

Šťastie je úžasná vec

Psychológ a propagátor šťastia ALEŠ BEDNAŘÍK sa niekoľko rokov venuje pozitívnej psychológií, ktorá má za cieľ vedeckými metódami skúmať, čo nás robí šťastnejšími. Nazval ju psychológiou šťastia a seba happytariánom. O čom sa najlepšie rozpráva s happytariánom? No predsa o šťastí! Existuje vôbec niekto, kto by ho nechcel mať?



Aleš Bednárik

Viac ako 25 rokov vedie soft-skills tréningy. Manažérov učí liderské a manažérské zručnosti, učiteľov interaktívne metódy učenia a vedenie zmysluplných diskusií so žiakmi, obchodníkov trénuje vo vedení predajných rozhovorov a zvládanie námietok, lekárov a zdravotné sestry učí, ako viesť otvorené a citlivé rozhovory s pacientmi. A popri tom prednáša a píše najmä o šťastí, vydal knihu *Sila pozitívnych emócií*.

Vraj sa niektorí z nás už narodia s predispozíciou byť šťastní, dostenú do daru takú povahu. Je to naozaj tak?

Rodíme sa s určitým genetickým vkladom, ktorý získame od rodičov a prarodičov. Ukažuje sa, že genetické nastavenie až z 50 percent ovplyvňuje mieru nášho šťastia. Ja tomu hovorím, že niekto sa ráno zobudí a je šťastný, ďalší vstane a je bezdôvodne utrápený. Genetika tiež ovplyvňuje osobnosť, to, akí sme – extroverti či introverti, emocionálne stabilní či labilní. Extroverti sú o trochu šťastnejší ako introverti. Aj neuroticizmus znížuje mieru šťastia. No nedá sa povedať, že sa niekto narodí ako šťastný.

V starom, veľmi vydarenom českom filme Škola základ života zaznie úryvok jednej z najznámejších epických básni známeho českého básnika Adolfa Heyduka:

**Štěstí? Co je štěstí? Muška jenom zlatá...
Zajagá sa a rýchlo odletí. Čiže ide len o veľmi prchavý okamih. Súhlasíte s týmto názvom?**

Kedysi som sa zaujímal o pozadie vzniku tejto krásnej básne. Adolf Heyduk ju napísal v čase, keď sa vyrovnával so smrťou svojej malej dcérky – jedna zomrela pári mesiacov po narodení, druhá ako štvorročná, a on píše o prchavosti šťastia. Keď psychológovia hovoria o šťastí, rozlišujú jeho tri rozmery: aktuálne šťastie, dlhodobú spokojnosť a zmysluplnosť. A práve s aktuálnym šťastím je spojená spomínaná prchavosť. Cítime silnú emóciu radosti, keď sa nám niečo podarí, keď nás niečo poteší, nadchne. No keby sme sa na určitý nádherný výjav pozerali dlhšie, emócia nadšenia by pomaly vyrchala, nasýtili sme sa ňou. Aktuálne šťastie súvisí so zmyslovými vnemami, ktoré nám spôsobujú potešenie. Keď sme vyhľadnutí či vysmádnutí, prvý kúsok jedla a prvý dúšok vody nám prinášajú pôžitok, ktorý po desiatich minútach jdenia či pitia prestaneme vnímať tak intenzívne. Zmysly sa jednoducho prispôsobia. Hovoríme tomu hedonický aspekt šťastia. Podobne je to aj s peknými vecami. Zo začiatku sme nimi nadšení, po čase zovšednejú.

Takto definuje šťastie happytarián?

Nie je to moja vlastná definícia. Takto vnímajú šťastie tí, ktorí ho skúmajú. Šťastie sa skladá z troch už spomenutých rozmerov. Druhým je vnímanie spokojnosti. Pozeráme sa na posledné dni, týždne, mesiace v našom živote a vyhodnocujeme, čo sme zažili vo vzťahoch, v práci, čo sme sa naučili. A keď výsledok nášho racionálneho hodnotenia bude v súlade s tým, čo sami pokládáme za hodnotné, prežívame pocit spokojnosti. Spokojní sme dokonca aj vtedy, ak nie všetky zážitky v nás vyvolali pozitívne emócie. Zoberme si napríklad lekárov z prvej línie počas koronby. Boli vyčerpaní, nevyspatí, vystresovaní, ale keď sa späťne pozrú na toto obdobie, vedia, že robili presne to, kvôli čomu sa chceli stať lekármi – zachraňovali ľudské životy. A prináša im to pocit hlbokej spokojnosti. Toto šťastie nemá podobu prchavej eufórie, ale dlhodobej spokojnosti. A do tretice je tu šťastie ako zmysluplnosť. Vzniká vtedy, keď sú príčina a dôsledok v súlade. Ak urobím niečo s jasným zámerom, ktorý vyjde, prinesie dobro mne aj druhým, získam pocit zmysluplnosti môjho konania, celkovo môjho života. Môžem si povedať: stojí za to žiť.

Richard Müller spieva: Štěstí je tá krásná a přepravová věc, ale prachy si za něj nekoupíš.

Čo vy na to?

Štúdie potvrdzujú, že ľudia, ktorí žijú s pocitom naplneného, zmysluplného života, sú v spoločnosti úspešnejší. Majú viac kamarátov, širšiu sociálnu sieť a aj v práci väčší príjem. Za šťastie si sice peniaze nekúpite, ale vychádzta zo tak, že ľudia lepšie naladenie, optimistickejší a v živote šťastnejší sú úspešnejší. No naopak to neplatí: ak je niekto úspešný, automaticky to neznamená, že je aj šťastný.

Narodili ste sa s predispozíciou byť šťastný?

Určite som mal predpoklady zdiediť niečo zo šťastnejšieho aj z neštastnejšieho súdka. Akosi sa to nakombinovalo tak, že napokon patrím medzi ľudí s dobrou predispozíciou, čo je asi 60 percent. Zvyšných 40 percent neovplyvňuje naše genetické nastavenie, máme ich vo vlastných rukách. Je len na nás, či sa budeme dlhodobo cítiť šťastní. O tom je moja práca, prednášky, články, knihy, ktorými sa sám riadim. V mojom živote funguje happytariánstvo. Všeličo máme dané vrátane osobnosti, ale je veľa vecí, ktoré môžeme ovplyvniť a byť šťastnejší. Uvediem zaujímavý príklad. Odborníci sledovali skupinu ľudí s odstupom 50 rokov, keď mali 16 a potom 66 rokov. Vysvitlo, že až 60 percent z nich sa v osobnostných stupniach výrazne posunulo. Hlboký introvert v šestnásťich sa po pol storočí javil ako mierny extrovert. Dobrou správou je, že väčšina z nás sa vekom posúva k lepsiemu, stávame sa emocionálne stabilnejšími. Z toho vyplýva aj moja obľúbená odpoveď na otázku: Čo mám robiť, aby som bol emocionálne stabilnejší? So smiechom hovorím: Počkajte, kým

budete starší. Ak sa k tomu chcete dopracovať rýchlejšie, sú aj iné postupy. Principiálne happytariánstvo znamená, že ak do niektorých oblastí investujete čas a energiu, získate potrebné návyky, zručnosti, môžete sa dopracovať k výraznému zvýšeniu pocitu šťastia skôr.

Názov happytariánstvo je oficiálny, alebo je to váš novotvar?

Vymyslel som ho. Oficiálny hovorí o pozitívnej psychológii, čo sa mi javilo príliš oficiálne, a navyše sa často zamieňa s pozitívnym myšlením. Začal som používať termín psychológia šťastia, ne-skôr happytariánstvo.

Ludia, ktorí sa vďaka vašim radám, návodom, odporúčaniam dopracovali na šťastnejšiu úroveň bytia, zrejme tvoria početnú skupinu happytariánov. Máte svoj klub?

Mohol by som ho mať. Zatial mám blog. Radšej píšem, prednášam, ale aby som organizoval nejaké kluby, na to veľmi nie som.

Myslím si, že by bolo príjemné a veľmi upokojujúce vidieť pokope samých šťastných ľudí. Mimočodom, okolo šťastia sa točí dej takmer každej rozprávky. Hlavný hrdina sa vyberie do sveta hľadať šťastie. Samozrejme, po prekonaní prekážok a nástrah ho nájde, čo deti utvrdzuje v presvedčení, že práve šťastie je to, o čo sa má človek v živote usilovať. Majú rozprávky pravdu?

V rozprávkach sa ukrýva niekoľko dôležitých aspektov. Jedným z nich je aspekt prekonávania prekážok, pochopenia, ako veci fungujú. Hrdina, ktorý pomohol pocestnému, dospel k šťastiu. Sebec, ktorý nepomohol, nielenže neboli úspešný, ale bol potrestaný. Tieto princípy sú zjednodušeným vyjadrením, že ak konáme dobre, máme väčšiu šancu mať dobrý život. Keď sme priateľskí, máme viac priateľov a zo seba lepší pocit, sme spokojnejší. Cez priateľov, cez dobré skutky si vytvárame spojencov, ktorí nám na revanš pomáhajú. V rozprávkach je ešte majetkový aspekt – princezná a s ňou pol kráľovstva, prípadne kráľovstvo celé, čo bol určite kedysi sen chudobných mládencov. Dnes mnohí túzia vyhrať v lotérii, zbohatnúť a byť milionárom...

Ale bohatstvo nie je zárukou šťastia, alebo áno?

Nie je. Časť ľudí, ktorí vyhrali v lotérii vysoké sumy, ich rýchlo rozhádzala a bola ešte neštastnejšia ako predtým. Väčšina z tých, čo náhle prišli k peniazom, sice nie je šťastnejšia, ale spokojnejšia určite je. S bohatstvom získala väčší pocit bezpečia. Štúdie venované peniazom ukazujú, že keď ich zrazu máte viac, cítíte sa šťastnejší, ale od istej hranice už mieru šťastia neovplyvňujú. Určite znižujú existenčný stres.

Mnohí ľudia v zrejom veku si myslia, že už nepotrebujú byť šťastní. Pred šťastím uprednostňujú spokojnosť. Myslite si, že túžba zažívať veľké emócie vrátane silnej eufórie akosi prirodzene patrí k mladosti?

Povedal by som, že je to najmä americký kultúrny fenomén, že šťastie má byť o eufórii. Taký psychický orgazmus. Človek má byť nonstop vyškerený, nabity energiou, všetkých objímať. Iný je napríklad ázijský pohľad – šťastie je harmónia a pokoj. Väčšinou sa človek v dospelosti upokojí, presmeruje svoje preferencie na harmóniu a pokoj. No obidva tieto rozmery, eufória aj harmónia, sú dôležitými aspektmi šťastia.

Domnievate sa, že aj pesimista sa môže naučiť pozitívne myslieť?

Začнем pozitívnym myslením. Napríklad tvrdenie, že keď budeme myslieť v pozitívnych afirmáciách – som šťastný, som bohatý, som úspešný –, tak sa to aj stane. No ukazuje sa, že to až tak veľmi nefunguje. Samozrejme, sú aj iné formy pozitívneho myslenia, ktoré sú v poriadku: vidím prekážky, nebude súce ľahké, čo ma čaká, ale viem, že niektoré veci dokážem zvládať. Pozerám sa na nové situácie, výzvy optimisticky a púštam sa do nich s vervou. Psychológia definuje optimistu ako človeka, ktorý svoje úspechy pripisuje svojim schopnostiam, zručnostiam, vedomostiam. Dosiahnutý úspech nie je jednorazový, ale trvalý. Ak sa mu darilo teraz, bude sa mu dať aj neskôr a v mnohých sférach. Je to súce trošku zjednodušené, lebo ide skôr o mieru optimizmu. Poznáme aj nadmerných optimistov, takzvaných naivných, ktorí si myslia, že stále pôjde všetko ako po masle. Správna miera je tá, keď verím, že vlastnými silami viem prispieť k tomu, aby sa niečo podarilo. Pesimista, naopak, povie: To je len náhoda, že sa mi dnes darí, zajtra to bude nanič. Prípadne, že v tejto veci sa mi možno niečo podarilo, ale v iných som neschopný. Toto sú veci, ktoré sa dajú preuciť. Schémy optimistického a pesimistického myslenia sú totiž vo veľkej miere získané výchovou, skúsenosťou v škole. Schémy presvedčení o sebe, o svete, sa dajú meniť. Ak o prekážkach rozmýšľam ako o hrozbách, ešte to nemusí znamenať, že som pesimista. Predsa každý rozumný človek o prekážkach a problémoch premýšľa, aby sa na ne pripravil a zvládol ich.

Vyhľadávajú vás tí, ktorí sa chcú naučiť pozitívne myslieť či byť šťastní?

Skôr to druhé. Hlášky ako myslite pozitívne a celý svet sa premení, vesmír pracuje pre vás, pokladám len za ezoterické bludné priania. Nepopieram, niekomu môžu dočasne pomáhať, ale sú príliš mimo reality. Vychádzam z toho, že existuje 30 rôznych oblastí. Od spánku, čo môže pôsobiť bizarre, až po to, ako narábať s negatívnymi emóciami, aby sme si budovali šťastie,

aby sme boli autonómni, aby sme využívali svoje silné stránky. Alebo aby sme boli vďační. V každej z tých oblastí sa dá niečo urobiť.

Predpokladám, že je to dlhodobý proces.

Niektoré veci sa dajú zmeniť hned, ďalšie sa treba učiť dlhšie. Z tých jednoduchých spomeniem spánok. Výskumy ukazujú, že ľudia, ktorí dobre a dostatočne dlho spia, sú v nasledujúci deň vyrovnanejší a aj šťastnejší. Tí, čo nemajú dobrý spánok, sú podráždenejší, nespokojnejší. Zistilo sa, že ľudia, ktorí chodia pravidelne spať v určitú hodinu a v rovnakú hodinu vstávajú, majú kvalitnejší spánok. Vysvetlenie? Náš organizmus je od biorytmu závislý. Zásadným spôsobom ovplyvňujú spánok aj ďalšie činnosti, napríklad či večer pozeráme do mobilu, pijeme alkohol, vyfajčíme desať cigaret... To všetko zvyšuje pravdepodobnosť, že si dostatočne neoddýchнемe. Vrátim sa k zložitejším veciam, ktoré sa učia dlhšie. Napríklad autonómne, slobodné rozhodovanie. Keď sme autonómni, vieme informácie kriticky vyhodnotiť, vieme sa rozhodnúť s ohľadom na druhých. Zdôrazňujem to preto, lebo autonómnosť sa mnohým spája s bezohľadnosťou. Kašlem na všetkých. Skutočne autonómni mûdri ľudia vedia správne odhadnúť, v ktorých situáciach je mûdre brať do úvahy aj ostatných a v ktorých to nie je nutné. Ľudia, ktorí nepodliehajú tlaku, ale konštruktívne s týmto tlakom narábajú, vedia byť výrazne šťastnejší. Ide o jednu z klúčových vecí, ktorá ovplyvňuje mieru šťastia: v rôznych, aj v drobných životných situáciach sa vieme rozhodovať s ohľadom na okolnosti, blízkych či iných ľudí, a zároveň slobodne. A to je dlhodobý a náročný proces. Výsledok výrazne ovplyvňuje mieru nášho šťastia.

Pre mňa je dôležité ľuďom ukazovať, že šťastie nie je žiadna chiméra, ale niečo celkom rozumné, praktické a najmä dosiahnutelné.

KRISTÍNA TURČIANSKA, FOTO ARCHÍV

