

AKO BYŤ V ŽIVOTE ŠŤASTNÝ

Žijeme v dobe neustáleho naháňania sa, aj keď väčšina z nás netuší, za čím sa to vlastne ženieme. Za peniazmi, za domami, za autami, za prácou, za krásou, za oblečením, za jedlom, za umením... Za našimi tendenciami niekam ísť môžeme tušiť, že našim cieľom by malo byť *šťastie*. Úľava, úsmev, radosť, pohodlie, pocit naplnenia a životnej pohody, pocit, že už máme všetko, čo k životu potrebujeme a viac sa teda nemusíme naháňať, môžeme len tak normálne kráčať životom.

Prečo sa teda nevieme zastaviť ani vtedy, keď dostaneme to, za čím sa tak urputne ženieme? A čo to vlastne je to, za čím sa naháňame? Čo je to šťastie? Kto je šťastný? Kto môže a kto nemôže byť šťastný? Môže byť šťastný aj niekto, koho v živote postihlo „veľké nešťastie“? Môže byť šťastný aj pacient? Onkologický pacient? Pacient s mnohopočetným myelómom?

Môže! A podľa slov Vás, našich pacientov, niekedy dokonca viac, ako zdravý človek. Tak čím to je? Ako to šťastie vlastne funguje?

Na Vianočnom stretnutí pacientov SMYS v Bratislave sme sa, tak trochu vianočne, zamerali na šťastie, ktoré v živote každý chce a potrebuje, no máme ho častokrát menej ako by sme si želali. A to sa netýka len Vianoc, ale celého roka. Preto aj v úplne nesviatočný čas prinášame rekapituláciu toho, ako byť šťastný. Aby bol tento návod vždy po ruke...

Čo je a čo nie je šťastie

Z hľadiska psychológie je šťastie a radosť to, čo nás naplňuje, to, čo dopĺňa jednotlivé momenty v našom živote o pozitívny emočný zážitok z toho, že sa stali. Je to vedľajší produkt zmysluplného života a nádejnej cesty k cieľu. Šťastie je presne tak individuálne, ako je jedinečný každý z nás. Tak, ako má každý svoj vlastný život, svoju vlastnú cestu, jej cieľ a zmysel, tak každého spraví šťastným niečo iné. To ale tiež znamená, že každý je sám sebe jediným zdrojom šťastia a radosti. Áno, ľudia a udalosti v našom okolí môžu a sú nositeľmi rôznych podnetov, ale je len na každom z nás, aký prežitok z toho máme. Šťastie je našou voľbou, našim postojom. Byť šťastný je vecou toho, ako si jednotlivé situácie vysvetľujeme a ako sa rozhodneme k nim pristupovať.

Niekedy cítime úľavu a spokojnosť vtedy, keď sa zbavíme nejakej povinnosti (napr. vyžehlím, dokončím pracovnú úlohu). Keď sa bavíme o šťastí, je tu potrebné rozlišovať, či ide o „zbavenie sa povinnosti“, ktorú skôr či neskôr musím spraviť, alebo o úlohu, ktorej vykonanie nám spraví radosť, ale v skutočnosti nie je až tak veľmi nevyhnutná. Radosť a šťastie sú totiž späté so slobodnou voľbou a pocit povinnosti má skôr negatívny dopad na prežívaný pocit šťastia.

Rozhodnúť sa byť šťastný má veľa výhod

Šťastie je v prvom rade príjemná emócia. Vyvoláva a je spôsobované fyziologickými reakciami, ktoré sú príjemné pre naše telo a aj dušu. Okrem toho byť šťastný nám pomáha stabilizovať a rozšíriť naše myslenie a aktivity a vytvára naše vnútorné zdroje síl, ktoré môžeme v ťažkých časoch využiť. Čím viac takých zdrojov máme, tým ľahšie si náročné životné chvíle dokážeme ustáť. A nie len to! Prežívanie životnej radosti posilňuje aj našu schopnosť hľadať riešenia problémov.

Vďaka skúsenostiam a zážitkom, pri ktorých prežijeme pozitívne emócie sa stávame tvorivejšími, odolnejšími, môžeme nadväzovať kvalitnejšie vzťahy a čo je dôležité, sme zdravší! Samozrejme, že môžeme namietajú, že šťastný človek by teda nikdy nemal ochoreť, no musíme mať tiež na mysli, že šťastie je len jedným z faktorov, ktoré na vznik ochorenia vplyva. Rovnako tak je jedným z faktorov, ktoré pozitívne ovplyvňujú priebeh liečby a napomáhajú jej lepšiemu zvládaniu.

Výskumy o šťastí

Šťastie je tak zaujímavým konštruktom, že sa mu nevyhýba ani veda. Výskumy uvedené v „Časopise šťastia“ (Journal of Happiness) ukazujú, že pokiaľ ide o prežívaný pocit šťastia, len 10% z neho pripadá genetickým predispozíciám a teda až 90% šťastia máme vo vlastných rukách. Šťastie je tak naozaj našim postojom, pre šťastie sa v každej situácii rozhodujeme, je našou voľbou.

Je tiež dokázané, že hraný úsmev, pri ktorom sa nezapájajú svaly okolo očí, nestimuluje „centrá šťastia“ v mozgu, zatiaľ čo úprimný úsmev, vyvolaný čo i len spomienkou, má priamy vplyv na prežívaný pocit šťastia. Okrem úsmevu dokáže pocit radosti podporiť aj niekoľko dobrých a milých vecí, ktoré počas dňa vykonáme. Úplne stačí 3-5 milých pozdravov, úsmevov či drobnej pomoci a miera prežívanej radosti sa výrazne zvýši.

Šťastie podlieha dobe, to platí už celé stáročia. A v dnešnej dobe to šťastie naozaj nemá ľahké. V dnešnej dobe sme šťastie nahradili zábavou a teda si myslíme, že kto sa baví, je šťastný. To však nemusí byť pravda. Niekedy sa ľudia bavia (alkohol, adrenalín a pod.) preto, aby zabudli na svoje pocity z každodenného života, ktorý im pocity šťastia a naplnenia neprináša. Tak trochu sa klameme dúfajúc, že nás frustrácia bežných dní nedoženie. Je tiež dokázané, že čím viac času človek strávi na internete a sociálnych sieťach, tým viac klesá spokojnosť so životom. Na druhej strane, z hľadiska šťastia môžeme povedať, že vek mu prospieva. So vzrastajúcim vekom totiž máme tendenciu pripisovať väčšiu hodnotu maličkostiam (napr. vážime si kávu s priateľmi viac ako drahé auto) a teda aj šťastie sa stáva dostupnejším. Niekedy máme sklony hovoriť, že „už vieme, na čom naozaj záleží“.

Návod na šťastie



Ak by existoval návod, ako byť šťastný, ktorý platí na všetkých... Tabletku, ktorú keď zjeme, všetko bude krásne a radostné... Ale neexistuje. Naopak, existuje mnoho odporúčaní, čo robiť pre to, aby sme boli šťastní, ktoré nájdeme prakticky na každom kroku. Túto našu potrebu s radosťou využívajú dnes aj reklamy a obchody a my s radosťou veríme, že keď si kúpime, alebo spravíme to či ono, budeme zaručene šťastní. Sami si nevieme vybrať a tak často podliehame, aj s prekvapením, keď potom nie sme o nič šťastnejší.

Z psychologického hľadiska je však

cesta ku šťastiu oveľa jasnejšia a vyžaduje „len“ 3 kroky:

1. *Viac rob, menej uvažuj.* – Emócie majú bližšie k aktivite ako k mysleniu, zároveň spraviť niečo znamená reálne sa posunúť a tým byť bližšie k tomu, po čom túžime. Myslením a neustálym prehodnocovaním si tiež vytvárame rôzne bariéry, ktoré na základe našich životných skúseností bránia jednoduchému a často inštinktívnemu prežitku radosti a šťastia. Veď nie nadarmo sa hovorí „šťastný ako malé dieťa“. Dieťa netuší o komplikáciách, ktoré život prináša a vždy sa teší aktuálne a spontánne.

2. *Cesta je dôležitejšia ako cieľ.* – Je to trochu ako olympiáda, nie je dôležité vyhrať, ale zúčastniť sa. Životný pohyb nás posúva na miesta, ktoré nemusia byť úplne našim cieľom, ale napriek tomu spôsobujú radosť a spokojnosť. Samotný pohyb je zdrojom energie a radosti, zároveň nás stavia do pozície, kedy nedosiahnutie cieľa je následkom vonkajších okolností, pretože my sme pre svoj cieľ spravili maximum. Minimalizujeme tak priestor pre výčitky a dávame si šancu byť spokojný a šťastný.

3. *Dobre poznaj sám seba.* – Ide asi o najťažšiu úlohu, akú človek vo vzťahu k sebe môže v živote dostať. Pripustiť si niektoré vlastné charakteristiky môže byť aj nepríjemné. Je však dobré vedieť čo a ako na nás vplýva, aké nálady a kedy mávame, ktoré a akým spôsobom vieme ovplyvniť a ktoré nie, čo alebo kto nám robí radosť. Jednak si tak vieme svoje šťastie zariadiť, no zároveň sa môžeme spoľahnúť na to, že aj v ťažkých chvíľach si vieme vytvoriť záložný plán a vniesť do života aspoň víziu radosti a šťastia.

Mimochodom, naše telo dokáže prežiť takú istú emóciu v reálnej situácii, ako v situácii, ktorú si len predstavuje. Či už ide o spomienku alebo o fantáziu. Hojne to využívame najmä pri

„katastrofických scenárov“, no rovnako dobre to funguje aj pri „pozitívnych scenárov“, ktoré pre svoju budúcnosť môžeme pripraviť.

Šťastie je vec postoja. Je našim rozhodnutím. Šťastný môže byť naozaj každý, *ak si to dovoľí*. Skúsme to! Dovoľme si byť šťastný!

PhDr. Zuzana Ondrušová
Psychológ KHaT, Bratislava
sue.ondrusova@gmail.com