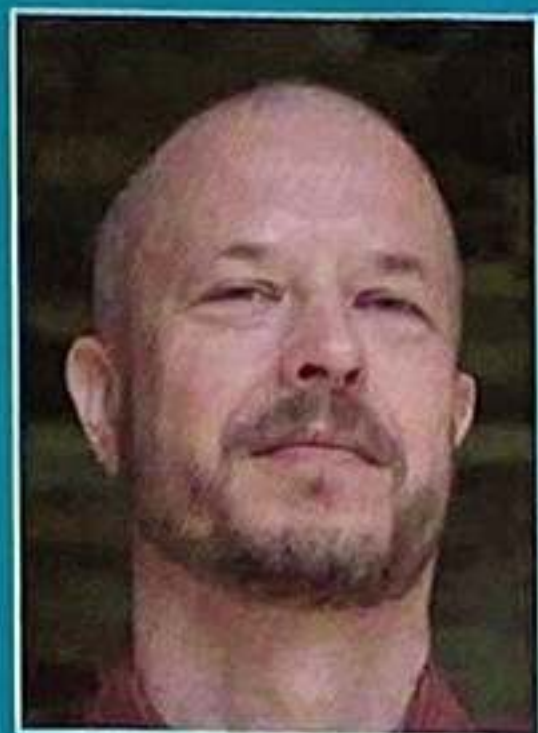


Jaromír Hanzlík: Zabuchol dvere a odišiel na roky za láskou do Švajčiarska



Aleš Bednařík: O tom, čo zvyšuje náš pocit šťastia, spokojnosti aj zmysluplnosti

45 / 2025

7. novembra 2025 / 1,79 € / www.etema.sk

**TOP
LEKÁRI**

TÉMA

Babské rady

Ktoré skutočne fungujú?



45

9 772585 784002

OBSAH



▲ 8 Pri nádche spievajte nad hrncom

O čo menej múdrych a časom overených rád počula v detstve, o to viac ju fascinujú v posledných desiatich rokoch. Ráno užíva škoricu, a keď sa necíti vo svojej koži, máča si nohy v ľadovej vode. Aj keď pôvodne chcela hrať divadlo, nakoniec jej učaroval rozhlas. V brnianskom vysielaní desať rokov moderovala program nazvaný Babské rady. Triky našich predkov taktiež vydala knižne, a to už v štyroch dieloch. „Kol'kokrát si vravím, že ľuďom sa už musia rady vyčerpať, ale stále mi volajú, píšu, posielajú poklady po svojich starenkách a vymýšľajú ďalšie nové vychytávky. Studnica nápadov je nekonečná,“ hovorí Jaroslava Rozsypalová-Vykoupilová.

► 40 Necítiť nič je oveľa horšie ako utrpenie

Každý deň si napíš tri veci, za ktoré môžeš byť vďačný – radia guruovia z Instagramu. Ale čo ak sa nám do toho nechce? Alebo nás to po týždni začne otravovať? Nie sme pokazení, len to potrebujeme inak. Psychológ a happytarián Aleš Bednařík vysvetľuje, že skutočná duševná pohoda sa nerodí z povinných rituálov a že v „bublinách“ je nám síce fajn, ale ak z nich vylezieme, rastieme. Prečo stojí za to vidieť ľudí inou optikou – a to aj tých, ktorých by sme najradšej označili za „dezolátov“? Čo ak s nimi máme spoločného viac, než si pripúšťame? Aký stav je „flow“ a prečo je spoločné spievanie pre dušu čisté blaho?

► 16 Epidemiológ: Od katastrofy nás delil rok

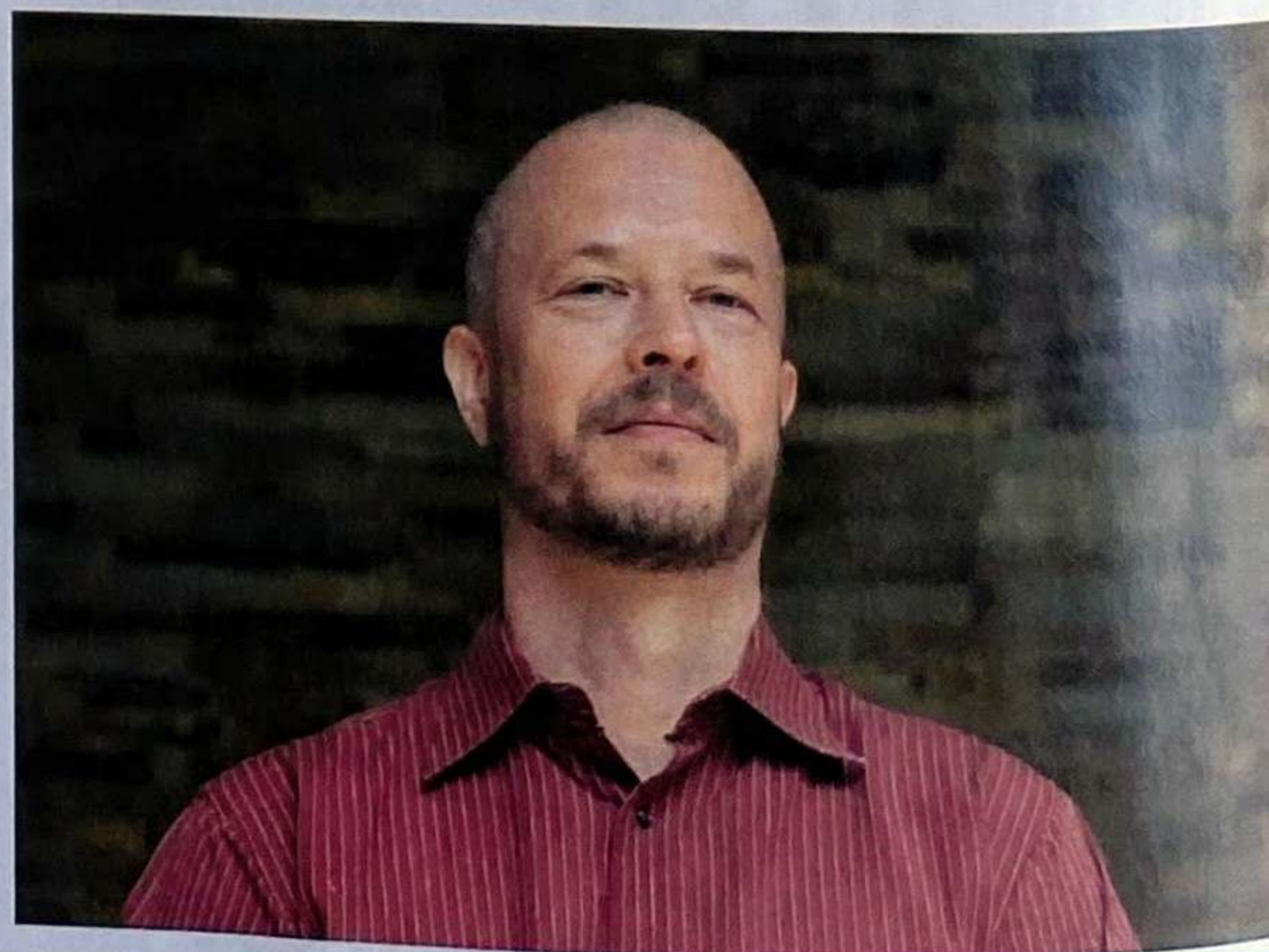
Lekári počas svojej kariéry zaočkujú tisíckami vakcín, ale so závažnými reakciami sa väčšina z nich vôbec nestretne. Odborníci bývajú obvykle „zberačmi“ vlastných očkovaní, pretože dobre vedia, že oslabený patogén – či už živý, alebo nie – je pre ich imunitný systém niečo ako tréningový partner. Posilní, zatiaľ čo skutočná choroba môže zabíjať. Rovnako uvažuje aj epidemiológ pôvodom zo Slovenska doc. MUDr. Rastislav Maďar, Ph.D., dekan Lekárskej fakulty Ostravskej univerzity. „Najviac ma teraz znepokojuje nebezpečný vírus vtácej chrípky H5N1, ktorý sa rozšíril po území USA, ale ich inštitúcie v posledných mesiacoch nesmú zdieľať všetky relevantné dáta.“

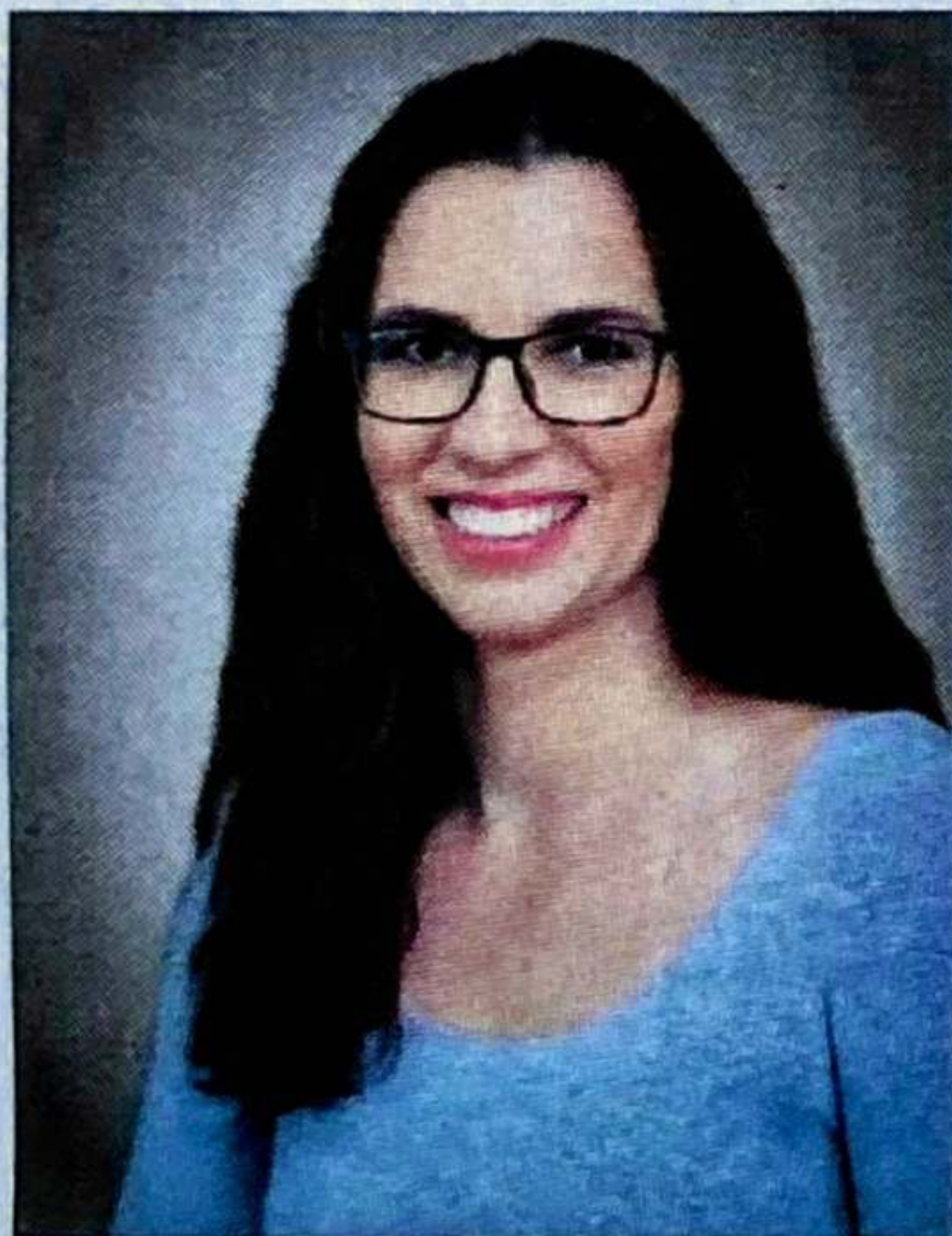


◀ 24 Nezabíjajme si pôdu!

Zdá sa nevyčerpatelná a na pohľad jej máme veľmi veľa. Je to však očný klam. Vznikala tisíce rokov a my ľudia sme doslova kúzelníci. Takmer mávnutím čarovného prútika toto všetko dokážeme zmať. Niečo, čo je pre nás životne dôležité. „Pôda nemá hlas. Nekričí, keď ju ničíme. A tak sa často stáva, že ju berieme ako samozrejmosť – staviame na nej logistické parky, asphaltujeme ju, vyčerpávame ju intenzívnym poľnohospodárstvom. Za

búdame, že pôda je nenahraditeľná a jej obnova trvá stovky až tisíce rokov,“ upozorňuje pedológ doc. Mgr. Peter Hanajík, PhD. Kde sa nabrala a čo v nej prebieha. Naozaj sú v nej rozpustené dinosaury? Čo sa stane s močiarom, ak ho vysušíme? Prečo doslova strácame pôdu pod nohami?





„Keď ľudia dokážu byť vďační, vplyv vďačnosti na ich psychiku je obrovský,“ povedal v rozhovore so **Soňou Košíkovou** psychológ a happytarián Aleš Bednařík. Zastaviť sa a spomenúť si na momenty, v ktorých na nás iní mysleli alebo pre nás urobili niečo dobré, je liečivé. Stojí za to denne si pripomenúť, že sme súčasťou veľkého sveta, v ktorom sa okrem nepríjemností a tragédií dejú pekné veci a my sme v ňom akceptovaní.

sona.kosikova@etema.sk

ALEŠ BEDNAŘÍK, psycholog

Minulý mesiac som čítal viacero kníh o tom, ako nás civilizácia mení k horšiemu – sme viac narcistickí, viac leniví, menej sa hýbeme, horšie stravujeme či sme viac infantilní. Z nich vyberám jednu: *Scivilizovaní na smrť* od Christophera Ryana. Je o tom, ako civilizačný pokrok veľa priniesol, ale nás aj o veľa oberá. Aby som použil heslo z knihy: To, že ideme vpred, ešte neznamená, že ideme správnym smerom. Je to veľmi erudovaná a dátami podložená kniha o negatívnych civilizačných dosahoch na ľudský život, vzťahy, zdravie a šťastie.



SCIVILIZOVANÍ NA SMRŤ

CENA, KTORÚ PLATÍME ZA POKROK



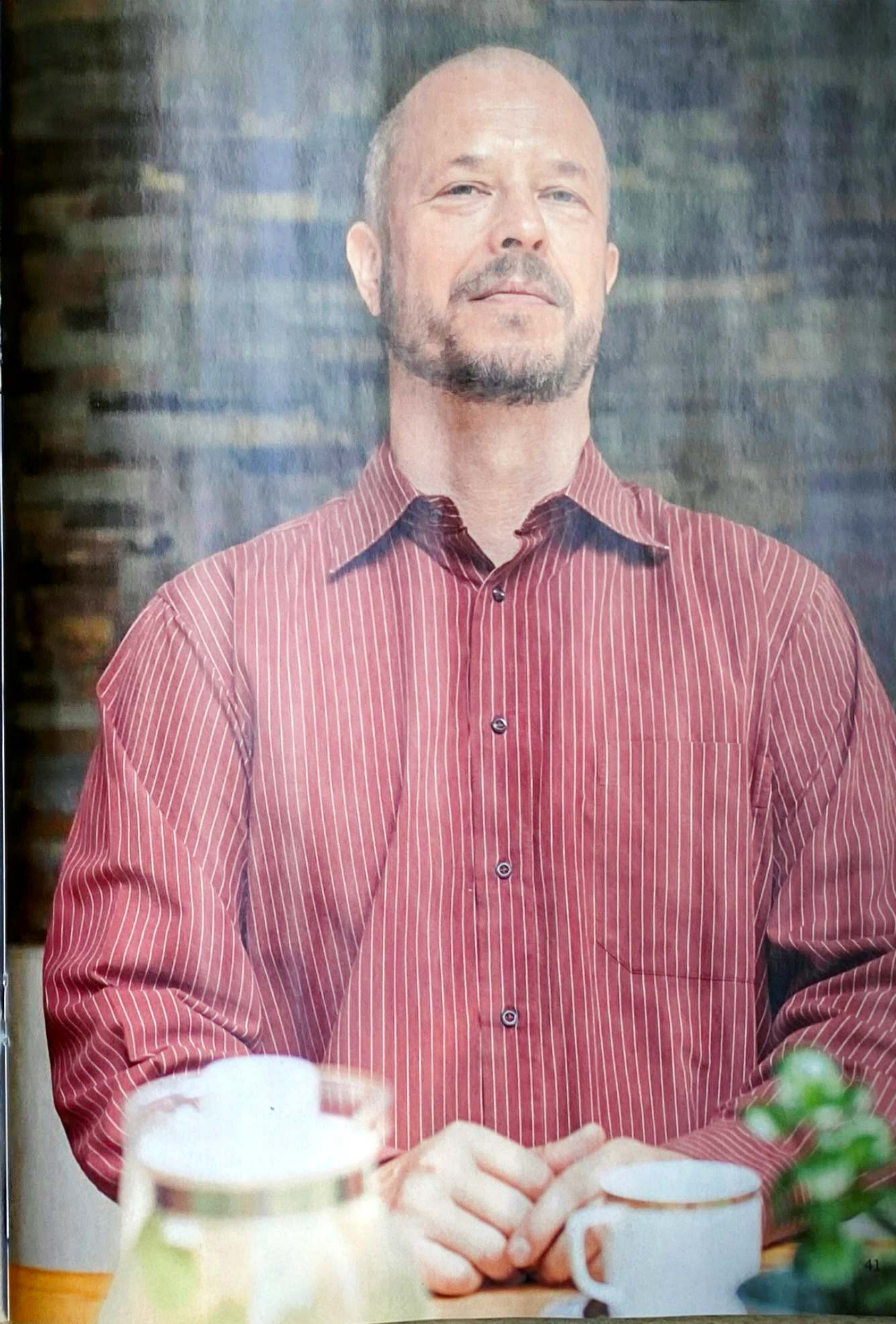
CHRISTOPHER RYAN

„Pítavé, plné dôkazov, pochopiteľé a ústrednou postavou...“
Booklist

Necítiť nič je oveľa horšie ako utrpenie

Každý deň si napíš tri veci, za ktoré môžeš byť vďačný – radiá guruovia z Instagramu. Ale čo ak sa nám do toho nechce? Alebo nás to po týždni začne otravovať? Nie sme pokazení, len to potrebujeme inak. Psychológ a happytarián **ALEŠ BEDNAŘÍK (56)** vysvetľuje, že skutočná duševná pohoda sa nerodí z povinných rituálov a že v „bublinách“ je nám síce fajn, ale ak z nich vylezieme, rastieme. Prečo stojí za to vidieť ľudí inou optikou – a to aj tých, ktorých by sme najradšej označili za „dezolátov“? Čo ak s nimi máme spoločného viac, než si pripúšťame? Aký stav je „flow“ a prečo je spoločné spievanie pre dušu čisté blaho?

Foto: archív Aleša Bednaříka



■ **Dostáva sa k vám pozitívna väzba od ľudí, ktorým pozitívna psychológia, ktorú popularizujete už toľko rokov, pomáha spokojnejšie žiť?**

Zriedka. Vo svojej praxi, v ktorej poskytujem individuálne a párové stretnutia, riešime iné problémy. O šťastí rozprávam väčšinou do médií alebo na prednáškach, konferenciách či firemných stretnutiach. Ľudí, ktorí na tieto akcie prídu, málokedy stretnem opäť, a ak ich aj stretnem, len niektorí povedia, že niečo začali aplikovať a funguje im to. Skrátka, nepracujem v tejto téme s ľuďmi dlhodobo, ale to ani nie je mojím cieľom – tým je robiť osvetu. Prepájať laický a profesionálny svet a ponúkať pozitívnu psychológiu. Alebo happytariánstvo – keď to chceme nazvať chytľavejším slovom. Používam ho radšej ako pozitívna psychológia, lebo vždy, keď poviem pozitívna psychológia, ľudia si predstavia „pozitívne myslenie“ a ja sa musím trochu rozčuľovať (úsmev)...

■ **Prečo rozčuľovať?**

Lebo hnutie pozitívneho myslenia je magicko-liečiteľsko-náboženský prístup, ktorý hovorí: keď budete pozitívne myslieť, energia myšlienky vojde do vesmíru a vesmír vám zošle presne to, čo potrebujete. Patria sem aj afirmácie som krásny, som múdry, som úspešný, mám nový dom... Ľudia si tieto veci často mylia s pozitív-

nou psychológiou, ktorá však skúma iné veci. Je naozaj rozdiel medzi skúmaním a vierou. Mimochodom, ak sa aj robili psychologické výskumy o tom, či fungujú spomenuté praktiky – ktoré bývajú často skôr o biznise –, vyšlo z nich, že skôr nefungovali. Lebo ako by mohlo fungovať niečo ako: túžite po dome, tak si ho vizualizujte a nakoniec ho budete mať?

„Má všetko, ale nie je taký šťastný, ako by mohol byť.“

■ **Neviem. Myslím si, že vesmíru je celkom ukradnuté, či chcem bazén alebo dom. Ale viem o ľuďoch, ktorí si myslia, že pomáha postaviť sa pred zrkadlo a hovoriť si: som šťihly. Prítom oči jasne vidia, že je to inak. Pokladám za lepší nápad všimnúť si okolo seba dobré veci, ktoré naozaj mám, ako si niečo bájiť...**

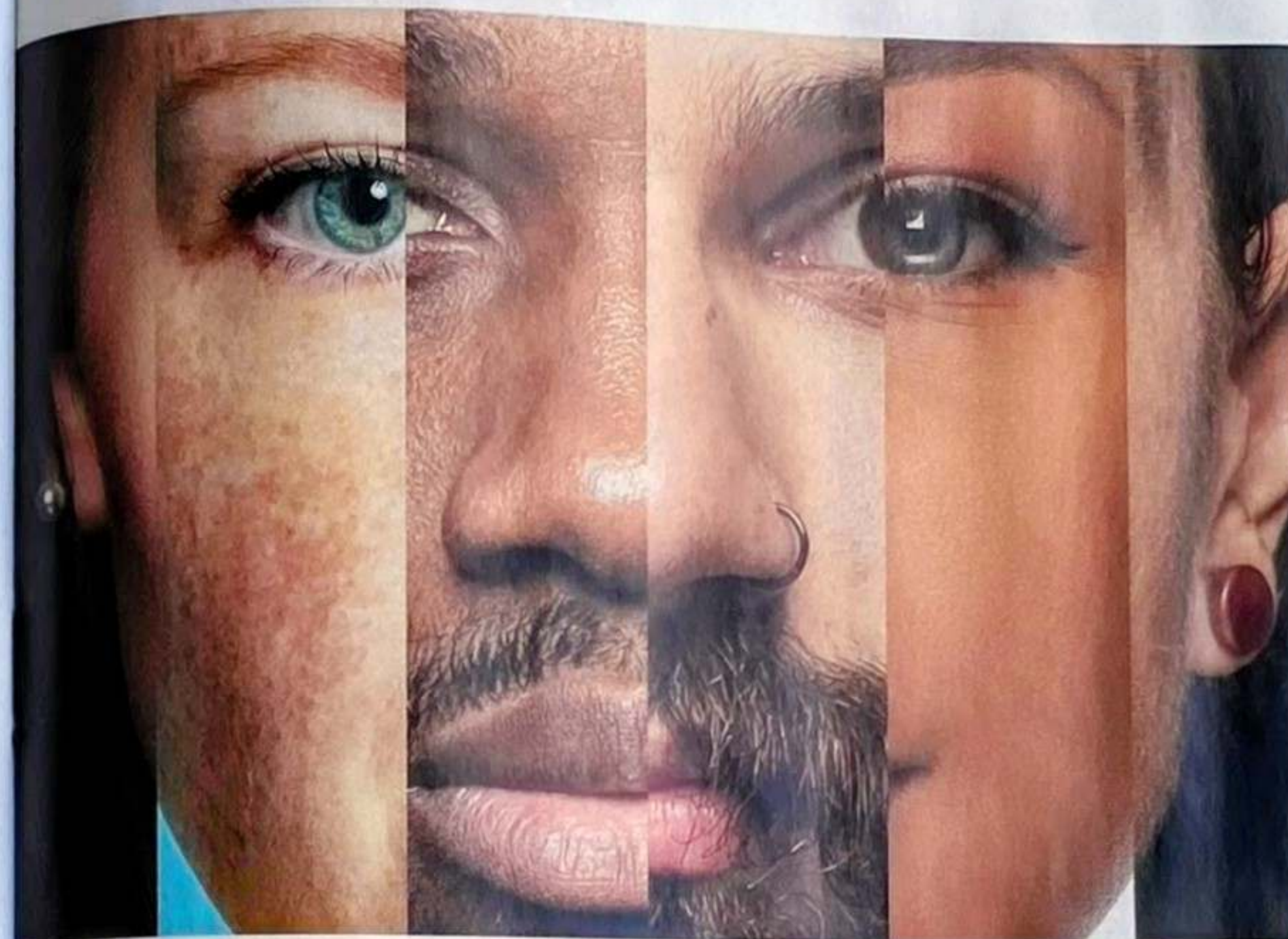
Jeden experiment ukázal, že podporovanie sebavedomia fungovalo len tým, ktorí už boli sebavedomí. Tým nesebavedomým to ešte zhoršovalo rozpor medzi túžbou a realitou. Ale ešte niečo k tej spätnej väzbe na to, čo hovorím a tomu, čo vnímam ako svoj cieľ. Z času na čas za mnou príde človek, ktorý povedzme stráca zmysel života a chcel by ho znovu vidieť, má

vlastne všetko, ale nie je taký šťastný, ako by mohol byť. Potom spolu hľadáme, aké veci by mohol implementovať do svojho života. Väčšinou to ani nie sú techniky a nie je to ani to známe cvičenie: každý deň si napíš tri veci, za ktoré môžeš byť vďačný. Niekedy pomôže skôr presmerovanie pozornosti na veci, ktoré človek vníma ako dôležité. A väčšinou ľudia vnímajú ako dôležité práve tie veci, ktoré zvyšujú pocit aktuálneho šťastia a pocitu zmysluplnosti. Ak sa na ne potom zamerajú a uvedomia si, aké je to pre nich dôležité, začnú tomu venovať zámerne viac času a energie.

■ **Napríklad?**

Muž si uvedomí, že chce byť dobrý otec, a je to pre neho dôležité. Začne teda tráviť viac času so svojimi deťmi a dá mu to viac pocitu zmysluplnosti. Výsledkom je, že je v živote spokojnejší, ako keby len chodil do práce s tým, že to robí pre svoje deti. Pociť šťastia najviac sýti budovanie dobrých vzťahov v rodine, s priateľmi a kolegami.

■ **Vzťahy. Dobré, podíme teda k nim. Môj pocit je, že sa prestávame snažiť „zaľúkať“ na bubliny, ktoré sú nám v niečom cudzie. Máme to radi tak, že toto som ja, toto ty, nechce sa mi hľadať, čo máme spoločné, aj tak často hovoríš hlúposti. Je neprijemné počúvať to. Plus tu máme termín dezolátstva ako pandemické dedičstvo... Čo s touto nevoľou družíš sa s tými, ktorí nie sú ako my?**



◀ **Vyšť zo svojej bubliny a viesť rozhovory aj s ľuďmi, s ktorými to nejde hladko, nás učí spolupatričnosti. Všetci patríme do jednej ľudskej siete. Všetci sme jedno.**

Výskumy ukazujú, že veriaci ľudia sú o niečo šťastnejší, ale nejde tu ani tak o samotnú vieru, ale o to, či denominácia, ku ktorej patria, robí spoločenské stretnutia. V tých cirkevných komunitách, kde je časté stretávanie, spoločné spievanie, spoločná práca na niečom, môže človek dostať pocit: patrí niekam, som súčasťou siete a keby sa mi niečo stalo, moji ľudia mi pomôžu. Ak to títo ľudia v cirkvi zažívajú, sú vďaka tomu šťastnejší.

■ **Potvrdzujem najmä to, čo hovoríte o spoločnom spievaní. Naozaj to zvyšuje stupne na barometri šťastia.**

Skupinový spev je jednou z najúžasnejších vecí, ktoré človek môže robiť. Je tam text, ktorému potrebujete rozumieť, ktorý má múdrosť, hĺbku, a keď sa podarí, je pre nás zmysluplný. Ďalej melódia, ktorú „vyrobíme“ len tak, že pracujeme s telom a dychom. Spievanie je v podstate fyzicky náročná aktivita a vyžaduje si koncentráciu. Navyše je to spojené so spoločenstvom, ktoré sa spolu musí zladíť. Vytvára sa hlboké skupinové prepojenie, ktoré dnes málokto môže zažiť. Možno len na futbale, keď faníme. Pri speve je to však oveľa kultivovanejšie. Dostávame kultivované prepojenie so spoločenstvom. Škoda, že som v spievaní úplný analfabet, ale keď som to párkrát zažil, bolo to krásne, dojímavé, prepájajúce. Naposledy som s úžasom počúval tých osemdesiatich adventistov. Predstavte si chlapov od osemdesiatich až po šesťdesiatnikov, ako spolu naplno a bez hanby spievajú. Krása.

■ **Ešte trochu k viere. Myslela som to tak, že ak človek verí v niečo, čo je nad ním, presahuje ho to a to niečo/niekoľko rozhoduje o našom osude, môžeme mať pocit, že to tu nie je celé na nás. Neprináša práve toto spoľahnutie sa spokojnosť?**

Rozumiem tomu, aké psychologické potreby napĺňa viera a že to je, aspoň v modernej podobe, nie iba o poslušnosti a Božom treste, ale skôr o bytosti, ktorá vás miluje a rozumie vám za každých okolností. Je to pochopiteľné. Ja ako psychológ, ktorý za vierou vidím psychologické potreby, sa však pýtam: prečo si tieto psychologické potreby neuspokojujeme radšej s inými

Bubliny majú svoje plusy. Ide to v nich hladko, rozumieme si, ľahšie sa nám prejavujú sympatie, dáva podpora a porozumenie. Ich nevýhoda je, že na to, aby sme naozaj dobre fungovali v reálnom svete, ktorý je komplexný a zložitý a v ktorom stretávame aj takých ľudí, ktorí nie sú z našej bubliny, potrebujeme mať dve veci, a tie sa v bubline nenaučíme.

■ **Aké?**

Vyššiu frustračnú toleranciu – to je schopnosť odolávať tomu, že niečo nejde podľa mňa, nejde to hladko, niekto má iný názor alebo je dokonca neprijemný. Aby sme to zvládli, potrebujeme posilniť svoju frustračnú toleranciu. Ak ju nemáme, staviame sa k problémom nekonštruktívne. Pomyslíme si: ty si debil, je zbytočné baviť sa s tebou. Cení sa však skôr to, keď v tom strese z inakosti, nesúlady a konfliktu, reagujeme konštruktívne. Tá druhá vec je tréning. Mali by sme sa vedieť rozprávať aj s človekom, ktorý má až bizarné iné názory. Dám aj príklad, ale najprv musím vysvetliť, že sám seba pokladám za militantného ateistu alebo, miernejšie povedané, sčítaného ateistu.

■ **To je aký?**

Taký, ktorý si prečítal niečo z teologickej, ale aj ateistickej literatúry (úsmev). Vyšlo mi z toho, že som humanista a evolucionista. Ale pointa je, že som bol nedávno robiť prednášku pre osemdesiatich mužov, Adventistov siedmeho dňa a Svedkov Jehovových. To sú v podstate ľudia, ktorí veria doslovne v Starý zákon, Adama a Evu, jablko, hada, raj. Svet pre nich trvá 6 000 rokov a evolúcia neexistuje. Pre mňa sú to, pri všetkej úcte, rozprávky.

■ **Tí prví očakávajú návrat Ježiša Krista a druhí rovno koniec sveta...**

Áno, Svedkovia Jehovovi čakajú na apokalyptický koniec sveta. Ja však nie som odborník ani na jedných, ani na druhých, len viem napríklad to, že zakladateľ Adventistov veril, že koniec sveta príde už počas jeho života, čiže v devätnástom storočí... Pointa však je, že som s týmito páni vedel stráviť deň v družných rozhovoroch o šťastí a spokojnosti. Samozrejme, že sa počas prednášky ozývali a že sme

„Pokladám sa za sčítaného ateistu.“

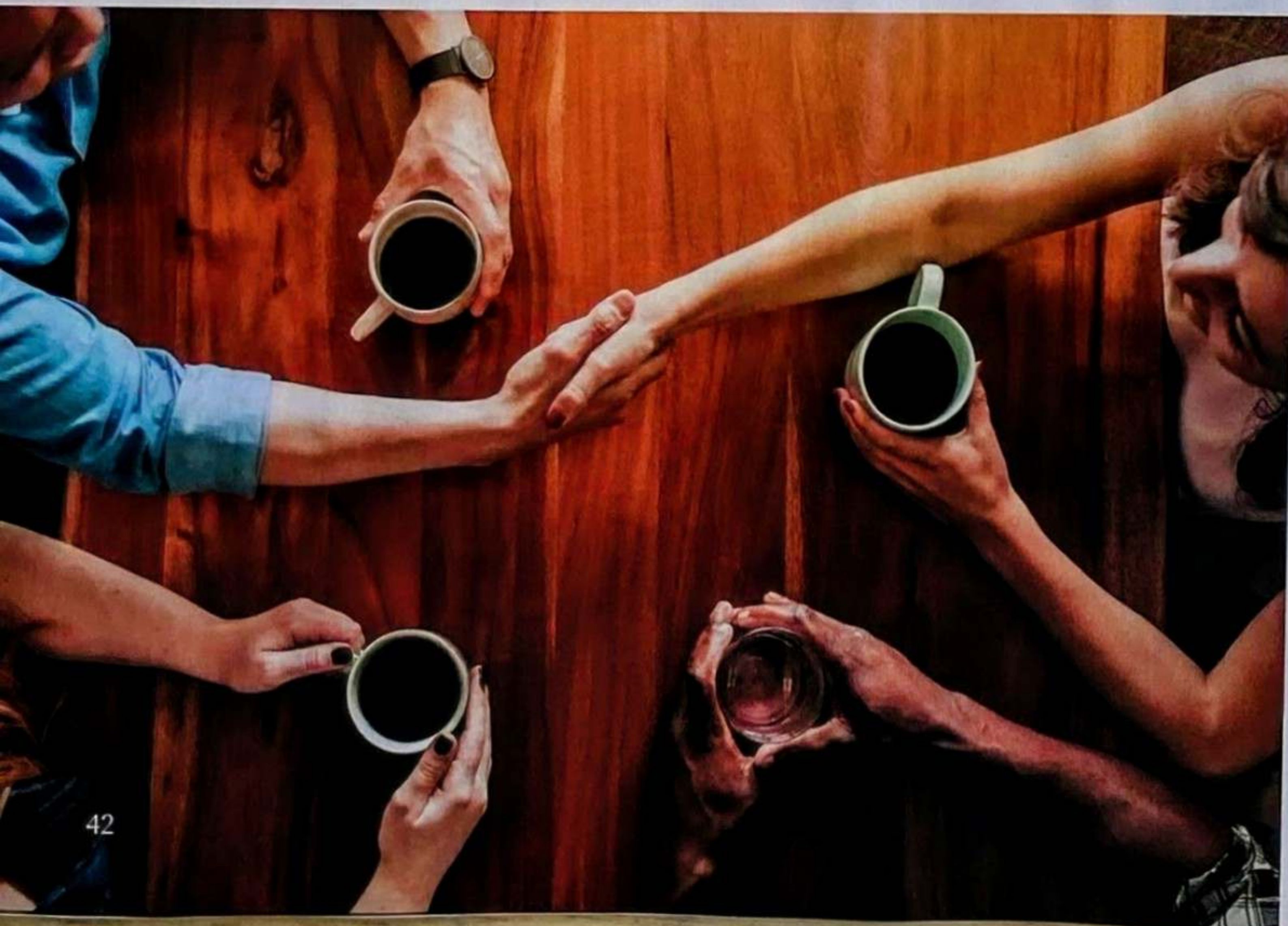
mali nesúhlasné dišputy o evolúcii, ale zvládli sme to. Skrátka – potrebujeme sa vystavovať inakosti. Cieľom nie je mať len zhodu. Iste, fajn je, keď ju máme aspoň v morálnych a etických princípoch a zhodneme sa na tom, že je dôležité neublížiť si.

■ **Čo povie na Desatoro?**

Viem, že moja odpoveď bude asi provokatívna. Prvé tri prikázania sú iba o tom, že máte veriť v Boha a ctiť ho, lebo inak bude zle. Dve sú o smilnení a dve o kradnutí – asi to museli zdôrazňovať. A ostatné sú, povedal by som, také základné o nezabíjaní, nekradnutí a neklamaní. Asi musela byť vtedy krutá doba a ľudia sa museli k sebe správať hrozne. Ale očakával by som od Pána Boha, že nám dá lepšie inštrukcie pre dobrý život a menej sa bude opakovať (smiech).

■ **Keď už sme pri tom, nemajú to veriaci s dosahovaním šťastia a spokojnosti o niečo jednoduchšie?**

◀ **Naším prirodzeným prostredím sú vždy len ďalší ľudia. Nič, čo by osobnej spokojnosti pomáhalo viac ako kvalitné vzťahy s rodinou, blízkymi či kamarátmi, ešte vymyslené nebolo.**



► Dobrý text, spoločenstvo a fyzická námaha – to všetko dostávame, keď máme priateľov, s ktorými môžeme spievať bok po boku. Spev je tá sila a spoločný spev lieči.



ľuďmi? Sme sociálne bytosti. Pre nás sú životným prostredím iní ľudia. Nebolo by lepšie budovať zdravé vzťahy s inými, mať rád iných ľudí, snažiť sa mať vzťah s tými, ktorí nám budú dávať naspäť lásku a porozumenie a podporu? Nie je viera tak trochu mentálna a sociálna lenivosť?

„Škoda, že som v spievaní úplný analfabet.“

■ V čom presne?

V tom, že niekto „tam“ je stále pre mňa a je nemusím nič špeciálne robiť, len modliť sa a ukazovať svoju poslušnosť, obdiv a vďaku. Veď to je vlastne oveľa ľahšie ako starať sa o vzťahy s reálnymi ľuďmi, ktorí si robia, čo sa im chce, a na rozdiel od Pána Boha, ktorý je na tomto svete, aby miloval, tak iní ľudia nie. A ja sa musím veľa nadrieť, aby som s nimi, nedokonalými, mal vzťah. To je jedna z mojich psychologických kritík. Myslím si skrátka, že my ľudia by sme mali oveľa pestrejšie emócie prejavovať k ľuďom okolo seba, aby sme sa s nimi dostali do dlhodobých pevných vzťahov a cítili, že sa o nich môžeme oprieť. Je cenné mať kamarátov, na ktorých sa môžeme obrátiť. A ešte cennejšie je, keď kamaráti vedia, že sa môžu obrátiť na mňa.

■ Späť k psychológii šťastia. Na koľkých „nohách“ stojí?

Má tri parametre. Aktuálne prežívanie šťastia, ktoré je väčšinou spojené s prežívanými emóciami. Potom je tu dlhodobá spokojnosť, pri ktorej vyhodnocujeme svoj život, či je dobrý. A tretia vec je pocit zmys-

luplnosti – práve ten je často spojený s tým transcendentným, takým, čo nás presahuje. Ale nie je na tom nič spirituálne. Je to len to, že potrebujeme cítiť, že naše správanie má dosah na svet. Konáme dobro a ono má vplyv na ľudí, zvieratá, prírodu. A zostáva, je trvácne. Dokonca možno ostane, aj keď my tu už nebudeme. Pociť zmysluplnosti mávame, keď robíme veci, pre ktoré sa slobodne rozhodneme. Opačkom sú tie, ktoré robíme preto, lebo musíme. Alebo sa prispôbujeme, snažíme sa zapadnúť, robíme to, čo robiť treba, ale...

■ Ale neprinášajú nám hlboký pocit spokojnosti.

Áno. A platí, že menej nás naplnia veci, ktoré si robíme niekde sami v kútiku a nikto na svete sa o nich nedozvie. Nepopieram však, že šťastie môže priniesť aj proces stružlikania niečoho, čo napokon

spálím. Tá zmysluplnosť je však strašne dôležitá. Keď vidíme, že náš život, naša história má nejaký integrovaný príbeh a sme stále v ňom. Nejaký Aleš, ktorý sa nejako vyvíja, a keď sa obzrie, je hrdý na to, ako sa menil, ako reagoval. Toto obzretie prináša pocit, že sme prežili zmysluplný život. Jasné, keď sa pozrieme do budúcnosti, môžeme vidieť chaos, neistotu, strach z toho, čo sa bude diať, z toho, že krajina povedzme skrachuje a že politici urobia ešte veľa nepredvídateľných rozhodnutí – to pociť zmysluplnosti naozaj znižuje. Ale ak sa vždy vrátíme k tomu, na čo môžeme mať vplyv, a jasne vidíme, že je tam nejaký plán, ciele, vízia, niečo, na čom môžeme robiť, náš pocit zmysluplnosti nemizne.

■ Nejaká kotva. Jadro...

Áno. O.k., možno je to ťažké, niekedy som frustrovaný, nie vždy mám pocit, že žijem

super šťastný život, ale je dobrý a dáva mi zmysel. Vezmime si napríklad profesiu ošetrovateľa v nemocnici, ktorý otáča pacientov na posteliach a pomáha im ísť na záchod. Nehovoriac o tom, že títo ľudia sa často nevylicia a zomrú. Ten, kto sa o nich stará, nutne potrebuje pracovať s pocitom vlastnej zmysluplnosti. Potrebuje vidieť, že nevládnym a umierajúcim zlepšuje tú smutnú časť života, v ktorej sú odovzdaní ostatným.

■ Čo vo vás znižuje pocit zmysluplnosti?

Stretnutia s ľuďmi to určite nie sú, naopak, interakcie a rozhovory mám rád. Skôr keď treba vybavovať, telefonovať, riešiť, abstraktné preskakovanie z činnosti na činnosť. To sú moji zlodeji šťastia. Mimochodom, aj keď sme ako druh schopní abstraktného myslenia, potrebujeme oveľa viac robiť niečo hmatateľné a konkrétne.

■ Takže?

To, čo nás robí šťastnými, nie sú predstavy o tom, že ideme behať, ale samotné behanie. Neužijeme si predstavu, že sa s niekým rozprávame, ale to, že ten rozhovor naozaj vedíme. Vo výskumoch sa tiež ukazuje, že ak zapojíme svoje silné stránky a predispozície na niečo – môže to byť čokoľvek, čo nám ide ľahko –, rýchlejšie sa učíme, motivuje nás to a my sa ešte viac zlepšujeme. Nemusíme v tom byť na olympijskej úrovni. Len ideme behať. Alebo spievať, hoci dobre vieme, že nemáme hlas ako Beyoncé, a teda ani šancu zarábať ako ona.



▲ Vďačnosť nie je len pekné slovo ani ošial, ku ktorému nás nútia sociálne siete. U ľudí, ktorí ju vedia precítiť naplno a nájdu si na to svoj vlastný autentický spôsob, dokáže doslova programovať mozog na väčšiu spokojnosť.

■ Skrátka, nie sme leniví objavovať svoje silné stránky a potom, keď TO nájdeme a začneme sa tomu venovať, nasadneme do akéhosi „dobrého vlaku“...

Áno, ukazuje sa, že ľudia, ktorí robia prácu alebo majú koničky, v ktorých môžu cibriť svoje predispozície, nachádzajú odmenu. Sú šťastnejší a spokojnejší. Ide im to, vidia výsledky, rýchlejšie sa učia, skôr sa do danej činnosti zahľbia a ponoria. Prichádza „flow“.

„Nie je viera tak trochu mentálna a sociálna lenivosť?“

■ A to je?

To je ten stav, ktorý opísal Mihály Csíkszentmihályi (maďarsko-americký psychológ, ktorý hovoril o tom, že najlepšie chvíle v našich životoch nie sú pasívne, oddychové okamihy, ale skôr tie, keď telo alebo myseľ siahajú na hranice svojich možností v dobrovoľnom úsilí o niečo náročné a zmysluplné, pozn. red.) a nastáva vtedy, keď sa tak ponoríme do činnosti, že zabudneme na celý svet. Niečo porábame na majstrovskej úrovni a keď sa vynoríme, povieme

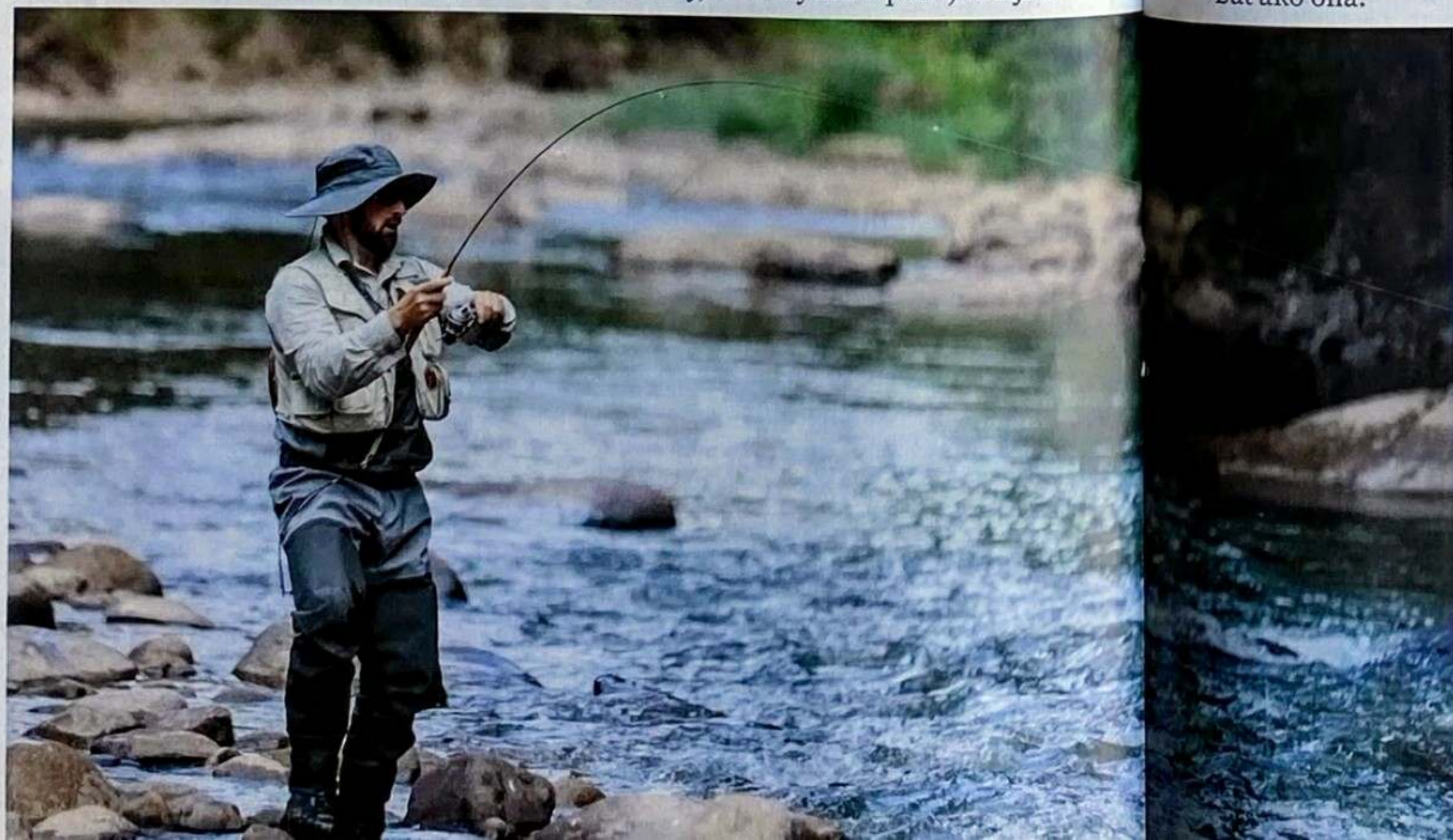
si: wau, to bol zážitok. Hodina prejde ako nič.

■ Rozumiem. Taký človek vo flow niečo robí v pivnici štyri hodiny a tak ho to baví, že mu neprekáža, že je tam zima...

Áno, flow je vec, ktorá zvyšuje pocit šťastia, spokojnosti aj zmysluplnosti. Strácame pojem o čase, nevnímame fyzické potreby tela, zabúdame na seba a na celý svet a jediným, čím sme, je tá činnosť. Dá sa to zažiť pri tvorbe, športe, práci, pri aktivitách, ktoré potrebujú naše sústredenie. Staneme sa tou činnosťou. Nevnímame seba. My SME tá činnosť. Beh. Spev. Výskumy ukazujú, že ľudia, ktorí zažívajú flow, sú šťastnejší ako tí, ktorí to nezažívajú. Málo flow zažívajú tí, ktorí robia prácu, pri ktorej musia neustále preskakovať z jednej činnosti na druhú, zdvíhajú telefóny, otvárajú maily...

■ Vďačnosť. V posledných rokoch sa o nej hovorí čoraz častejšie. Ľudia ďakujú za tri dobré veci denne, za každé nové ráno a asi je to aj dobre. Až kým sa z vďačností nestane kult a človek sa už nemôže posťažovať vlastne nikomu, lebo sa o sebe dozvie: čo by za to iní dali, ďakuj za to, čo máš! Ale namiesto takéhoto heslovitého hnutia vďačnosti predsa musí existovať niečo lepšie a ozajstnejšie, nie?

◀ Poznate pocit, keď čas ani chlad neexistujú a ste len vy a to, čomu sa venujete? Rybárčenie, pisanie, beh či pečenie torty – volá sa to flow. A chcete to.





▲ Patrite k tým, ktorým sa už pri predstave meditácie ježia vlasy? Tak to nerobte. Nájdiť radšej to, čo vám prináša spokojnosť a zmysel.

Pýtate sa správneho človeka. Keď prišla pandémia, prišiel aj zákaz pracovať so skupinami a ja som asi rok nemohol pracovať tak, ako som bol dovtedy zvyknutý. Práca so skupinami a naživo bola dovtedy mojím živobytím. Od korony je už všetko inak a začalo sa oveľa viac pracovať online, ale vtedy som fakt skončil bez práce a hľadal som, čo by som robil. Začal som si čítať knihy a štúdiu o vďačnosti, vytvoril som si stránku happytarian.sk a natočil deväťhodinový praktický kurz vďačnosti. A to, o čom hovoríte, som riešil tiež.

„Je to také jednoduché ako meno-mesto-zviera-vec.“

Najrozšírenejšie cvičenie v happytariánstve a pozitívnej psychológii totiž naozaj je: každý deň si napíšte tri veci, za ktoré ste vďačná/vďačný. Začal som to robiť aj ja, ale na štvrtý deň som si už úprimne napísal: bol by som fakt vďačný, keby som si každý deň nemusel písať, za čo som vďačný (úsmev). Potom som našiel, že Sonia Lyubomirsky (renomovaná psychologička a profesorka, ktorá sa špecializuje na pozitívnu psychológiu, konkrétne na šťastie, pohodu a vďačnosť, pozn. red.) urobila výskum o tom, či frekvencia písania takýchto zoznamov ovplyvňuje pocit šťastia.

■ A čo zistila?

Rozdelila ľudí na tri skupiny. Na tých, ktorí to robia každý deň, potom tých, ktorí píšú len každý druhý deň, a tých, ktorým to úplne stačí raz za týždeň. Zistila, že najlepšie to funguje tej tretej skupine, a aj to, že existuje individuálna odlišnosť. Sú ľudia, ktorým neprekáža napísať si každý večer o tom, za čo sú vďační. Je to fakt individuálne, ale tak to je vlastne aj s inými zručnosťami spojenými so zvyšovaním šťastia, spokojnosti a zmysluplnosti. Treba sledovať, čo nám najlepšie funguje a akým

spôsobom nám praktizovanie tejto zručnosti alebo návyku dáva najviac. Niekomu najviac prospieva, keď každý deň desať minút medituje, iných by šlak trafil, keby mali tak dlho len sedieť a vnímať to, čo im prinesie myseľ. Ale späť k vďačnosti. Prežívanie vďačnosti sa vo výskume naozaj ukazuje ako super vec.

■ Súhlasím, tak ako na to?

Je to jednoduché: uvedom si, čoho všetkého ste za ten deň boli prijímateľmi. Niekoľko pre vás niečo urobil? Niekoľko na vás myslel? Zaregistrujte to. Samozrejme, môžu tam byť aj banálne veci, ako napríklad to, že máme doma teplú vodu, pretože všetci vieme, aké je nepríjemné, keď sa nám pokazí

bojler a tečie iba studená. Pomôckou by mohlo byť – zamerajte sa na ľudí/činnosti/miesta. Áno, je to také jednoduché ako meno-mesto-zviera-vec. Skúsme si pospájať veci, ktoré sme v tom dni prežili, mali pre nás zmysel a význam a priniesli nám nejaké dobro, a potom si v sebe môžeme vyvolať pocit vďačnosti. Čiže oceňme, že sme boli prijímateľmi niečoho pozitívneho. Veď to je aké dobré, že mi niekto pomohol, alebo na mňa myslel, niečo dobré mi prišlo alebo povedal. A môžem pokračovať.

■ Nech sa páči...

Aké je to dobré, že v Kučišdorfskej doline existuje také miesto, kde je krásne a ja sa na to miesto môžem z okna pozeráť a prináša mi to pôžitok. Aké je to fajn, že máme krásnu farebnú jeseň a k tomu myseľ, ktorá dokáže vnímať krásu sveta. Ďakujem svetu, že mi ponúka krásne scenérie. A to ľudské? Aj tam toho môže byť veľa. Ďaku-

„Trápenie nad stratami predsa súvisí s láskou.“

jem za pomoc, za to, že je tu človek, ktorý mi o tretej poobede uvaril presne takú kávu, akú mám rád. Pri ľuďoch, ktorí dokážu byť vďační, je vplyv vďačnosti na ich psychiku naozaj obrovský.

■ Naozaj? Takže to stojí za to v sebe systematicky dolovať?

Áno, lebo vďaka tomu si napríklad uvedomujeme, že sme prepojení so sieťou ľudí a že sme navzájom od seba závislí. Vieme, že na svete existujú ľudia, ktorí na nás myslia a venujú čas a mentálnu kapacitu na to, aby pre nás niečo urobili. To všetko zvyšuje pocit zmysluplnosti. Vieme, že sme súčasťou veľkého sveta, v ktorom sa dejú pekné veci, a sme akceptovaní. Aj ľudia, ktorých som v živote nevidel, pre mňa vlastne pracujú.

■ Ako to myslíte?

Tak, že desiatky či stovky ľudí pracujú na tom, aby nám bolo teplo a aby sme mali elektrinu a mohli v pokoji pracovať a robiť tento rozhovor, napríklad. Stále tam niekde sú, pripravení na výjazd, keby sa niečo pokazilo. A vrátim sa ešte k tomu rozmeru, o ktorom sme sa rozprávali, keď sme spomínali naše odlišnosti a bubliny.

V tých elektrárnach môže pracovať aj niekto, koho by som za normálnych okolností nazval dezolátom, človek, ktorý má úplne iné politické presvedčenia, volí tak, že sa mi z toho ježia vlasy, a možno sa dokonca správa nepekne k svojmu okoliu – má možno veľa rozmerov, s ktorými by sme nesúhlasili. Ale je tam a pomáha vyrábať elektrinu, z ktorej profitujem. Uvedomenie si tejto vzájomnej závislosti nám pomáha lepšie sa akceptovať.

■ Sú chvíle, týždne, mesiace, etapy, keď je život čudný a nedokážeme byť vďační, nevieme cítiť šťastie naplno. Zaujímalo by ma: môžeme byť nešťastní dobrým, konštruktívnym spôsobom?

Jasná, prečo nie. Keď máme aj nekonštruktívne spôsoby, ako byť šťastný...

■ Nerozumiem...

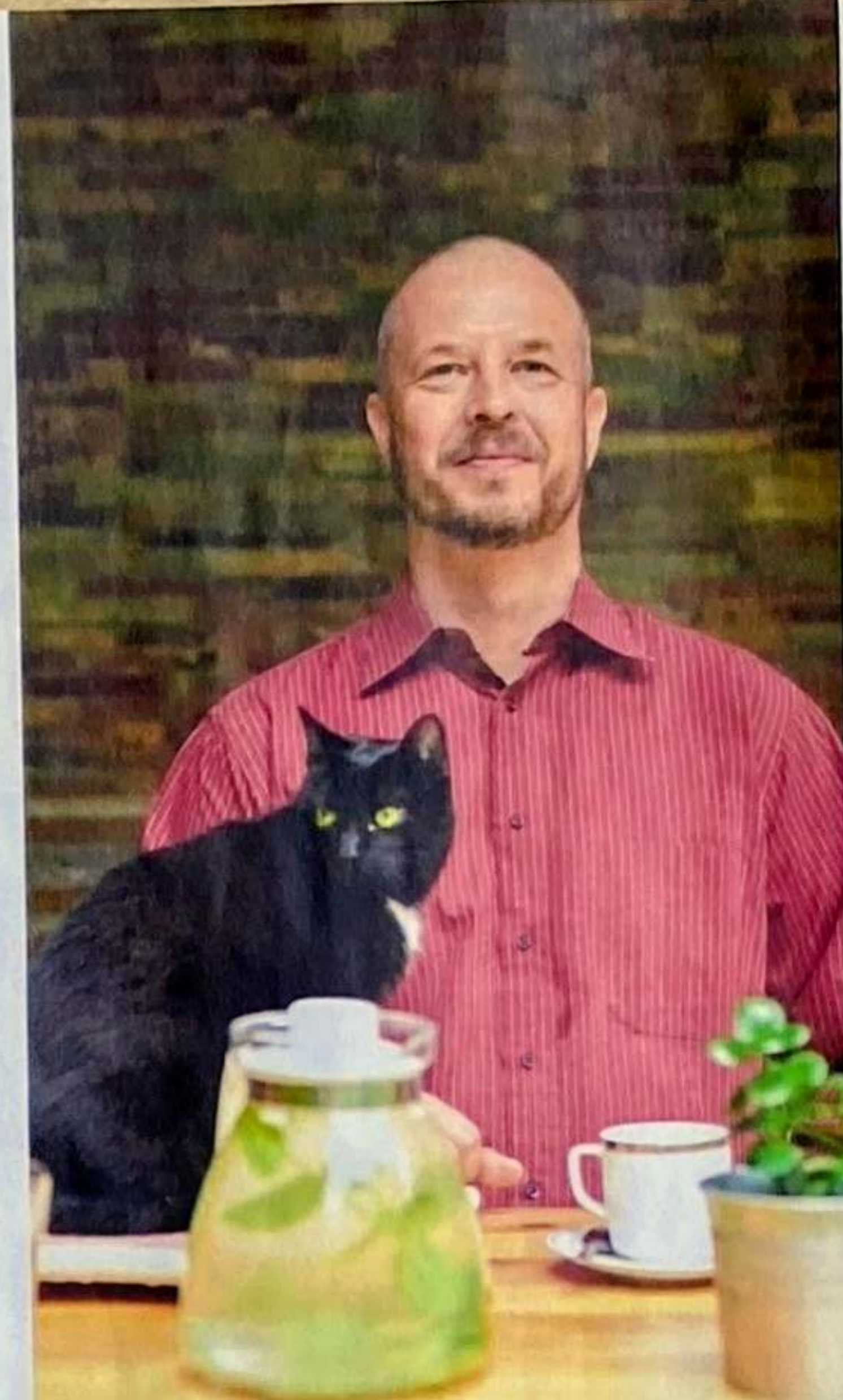
Človek si môže dať drogy a byť po nich šťastný, ale dobré to pre neho nie je. Ako byť teda smutný, vnímať beznádej, nezmyslupnosť alebo osamelosť nejakou užitočne? Možno si v prvom rade uvedomiť, že to patrí k ľudskému životu. Niekedy sa môžeme takto cítiť. Uvedomiť si: teraz mám takúto fázu. Som smutný, lebo mi to nejde v mojich vzťahoch, v práci – alebo práve žiadnu nemám – a som frustrovaný. Dôležité je povedať si: o. k., toto sa stáva, je to prirodzené a niekedy vlastne nevyhnutné. Dokonca to patrí aj k tomu, aby sme mali zmysluplný život.

■ Áno?

Áno, lebo trápenie nad stratami predsa súvisí s láskou. Keď sme niekoho stratili pri rozchode a smútime, je to spojené s láskou k tomu človeku. Ak sme stratili prácu a sme preto smutní, je to preto, lebo nám na nej záležalo. Ak sme smutní, lebo sme prišli o nejakú časť zdravia, opäť ide o lásku – k svojmu telu, k tomu, ako nám slúžilo a aké bolo, keď nás nebolelo. Toto všetko nám prináša uvedomenie si vecí, na ktorých nám záleží. Keby sme nepreživali pozitívny vzťah k tým veciam, o ktoré sme prišli, necítili by sme predsa nič, a necítiť nič je oveľa horšia verzia ako utrpenie. To najhoršie je prázdno.

■ Keď to bolí, aspoň vieme, že žijeme?

Dá sa to povedať aj tak masochisticky. Konštruktívnym spôsobom, ako byť smutný, je prijať smútok. Mne pomáha, keď si poviem: mám vo svojom živote dostatok priestoru, aby som v ňom mohol mať aj



ALEŠ BEDNAŘÍK (56)

psychológ, spisovateľ a happytarián

Vyštufoval psychológiu na Univerzite Komenského v Bratislave a absolvoval dlhodobý psychoterapeutický výcvik v prístupe zameranom na človeka. Popularizuje vedecké poznatky o tom, čo robí ľudí šťastnejšími. Prepája vedu o človeku, vzťahoch a komunikácii s praktickými zručnosťami pre zmyslupnejší a spokojnejší život. Je autorom kníh *Síla pozitívnych informácií*, *Budem k vám úprimný* a desiatok metodík a príručiek. Ako lektor a tréner sa venuje trom oblastiam: komunikačným zručnostiam, zvládaniu mysle a psychológii šťastia. Je známy svojim optimizmom, humorom a autentickým prístupom. Vymyslel a použilva pojem happytarián.

toto, viem s tým byť, vie to byť mojou súčasťou. Tento smútok, toto zúfalstvo aj toto utrpenie. Ukazuje sa, že akceptácia toho, čo prežívame, aj keď to nie je príjemné, pomáha oveľa lepšie to spracovať. Rozhodne je to lepšie ako s tým bojovať, prehlušovať to drogami alebo pozitívnym myslením, alebo sa bičovať za to, že sa takto cítime, a hovoriť si „už dosť, nie je to dobré a ničomu to nepomáha“. Samozrejme, ak to celé trvá príliš dlho, vyhľadal by som odbornú pomoc.



Soňa Košíková