



# Je to hlavne o nás

 Karol Sudor  Jozef Jakubčo

*Dobré časy máme v rukách my sami. Ak sa aktívne snažíme robiť veci, ktoré nám prinášajú pocit spokojnosti a zmysluplnosti, sme aj šťastnejší, myslí si psychológ Aleš Bednařík. Jeho svätá trojica odporúčaní znie: buďte s inými ľuďmi, robte s nimi zmysluplné veci a chodievajte do prírody.*

Šťastie je epizodická záležitosť. Zrejme neexistuje nikto, kto by bol šťastný trvale. Trvalé šťastie sľubujú len niektoré náboženstvá a ezoterické hnutia, je to však len ich túžba. V princípe ide o blud, lebo naša prirodzenosť to neumožňuje. Ak niekto tvrdí, že je trvale šťastný, buď žije v sebaklame a potláča realitu, alebo má psychiatrickú poruchu, tvrdí Aleš Bednařík. Šťastie je podľa neho vedľajším produktom toho, čo robíme, aké využijeme zručnosti a aké máme návyky a postoje. Jednou z tých zručností je aj schopnosť narábať s našimi emóciami – pozitívnymi aj negatívnymi.

**Človek má rozhodne pestrú emocionálnu.**

Opravil by som, že pestrú emocionálnu má zdravý človek. Okrem radosť prežíva aj sklamanie, smútok či hnev. Užitočné sú teda pozitívne aj negatívne emócie. Obe nám totiž signalizujú, čo sa okolo nás deje. Psychológovia definujú dve roviny šťastia. Prvá sa týka aktuálneho prežívania. Napríklad ak v tejto chvíli robím niečo zmysluplné alebo som s niekým, s kým mi je dobre, prípadne prežívam vďačnosť za to, čo pre mňa niekto nečakane urobil a podobne. Momenty aktuálneho šťastia prinášajú aj rôzne pôžitky – niekto si dá kávičku, číta si obľúbenú knihu, počúva dobrú hudbu. Táto rovina šťastia je teda o aktuálnej prítomnosti, keď nám telo a emócie signalizujú, že sa cítime dobre. Druhá rovina šťastia je dlhodobejšia záležitosť. Je spojená nielen s fyzickým a emocionálnym, ale aj s racionálnym vyhodnotením konkrétneho obdobia. Napríklad sa pozriem na svoj posledný deň, týždeň, mesiac či rok a uvedomujem si, aké mám dobré časy. Darí sa mi v práci, ktorá ma navyše baví, mám skvelý

partnerský život, kamarátov, koníčky, som zdravý a tak ďalej.

**Platí, že za šťastie si môže každý sám?**

To je mýtus. Platí to len v tej miere, ako sa staviam k sebe a druhým, ako si interpretujem udalosti. Miera nášho šťastia je preto výrazne ovplyvnená našimi vzťahmi. V dobrom, že máme napríklad pocit prijatia a bezpečia v rodine a komunite, a v zlom, že sa trápime sociálnym porovnávaním. V škandinávskych krajinách, ktoré sú roky na špici najšťastnejších krajín, síce majú vzhľadom na podnebie viac depresí, ale celkovo sú tam ľudia oveľa šťastnejší ako u nás. Súvisí to aj s tým, že tamojšie štáty sú naozaj sociálne a umožňujú relatívnu ekonomickú rovnosť. V princípe je tam o všetkých dobre postarané aj z hľadiska školstva, zdravotníctva či sociálneho zabezpečenia. Porovnajme to s USA, kde sú obrovské sociálne rozdiely, kde sú kvalitné aj nekvalitné školy, kde na adekvátnu zdravotnú pomoc množstvo ľudí vôbec nedosiahne. Miera šťastia tamojších ľudí je logicky nižšia ako v Škandinávii.

**Potom na mieru šťastia ľudí musí mať vplyv aj to, že mnohí sa z chudobných regiónov sťahujú do väčších miest či do zahraničia.**

Sťahovanie z rodného regiónu inam znamená v istej miere aj vykoštenie z pôvodnej komunity. Odchod od rodín za prácou, zánik multigeneračných rodín pod jednou strechou, to, že mnoho rodín má len jedno dieťa, sa v praxi pretavuje aj do toho, že mnoho ľudí žije osamote alebo doslova osamelo. To už je však zásadná porucha sociálneho života, ktorá je prítomná najmä v rozvinutých krajinách. Mô-

žete žiť vo vlastnom dvojizbovom byte, lebo si naň viete zarobiť, ale stojí vás to toľko energie, až nemáte čas na rodinu, deti ani kamarátov. Dobré časy tak môžu prinášať aj silnú osamelosť. Kdesi som čítal, že osamelosť zabíja rovnako, ako keď niekto fajčí 20 cigariet denne. Teraz poďme do chudobnej Afriky, kde pokope žijú multigeneračné rodiny, kde si ľudia v komunite pomáhajú. Na jednej strane tam zabíja hlad, chudoba, nízka hygiena, choroby či kriminalita, na druhej strane tam pocity šťastia zosilňujú práve faktory ako blízkosť ľudí v komunite, ich vzájomné vzťahy, hry, debaty, zabávanie sa. Ľudia vedia, že ak sa niečo stane, tak im niekto pomôže. Ak sa vám niečo prihodí, niekto sa o vás postará, ak sa niečo stane druhému, pomôžete zase vy jemu. Pocity šťastia pritom prinášajú obe veci, teda pomáhanie aj dostávanie pomoci. Navyše výrazne zamedzujú pocitom existenčného strachu či ohrozenia.

**Kým v chudobe znamená existenčné ohrozenie napríklad absencia niečoho hmotného, povedzme jedla, u nás je to uvedomenie si samotného faktu, že sme na všetko sami?**

Samozrejme. Každý z nás si kladie otázku, o koho sa oprie, ak bude zle. Mám vedľa seba takú osobu? Môžeme byť bohatí a žiť v dobrých časoch, ale ako osamelí šťastní nebudeme. Tobôž ak dobré časy nevyužívame na robenie vecí, ktoré by nám to šťastie mohlo zvýšiť.

**Konkrétne?**

Dobré časy môžete využívať na to, aby ste zväčšovali svoj majetok a financie na účte, alebo aj na to, aby ste si budovali to, čo zvyšuje šťastie vám aj iným okolo vás. Kolík z nás ich vyu-



žívajú na to, aby robili niečo užitočné pre komunitu, aby sa stretávali s inými ľuďmi a podnikali niečo spoločné?

**Ako teda správe využiť dobré časy?**

Prípravou na to, že prídu aj zlé časy. Nevravím, že sa o to ľudia vôbec nesnažia, len to robia zle. Napríklad tak, že posilňujú iba svoje ekonomické zabezpečenie. Potom majú veľké domy, drahé autá, ale nepoznajú ich vlastné deti, lebo nemali čas sa im venovať.

**Korona mnohým priniesla pocit, že dobré časy sa skončili.**

Môže byť, ale opäť sa na to mnohí pozerajú len cez peniaze. Aj mne korona priniesla pokles príjmov o 90 %. Žijem teda v ekonomickom strese, na druhej strane koronu vnímam ako dobré časy, lebo mám čas byť s rodinou, vymýšľať a tvoriť nové veci. Chápem, že zrazu treba niečo robiť inak, a tak hľadám spôsoby. K šťastiu tiež prispieva napríklad vďačnosť. Vďačnosť je uvedomenie si a ocenenie toho, čo už máme - od teplej vody až po zdravie. Aj v zlých časoch nám vďačnosť pomáha uvedomiť si, že toho máme fakt veľa. Výsledkom je väčší pocit spokojnosti zo života.

**Spomenuli ste, že téza „každý si za svoje šťastie môže sám“ je nezmysel. Čo všetko teda do toho vstupuje?**

Z 50 % je to genetika. Ak sa ráno zobudím a som šťastný, vo veľkej miere je to dané geneticky. Iný sa zobudí v rovnakej chvíli a v podobných podmienkach, cíti sa však mizerne. Ďalších 40 % nášho šťastia ovplyvňuje to, čo robíme. Teda to, aké máme návyky, prístup k sebe aj ostatným, ale aj to, aké máme presvedčenia. Tie rozhodujú, ako vnímame svet. Zvyšných 10 % vplyvu na naše aktuálne šťastie má okolité prostredie a udalosti, ktoré sa v ňom dejú. Ak mi niekto teraz vynadá, že som absolútne neschopný hlupák, môžem sa hlboko uraziť a byť nešťastný, alebo ma to môže zaujať a spýtam sa, prečo si to myslí, a môžem sa niečo zaujímavé dozvedieť o sebe či o ňom. Ide o dva radikálne odlišné prístupy, kde prvý ma robí nahnevaným a sklamaným, druhý zase zvedavým.

**Aký dopad bude mať to, že sme museli prudko obmedziť naše sociálne kontakty, že nemôžeme dostať často vidieť príbuzných, najmä**

**starších, aby sme ich neohrozili, že sme prešli na prácu z domu a podobne? Keď k tomu prirátam neistotu, čo bude ďalej s prácou, stúpajúce čísla chorých aj mŕtvych, ľudia to asi nebudú brať ako dobré časy.**

Záleží na tom, ako si s tým ľudia poradia. Tí, čo sa budú neustále báť, budú úzkostní a zároveň nebudú skúšať nič produktívne, aby to prekonali, na tom budú najhoršie. Bojíme sa asi všetci, ale ak to uchopíme z tej strany, že niečo zmeníme, prispôbime sa, nájdeme nové cesty práce a spolužitia, tak to zvládneme v relatívnej pohode. Predsa nemáme zákaz byť v kontakte s inými ľuďmi. Stačí dodržiavať odstup, nosiť rúška a môžeme spolu hovoriť. Môžeme používať videohovory, čo kedysi nebolo možné. Možnosť je teda dosť, nik sa nemusí izolovať tak, že ostane sám.

**Je to teda len o našom vnútornom nastavení?**

Situácia je naozaj náročná, ale je to najmä o nás. Ak sa aktívne prispôbíte situácii, budete ju znášať lepšie než pri neustálom šomraní, aké je to náročné. Ak ste odovzdaný osudu a myslíte si, že nemáte pod kontrolou nič, nieto svoj život, tak sa budete cítiť zúfalo. Pomáha pritom už samotná snaha niečo robiť. To, že niečo budujete, hľadáte cestičky, uľahčuje prežívanie situácie. Takí ľudia dokonca môžu mať pocit, že žijú v dobrých časoch, hoci sa im veľmi nedarí. Naopak, tí, čo budú iba nadávať na vládu, na koronu a na všetko okolo, nikdy nebudú mať pocit dobrých časov, lebo si ich odmietajú vytvoriť čo i len v hlave.

**Možno je problém aj v tom, že nik z nás nevie, čo sú to skutočne zlé časy.**

Nedávno som videl dva dokumentárne filmy o Sýrii. Všade cíhala smrť a tí ľudia nielenže sa neustále snažili zachraňovať ostatných, ale sa spájali aj v bývaní, jedení či rozprávani. A takto boli schopní aj v mimoriadne dramatických chvíľach zažívať autentické pocity hlbokého šťastia a spolupatričnosti. My si tu naozaj nevieme predstaviť, čo sú to skutočne zlé časy, lebo generácie, ktoré zažili druhú svetovú vojnu, vymierajú. Máme sa tak dobre, až sme prestali robiť niečo, aby sme ostali v pohode ako ľudia. Doslova sme zleniveli v zmysle práce na sebe, na komunite, rodine či vzťahoch.



**Čakáme, aby nás šťastnými urobili iní? Aby nám dobré časy zabezpečili tí hore a podobne?**

Áno, čakáme, že to všetko príde zvonku. Klameme si, že keď nás povýšia v práci, budeme konečne šťastní. Keď nám zvýšia plat, to isté. Lenže to platí možno tri mesiace a potom sme tam, kde sme boli. A zase budeme iba čakať na povýšenie či vyšší plat? Ak chce byť niekto šťastnejší v práci, nie je to ani o povýšení, ani o plate. Peniaze sú dôležité len do tej miery, že nám umožňujú normálne žiť, teda mať čo jesť, mať kde bývať, čo si obliecť a zaplatiť si svoje koničky. Všetko ostatné je o tom, či ma tá práca baví, či sa v nej učím nové veci, či pomáha ostatným, či vôbec dáva zmysel, v akom kolektíve pracujeme, či sa tam máme s kým pohovárať a podobne.

**Blížia sa Vianoce. Všetci si to v hlave urovnávajú do floskuly, že to budú sviatky pokoja, lásky, odychu, radosti... Potom tie sviatky prídu a neraz je všetko inak. Prichádzajú spory, hádky, krik, nervozita. Šťastie neraz absentuje. Prečo si mnohí dobrý pocit z Vianoc pamätajú iba z detstva?**

Lebo vtedy sme Vianocami boli prekvapovaní. Ako dospelí sme ich strojami. A kľúčovým problémom sú práve naše vysoké očakávania, aké úžasné by Vianoce mali byť, čo posilňujú médiá, biznis či reklama. Rozdiel medzi očakávaniami a realitou je potom drastický. Druhý faktor, ktorý to ovplyvňuje, je to, že zrazu sú spolu doma ľudia, ktorí sa počas roka vídajú relatívne málo. Každý chodí do práce, do školy, robí si svoje, a zrazu sa všetci majú stretnúť pri jednom stole a nasilu sa rozprávať a cítiť sa príjemne. To je pre mnohých problém.

**Čo s tým?**

Znížiť očakávania. Vianočné sviatky sú voľné dni ako iné. Ak niekto žiada, aby boli najúžasnejšími v roku, tak si to pokazí. Treba to brať tak, že zrazu môžeme robiť veci, na ktoré doteraz nebol čas, porozprávať sa, oddychovať, variť, zapojiť do toho deti, zdobiť s nimi stromček. Nič viac, nič menej. Vianoce predsa nemajú byť bezkonfliktné, dokonale, umelé, čisté šťastie bez jedinej škvrnky. Vianoce odrážajú presne to, čo sa v rodine deje počas roka. To nám však nemusí brániť sadnúť

si spolu, podebatovať, ísť na spoločnú prechádzku, pustiť si pekný film, rozdať si darčeky, objasť sa a cítiť sa šťastne. Alebo hocijako. V podstate je jedno, čo budete ako rodina robiť, len si nič neprikazujte a nevytvárajte si ilúzie o dokonalom dni.

**Keď si toto niekto bude čítať, môže si povedať - samé táraniny, mne je to nanič, nemá mi to ako pomôcť, lebo nie sú v mojej koži, nevedia, čím som si prešiel, aké mám problémy a podobne. Čo mu poradíte?**

Mnohí nemajú radi univerzálne rady, ale ony často existujú. Ak je niekto sám, necíti sa dobre a rodinu má ďaleko, pomáha ísť medzi ľuďmi. Aj ľuďom bez domova je asi lepšie, keď sa spolu stretnú a podebatujú si, keď vidia, že s podobnými batohmi starostí nie sú sami. Preto je dobré, ak osamelí ľudia idú napríklad do kostola. Nie pre to modlenie, ale preto, že potom si pred kostolom podebatujú s ostatnými a cítia sa súčasťou nejakej komunity. V každej dedine fungujú nejaké spoločenstvá a komunity, do ktorých ľudia môžu prichádzať, podebatovať si a hocike-

**ALEŠ BEDNAŘÍK (1969)**

sa narodil v Bratislave, vyštudoval psychológiu na Univerzite Komenského. Absolvoval výcvik v riešení konfliktov, facilitácii, psychoterapii a koučovaní na Slovensku aj v zahraničí. Vedie školenia na rozvoj komunikačných zručností, vedenie ľudí a riešenie konfliktov. Venuje sa pozitívnej psychológii, respektíve psychológii šťastia. Presadzuje happytariánstvo, čo je vedomý výber presvedčení a činností, ktoré pomáhajú zvyšovať šťastie človeka. Na tieto témy mu vyšlo niekoľko kníh.

NOTA BENE

12 2020

Rozhovor

7

dy odísť. Nemusí ísť práve o krčmu, ale o rôzne spolky ľudí s podobnými názormi či koničkami.

**A keď nefungujú?**

V takom prípade ten človek môže čosi podobné vytvoriť, zorganizovať. Viem, že to nie je ľahké, ale funguje to. Zavolajte si susedov, posedte si spolu, rozprávajte sa, vymieňajte si skúsenosti, inšpirujte sa. Môžete skúsiť zorganizovať partiu cez sociálne siete.

**Lahšie sa to hovorí ako realizuje.**

Áno, ale v skutočnosti sú mylné naše predstavy, že osloviť cudzieho človeka na ulici či vo vlaku je nepatričné, že ho tým otravujeme. Výskumy potvrdzujú, že je to inak, že ľudia to v skutočnosti oceňujú, že väčšina rozhovorov, ktoré z toho vznikajú, je príjemná, konštruktívna a zaujímavá. Hlavne teda neostávajú osamote. Dobré časy máme v rukách my sami. Ak sa aktívne snažíme robiť veci, ktoré nám prinášajú pocit spokojnosti a zmysluplnosti, sme šťastnejší. Moja svätá trojica odporúčaní teda znie - buďte s inými ľuďmi, robte zmysluplné veci a chodievajte do prírody.

NOTA BENE

12 2020

Rozhovor

6