

„Veda našla rec

ANDREJ ĎURÍČEK • FOTO ISTOCK, AAB

Je to jedna zo základných otázok života. Niečo, čo má väčšiu cenu ako všetko zlato sveta. Lenže ako ho nájst? Dosiahnut? Ako to, že niekto je šťastný ako si sám od seba a druhý sa na svet pozera iba cez čierne okuliare? Dá sa k šťastiu dopracovať nejakou metódou? Vysvetľuje psychológ Aleš Bednářík, ktorý ľuďom radí, ako na to.



A. BEDNÁŘÍK

② Roky ako psychológ robiť teambuildingy pre firmy. Ako ste sa dostali k téme šťastia?

Tá téma ma drží dosť dlho. Už na strednej škole som sa snažil, aby som každý deň prežil zmysluplnie, už vtedy mi na tom záležalo. Pamätam si, ako som raz sedel a hovoril si: Nechcem preflákať ani minútu. A to sa so mnou vtedy tiahá celý život. Vždy som pri rozhodovaní, napríklad o novej práci zvažoval, čo mi to prinesie z pohľadu zmysluplnosti, potešenia, poznávania a ďalších vecí, ktoré súvisia so šťastím. Ako psychológ o tom roky čítam. Tiež som túžil písat, pred dvoma rokmi som hľadal tému, o čom. A tak som o šťasti začal písat na svoju stránku a na facebook a robiť verejné prednášky o šťastí. V dnešnej turbulentnej dobe, a badám to asi na uplynulých desať rokoch, akoby ľudia strácali chufu do života.

③ Sú teda nešťastní?

Niekto sú priamo nešťastní, ale väčšinou sú frustrovaní, ufrflani, nespokojní...

Obvykle je to dôsledok toho,

ako sú prepracovaní a zahľtení

všetkým, čo sa okolo nich deje. Že nestihajú v práci,

nich deje. Že nestihajú byť s rodinou, s pri-

tel-
mi...

Dalo by sa to zhrnúť do vety: Do príčic, ja som si myslie, že ten život bude krajší! A potom prichádza otázka: Čo môžem spraviť pre to, aby môj život bol krajší a zmysluplnší?

④ Väčšina ľudí si

povie: Bol by som šťastný,

ked... Skrátka očá-
kávajú zmenu von-

kajších okolností.

Dá sa takto dosiahnuť šťastie?

To je najrýchlejší test, ako zis-

tiť, či viete, ako byť šťastní.

„Niekto ľudia
sú priamo
nešťastní, ale
väčšinou sú
frustrovaní“



Psycholo-
gička
Sonja Ljubo-
mirská, ktorá sa za-
berá výskumom šťastia
a patrí v tejto oblasti k sveto-
vej špičke, sa ľudí pýta: Ked

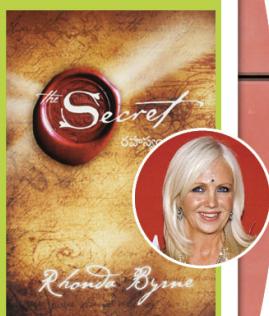
ŠŤASTIE: Nájdite si, čo vás baví, čo vám robí radosť a držte sa toho po celý život.

ept na šťastie!

**ROZHовор
NA NEДЕĽU**

OMYL TAJOMSTVA

Z knihy Secret (Tajomstvo) sa stal celosvetový bestseller a jej autorka, Austráľčanka Rhonda Byrne (66), nakrútila aj rovnomený film. Celé je to o tom, ako si pritiahuť šťastie a peniaze do života. „Posolstvo knihy Tajomstvo sa tvári ako konečné odhalenie receptu na šťastie. Miesto toho hľadá nezmysloslaby a morálne plynky hodnoty. Nezmyslom je, že sme magnety a pritiahaneme k sebe pozitívne sily vesmíru pozitívnym myšliením - pritom každý vie, že magnet pritiahuje práve opačný náboj! Nehovoriac o tom, že väčšina vesmírnych energií by nás zabilila, ak by sme nemali zemskú atmosféru. Nezmysel je aj to, že vieme



myšlienkami zhromotniť energiu a vysielat energiu až do vesmíru. A to nemorálne? Že sa máme zameriavať na hmotné statky, slávu a úspech,“ tvrdí Bednárik. Ale Rhonda Byrne kniha naozaj bohatstvo priniesla - jej majetok vďaka tejto a ďalším knihám presahuje 50 miliónov eur!

vám poviem vetu - šťastný budem, keď... Čo by ste tam doplnili? A ľudia zvyknú dopĺňať: keď dostanem novú prácu, keď zarobím toľko a toľko peňazí, keď si nájdem ideálneho partnera... A v tom je ten háčik - keď tú vetu doplníte nejakou podmienkou, tak to nefunguje. Šťastie nie je o tom, že sa vám splnia nejaké vonkajšie podmienky, ale šťastie je iba vedľajší produkt toho, čo robíme každý deň a ako žijeme. Jeden z najväčších mýtov je, že šťastie je nejaký vonkajší cieľ. Šťastie je jedna vec a nie je to ani niečo vonku, mimo nás. A, naopak, šťastie je vela vecí, ktoré robíme a ako narábame so svojím vnútrom. Všimli ste si, že ľudí robí nešťastnejším práve to frfľanie? Posilňujú si tak sami tú blívú náladu.

?

Preci sú dnes ľudia nešťastnejší ako kedysi? Napríklad generácie našich starých rodičov a rodičov vyrastali cez vojnú a po vojne, za totalitu, a napriek tomu dnes nehovoria, že boli vtedy nešťastní. Mali ľahký život, boli chudobní, ale nie nešťastní. My sa máme lepšie ako kedykoľvek predtým a napriek tomu sa cítime horšie. Našťastie, nás mozog je na programovaný tak, aby sme

si pamätali najmä to dobré. Volá sa to spomienkový optimizmus. Sebaklam je jedným z liečivých nástrojov dospelosti a staroby. My tu na Slovensku dnes máme podmienky na to, aby sme boli šťastní. A to napriek tomu čo sa deje v politike, aj napriek faktu, že mnohí drú

ako kone, aby užívili svoju rodinu. Drvíva väčšina ľudí je na tom materiálne tak, že prežije, že sa nemusí báť o holú existenciu. A v tomto štadiu už hmotné zabezpečenie neovplyvňuje u ľudí pocit šťastia.

?

Dobre, a čo ho teda ovplyvňuje?

Napríklad sloboda prijímať rozhodnutia. Výskumy ukazujú, že ľudia, ktorí sú niečo nepáči a ozvú sa proti tomu, sú šťastnejší. Alebo sa ani nemusíte ozváť, možno si iba uvedomíte - nepáči sa mi to, ale neviem s tým nič urobiť, tak na to kašľam - aj to je vaše rozhodnutie. Rozhodujúce však je, aby ste v hlave prestali dokola omieľať, ako je všetko napr., ako sa vám to nepáči, ako sú iní zlí a nespravodliví. Keď neustále omieľate v mysli negatívne veci, tak určite nebudeť so svojím životom spokojní.

?

Pomôže, keď sa rozlúčim s negatívnymi myšlienkami a budem si hovoriť, že som šťastný? Dnes to mnohí radia, vraj to je recept na šťastný život.

Tento prístup prijemorálna chádza z hnutia kniha, radí, že sa tia pozitívne treba venovať iba hmotným statkom, ktoré si v posledných rokoch osobiť patent na to, že oni vedú, ako pomôcť ľudom, aby boli šťastní. Výskumy však ukazujú, že ak sa trápi

a máte pochmúrne myšlienky, tak vám nepomôže, keď sám seba začnete presviedčať, že ste šťastný a že je život krásny. Tzv. pozitívne afirmácie, sebapotrdenia sú nefunkčné. Vytesňujú pôvod problému, ktorý zostáva a vy sa tak venujete iba sebakkam. To, že neváš, keď gatívne vytlačíte niekam bohom, vám neváš, keď začnete presviedčať, že ste šťastný. ? Sila myšlienky teda nefunguje?

Predstaviteľa pozitívneho myšlenia v posledných rokoch radi narábajú aj s vedeckými teóriami - napríklad s kvantovou fyzikou. Fyzici tvrdia, že sami majú problém porozumiť kvantovej fyzike, ale napríklad Rhonda Byrne nemá vo svojej knihe Secret problém povedať, že ona vie, ako to funguje. A tvrdí, že vieme zhromotniť naše myšlienky, teda premeniť energiu na hmotu, a ak budeme veľmi usilovne na niečo pozitívne myslieť, tak sa nám to zhromotí.

?

Tak ale vari nie je zlé robiť si plány, nie? Že si chceme kúpiť nové auto, založiť rodinu či ísť na dovolenku do Karibiku...

Keď si robíte plány, tak si predstavíte ten koniec a potom uvažujete, ako sa k nemu dopracujete. To je v poriadku. Problem knihy Secret však vidí aj v tom, že sa venuje iba hmotným veciam. Pre mná ako psychológa je to nemorálne na knihu. Keď si ju prečítate, zistíte, že v pozitívnom myšlení by sa mal človek venovať veciam, ako je auto, dom, kariéra, krásny partner... Nie je tam ani zmienka o tom, že vašim cieľom by malo byť stať sa dobrým človekom či láskevejším rodičom pre svoje deti. →

Tí, ktorí sa hýbu, sú šťastnejší

→ pokračovanie zo strany 17

? Čo je to vlastne šťastie?

Definícia šťastia nie je úplne jednoduchá, lebo je to dosť široký pojem. Sami psychológovia sa ho snažia dokonca nepoužívať, lebo pojem šťastie je sprofanovaný a skompromitovaný tým, ako všelikako je používaný, ale skúsim ho opísať. Šťastie sa skladá z dvoch klúčových komponentov. Môže to byť pozitívna, príjemná a práve teraz prebiehajúca emócia, napríklad, keď sme hrdí na to, čo dokázalo naše dieťa, alebo keď si užívame krásne počasie. Alebo je to rozumové zhodnotenie súčasného aj minulého obdobia, keď si poviete – môj život za posledné dni, týždne, mesiace bol dobrý a napína ma to uspokojením.

V tom druhom prípade je to skôr rozumové uspokojenie a prvé prežívaná emócia. A môže to, samozrejme, prebiehať oboje naraz. **?** Hovoríme o šťastí, dosiahnete a už ho máte navždy. Ale je to vôbec ťa stav, ktorý vyplýva z mnohých vecí. Napríklad, šťastie, alebo lepšie povedané, pocit vnútorného uspokojenia, prináša autónomne rozhodnutie. Ak sa slobodne rozhodujeme, čo správime, a zavýzime pri tom, čo je pre nás lepšie, tak nás to napĺňa hlbokým pocitom uspokojenia, že riadime svoj život. Alebo keď sa niečo nové učíme, a môže to byť aj niečo tažké, tak tá zvedavosť z nového, tá snaha, ktorá sa nám vrátila v poznatkoch, tá radosť, že sme niečo dokázali, nás napĺňa uspokojením. Aj keď sme sa počas toho nadreli. Tých faktorov, ktoré

rej ovplyvňujú nás pocit šťastia, som doteraz narátať asi dvadsať päť.

? Napríklad aké ešte?

Tak napríklad, výsmavosť. Pozorujete, čo sa deje vo vašom tele, čo vám prinášajú vaše zmysly, aké sa vám objavujú myšlienky a pocty. A pozorujete to so zvedavosťou a láskavosťou,

nie sme v prítomnosti a neúžívame si tú minútu, tú hodinu, ten deň. Ako som povedal, tých vecí k šťastiu som narátať zatiaľ 25, nie všetky však fungujú každému. Mne napríklad meditácia ako cvičenie nesedí, hoci iným môže byť príjemná aj nápomocná. Sami si vyberte, čo vám funguje, čo vás robí šťastným, a to ho sa držte. Šťastie je iba vedľajší produkt týchto vecí, z ktorých si môžete po-sklaďať lepší život.

? Čo by sme mohli ešte skúsiť?

Tiež sme nešťastní, lebo nežijeme spôsobom, na ktorý nás evolúcia desa-tisíce rokov pripravovala. Nehýbeme sa. Výskumy ukazujú, že ľudia, ktorí sa hýbu, sú šťastnejší ako tí, ktorí sa nehýbu. Pri pohybe sa nám vyslavujú do tela hormóny štás-



Pozorujete, čo sa deje vo vašom tele, čo vám prinášajú zmysly,

budete prítomní

te dobrej pocit, že pre seba robíte niečo zmysluplné. Ale hýbať sa nemáte preto, že chcete byť šťastní. Ak sa zameriate na to, že chcete byť šťastný a dáte si to ako cieľ, ktorý musíte splniť, tak vám to nepôjde. Keď pracujete na svojom

šťastí, nečakajte, kedy to príde, lebo to nie je cieľ. Užívajte to si to, čo rotuje pre samotné potešenie z pohybu

? Je pravda, že človek dokáže byť šťastný iba me-

šťastie nie je cieľ, ktorý dosiahnete a už ho máte navždy.

ie je stav

ako napríklad mačiatko, ktoré sa hrá. Takýto prístup k negatívnym myšlienкам a stresovým udalostiam prináša veľmi dobrú schopnosť na ne pokoju reagovať. Evolúcia nás vybavila skvelým nástrojom - mozgom. Ten nám vie sprostredkovať, čo všetko sme prežili v minulosti a ako sa z toho vieme poučiť, a zároveň nám umožňuje plánovať si budúcnosť. To sú skvelé nástroje, ale zároveň nám prinášajú vela utrpenia. Niekedy sa totiž vračíme k udalostiam z minulosti, ktoré nie sú príjemné, a na druhej strane, nie vždy to, po čom túžime, sa nám v budúcnosti aj môže splniť. Keď sa zaoberáme minulosťou a budúcnosťou,



BUDETE SPOLU: Ak by ste mali spraviť iba jedinú vec, tak budete s tými, ktorých máte radí.

ŠŤASTIE VO VZŤAHOCHE

„Najdlhší výskum v psychológií - Harvard Study of Adult Development - trvá od roku 1938 dodnes. A ukazuje, že nezávisle od príjmov, sociálneho zaradenia a iných faktorov sú ľudia šťastní vtedy, keď majú vybudované dobré vzťahy v rodine a s priateľmi. Maj dobré vzťahy po celý život je najpresvedčivejším predpokladom šťastia,“ tvrdí happytarián Bednárik.

? Ľudmi? Že samota nás robí nešťastnými?

Môžete byť šťastný aj v samotе, ale iba vtedy, ak si ju sám vyberiete. Osamelosť je, keď by ste aj chceli s niekým byť, ale nemáte tú možnosť. Osamelosť naozaj viedie k nešťastiu, výskumy ukázali, že nás zabíja rovnako ako obezita či fajčenie. Preto, ak by ste si mali vybrať jednu jedinú vec, ktorú máte spravíť pre svoju šťastie, tak budte v kontakte s ľuďmi v práci, v rodine, budete s kamarátmi... A ten kontakt prehľbjujte, rozprávajte sa s nimi láskavo, počúvajte ich a oni budú potom počúvať vás... Dobré vzťahy sú základom šťastia.

? Vo vašich príspevkoch na sociálnych sieťach a v prednáškach používate termín happytarián. Je to ten, ktorý našiel recept na šťastie?

Podobne ako si vegetarián vyberá, čo bude jesť, tak si aj happytarián vyberá veci, o ktorých vie, že mu budú prinášať pocit šťastia. Niektoré prinášajú uspokojenie okamžite, napríklad pohyb alebo stretnutie s niekým, koho máte radí. A iné, ako sú joga či meditácia, prinášajú efekt po mesiaci... To, či sme šťastní, závisí od toho, ako vnútorene zmeníme pohľad na seba a na svet okolo nás. Ak si človek myslí, že je šťastný, tak je. Kroky ku šťastiu musí spraviť každý sám. Prvý je rozhodnutie - chcem byť šťastnejší. Druhým krokom je porozmyšľať, čo pre to môžem urobiť, tretím krokom je overiť si, či práve táto vec u mňa funguje a baví ma robiť. A štvrtá vec je najľažšia, ale prináša celoživotné šťastie - vytvrať v robení vecí, ktoré prinášajú šťastie až do konca života. □