

Štěstí na míru



Ivo Toman

Kolik štěstí můžeme mít?



TAXUS International s. r. o., Praha

Tel.: 800 182 987 (8001TAXUS)

© IVO TOMAN, Praha, 2014

Úpravy textů: Martina Králíčková, Lucie Králíčková, Marián Murčo, Pavel Jirouš,
imprimis

Počítačová sazba a grafická úprava: General Design, 2014

Návrh obálky: © Alexander Klinko, 2014

Ilustrace: © Alexander Klinko, 2014

Elektronické formáty Dagmar Wankowska, *LiamART*

ISBN 978-80-87717-23-3 (pdf)

1. vydání

Štěstí na míru

Kolik štěstí můžeme mít?

Ivo Toman



Předmluva

Vidím je velmi často, když v Praze vyjdu ze své kanceláře. Oni totiž bydlí jen dvě stě metrů od ní. Někteří se plahočí o berlích. Jiní kulhají po svých a tlačí na kolečkových křeslech své mentálně postižené kamarády. Co dělají?

Jsou na vycházce a baví se. Někdy se smějí. Vlastně se smějí asi tak často jako okolní „zdravá“ většina.

O koho se jedná?

O postižené mladé lidi z Jedličkova ústavu.¹

Jak to, že se smějí, přestože nemohou běhat a mnozí ani chodit?

Mohou být i oni šťastni?

Tato kniha je o všech lidech a pro všechny lidi. Není jen o postižených lidech, i když také těm se zde věnuji.

Většina lidí neumí být šťastná ani tehdy, když k tomu má všechny podmínky. Platí to i pro ty, do kterých byste to neřekli. Marilyn Monroe byla slavnou zpěvačkou a herečkou. V roce 2009 dokonce vyhrála anketu o nejvíce sexy herečku v historii. Americký prezident a jeho bratr, který byl ministrem, se přetahovali o její lásku. A ve třiceti šesti letech zemřela na předávkování léky na bolest a na spaní.

¹ Jedličkův ústav a školy (JÚŠ) je příspěvková organizace na pražském Vyšehradě, která od roku 1913 poskytuje školské a sociální služby mladým lidem s tělesným postižením.

O bolesti věděla hodně jiná dáma. Také si změnila jméno – na matku Terezu. Z velmi chudé Albánie odešla do ještě chudší indické Kalkaty, kde se pak starala o lidi nevyčísitelně nemocné leprou, které se také říká malomocenství. Ona sama pak umřela na rakovinu. Přestože trpěla bolestmi, do poslední chvíle pomáhala umírajícím lidem, kteří podle ní trpěli ještě více.

Všichni známe Michaela Jacksona. Říkali mu Král popu. Měl všechno, peníze i slávu. Jeho spojení hudby a pohybu je dodnes nepřekonané. Jackson zemřel už ve svých padesáti letech na otravu sedativy kvůli nespavosti. Proč trpěl nespavostí? A jak je možné, že i přes jeho obrovské výdělky se jeho dluhy po smrti odhadovaly na dvě stě milionů amerických dolarů?

Naopak dalajláma nemá téměř žádný majetek.

Kdo z těchto čtyř lidí podle vás ve svém životě prožíval více štěstí? Kdo byl méně šťastný? Co vlastně ve svém životě prožívali? Jak to, že lidé na vrcholu společnosti polykají antidepresiva a páchají sebevraždy?

Také u štěstí platí, že úspěchu dosáhnou často ti, kteří by podle mnoha měřítek šťastní být neměli. A naopak – většina těch, kteří mají všechny předpoklady k tomu, aby prožívali více pocitů štěstí, stráví svůj život, jak napsal Thoreau, *v tichém zoufalství*.²

Většinové názory o štěstí jsou většinou mylné. Jedním z nich je i to, že všichni lidé mohou být úspěšní a šťastní. V této knize poznáte mnoho důkazů, že to není pravda. Všichni prostě nebudou šťastni. Přemýšlíte už, jak se „oddělíte“ od té většiny? Jak se máte přiřadit k těm, kteří budou více šťastní?

² Thoreau Henry David: Valden aneb život v lesích, Paseka, Praha 2006

Velice mne toto téma zajímá. Já totiž v mnoha ohledech nejsem normální. V mládí jsem byl z různých důvodů nešťastný. Mám Touretteův syndrom, tiky a jiné zdravotní problémy. Proto mám ale na druhé straně také jiné vidění světa než zdravá většina. Moje cesta ke štěstí byla těžká, finančně drahá a časově dlouhá. Trvalo mi to, ale stálo to za to. Dnes už jsem svou cestu ke štěstí našel. Jenže mnoha lidem se to nepovede. Proč?

Dlouhá léta jsem o tom přemýšlel, psal i školil. Téma štěstí tvoří nejdelší kapitolu mé nejúspěšnější knihy *Debordelizace hlavy – Zprimitivněte k úspěchu*. Vždy mne fascinoval vnitřní život lidí. Hledal jsem a stále hledám odpovědi na různé otázky. V této knize vám sdělím, jaké odpovědi jsem našel na tyto otázky:

Jak úspěch a peníze souvisí se štěstím?

Proč jsou někteří lidé šťastnější než jiní?

Proč je šťastnějších lidí méně než těch nešťastných?

A proč jsme v různých chvílích různě šťastní?

Proč lidé píší krásná poděkování i nenávistné anonymy? Proč se milují i vraždí?

Ještě mnoho dalších „proč“ souvisí se štěstím.

O nich je tato kniha.

Úvod

Nejlepším úvodem je to, že si přestaneme stěžovat. Mnoho zdravých a „normálních“ lidí stále nařiká, že se jim nežije dobře. A co vy? Myslíte si, že máte nějaký vážný problém? Myslíte si, že kdybyste žili někde jinde, bylo by to lepší?

U nás považujeme za chudé ty, kteří nesplňují čtyři z těchto devíti bodů:

1. Platit včas nájem a půjčky.
2. Vlastnit pračku.
3. Vlastnit televizi.
4. Vlastnit telefon.
5. Vlastnit auto.
6. Týdenní dovolená jednou ročně.
7. Žít v teple.
8. Jíst obden maso.
9. Zvládnout nečekané výdaje.

„Nadávači“, kteří si stále stěžují, si neuvědomují, že dříve ani šlechta neměla pračku, televizi, telefon či auto. První a poslední bod je také trápil. Šlechta i panovníci měli často dluhy. Dnešní průměrný „západní“ člověk má vyšší životní úroveň než středověký král. Lépe se stravuje, má lepší zdraví i zdravotní péči. Bydlí v domě, kde pro sebe sice nemá tolik místností, ale má je pohodlnější a „bezpracně“ vytápěné. Také vlastní televizi a rádio, jež mu pouhým stisknutím tlačítka poskytují nejrozmanitější zábavu.

Vlakem či autem přejedeme naši zemi za pár hodin. Kdysi by to trvalo dny i týdny.

Od nespokojenců slýchávám, že je těžká doba. Jenže to se říkalo vždy. Nespokojenci si neuvědomují, že lidé se nikdy neměli tak dobře. Žijeme nejdéle za celou lidskou historii. Poznali jste osobně někoho, kdo v Čechách či na Slovensku v posledních 20 letech umřel hlady?

Vsádím se, že ne. Naše společnost se postará nejen o ty, kteří pomoc potřebují, ale dokonce o každého nepracujícího lempla či kriminálního.

Žijeme nejen v historicky nejlepší době, ale také na skvělém místě. Čechy i Slovensko jsou nádherné země bez velkých přírodních katastrof. Pamatujete si, kdy u nás bylo zemětřesení?

Když jsou u nás velké záplavy, máme deset mrtvých; a to si osm z nich šlo zajezdit na divokou vodu kvůli adrenalinu. Máme se výborně, ale vztekáme se kvůli maličkostem: „To je bordel. Zdražili žrádlo pro psy!“

Máme tedy podmínky, abychom byli šťastní... Ale štěstí asi není pro každého, protože většina lidí šťastna není. Psychologové a psychoterapeuti tvrdí, že sedmdesát procent lidí v dnešní společnosti je nešťastných.³ Platí to nejen u nás. Například v USA se očekávaná délka života ve dvacátém století zvýšila ze 47 na 77 let. Dětská úmrtnost poklesla o 93 %. A přesto nejsou Američané, občané nejmocnější ekonomiky na světě, o tolik šťastnější. Jak je to možné?

Také o tom je tato kniha.

Většině lidí se nedaří zvýšit si dlouhodobě své pocity štěstí. Ve většině lidských oblastí nemá úspěch devatenáct lidí z dvaceti,

³ Jelínek Marian, Kuchař Jiří: Úspěch a jeho spirituální dimenze, mýtus, fikce, skutečnost, Eminent, Praha, 2007

tedy 95 procent. Platí to i pro oblast štěstí. Myslíte si, že u vás je to jiné?

Udělejme si malý test. Martin Seligman ve své knize *Opravdové štěstí*⁴ ukazuje, jak často se mýlíme v tom, co nás dělá šťastnějšími. Zamyslete se, jak velký vliv má na naše pocity štěstí těchto osm prvků:

1. Kolik mám peněz.
2. S kým žiji.
3. Věk.
4. Zdraví.
5. Vzdelání.
6. Pohlaví.
7. Úroveň inteligence.
8. Náboženské založení.

V polovině případů se lidé naprosto zmýlí. Hádejte v čem. Správné odpovědi najdete na následující straně:

1. Kolik mám peněz. – **Velký vliv** u malých příjmů, **nemá vliv** u velkých příjmů.
2. S kým žiji. – **Velký vliv.**
3. Věk. – **Malý vliv.**
4. Zdraví. – **Nemá vliv** u běžných zdravotních problémů, **malý vliv** u závažných onemocnění.
5. Vzdelání. – **Nemá vliv** ve vyspělých zemích, v chudých zemích **má vliv.**
6. Pohlaví. – **Nemá vliv.** Některé výzkumy ale ukazují mírné rozdíly vzhledem k věku: mladší ženy jsou o něco

⁴ Seligman Martin: *Opravdové štěstí*, Euromedia Group – Ikar, Praha, 2003

šťastnější než mladší muži, starší ženy jsou méně šťastné než starší muži.

7. Úroveň inteligence. – **Nemá vliv.**

8. Náboženské založení. – **Malý vliv.** Žádný vliv u depresí. Malý vliv na hodnocení života. Vyšší vliv na pozitivní pocity a na snížení stresu.

Jste překvapení? Přemýšlíte? Nesouhlasíte?

Vy osobně nemusíte souhlasit, ale v průměru je to tak. A to není vše. Ukážu vám mnoho dalších překvapení. Také vám prozradím, jak svůj mozek „obalamutíte“ ke svému prospěchu – tedy ke svému štěstí.

O tom je tato kniha.

Co je štěstí

My lidé odpradáva hledáme štěstí. Přitom neumíme správně odhadnout, co nás učiní šťastnými. Ani neumíme slovy vyjádřit, co to štěstí vlastně je.

Známe mnoho definic štěstí. Spisovatelé, vědci, filozofové i obyčejní lidé se ke štěstí vždy vyjadřovali. Proto existují tisíce knih o štěstí a většina z nich začíná otázkou, co to štěstí doopravdy je. Problém je v tom, že lidé používají toto slovo pro nejrůznější jevy, což způsobilo obrovský terminologický zmatek. Co autor, to jiná definice štěstí.

V mnoha knihách jsem narazil na tuto definici štěstí: „Štěstí je překonávání překážek na cestě ke známému cíli.“

Martin Seligman formuloval nejprve třírozměrné pojetí štěstí (smysluplnost, angažovanost a pozitivní emoce), pak dodal ještě dva další rozměry (dobré vztahy a pracovní/studijní úspěšnost). Společné působení těchto pěti dimenzí tvoří štěstí *flourishing* (optimální prospívání, doslova „rozkvět“).

Podle Wernera Bartense je štěstí v dlouhodobém pohledu milovat a být milován; být zdravý; nemít finanční problémy; být klidný a uvolněný, i když by se člověku mohlo dařit o něco lépe; při hře, při sportu nebo při práci zapomínat na čas a mít pocit, že právě dělám to pravé. Existuje ale i krátkodobé, „malé“ štěstí: stanout na vrcholu kopce; mít před sebou zmrzlinový pohár nebo čokoládu; ležet na louce nebo se nechat nadnášet vodou; smát se a radovat se s ostatními.⁵

Své štěstí nachází každý někde jinde. Zatímco jeden při sportu nepocítuje vůbec žádné štěstí, druhý se při něm dostává do extáze. Totéž platí pro štěstí při jídle, v přírodě i při pohledu na umění.

Je rozdíl mezi štěstím a životní spokojeností

Štěstí popisuje naše pocity. Životní spokojenost se týká našich myšlenek a pocitů, když uvažujeme o svém životě.

⁵ Bartens Werner: Tělesné štěstí, Eminent, Praha, 2010

Spokojenost je širší pojem než štěstí. Cítím uspokojení, že se nepřejídám, dodržuji zákony a nemám dluhy. Nic z toho mi ale nezvyšuje moje okamžité štěstí. Spíše mi to pomáhá vyhýbat se problémům – nemocem, policii a věřitelům. A žít spokojeně.

Na krátkodobě prožívané štěstí mají vliv životní okolnosti. Dlouhodobé štěstí z velké části překvapivě nezávisí na tom, co se nám stane. Více záleží na tom, co pak se svým životem uděláme. Krátkodobé štěstí se také nazývá **štěstí momentálně prožívané** a dlouhodobé se označuje **jako trvalá míra štěstí**. Na otázku „Jak se cítíte?“ je 70 % odpovědí, že nálada je dobrá, a tedy vše je v pořádku. Avšak na otázku „Jak jste spokojeni se svým životem?“ lidé odpovídají jinak. Poměr se obrátí. Často je už jen 30 % kladných odpovědí.⁶ Svůj život jako celek hodnotí jako dobrý málo lidí, a to i z těch, kteří se momentálně cítí dobře. Proč?

Protože nežijeme sami. Člověk je stádní tvor. A s tím chtít nechtě přichází **srovnávání**. Proto je rozdíl mezi štěstím momentálně prožívaným a hodnocením vlastního života. To hodnocení totiž vede k různým srovnáváním:

- Srovnáváme se s ostatními.
- Srovnáváme současný život s životem, který jsme vedli dříve. Občas jsme šťastní díky tomu, co se nám přihodilo, ale často toho litujeme.
- Lidé s vrozenou velkou vnitřní motivací mohou být **současně šťastní i nespokojení**. Jsou šťastní například ve své práci, a přitom nespokojení se současnými výsledky své práce

Jak vidíte, **štěstí nemá jeden význam** a pro každého z nás představuje něco jiného. Trochu chaos, co?

⁶ Křivohlavý Jaro: Psychologie pocitů štěstí, Grada Publishing, Praha, 2013

A to v češtině slovo „štěstí“ označuje hned dvě věci:

- Duševní stav, kdy cítíme pocit uspokojení, blaha a podobně. Můžeme to nazvat **vnitřním štěstím**.
- Příznivá shoda okolností. To je **vnější štěstí**.

Například angličtina zde rozlišuje mezi „be happy“ (být šťastný) a „be lucky“ (mít štěstí).

Je vztah mezi vnitřním a vnějším štěstím?

Je. Lidé, kteří si myslí, že mají vnější štěstí (dobré vnější okolnosti), se (možná nevědomě) soustředí na věci, které se jim daří. Současně jsou vděční za to, co mají, místo toho, aby se zaměřovali na to, v čem mají smůlu. Jak prohlásil Tennessee Williams: „Štěstí je víra, že máte štěstí.“

Nejen velikáni historie, ale každý z nás jsme tak trochu amatérští psychologové. Snažíme se pochopit, proč děláme to, co děláme. Věříme, že sami sebe známe nejlépe. Sledujeme se a hodnotíme. Snažíme se být objektivní. Jenže často se mýlíme – u sebe, u druhých lidí a také u štěstí:

- Většina lidí nedokáže najít to, co je učiní šťastnými.
- A pokud to najdou, zase to nepoužívají.
- A pokud to používají, pak většinou špatně.

Z těchto důvodů většina lidí není šťastná. Dokazují to průzkumy.⁷

⁷ Např. u nás v ČR to byl průzkum agentury TNS AISA, provedený roku 2012. Aktuálně.cz: „Nešťastní Češi. Jak poznat, že jste výjimka“, 7. května 2012.

A nakonec přidám i já svou definici štěstí: **Štěstí je psychický stav, kdy máme malý myšlenkový chaos. Ten psychický stav má různé zdroje a můžeme ho sami částečně ovlivňovat.**

Většina lidí se tento chaos sama nenaučí snižovat a využívat různé zdroje štěstí tak, aby byli šťastnější. Místo toho lidé stále opakují dvě chyby:

- Tápou sami v sobě – bloudí slepými uličkami v bludišti štěstí.
- Hledají nesprávné rady u nesprávných lidí – proto často naletí podvodníkům.

Abyste se vy naučili využívat svých zdrojů ke štěstí, nejdříve pochopte několik pojmů.

Myšlenkový chaos

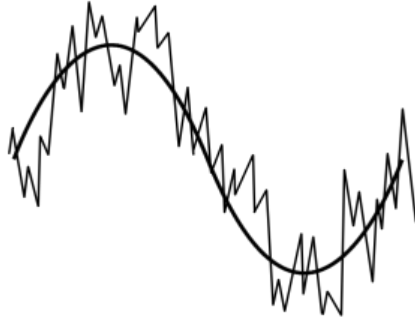
Psychologové tomuto stavu odborně říkají **psychická entropie**, což je hodně zvláštní, nelíbivý, ale důležitý pojem. Znamená to psychický zmatek vzniklý z nějakého vnitřního konfliktu. Projevuje se negativními emocemi, jako jsou strach, vztek, úzkost nebo závist. Psychický chaos **odvádí pozornost**. Pak nám zbývá méně pozornosti pro důležité věci.

Snížením myšlenkového zmatku zvýšíme své šance být šťastnější. Jenže **myšlenkový chaos má jednu výhodu – je pohodlný**. Nic nemusíme aktivně dělat... Jen se trápíme. Naopak odstraňování myšlenkového „bordelu“ vyžaduje velké vnitřní zdroje – nepohodlnou sebestmanipulaci. Proto lidé paradoxně raději zůstávají v pohodlí myšlenkového chaosu, než aby se namáhali a aktivně něco dělali a byli nakonec i šťastnější. Klíčová je pohodlnost.

Zde mi přichází na mysl srovnání s jídlem. Musíme jíst, abychom přežili. Pokud však jíme špatné věci a pokud jich jíme

moc, výsledkem budou problémy: trávicí, s nadváhou, zdravotní, ... Řešením je cílený výběr jídel – dieta. Podobně to vidím i u myšlenek. Abych se zbavil psychického chaosu, potřebuji cílený výběr myšlenek – **mentální dietu**. Musím si vybírat, co a kdy se mi má honit hlavou. To pak ovlivní mé emoce, postoje i míru štěstí. Jaké jsem našel nástroje mentální diety?

- **Vyhýbat se nevhodným lidem.** To je na prvním místě. Nestýkám se s lidmi, se kterými nejsem v pohodě, i když jsou z rodiny. Jsem-li s nimi, zvyšuje to můj myšlenkový chaos – řečeno hezky česky „serou mě“. Utíkám také od lidí, kteří jsou negativní nebo milují klepy.
- **Výběr médií,** která na sebe necháme působit. Nesleduji bulvár, seriály, reality show a většinou ani zprávy. To důležité se stejně dozvím. Zajímají mne rozhovory s výjimečnými osobnostmi, ne s herci a zpěváky.
- **Písně a filmy,** které na sebe necháme působit. V mládí jsem byl hodně nešťastný a naštvaný na svět. Tehdy jsem si velice často pouštěl písně Karla Kryla. Tyto protestsongy a depresivní balady však ještě více „zabíjely“ mou náladu. Byla to slepá ulička. Dnes se cítím mnohem lépe a už ani nevím, kdy jsem si Kryla naposledy pustil. Milovníci smutných písniček a usazených filmů, dejte si pozor – snižují pocity štěstí.
- Zmenšovat **informační smog**. Jsme obklopeni šíleným množstvím bezcenných faktů. Vezměte si jen fakta o počasí a vývoji akcií. Pokud se tím nezabýváte profesionálně, nemá cenu je sledovat každodenně. Většina informací je bezcenný šum okolo hlavního signálu.



Všimli jste si, že pokud na dovolené v zahraničí nesledujete zprávy o domácích problémech, více si odpočinete?

- Odstranění **rozporů**. Tomu se věnujme trochu více.

Rozpory ve znalostech

Odborně se tomu říká **kognitivní disonance**. Je to napětí, které nastane pokaždé, když máte dvě myšlenky, přesvědčení nebo názory, které jsou v rozporu. Například „hranolky nejsou zdravé“ a „jím hranolky“. Tento rozpor vás zneklidňuje a zvyšuje chaos ve vaší hlavě. Od drobných výčitek svědomí až po hlubokou úzkost. Tím snižuje vaše štěstí.

Vnitřní napětí vzniklé rozporuplnými fakty se snažíte snižovat tím, že fakta vysvětlujete – jiným i sobě. Když si koupíte něco drahého, začnete okamžitě vykládat o úžasných výhodách nákupů. „Bylo to v akci. Já vím, že si to nemůžeme dovolit, ale žijeme jen jednou!“

Abyste se ospravedlnili, vymýšlíte výhody a přehlížíte nedostatky svého jednání. Někde uvnitř ale cítíte, že jdete sami proti sobě. Například: „On se určitě změní. Kvůli mně přestane pít a chodit s jinými...“

A po letech: „Raději být ve zlém manželství než být sám.“

Toto sebeospravedlňování a jednání, které je v rozporu s vašimi hodnotami, způsobují, že jste nešťastní. Nejen to. Díky těmto rozporům také shazujete jiné. Děláte si srandu z jejich dobrých úmyslů: „Ty jíš nízkotučný jogurt? Dej si klobásku. Tělo má jít do hrobu zhuntované.“

Takto se vypořádávají tlustí se štíhlými, alkoholicí s nealkoholiky a neschopní se schopnými...

Navenek to nepřiznáte, ale víte, že lžete sami sobě. Každou buňkou svého těla cítíte, že to není v pořádku. Tehdy nejste šťastní. Je na to řešení?

Ano, je. Nejdříve si uvědomíte, že máte rozpor, který vás trápí. Pak se začnete chovat tak, abyste se netrápili.

Správný výsledek poznáte podle toho, že se vám uleví. Pokud se vám podaří přestat kouřit a nemáte abst'áky, pak se vám uleví. Pokud dokážete zhubnout bez příšerných diet, uleví se vám. Pokud začnete více vydělávat, zase se vám uleví. Zbavíte-li se partnera, který vás trápil, také. Prostě vždy, když se přestanete trápít rozporuplnými myšlenkami, bude se vám lépe dýchat.

Platí zde pozitivní přímá úměra – jakmile se vám podaří snížit chaos ve své hlavě, o to více se můžete nacházet ve **stavu proudění**. Stav proudění jsem popsal v knize *Debordelizace hlavy*. Jde o to, že pokud jste do něčeho tak zabraní, že přestanete vnímat čas, pak vaše myšlenky *proudí* jen málo směry. Chaos ve vaší hlavě to zmenšuje. Pro mozek je to příjemné, protože má malý výdej energie při velkém výkonu. A také jste šťastnější, protože myšlenky neodvádíte k osobním problémům. Své myšlenky „uspořádáte“ ne na trápení, ale na lepší duševní práci. A naopak, čím více se trápíte, tím méně jste ve stavu proudění a tím méně jste šťastnější.

Hédonismus

Asi **největší omyl o štěstí** je představa, že míra štěstí závisí na počtu a povaze příjemných událostí, které zažijeme. Podle tohoto mýtu naším cílem je:

1. Prožívat co nejintenzivnější kladné pocity.
2. Prožívat je co nejčastěji.
3. Prožívat je pokaždé co nejdéle.

A tím se dostáváme do průšvihů, který se jmenuje hédonismus. Hédonismus je filozofické učení o tom, že slast je hlavní motiv lidského jednání. Carl Gustav Jung charakterizoval hédonismus jako sklon člověka k maximalizaci slasti a minimalizaci strasti. Hédonický znamená orientovaný na příjemné prožitky a vyhýbající se těm nepříjemným.

Oproti hédonismu stojí šťastný život, který je spojený s poznáváním, osobním rozvojem, konáním dobra a smysluplnou prací. Aristoteles toto „pravé štěstí“ nazval *eudaimonia* – radost z dobrého, moudrého a dobře prožitého života.⁸ Štěstí *eudaimonia* není tělesná rozkoš. Lze ho dosáhnout pouze činnostmi s ušlechtilými cíli.

Hédonické štěstí je moc příjemné jen na první pohled. Dlouhodobě přináší problémy.

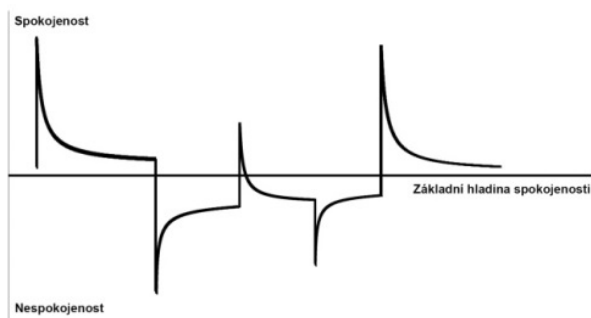
Trvá jen krátce. Naopak štěstí v podobě *eudaimonie* je spojováno s celoživotním zaměřením v určité oblasti.

U hédonického štěstí **jde jen o slast a radost**. Čokoládou, veselohrou, masáží, lichočkou, květinami či koupí něčeho nového si snadno zvýšíte krátkodobé štěstí. Avšak dlouhodobé štěstí si tímto zvyšováním počtu kladných emocí nepřinesete. Proč?

⁸ Krivohlavý Jaro: Psychologie pocitů štěstí, Grada Publishing, Praha, 2013

Způsobuje to **hédonické přizpůsobení** – na téměř všechno kladné i záporné si zvyknete. Po většinu času se „cítíte normálně“. Jde o *hédonickou neutralitu* – udržujete si relativně stálou míru pohody. Pak vás něco rozhodí – nahoru či dolů – a po výkyvu se vrátíte k normálu. Tuto „emocionální houpačku“ od radosti k naštvanosti popisuje následující obrázek.

Vývoj spokojenosti v čase



Stejný proces platí pro spotřební zboží i pro zážitky. Písnička, myšlenka, chvíle s novým přítelem – když jsou nové, jsou zajímavé, jenže se rychle opotřebují. Hédonická přizpůsobivost vám tak brání v tom, abyste prožívali nepřetržitou radost. I ty největší životní události kvůli ní většinou odezní za méně než tři měsíce. A vy se vrátíte na původní úroveň své osobní pohody.⁹ Lidé, kteří vyhráli v loteriích, se po čase vrátili ke své základní hladině štěstí. Stejně je to například i se svatbou, přestěhováním do vysněného domu, na vysněný ostrov či do jiného ráje – v jakémkoliv ráji budete šťastni jen asi tři měsíce, pokud nedokážete změnit své pocity při vychutnávání si přítomnosti.

⁹ Slezáčková Alena: Průvodce pozitivní psychologií, Grada Publishing, Praha, 2012.

Hédonické přizpůsobení způsobuje **princip klesající citlivosti**. Ten pochopíte na příkladu: když v naprostém tichu začnou v místnosti tikat kyvadlové hodiny, je to silná změna. Stejně zvýšení hluku ale v místnosti plné lidí nepoznáte. Když chcete usnout, pak tikot hodin v naprostém tichu vaši pohodu úplně zruší. Přitom na letišti vám nevadí rachot startujícího letadla. Anebo si vezměte 100 eur. Rozdíl mezi 100 € a 200 € je subjektivně mnohem větší než rozdíl mezi 900 € a 1 000 €. Zvýšení ze 100 na 200 znamená zdvojnásobení. Jenže zvýšení z 900 na 1 000 znamená zvýšení jen o 11 %. Přitom objektivně jde stále o 100 €. Na stejný přírůstek 100 € si zvyknete a přestanete si ho cenit tak jako dříve. Podobně se mění i vaše vnímání štěstí. Každá přidaná jednotka dobré věci má pro vás menší užitek než ta předchozí. Stále zvyšujete své očekávání. **Potřebujete něco lepšího anebo toho ke stejnému prožitku štěstí potřebujete více.**

Hédonické přizpůsobení má i kladné projevy. Funguje totiž také naopak. Když se stane něco špatného, nálada se časem vrátí na svou základní hodnotu štěstí. To vám pomáhá dostat se z negativních propastí po bankrotu, úrazu, „kopačkách“ od partnera apod. Dokonce i paraplegici po poranění míchy se začnou přizpůsobovat svým omezeným schopnostem. Nejdříve u nich dojde k silnému emocionálnímu otřesu. Ale už do osmi týdnů uvádějí, že kladné emoce u nich převažují nad zápornými. I když míra životní spokojenosti a štěstí nedojde až na původní úroveň, během několika let se zvýší tak, že jsou v průměru jen o něco méně šťastní než lidé zdraví.

Hédonické přizpůsobení má své hranice. Na něco si nikdy nezvyknete. Například na smrt dítěte nebo manžela/manželky. Také pohoda lidí, kteří pečují o člena rodiny s Alzheimerovou chorobou, se časem zhoršuje.¹⁰

Jak z toho ven? Dá se to nějak vyřešit?

¹⁰ Seligman Martin: Opravdové štěstí, Euromedia Group – Ikar, Praha, 2003

Dá. Zde máte několik příkladů, jak vyřešíte hédonismus.

Řešení hédonismu

- Zvykání si na dobré věci zpomalíte, když své peníze utratíte za **to, na co si nemůžete zvyknout**. Můžete si koupit chatu. Jenže pak spoustu víkendů strávíte na jednom místě. Tím mezní užitek chaty ve vašich očích klesá. Pokud vaší největší radostí není starání se o stále stejnou zahrádku, pak je pro trvalejší prožitky štěstí lepší trávit víkendy na různých chatách. Stejně si zvyknete na vše, třeba na jachtu. Z hlediska štěstí je lepší udělat si výlet na jachtě s tím, že takový výlet je pro vás vzácný.
- Další metodou je nákupy **přesunout z hmotných věcí na zážitky**. Zážitky jsou pokaždé trochu jiné, takže tím opět snížíte možnost si na ně zvyknout. Pokud si za stejné peníze můžete koupit hifi věž nebo seskok padákem, zvolte si pomíjivý zážitek. Na věž si zvyknete.¹¹

Navíc zážitky si časem vybavujete zkreseně. U dovolené postupně vypouštíte z hlavy příšernou cestu letadlem a pamatujete si úžasnou pláž. Naopak hmotné věci časem hédonicky ztrácí svou hodnotu a zajímavost. Zážitky vás tak udělají šťastnými trvaleji. U štěstí opravdu platí: „Jsem bohatý... na zážitky“.
- **Rozmanitost** (udělat to jinak) v zážitcích je lepší než stále opakovat jeden zážitek. Po skoku padákem jděte na paragliding.

¹¹ Ariely Dan: Jak drahá je intuice, Práh, Praha, 2011

- Přestávky snižují vaši schopnost přizpůsobení se. Proto **u nepříjemných činností přestávky nedělejte**. Návrat k nim bude o to horší. Když tedy musíte uklízet, učit se, vyplnit byrokratický formulář, absolvovat bolestivé vyšetření, ... je lepší to udělat najednou.
- **Příjemné zážitky si naopak přerušujte** – a prodlužte dobu mezi dvěma opakováními jednoho zážitku. Tím si prodloužíte šťastné prožitky. Pokusy ukázaly, že jsme mnohem spokojenější a zaplatíme dvakrát více za celkově kratší masáž s přestávkou než za jednu delší bez přestávky. Ač se to zdá nelogické, televizní pořady přerušované reklamami jsou vlastně lepší, protože vám prodlužují a přinášejí více celkového napětí a potěšení.
- Také **u příjemných věcí své radosti zpomalujte**. Nové auto vás potěší na několik měsíců. Novou televizi si kupte až poté, co se radost z auta vytratí.
- Přesný opak platí, když se musíte začít uskromňovat. Všechno **nepříjemné udělejte najednou**. Zpočátku to bude více bolet, ale celkově to bude menší agónie než dělat to přerušovaně. Musíte se přestěhovat do menší a levnější kanceláře, vyměnit auto s drahým provozem a vrátit půjčené luxusní věci?

Pak je jeden velký šok lepší než několik menších.

- **Odříkání si (asketismus) není řešením** hédonismu, ale týráním se. Na to přišel už Buddha. Zřeknout se vymožeností moderního světa nezvýší vaše prožitky štěstí. Stejně tak nepomůže ani „vzpoura“ proti většinové společnosti. Robert Biswas-Diener procestoval celý svět s cílem zkoumat štěstí na nejnešťastnějších místech světa. Na stupnici 1–3 u

nekonformních amerických hippies dokonce zjistil podstatně nižší průměrnou životní spokojenost (1,29) než u bezdomovců z Kalkaty v Indii (1,60).¹²

Hédonismus nevede k trvalému štěstí. Právě jste viděli, že jeho účinky se dají vylepšovat, ale moc vám to k dlouhodobému štěstí nepomůže. Extrémně šťastní lidé totiž neprožili větší počet pozitivních zážitků než ti méně šťastní lidé. Čím to tedy je, že jsou extrémně šťastní?

Hlavně v tom, že nepřezvykují. Co to je?

Přezvykování myšlenek

Přezvykování (odborně ruminace) je proces zpracování už dříve polknuté potravy. Dělají to například krávy. Trávu polykají celou a později ji z předžaludku vrátí do úst, kde ji až několik hodin přezvykují.

V psychologii znamená přezvykování nutkavé myšlenky, obvykle negativní, ke kterým se stále vracíte. V duchu pak znovu přezvykujete to, co jste už dříve „strávili“. A pak znovu a znovu a znovu a... Váš mozek se stále něčím zabývá. Pokud mu vědomě nedodáte smysluplné úkoly, začne s přezvykováním, tedy nekonstruktivním a nutkavým přemítáním. Děláte si zbytečné starosti, dokola prožíváte nepříjemné zážitky a pro samé stromy nevidíte les. **Přezvykování vám brání cítit se šťastně.** Vede až k depresím. Jenže pak přezvykujete dokola také samotnou **depresi**, což ji ještě zhoršuje. Ženy trpí depresemi dvakrát častěji než muži. Proč?

¹² Seligman Martin: Opravdové štěstí, Euromedia Group – Ikar, Praha, 2003

Jedním vysvětlením je to, že když nastanou potíže, ženy přemýšlejí a muži jednají. Když ženu vyhodíte z práce, pořád přemítá, proč se to stalo. Muž po vyhazovu jedná, aby na to nemusel myslet: opije se, dá někomu pár facek nebo hledá jiné zaměstnání. Muži spíše jednají a pijí, než přemítají. Ženy přemítají a dostávají deprese; pak navíc dumají také o své depresi. Snaží se ji analyzovat a nalézt její zdroj.

Špatnou zprávou je, že přežvykování vede k depresím. Dobrou zprávou je, že přežvykování lze změnit, a to trvale.¹³ Ještě se k tomu vrátím v kapitole *Deprese*.

Studie ukazují, že dlouhé přežvykování také vede k horším závěrům u **rozhodování** a k nižší spokojenosti s rozhodnutím. Pokud se nerozhodnete rychle, svobodně a hlavně jasně, pak také zpochybňujete toto rozhodnutí samotné.¹⁴

Vaše zaměřená pozornost může i škodit. Jde o to, kam ji nasměrujete. Jistá míra trávení času ve svém vnitřním světě je užitečná. Ale nadměrné rozpitvávání svého vnitřního světa dlouhodobě štěstí a spokojenost spíše snižuje. To je slabé místo **meditací**. Mnoho lidí si myslí, že meditují, ale místo toho přežvykují – nekonečně omílají, zasévají *shnilá semínka* a hrabou se v nich. Paradoxně tak mohou „normální“ lidé udělat sami sebe nešťastnými. Přitom původně se svým myšlením začali zabývat právě proto, aby byli šťastnější.

Jak snížíte či odstraníte přežvykování

¹³ Seligman Martin: *Naučený optimismus*, Pavel Dobrovský – BETA, Praha, 2013

¹⁴ Sharot Tali: *Iluze optimismu aneb Iracionalita pozitivního myšlení*, dybbuk, Praha, 2013