



FOTO: SHUTTERSTOCK, MÁRIA WÜHL

# Sú bohatí ŠŤASTNEJŠÍ?

*Dokážeme byť šťastní? Jednoduchá otázka, na ktorú často nevieme odpovedať. Sme šťastní, keď sme bohatí a úspešní, alebo nám stačí aj málo? Podľa viacerých výskumov Slovensko dosiahlo bod bohatstva, v ktorom je ďalší nárast šťastia len z dôvodu zvyšovania bohatstva, nepravdepodobný. Znamená to, že hoci budeme odteraz žiť v blahobyte, šťastie nám to nezaručí. Známy odborník Aleš Bednařík, ktorý sa venuje psychológii šťastia, hovorí, že vzorec šťastia existuje a nemá nič spoločné s bohatstvom, ale s úplne inými, dôležitejšími prioritami.*

ANNA ŽILKOVÁ

V posledných desaťročiach sú štúdie, ktoré sa zameriavajú na výskum šťastia vo vzťahu k materiálnemu bohatstvu, veľmi populárne. A často z nich vychádza, že sme naozaj presvedčení, že naše šťastie závisí od toho, koľko toho máme. Aké auto, dom, dovolenku si môžeme dovoliť, prípadne čo sme dosiahli v kariére. „Hmotný blahobyť podľa výsledkov týchto výskumov do istej miery naozaj ovplyvňuje zvyšovanie prežívaného šťastia. Ide pritom skôr o pocity spokojnosti, života v istote, keď sa necítíme byť materiálne ohrození. A vo všeobecnosti platí, že pre veľkú časť našej populácie by nárast príjmu alebo bohatstva ovplyvnil mieru ich spokojnosti v živote. Celosvetové výskumy šťastia totiž poukazujú na to, že kým pred desiatimi rokmi bolo Slovensko v rebríčku na 46. mieste, za poslednú dekádu sme postúpili na 35. miesto,“ hovorí známy psychológ, lektor a spisovateľ Aleš Bednařík. Zároveň však upozorňuje, že nad istou úrovňou bohatstva jeho vplyv na prežívané šťastie výrazne klesá, a postupne už nemá žiaden vplyv. „Existujú štúdie o živote tých najbohatších ľudí a nie sú výrazne šťastnejší,“ prekvapuje odborník. Zvonku to totiž vyzerá naopak. Na bohatých ľuďoch si však väčšinou všimame len pozitíva, aký majú majetok a koľko toho vlastnia. „Menej si vši-

mame, že aj bohatým ľuďom sa rozpadajú vzťahy, ako napríklad Billovi Gatesovi, že umierajú na nevyliciteľné ochorenia ako Steve Jobs, alebo môžu



Aleš Bednařík



byť takí nešťastní, ako topánkový magnát Tony Hsieh, ktorý spáchal samovraždu, lebo sa cítil osamelý,“ pripomína A. Bednařík. Hoci sa v dobe najväčšieho hmotného a technologického blahobytu bohatstvo predáva ako šťastie a teória, že kto tvrdo

*„Viacerí odborníci sa zhodujú v tom, že nie sme šťastní, pretože máme nesprávne nastavené priority.“*

pracuje a veľa zarába, žije najspokojnejšie, ako návod na šťastný život, podľa psychológa to nie je celkom pravda. „Motivuje to síce ľudí pracovať, podnikáť, byť úspešnými, venovať všetok čas kariére, podporuje to trhový mechanizmus, nepodporuje to však ani šťastie človeka, ani rodín, ani zdravie. Aj preto si súčasná mladá generácia už viac zakladá na rovnováhe práce a osobného prežívania spokojnosti.“

### SLEDOVANÍM INÝCH SA OBERÁME O SVOJE ŠĎASTIE

Viacerí odborníci sa zhodujú v tom, že nie sme šťastní, pretože máme nesprávne nastavené priority. „Jednou z nich je i nezmyselná predstava, že ak budeme bohatí, budeme aj šťastní. Pritom by

sme mali pracovať nie s cieľom prospechu, ale pre naše vnútorné potešenie. Je to podobné, ako keď sa deti v škole učia pre známky a nie preto, že ich to teší a zaujíma. Ľudia dnes tvrdo pracujú najmä kvôli peniazom, krásnemu autu, domu a trvá roky, kým prídu na to, že premárnili svoj život naháňaním sa za materiálnymi pôžitkami, ktoré ich šťastnými nakoniec vôbec neurobili.“ Tak prečo to na sociálnych sieťach influencerov tak vyzeralo, že presne takýto život je ten vysnívaný a bezchybný? Psychológ upozorňuje, že ukazovať sa v dobrom a pozitívnom svetle je pre nás síce prirodzené, ale oberáme sa tým o celú rozmanitú škálu iných emócií, vrátane tých negatívnych. „Je logické, že radšej ukazujeme tie krajšie aspekty z nášho života, pochváľime sa, že sme niečo zvládli, vychovali deti, napísali knižku, ale úplne nezmyselne ukazujeme aj to, že sme si dali kávu v dobrej reštaurácii, že vyzeráme dobre, sme v dobrom prostredí. Robíme tým zo seba objekty a svet sa pre nás stáva len kulisou. Produkovaním takéhoto úspešného a šťastného sebaobrazu zvyrazňujeme iba jednu časť z nášho života. Navodzujeme dojem, že zažívame len výnimočné chvíle na výnimočných miestach a znižujeme schopnosť užívať si miesta, na ktorých sme,“ vysvetľuje odborník. Napriek tomu, že väčšina z nás, ktorí influencerov na sociálnych sieťach

sledujú, vie, že tieto obrázky sú nereálne, upravené, vystrihnuté, manažované, napriek tomu to má na nás silný vplyv a máme tendenciu porovnávať sa. „Znižujeme si tak pocit spokojnosti vo vlastnej koži, vo svojom živote, v rodine, v práci,“ dodáva.

### NAMIEŠAJTE SI SPRÁVNE INGREDIENCIE

Podľa Aleša Bednaříka pritom existuje vzorec šťastia, ktorý náš život môže naozaj urobiť spokojným a naplneným. „Štyridsať percent nášho šťastia ovplyvňuje to, čo robíme každý deň, naše zvyky aj zlozvyky. Polovica je ovplyvnená genetikou a ukazuje sa, že sa líšime v prežívaní šťastia podľa toho, čo nám bolo dané. Niektorí z nás majú predispozíciu byť šťastnejšími už len tým, že sa ráno zobudia s úsmevom, kým ufrflaní ľudia majú oveľa väčšiu pravdepodobnosť byť nešťastnými. A desať percent sú nečakané udalosti, ktoré nás ovplyvnia,“ vysvetľuje psychológ, ktorý sa dlhodobo venuje výskumu šťastia, dokonca vymyslel a používa pojem happytarián, teda ten, ktorý vedome robí niečo pre posilňovanie svojho šťastia. Ako sa ním stať? Psychológ zdôrazňuje tri merateľné parametre. „Je to aktuálne prežívanie šťastia, ktoré je ovplyvnené prežívaním pozitívnych emócií, keď niečo dobré zažijeme, počujeme nejakú dobrú správu, sme za niečo vďační, niečo nám vyšlo. Druhým je dlhodobá spokojnosť, keď vyhodnocujeme svoj deň, týždeň, mesiac a sme spokojní s tým, ako žijeme a aké máme vzťahy. A tretím je zmysluplnosť nášho života, že to, čo robíme, nám dáva zmysel, že nám na tom záleží, hoci máme aj náročné obdobie a môžeme byť frustrovaní.“ Naopak to, čo nám bráni byť šťastnými, sú podľa psychológa naše vysoké očakávania, podliehame tlaku, akí by sme mali byť, v akom veku by sme mali mať už úspešnú kariéru, zarobení prvý milión, kde by sme už mali byť na spoločenskom rebríčku. „Úplne prirodzené sú pritom aj veci, keď nás aj vyhodí z práce, keď na spoločenskom rebríčku klesneme, keď máme konflikt v rodine, keď sa nerozprávame s kamarátom, keď sa nám nevydarí projekt, keď zlyháme... A to, ako vieme narábať s naším neúspechom a ako sa s ním vyrovnáme, výrazne prispieva k pocitu šťastia.“ Prežívať ho budeme podľa A. Bednaříka vtedy, ak budeme mať dobré a kvalitné vzťahy, budeme prepojení s ľuďmi, s prírodou, s pohybom, ak budeme robiť veci, ktoré nás rozvíjajú a posúvajú dopredu. „Začnime byť teda k ľuďom milí, pomáhajme, a keď pomoc sami potrebujeme, požiadajme o ňu. Dokážme byť vďační, otvorení a priateľskí. Podľa najnovšej štúdie z Harvardu, ktorej výskum trval niekoľko desiatok rokov, totiž najistejšia cesta k životnému šťastiu vedie cez dobré rodinné, kolegiálne a priateľské vzťahy.“



Začiatky spoločnosti MartiDerm siahajú do roku 1952, kedy síce mladý, ale skúsený barcelonský farmaceut Josep Martí Tor využil svoje vzdelanie a prax, aby vytvoril prvé efektívne formuly v dermokozmetike. Výskum a záväzok spoločnosti prináša efektívne riešenia pre pleť. Revolučný kozmetický koncept sa časom rozrástol a zdokonalil a spravil zo značky MartiDerm svetovú značku dermokozmetiky.

Jedným z naobľúbenejších a celosvetovo naoceňovanejších produktov je MartiDerm Proteos Screen SPF 50+. Je vhodný pre všetky typy pleti a okrem širokého spektra ochrany, ako v interiéri, tak aj exteriéri, zanecháva pleť vyhladenú a krásy zjemnené. Zvláštne emulzia zanecháva na pleti zamatovaný film, rýchlo sa vstrebáva a nepôsobí ťažkým dojmom.



## SÚŤAŽ 3 čitatelia

časopisu Moja psychológia  
získajú MartiDerm Proteos  
Screen SPF 50+ v cene  
**33,7 €**

Zapojte sa do súťaže v čase od 12. 9. 2023 do 2. 11. 2023, vystrihnite kupón a pošlite ho na korešpondenčnom lístku spolu s vašimi kontaktnými údajmi na adresu:

MAGNET PRESS, SLOVAKIA s.r.o.  
Šustekova 8, 851 04 Bratislava

Do zberovania budú zaradené všetky korešpondenčné listky doručené do 3. 10. 2023. Mená výhercov zverejníme v nasledujúcom čísle. Všeobecné pravidlá súťaží nájdete na [www.press.sk](http://www.press.sk)

Kupón  
Moja psychológia 5  
MARTIDERM

