

PSYCHOLÓG ALEŠ BEDNAŘÍK TVRDÍ, ŽE POCIT ŠTASTIA SA DÁ NAUČIŤ, ŽIADA SI TO LEN DOBRÝ TRÉNING. A JE TO NAJLEPŠIA CESTA, AKO SI PORADIŤ SO STRESOM.



ŠPECIALISTA NA ŠTASTIE

Heslom posledných rokov sa pri otázke, ako sa máš, stala odpoveď - som v strese. Ako je možné, že sme sa dostali až do takéhoto štátia?

Je veľa kľúčových vecí, ktoré to ovplyvňujú, aj keď ja ani nehovorím o strese, ale skôr o zlodziejoch času. Prvý súvisí s prácou. Kedysi sme si všetci, dokonca aj futurológovia, mysleli, že keď prídu počítače a roboty, tak tú prácu urobia za nás. Najmä tú nezaujímavú a my potom budeme mať viac času. Lenže v trhových podmienkach to funguje tak, že keď niekto urobí viac práce za menej času, tie zvyšné hodiny musí stihnúť ďalšie povinnosti. Druhá vec, že z pohľadu zamestnávateľov je pracovná sila najväčšia položka, tá najdrahšia, a tak sa deje to, že čoraz menej ľudí robí čoraz viac práce, lebo sa to pre firmy oplatí. Takže ľudia nielen pracujú dlhšie, ale robia aj oveľa viac rôznych úloh, takže musia preskakovať z jednej na druhú, čo ich stresuje dvojnásobne.

A aký je tretí dôvod toho, že sme sústavne pod tlakom?

Sociálne porovnávanie. Ide o jeden zo základných mechanizmov, podľa ktorého človek funguje. V rodine, v práci, v spoločnosti, v kmeni. Kedysi to bola otázka prežitia. V kmeni mal náčelník prístup k viacerým ženám, aby sa mohol viac rozmnožovať, aj mal prístup k lepšiemu jedlu, lebo bol šéf, a ostatní robili všetko pre to, aby sa mu aspoň vyrovnali. Takto sa vyvinul systém porovnávania, ktorý nás ťahá k tomu, aby sme sa mali lepšie ako ostatní. Lenže kedysi to bola otázka prežitia, dnes už nie je. A kedysi sme sa porovnávali len s rovesníkmi na dedine, na sídlisku, v škole. V štýle, kto mal lepší bicykel, ten bol väčší frajer. A keď išla okolo pekná kočka, tak si muž povedal, fiha, tá je krajšia ako moja žena. Ibaže kým kedysi sme si to pomysleli možno raz za deň, teraz nám to napadá nonstop.

Asi vďaka sociálnym sieťam a smartfónom, však?

Áno, teraz večne porovnáваме, kto ako vyzerá, ako býva, kde bol práve na dovolenke, a ocitáme sa pod enormným tlakom, aj keď si to neuvedomujeme. Dospelí a generácia ľudí, ktorí ešte zažili obdobie bez smartfónov, s tým možno ešte vedia narábať, lenže deti ani tínedžerov to nikto neučí. Oni ešte nemajú sformovanú osobnosť ani vybudované dlhodobé vzťahy, aj sebavedomie sa im ešte len vytvára, a tak logicky prichádzajú depresie, úzkosti aj stres. Trpia nimi čoraz mladšie ročníky.

Dobre, ale čo s tým? Ako to môžeme zmeniť alebo aspoň zabrzdiť?

Vstupuje do toho prirodzené nastavenie človeka aj okolité prostredie. Evolúcia totiž spôsobila, a je jedno, či žijeme v mongolskej stepi alebo na slovenskom sídlisku, že máme tri základné mechanizmy prirodzeného správania. Sme neustále vonku, sme v pohybe a sme v kontakte s ľuďmi rôzneho pohlavia aj veku. Lenže aj tieto mechanizmy miznú, ľudia sa sťahujú do miest a do panelákov, kde často ani nepoznajú susedov, špecializuje sa práca, takže ak si kedysi ľudia pomáhali na dedine stavať dom, dnes to za vás urobí firma. Komunitný život sa vytráca, aj keď ho potrebujeme. Deti sú čoraz menej vonku, dnes ich už veľmi nevidíte hrať sa spolu na ihriskách.

Také strašné to hádam nie je, po škole chodia na krúžky...

Áno, a aktuálne veľmi vidieť rozdiel medzi tými, ktoré na krúžky chodia, a medzi tými, ktoré len sedia doma. Lebo byť v komunite, v spoločnosti rovesníkov aj v inom prostredí ako v škole, je pre vývoj deti zásadné. Tam sa učia vzťahom. Keď chalani rozmýšľajú, ako pozvať spolužiačku do kina, a dievčatá si medzi sebou vytvárajú povestné skupinky a koalície, je základ sociálnych a komunikačných zručností. Vtedy sa učia, ako sa správať, zapôsobiť, ako tomu druhému rozumieť, ako reagovať. Väčšina toho, čo sa deje v našom mozgu, má totiž sociálny základ a keď dieťa strávi deväť hodín len s telefónom v ruke, nemá sa to kde naučiť. A potom sa cítia neschopné, majú pocit, že ich nikto nemá rád, čo znovu vedie k úzkostiam a depesiám.

Ale zahodiť telefón a nastaviť sa na offline režim dnes asi nie je celkom možné. Najmä v prípade dospelých, takže máte pre nás nejakú radu?

Ak sa bavíme o strese, existujú dva spôsoby, ako si s ním poradiť. Jeden je prevencia a ten druhý intervencia, čiže čo robiť, keď to už príde a doslova nás paralyzuje. Ja som skôr zástancom prvého riešenia, aj preto razím teóriu happytariánstva. Ži tak, aby si viedol šťastný, spokojný a vyrovnaný život, ktorý ťa môže pripraviť aj na ťažšie situácie. A čo všetko pre to môžeš urobiť.

Ten výraz happytarián ste vymysleli vy, ale naozaj sa šťastiu dá naučiť?

Dá, je to len vec prístupu a nemá to nič spoločné s tým, kde žijeme, kde pracujeme, ani koľko zarábame. Štúdie doka-



KTO JE ALEŠ BEDNAŘÍK?

Skúsený psychológ vyše dvadsaťpäť rokov vedie tréningy na manažérske, líderské, komunikačné či prezentačné zručnosti, riešenie konfliktov, vedenie porád. Je nadšený humanista, optimista a snaží sa riadiť kritickým myslením. V posledných rokoch sa venuje najmä pozitívnej psychológii, ktorá skúma, čo robí ľudí šťastnejšími a ktorú sám chápe ako psychológiu šťastia. Označuje sa za happytariána, pričom tento termín sám vytvoril a o tejto téme napísal množstvo článkov aj kníh.

zujú, že ľudia, ktorí sa aktívne pohybujú, športujú alebo napríklad aj kopú kanály či rúbu drevo, čiže robia fyzickú aktivitu, pri ktorej sa zapotia aj zadýchajú, majú psychiku lepšie nastavenú na zvládanie tlaku. Lebo ich telo je vystavené stresu vďaka pohybu. Stres z toho, že na mňa vrieska šéf alebo nestíham termíny, je síce v niečom iný ako stres, keď sa fyzicky namáham a prekonávam, no má spoločné ukazovatele. Trebárs pri kriku šéfa sa rýchlejšie rozprúdi krv, ale telo tento stav pozná zo športu, a tak vtedy tlak nevyskočí na 150, ale len na 130. A keďže organizmus tento stav už pozná, nie je to preň také stresujúce. Druhá vec je psychosomatika.

Čo to presne znamená?

Ľudia, ktorí si namáhajú telo, sa po tej námahe musia vydýchať. Dať si pauzu, robiť relaxačné cvičenia, ktoré vyzerajú, že súvisia len s telesnou schránkou, ale prospievajú aj psychike. Takže keď na takéhoto človeka vrieska šéf a on cíti, že v ňom stúpa napätie, ide na balkón, dá si pauzu alebo prechádzku a o desať minút je pokojnejší.

A čo ak nie som vyslovene športový typ alebo si nemôžem veľmi dávať do tela?

Ľudstvo len posledné tri-štyri generácie rieši svoju psychiku. Naši predkovia na čosi také nemali čas, lebo ich čakala kopa roboty na poli, okolo gazdovstva, v domácnosti. A to je tá druhá cesta. Ja tomu zjednodušene hovorím - neberme sa tak príliš vážne a začnime konečne niečo robiť. Telom, rukami, hlavou. A je jedno, či niekto trhá burinu v záhrade, kreslí obrázky, modeluje alebo behá. Fyzická aktivita je základ, ale aj záľuby alebo sebarealizácia fungujú ako výrazný spôsob znižovania stresu. Je jedno, čo budeš robiť, len ne-seď so založenými rukami.

Vy hlásate teóriu happytariánstva, na čom je postavená?

Ako psychológ som sa celé roky venoval riešeniu problémov. Učil som páry, ako zvládať konflikty, školil som šéfov, ako si poradiť s komplikovanými podriadenými, učiteľov, ako zvládať triedu. Lenže zistil som, že psychológia väčšinou rieši len problémové situácie a skoro vôbec sa nezaobrá pozitívnymi emóciami. Veď si zoberme výskumy a knihy o tom, prečo sa dvojice rozchádzajú, sú ich tisíce, zatiaľ čo výskumy na tému, prečo sú spolu, sa dajú spočítať v desiatkach. A tak som zistil, že ma láka pravý opak. Čo môže človek robiť v období, keď je relatívne v pohode. Lebo to je

definícia happytariána. Je to človek, ktorý aktívne robí veci, ktoré mu prinášajú kratšie aj dlhodobé pocity uspokojenia a šťastia.

A na čo ste prišli?

Pocit šťastia má tri rozmery. Prvý je na tej emocionálnej úrovni. Ide o pocit, keď si uvedomím, že sa mi niečo podarilo. Alebo že si práve vychutnávam dobrú kávičku. Alebo že sa hýbem a prináša mi to sebavedomie, čo všetko dokážem. Druhý rozmer je dlhodobejší. Ide o spokojnosť, keď si človek cielene uvedomuje, že posledné obdobie mal možno ťažké, namáhavé, ale povie si - zvládol som to, a aj keď to bola makačka, veľa ma to naučilo. Tretím rozmerom je zmysluplnosť. Najlepšie to vystihuje veta Václava Havla. Hovorí, že nádej nie je iba túžba, aby veci dopadli pozitívne, ale je to aj túžba po tom, že nech dopadnú akokoľvek, dávajú zmysel.

Ako si to mám vysvetliť?

Dnes ľudia očakávajú, že šťastie je konštantný pocit a majú pomýlenú predstavu toxickéj positivity. Že ak nie si non-stop nabudený, tak si vlastne nešťastný. V americkej kultúre sa za šťastie považuje práve táto pozitívna nabudenosť, ale ázijská kultúra to považuje za nezmysel. Pre nich je predstava šťastia relax, je to pokojný stav mysle. Aj výskumy ukazujú, že majú pravdu. Že toto je tá reálnejšia časť šťastia. Ďalší omyl ľudí je v tom, že ak je niečo ťažké, stresujúce, tak to nesúvisí so šťastím. A to nie je pravda.

Ja keď som pod stresom, naozaj sa necítim šťastne...

Vo výsledku je veľa vecí v živote namáhavých, aj stereotypných, často sú aj nudné. Aj bežná práca. Veď si zoberme takého vedca, ktorý niekoľko rokov, deň čo deň, chodí do svojho laboratória a nonstop robí mechanické veci. Niečo skúma, testuje, zapisuje často do noci, a aj tak pri tom zažíva pocity šťastia. Lebo robí na niečom zmysluplnom a na konci možno príde dobrý výsledok. Trebárs liek na ťažkú chorobu. Ale ten výsledok ani nemusí prísť a on je pri tom aj tak spokojný. Alebo výchova detí. Možno až na osemdesiat percent je to jeden nekonečný stres, rutina, neprespaté noci, potom sústavný kolotoč povinností, neskôr večné zákazy, príkazy, hádky. A len tých dvadsať percent je takých, že si na chvíľu sadneme a povieme si - celkom dobre som to dieťa vychovala. O tomto pocite zmysluplnosti hovorím.

Novodobí kouči hlásajú, že šťastie je len v našich rukách. Čo si o tom myslíte vy?

Je to totálny nezmysel. Nič nie je iba v našich rukách. Dokonca aj výskumy dokazujú, že až päťdesiat percent toho, či sa cítime šťastní alebo nie, je záležitosť genetiky. Sem patrí aj povaha a osobnosť človeka, veď extroverti sú dokázateľne šťastnejší ako introverti. Samozrejme, aj s tým sa dá pracovať, svoju osobnosť si budujeme v detstve aj v tínedžerskom veku. A tak, ako napríklad výška nie je len vecou genetiky, ale má súvis aj so stravou alebo so športom, aj na pocit šťastia vplýva viacero faktorov.

A čo sú tie zvyšné percentá?

Desať percent tvoria udalosti, ktoré na nás majú veľký vplyv a jednoducho sa stanú. Trebárs, keď si niekto zlomí nohu alebo má dopravnú nehodu. Zvyšných štyridsať percent ovplyvniť môžeme, sú v našich rukách, ale existujú aj ľudia, ktorí to nevedia využiť, lebo na to nemajú žiadne zručnosti. Takže je fajn rozumieť tomu, ako na nás vplývajú gény, aj nepredvídateľné situácie, ale venujme najmä čas aj energiu tomu, ako ovplyvniť tých štyridsať percent.

Čo v tomto odporúča happytariánstvo?

Snaž sa zistiť, čo má na teba najväčší účinok. Ak niekto potrebuje zvládať akútny stres, nech sa naučí techniku mindfulness, čo je teória všímavosti.

Ako funguje?

Táto technika je na zmyslovej úrovni a jej základom je sústrediť sa na to, čo vidím, vnímam a potom to pomenujem. Napríklad ja pri tomto rozhovore vnímam, že mám pred sebou kávu s pekným obrázkom na pene. Že počujem šumenie listov, lebo je trošku veterno a niekde v pozadí zvoní električky. Ide o to, uvedomovať si prítomnosť tu a teraz.

Môže to pomôcť niekomu, kto práve chytá paniku, lebo trebárs v práci nestíha termíny?

Predstavme si naše vedomie ako optický internetový kábel a to, čo v ňom prúdi, sú myšlienky, ktoré si uvedomujeme. Čiže nestíham svoju úlohu odovzdať načas, čo mi povie šéf, všetci na mňa budú nahnevaní. Kábel je naplnený obsahom, nad ktorým strácame kontrolu. Lebo keby sme nad ním kontrolu mali, tak si povieme - poď si sadnúť a vyrieš problém. Vtedy by sa stres uvoľnil. Ale vrátim sa k tomu káblu. On má obmedzenú kapacitu, veľa sa doň nezmesť a čo sa stane, keď tam začnem dávať iný obsah? Trebárs myšlienky, že akú chuť má tá káva? Akú farbu majú šaty ženy, ktorá sedí oproti? Vtedy vytlačím pôvodný obsah, ktorý sa zmení na niečo iné, a stres ustúpi.

Toto si žiada asi trošku tréningu, však?

Určite. Bicyklovať sa nenaučíme tým, že sadneme na bicykel, musíme to skúšať znova. Dôležité je mindfulness trénovať v čase, keď sme v psychickej pohode, lebo ak sme pod tlakom, už je neskoro. Dávať veciam okolo seba konkrétny názov, uvedomovať si všetky drobné detaily, to je základné pravidlo všímavosti, ktoré stres sa za pár minút uvoľní. A keď sa to napätie náhle objaví a ja už budem mať natrénovaný spôsob, akým to zvládnuť, už ma ničím neprekvapí.

Úprimne? Tieto rady sa mi zdajú jednoduché, až banálne...

Ony aj sú banálne, problém je, že ich väčšina ľudí nerobí. Všade sa napríklad hovorí aj píše, aký je pohyb dôležitý pre zdravie, ideálne každý deň aspoň hodina, optimálne minimálne trikrát do týždňa, ale koľko percent populácie sa toho aj reálne drží? Riešenie sa väčšinou skrýva v ma-

ličkostiach. Ale so stresom netreba bojovať za každú cenu, niekedy je užitočný v tom, že nás posúva. Existuje totiž zlý aj dobrý stres.

Aký je medzi nimi rozdiel?

Stres je miera nabudenia organizmu, fyzického aj psychického. Keď na svojich prednáškach stojím na pódium a počúva ma dvesto ľudí v sále, aj ja cítim stres, ale má podobu nabudenia a vzrušenia. Umenie je pracovať s ním tak, aby zostal v tomto štádiu povzbudenia, nie aby nás prevälcoval.


Ešte sa vrátim k tomu pocitu šťasti, môže sa mu naučiť aj niekto, kto je trebárs chronický sťažovateľ a večný pesimista?

Môže. Hovorí sa tomu aj naučený optimizmus a ja ho zvyčajne opisujem na príklade dvoch ľudí, ktorí hrajú bedminton. Jeden je optimista, ten druhý pesimista, obaja sú na rovnakej úrovni. Keď sa darí optimistovi, povie si - vyhrávam, lebo dobre chytím každý košík. Potom si pomyslí - nie je to len dnes, nabijem súpera aj zajtra. A ten pocit výhry je trvalejší, lebo uvažuje v štýle - ja nie som dobrý len v bedmintone, ale aj v iných športoch. Potom sa dostaví emócia - som aj dobrý otec a ide mi to v práci. Je to reťazová reakcia pozitívnych myšlienok.

A čo keď sa mu darí prestane?

Vtedy si povie - dnes sa mi síce nedarí, ale zajtra ho nabijem. Možno v tom bedmintone nie som taký dobrý, ale vo futbale by som ho hneď porazil. A čo spraví pesimista? Keď vyhráva, napadne mu - hm, to je len náhoda. Dnes som mal šťastie, ale zajtra iste prehrám. Takže aj keď má dobrý deň, nevie si ho užiť a bojí sa, kedy zase príde ten zlý. Tieto vzorce máme uložené v hlave, sú prepojené s emóciami viac, ako si pripúšťame, preto na prístupe k veciam tak záleží. Hovorí sa tomu pozitívna psychológia a zaviedol ju americký psychológ Martin Seligman, ktorý razil trend - nevenujme sa len tomu, čo ľudia trápí, ale skúmajme, čo ich robí šťastnými.

Tak kde začať?

Keď si budem hovoriť, že všetko je na figu, lebo neviem, čo ma čaká zajtra, budem nespokojný a demotivovaný. Ale ak sa nastavím na myslenie - neviem síce, čo ma čaká, ale niektoré veci ovplyvniť môžem, lebo ich budem robiť ja, už som na dobrej ceste. Na začiatok si stačí uvedomiť zoznam vecí, za ktoré môžem vďačný. Lebo každý nájde niečo, čo na ten zoznam môže napísať a čo je prvým spúšťačom pozitívnych emócií. A potom už stačí robiť všetko, o čom sme sa doteraz bavili. Fyzická aktivita, koničky, ktoré nám robia radosť, hľadanie zmyslu v maličkostiach. Lebo pocit vnútorného šťastia nie je o majetku ani o peniazoch, je to naozaj iba vec osobného postoja a vlastného rozhodnutia. 

autor
foto