajú hrať rolu v zvyšovaní šťastia. Význam dostatku peňazí sa zvyšuje v prípade, keď človek ochorí, alebo ochorí jeho blízky, aby mohol zabezpečiť dobrú zdravotnú starostlivosť.

■ **Nedávno som sa rozprávala s jednou osobou, ktorá mi povedala, že je od narodenia slnečný typ a vždy šťastná. Majú niektorí ľudia akoby predispozíciu byť šťastní?**

Na šťastie máme všetci genetickú predispozíciu, ktorá predurčuje naše osobnostné a hormonálno-neurologické nastavenia. Niektorí je vďaka tomu viac

„Genetika má zhruba polovičný vplyv na mieru nášho šťastia.“

depresívny, citlivý na negatívne veci. Iní sú radostní skoro bez príčiny. Ukazuje sa, že genetika má asi päťdesiatpercentný vplyv na mieru nášho šťastia. A to je dobrá správa, to, čo nám nadelila genetika a to, čo máme vo svojich rukách, je približne fifty-fifty.

■ **Vôbec som netušila, že šťastie je aj otázkou génov.**

Genetika má do istej miery na svedomí to, že niekto ráno vstane a usmieva sa, a iný sa zobudí do toho istého rána mrzutý. Z toho pre toho mrzutého však vyplýva, že keď chce byť viac šťastný, musí vynaložiť viac úsilia. A dnes vieme, že okrem tých genetických 50 % máme vo svojich rukách až štyridsať percent, a iba desať percent sú vonkajšie okolnosti.

■ **Ľudia si myslia, že byť šťastný alebo nešťastný je spôsobované vonkajšími okolnosťami.**

Ukazuje sa, že keď po havárii skončíte na vozíčku alebo namiesto toho vyhráte milión v lotérii, aj tak sa do roka vrátite na tú svoju úroveň šťastia, akú ste mali pred haváriou alebo pred výhrou v lotérii. Okolnosti majú oveľa menší vplyv na naše šťastie, ako si myslíme. Samozrejme, sú mimoriadne závažné udalosti ako strata blízkeho, vojny a iné traumy, ktoré nás poznačia na celý život.

■ **Takže má pre šťastie zmysel niečo aktívne robiť?**

Líšime sa síce v tom, že niekto dostal toho šťastia do viackrát viac a iný menej. Ale všetci sme si rovní v tých 40 percentách, ktoré môžeme mať pod kontrolou a môžeme ich naplno využiť. To znamená robiť

Ponoríť sa do práce naplno, vykonávať ju sústredene a vidieť v nej zmysel. Aj takto môžeme byť šťastí.



vedome každý deň niečo pre svoje šťastie. A to dokážu aj tí, ktorí sú menej šťastní, len musia vyvinúť viac námahy.

■ **Tak iný príklad. Kamarátka má syna, ktorý je už od malého veku večne nespojkný, mrzutý, ufrflaný. Teraz už viem, že chudáčik, päťdesiat percent zdedil po rodičoch. Čo teda môžem ja, ako iná osoba, spraviť pre to, aby bol ten druhý vedľa mňa šťastný?**

Pri dieťati má v tomto rodič väčšiu zodpovednosť. Frflanie je však správanie a je skôr naučené. Navyše, ak sa niekto cíti zle, tak frflanie tento stav ešte aj posilňuje. Efektívnejšie je vec, na ktorú frflem, začať riešiť, naučiť dieťa vidieť pozitívne stránky vecí alebo ak sa daná vec či situácia zmeniť nedá, tak naučiť dieťa to prijať, alebo presmerovať pozornosť inam.

■ **Ale vy ho nepoznáte. Ten chlapec ohundre ešte aj lízanku. Iné dieťa by malo radosť, že dostalo sladkosť. Takže ako sa dá spraviť z tohto frfloša šťastný chlapec?**

Napríklad by som sa ho spýtal, čo je na tej lízanke dobré. A ak mu prekáža, že je červená, tak by som podporil jeho fantáziu a nech si predstavuje, akú farbu chce, alebo nech sa venuje inej vlastnosti lízanky, napríklad, že je sladká. A tiež by som ho

▼ **„Šťastie je produktom zručnosti a tie sa vieme naučiť. Hlavne by sme ich mali učiť deti od malička,“ myslí si Bednařík.**

učil vďačnosti, pretože vďačnosť je opak frflania. Ale asi najskôr by som mu ju zobral, veď mu predsa nechutí.

■ **Ja si racionálne uvedomujem, že môžem robiť veci, ktoré vedú k šťastiu. Ale čo dieťa?**

Dieťa sa učí od rodičov. Tak, ako ho roky učíme, aby si umývalo zuby. Najskôr mu ich umývame my a vysvetľujeme, prečo sa to robí, potom mu to pripomíname, neskôr to iba skontrolujeme, ešte neskôr

„Niektorí šťastie vnímajú ako hipisácku blbosť.“

sa stačí opýtať, či to spravilo až nakoniec už to robí automaticky samo. To isté platí aj pre veci súvisiace so šťastím. Napríklad tak, že dieťa od malička učíme, aby behalo vonku na čerstvom vzduchu. Alebo mu dáme tablet a necháme ho, nech hladká obrazovku. Tak vznikajú dobré aj zlé návyky.

■ **Viete, že sa meria niečo ako medzinárodný index šťastia? Meria ho skupina ekonómov a psychológov OSN.**

Pri pohybe sa uvoľňujú hormóny, ktoré zariaďa, že máme dobrú náladu. Preto je dôležité hýbať sa a športovať.



Áno. V poslednom výskume sa Slovensko umiestnilo na 45. mieste zo 152 krajín.

■ **Títo vedci zistili, že šťastie korešponduje viac-menej so šiestimi vecami. Mohli by sme si ich rozobrať? Medzi tými šiestimi vecami je napríklad HDP na obyvateľa.**

Hrubý domáci produkt sme v podstate spomínali, keď sme sa zhovárali o peniazoch. Teda, že sa ukazuje, že bohatstvo krajiny iba v nejakej miere ovplyvňuje šťastie jednotlivcov. Väčší vplyv má, ako sa bohatstvo krajiny využíva pre dobro obyvateľov.

■ **Ďalšou je očakávaný počet rokov dožitia v zdraví. Aj choroba teda ovplyvňuje šťastie?**

Samozrejme, je lepšie byť zdravý ako chorý. Ale aj vozíčkar môže byť veľmi šťastný človek, a celkom zdravý človek môže byť nešťastný. Zdravie nepodmieňuje šťastie, ale ovplyvňuje ho. Napríklad, ak človek žije v permanentnej bolesti, tak treba vyvinúť viac úsilia na to, aby bol človek šťastný, aby sa radoval. Sú zaujímavé výskumy z nemocníc, ktoré ukazujú, že ak personál robil niečo pre šťastie pacientov (dobré vzťahy, vplyv na program, aktivita), tak prežívali menej bolesti a potrebovali menej analgetík.

■ **Nasleduje sociálna podpora meraná podľa toho, či máte niekoho, na koho sa dá spoľahnúť.**

Inými slovami, vzťahy prinášajúce istotu a podporu. Toho sme sa tiež dotkli. Avšak

v tomto výskume sa berú do úvahy nie iba individuálne vzťahy, ale aj sociálny systém štátu. Tak ako sa neberie do úvahy, koľko peňazí má jednotlivec, ale aký je HDP štátu.

■ **Ďalej sa spomína dôvera meraná podľa pocitu korupcie v krajine. Na šťastie vplyva aj korupcia? To ja predsa veľmi neovplyvním, alebo sa mýlim?**

Môžete ísť protestovať, písať články, spojiť sa s inými občanmi, ktorí zdieľajú váš postoj, a nekorumpovať. Ale skúsím to povedať ešte inak. Sú veci na úrovni krajiny, ktoré ovplyvňujú šťastie obyvateľov danej krajiny. Korupcia súvisí so správaním štátu. Ako sa rozdeľuje HDP v rámci krajiny je tiež o jej správaní. V USA sa napríklad HDP rozdeľuje nespravodlivejšie ako u nás. Síce krajina prosperuje, ale najväčší prospech z toho má jedno percento ľudí a takmer nulový prospech asi dvadsať percent. Aj na dĺžku dožitia má vplyv to, ako v krajine funguje zdravotníctvo. Ale dĺžku dožitia viem ovplyvniť aj tým, čo pre svoje telo a kondíciu robím každý deň po celý život ja sám.

■ **Nasleduje pocitová sloboda riadiť si vlastný život.**

Na jednej strane sú aj tu veci súvisiace s individuálnym vplyvom na šťastie – ako je miera autonómnosti (slobody), alebo schopnosť zvládať bežné životné situácie. Na druhej strane je to aj o fungovaní štátu

– o vymožitelnosti práva, o miere podnikateľskej slobody – a to sú štátom ovplyvňované parametre. V demokratickejších a dobre spravovaných krajinách je pravdepodobnejšie, že budete šťastnejší.

„Vozíčkar môže byť veľmi šťastný a zdravý človek nešťastný.“

■ **A posledný parameter je štedrosť meraná počtom darov.**

To je jedna zo zaujímavých oblastí. Ukazuje sa, že nezávisle od toho, koľko kto vlastní, ak je k druhým štedrý – nielen hmotne, ale aj v zmysle, že nezištne pomôže, urobí niečo, z čoho majú prospech ostatní – vedie to k vyššiemu šťastiu. Aj uňho, aj u obdarovaného. Dnes už to vieme aj odmerať. Vo chvíli, keď vás niečím obdarujem, tak vám i mne bude blikať tá istá časť mozgu, kde sa objavujú pozitívne emócie. Ja mám potešenie z toho, že som spravil radosť vám.

■ **Ale cítiť z vás, že tieto ekonomicky merané parametre nie sú celkom v súlade s vašou predstavou happytariána.**

Je super, že existujú aj veci na úrovni riadenia štátov, ktoré majú vplyv na šťastie

ľudí. Ja sa však ako psychológ venujem najmä tým oblastiam, ktoré môže pre svoje šťastie spraviť každý sám za seba. Takže keby som skúmal ja, tak by som skúmal, koľko sa ľudia hýbu, koľko chodia do prírody, ako často sa stretávajú s inými ľuďmi, ako si uvedomujú zmysluplnosť a čo pre ňu robia. Ako si uvedomujú a prejavujú vďačnosť, ako vedia odpúšťať, ako sa autonómne rozhodujú, koľko času venujú sebarozvoju, teda robia veci, ktoré z nich robia lepších a zručnejších ľudí. To všetko ovplyvňuje šťastie na individuálnej úrovni a každý jeden z nás – od dieťaťa až po seniora – pre to môže urobiť veľmi veľa. Je veľa vecí, ktoré pre svoje šťastie môžete robiť. Treba ich objavovať, učiť sa ich a venovať sa najmä tým, ktoré vám pomáhajú – to je happytariánstvo.

■ **Stretli ste sa aj s ľuďmi, ktorí vedome odmietajú byť šťastní?**

Robievam pred prednáškami dotazník Happytariánska typológia, ktorý som vytvoril, aby som ukázal, aký rôzny majú ľudia vzťah k šťastiu. A z neho vzišla kategória „opovrhovačov“, ktorí šťastie vnímajú ako nejakú hipisácku blbosť. Podľa opovrhovačov sú predsa iné dôležité veci v živote – treba zabezpečiť rodinu, tvrdo pracovať, postaviť dom, zasadiť strom, splodiť syna. Títo ľudia nemajú k šťastiu žiadny vzťah a obvykle sú nešťastní.

■ **Sú aj ďalšie kategórie?**

Napríklad „neisti“. Veľmi túžia byť šťastní, ale vždy, keď príde chvíľa, že by to už mohlo byť, tak majú pocit, že si to nezaslúžia. To je obvykle dôsledok toho, že vyrastali v rodine, kde im stále hovorili: Čo sa tu vyškieraš a poskakuješ od radosti, choď robiť niečo užitočné! Potom sú „snaživci“, ktorí veľmi túžia byť šťastní a čítajú všemožné motivačné knihy, akurát nepochopili, že šťastie nie je kontrakt, ktorý si musia odmakať a potom šťastie príde. Snaživci sa na šťastie zameriavajú ako na konečný cieľ, a zabúdajú, že šťastie je skôr cesta. A aby boli šťastní, musia si tú cestu uvedomovať, ponoriť sa do nej a vykonávať ju so srdcom, mať z toho radosť. Cesta je cieľ. A napokon sú dva posledné typy. Jedným sú práve happytariáni – to sú tí, ktorí si uvedomujú, čo majú pre šťastie robiť, učia sa, robia to a ešte si to aj užívajú. Poslednou skupinou sú „prirodzení“, tí vedia intuitívne nájsť veci, činnosti a ľudí,



Aktuálne šťastie je okamih prežívania radosti. Dlhodobé šťastie je tvorené tým, že žijeme podľa nejakých hodnôt, hovorí psychológ Aleš Bednařík.

ALEŠ BEDNAŘÍK (48)

Tréner komunikačných zručností, psychológ a spisovateľ. Psychológii šťastia sa venuje niekoľko rokov. Vytvoril happytariánsky prístup k šťastiu, ktorý hovorí o vedomom robení vecí, ktoré šťastie zvyšujú. Na túto tému robí prednášky určené širokej verejnosti a publikuje články na stránke www.psychologiastastia.sk. Pripravuje knihu o šťastí a o zlodějoch šťastia. S manželkou majú dve deti, žijú na chate v lese a starajú sa o niekoľko mačiek.

drevo. Byť vďačný, láskavý, všímavý, súcitný – to všetko sa dá naučiť. A nie sú to samoúčelné veci, to všetko sú zručnosti pre každodenný bežný život. A postupne sa z tých zručností stanú návyky a stanú sa súčasťou nášho životného štýlu a našich hodnôt. Je to ako s umývaním zubov – robíme to každý deň, berieme to ako normálne, ale aj tak niekedy zabudneme a musíme si to pripomenúť.

■ Sú šťastné aj iné tvory?

Ludia prežívajú šťastie v širšom repertoári ako zvieratá, z toho však jasne vyplýva, že aj iné živé tvory prežívajú príjemné a nepríjemné. Sme ich bratrance a sesternice. Ako hovoria budhisti, všetky živé tvory chcú byť šťastné a snažia sa vyhnúť utrpeniu. Aj jednobunkovec hľadá potravu, a keď ju nájde, spúšťajú sa v ňom procesy, ktoré mu hovoria – toto jedz ďalej. Šťastie je vo veľkej miere fyziologický proces, na ktorý sme naprogramovaní evolúciou – pre každého tvora je prirodzené, aby vyhľadával veci, ktoré sú príjemné a vyhýbal sa nepríjemným. Akurát, že človek niekedy nevie rozlišovať, ktoré veci nám prinášajú šťastie a ktoré nás len obšťastňujú, ale nakoniec prinášajú utrpenie. Napríklad jedenie sladkostí každý deň nám môže priniesť veľa pôžitku, ale v konečnom dôsledku má fatálne následky. Na druhej strane pohyb na čerstvom vzduchu spôsobí rovnaké potešenie a ešte je aj dlhodobo prospešný.

■ Tak mi napadá, že šťastný vlastne môže byť ktokoľvek, ale nie lenivý človek.

Presne tak. Lenivý alebo pohodlný človek môže nájsť pôžitku. Ale nie šťastie.

Katarína Abeille



ktorí im prinášajú šťastie. Robiť niečo pre šťastie je pre prirodzených ako dýchanie pre všetkých ostatných.

■ Ak chcem byť šťastná, mala by som byť happytariánka alebo „prirodzená“?

Ja si myslím, že všetci by sa mali stať happytariánmi, teda tými, ktorí uvedomele idú za šťastím. Šťastie je produktom zručností a tie sa vieme naučiť. Hlav-

ne by sme ich mali učiť deti od malička. A obvykle sa ich učia veľmi rady a vďačne, pretože im pomerne rýchlo prinášajú uspokojenie. Výskumníčka Sonya Lyubomirská hovorí, že učiť sa zručnosti pre šťastie je tá najuspokojujúcejšia práca, akú človek môže robiť. Chodiť do prírody predsa nie je namáhavé. Ak niekto nerád cvičí či behá, môže radšej rúbať