

„Šťastie je skôr hlboká, tichá spokojnosť,“ tvrdí Aleš Bednařík, psychológ šťastia a tréner komunikačných zručností.

ČO JE TO šťastie?


RADÍ
PSYCHOLÓG
Aleš BEDNARÍK

Čo je teda dlhotrvajúca spokojnosť a čo len akási rozjarená veselosť? Ako to vyzerá, keď čerpáte podnety na šťastie „zvnútra“, z vlastného prežívania, a „zvonka“, z vonkajších popudov a potešení? Čo sú najväčšie bariéry k šťastiu a kedy si ho najviac kazíte?

Naučiť sa byť šťastný, to je aj odvykací proces od určitého prežívania podmieneného okolnosťami.

KONZUM POTEŠÍ, ak je vzácnosťou

Často vám pocit šťastia naplňajú činnosti založené na pôžitkoch – dať si skvelé jedlo, chutný zákusok, sedieť v pohodlnom kresle. „Ale funguje to len ako výnimka z pravidla. Keď väčšinou sedíte na tvrdom a potom sa pohodlne uslašíte s knihou, vychutnáte si to omnoho viac, ako keby ste tak sedeli celý deň. To isté platí o skvelom víne. Ak si ho dáte raz za čas, dokážete ho oceniť, ak ho máte každý deň, stane sa pre vás len normálnym,“ dodáva kouč. Konzum má podľa neho zmysel, ak je vzácnosťou.

O 20 rokov nebudeš ľutovať veci, ktoré si urobil, ale tie, ktoré si neurobil.

Mark Twain

Byť nažive, to je tá najväčšia vec na svete. Väčšina ľudí totiž len existuje.

Oscar Wilde.

DVA TYPY

šťastia

Jednou stránkou radosti zo života teda môže byť prežívanie silných vecí, ktoré prichádzajú zvonka a prinášajú okamžité uspokojenie vo chvíli, keď sa dejú. Ide o takzvané pôžitky. Môže to byť silný zážitok z exotickéj dovolenky či príjemný pocit

telesného uvoľnenia z horúcej vane. „Pracujete s nimi na vlastnom šťastí tým, že zosilňujete impulzy zvonka,“ hovorí odborník. Druhou možnosťou, ktorá je isto pre mnohých náročnejšia, no je trvalejšia a odolnejšia, je začať prežívať inak a hlbšie vo svojom

vnútri. Žiť v prítomnosti, uvedomovať si, čo sa práve deje a čo je na aktuálnom dani dobré a naplňajúce. „Vtedy si nemusím nič zosilňovať, nič kupovať ani nič špeciálne zažívať. Z konkrétnej situácie vytlačím to, z čoho môžem byť šťastný,“ vysvetľuje Bednařík.

AJ V NÁROČNEJ situácii

Žiť pokojne a vyrovnané a tešiť sa zo zdanlivo samozrejmej veci sa podľa psychológa, ktorý sa zameriava na osobný rozvoj a šťastie, dá aj v náročných životných situáciách. „Keď som bol napríklad so synom v nemocnici, bol som šťastný, že som mohol byť oporou preňho aj pre svoju manželku,“

spomenul osobnú situáciu odborník. „Tak isto ležať pri posteli ťažko chorého príbuzného môže byť obohacujúce,“ hovorí. „Iste, väčšine ľudí vtedy automaticky nabiehajú v hlave programy ľútosti alebo obáv. Lenže minulosť už nezmeníme a budúcnosť sa ešte nestala, preto je zbytočné sa jej báť,“ hovorí psychológ.

ZASTAVIŤ ALEBO stlmiť očakávania

To, čo najviac kazí a tlmí vaše prežívanie, sú aj vaše vlastné očakávania, zhodujú na „odborníci na dušu“. Od druhých, od seba, od daných situácií (často napríklad od sviatkov). Je dobré mať reálne, nie prehnané očakávania. Také, ktoré sa môžu naplniť.

Rodinná oslava zrejme nevyvrcholí ako hollywoodsky film. Vaše očakávanie by preto malo byť, že niekto bude mať určite uštipačné poznámky a ďalší sa možno pohádajú. Môžete sa na tú situáciu dokonca aj tešiť a brať ju ako súčasť „rodinného folklóru“. A o to pravdepodobnejšie ju môžete zmeniť. Pretože si ju uvedomíte a môžete na ňu reagovať inak ako zvyčajne. „Vytvoríte, skrátka, iný kontakt,“ radí odborník.

Tri fázy SPOKOJNOSTI

A ŠTÁDIUM STRESU: v ktorom vám je naozaj zle - ste depresívne, úzkostné, zažívate stresy a konflikty. Ste vyhorené alebo už nevládžete. V takomto štádiu je niekedy dobré vyhľadať odbornú pomoc alebo aspoň dobrú priateľku, ktorá vás podporí.

B ŠTÁDIUM PREŽÍVANIA: nie je vám nijako zle, nemáte depresiu, úzkosti ani veľké stresy, ale chýba vám radosť. Prežívate skôr prázdnotu, všednosť a nudu. V tomto štádiu je dobré, ak robíte niečo pre svoje šťastie - to, čo vás baví, stretnutia s ľuďmi, ktorých máte rady.

C ŠTÁDIUM ŠŤASTIA: ste spokojné so svojím životom a zažívate aj chvíle šťastia - váš život je zmysluplný, vzťahy dobré a aj niektoré nepríjemné veci viete dobre spracovať a zvládnuť.

Treba si uvedomiť:

a) niekedy prechádzate z jedného do druhého aj počas jedného týždňa a je to normálna súčasť života. A zažívajú to aj šťastní ľudia.

b) ak ste viackrát počas dňa a týždňa v štádiu šťastia, je to najlepšia obrana proti štádiu depresie.

Šťastie nie je neprítomnosť problémov. Je to schopnosť sa s nimi vyrovnávať.
Steve Maraboli