



Ragnhild Bang Nes

Měsíc radosti

31 krůčků ke štěstí


portál

Ragnhild Bang Nes

Měsíc radosti

31 krůčků ke štěstí



portál

Původní norské vydání:

Copyright © Kagge Forlag AS, 2021

Norwegian edition published by Kagge Forlag AS, Oslo

Published by agreement with Hagen Agency, Oslo

České vydání:

Translation © Daniela Mrázová, 2023

© Portál, s. r. o., Praha 2023

ISBN 978-80-262-2098-5

Obsah

1	Štěstí je blízko	13
2	Štěstí se dá naučit	17
3	Navigace na vlnách budoucnosti	22
4	O pěstování štěstí	28
5	Krajina štěstí je rozlehlá	34
6	Jak proměnit každodenní „zloděje štěstí“ ve zdroje	41
7	Párování	48
8	Pětice pro každý den	53
9	Vytvářejte pouta	57
10	Buďte aktivní	63
11	Buďte všímaví a přítomní	72
12	Nepřestávejte se učit	77
13	Dávejte a pomáhejte	82
14	Smysl	87
15	Usilujte o bronz	94
16	Vděčnost	99
17	Slast	105
18	Přijetí	111
19	Volné vazby	116
20	Příroda	122
21	Vyváženost	127
22	Plynutí	133
23	Hygge	138
24	Honba za rozmanitostí	143

25	Čas na album štěstí	148
26	Hra a vytváření vzpomínek	154
27	Perspektiva	161
28	Štěstí je nakažlivé	168
29	Hodnoty	170
30	Prožívání krásy	177
31	Souvislost a pokora	182
	Poděkování	187
	Literatura	188
	Literatura uvedená v knize dostupná v češtině	196
	Ediční poznámka	197

*A tak jsem uprostřed zimy konečně zjistil,
že v sobě nosím léto, jež nedá se pokořit.*

ALBERT CAMUS

Štěstí coby výsledek biochemických a neurologických procesů má kouzelnou moc. Kouzelnou a dobrou. Je to pozitivní, zpravidla hluboký a působivý pocit, o který usiluje většina z nás. Sníme o něm a toužíme po tom, aby přetrvával. Štěstí přitom skutečně může přetrvávat v podobě neutuchajícího emočního ladění zabarvujícího dlouhé životní úseky. Nejčastěji se však dostavuje v záblescích, nepravidelně a v příliš malých dávkách.

Odkud se bere a co ho vyvolává? To se liší v závislosti na konkrétním člověku, na době i na životní etapě. Někteří lidé nalézají víc potěšení v hudbě a v umění než jiní. Druzí zase čerpají radost ze společnosti ostatních, během hovoru a pohody při jídle, při sdílení zážitků. Pro další lidi se tento pocit dostavuje, když pečou vánoční cukroví, opravují auto, meditují nebo chodí sami po horách. V průběhu života navíc možná zjistíme, že zdroje štěstí se mění – v dětství to bývá hra, ve stáří posezení s knihou v pohodlném křesle. Vnímání štěstí se také liší. Někdy pramení z toho, že se máme dobře nebo že se nám leccos daří. Můžeme zažívat hluboký pocit souměřitelnosti, radosti a spokojenosti, ale také neodbytného zájmu, odhodlaného nadšení a zápalu – jako když se necháte pohltit nějakým poutavým úkolem nebo činností. Dobrý život se vyznačuje především celou řadou takových šťastných okamžiků, které se dostavují pravidelně a bez ustání. Jenže tak to vždycky není. Život zahrnuje světlé i temné dny. Zažíváme konflikty a zlomy, přicházejí nemoci a ztrácíme své blízké. Běžné životy se patrně ze všeho nejvíc podobají poněkud obtížnému terénu. Někdo ho má kopcovitější než druzí, někdo prochází

delšími a hlubšími údolními, zatímco jiní zažívají předvídatelné a pravidelné stoupání. Štěstí, radost a pozitivní zážitky nám umožňují terén zdolávat bez ohledu na jeho nevlídnost.

K mému prvnímu setkání s výzkumem štěstí došlo poměrně nahodile. Po studiu psychologie jsem získala zaměstnání na dobu určitou jako neuropsycholožka v Univerzitní nemocnici v Oslu. Když mi po několika letech smlouva vypršela, neměla jsem žádné konkrétní požadavky na další práci, ale chtěla jsem se zabývat něčím, co by mi umožnilo dát průchod zvědavosti, učit se nové věci a pokud možno i bádát. V Ústavu veřejného zdraví tehdy zahájili doktorandský projekt právě na téma štěstí. Dnes, o sedmnáct let později, stále pracuji v Ústavu veřejného zdraví a stále se tímto tématem zabývám. Prošla jsem zajímavou cestou od behaviorální genetiky a studií dvojčat až po opatření v zájmu veřejného zdraví a zdravotní politiku a mým ústředním tématem je stále štěstí v různých podobách. Současně jsem podnikla pout' časem od dob, kdy výzkum štěstí a kvality života představoval pouze omezené badatelské pole, až do chvíle, kdy se stal zásadní oblastí politiky a systému norského zdravotnictví. Vysoká kvalita života veřejnému zdraví prospívá a vede k pozitivnímu a trvale udržitelnému vývoji společnosti. O platnosti tohoto poznatku naštěstí panuje v posledním desetiletí všeobecná shoda. Kvalita života totiž není individuální disciplínou. Na vytváření štěstí jednotlivce i společnosti jako celku se podílejí rovněž demokracie, možnost ovlivňovat vlastní život a okolí a také rovnoměrné rozdělení materiálních statků.

Sama pojem štěstí používám zřídka, přinejmenším v odborných souvislostech. Oproti tomu často mluvím o každodenní radosti a kvalitě života. *Každodenní radost* nebo každodenní štěstí – tato slovní spojení nám připomínají, že radost a štěstí často nacházíme v obyčejných každodenních činnostech, blízkých a snadno dostupných. A sousloví *kvalita života* používám proto, že podtrhuje, že dobrý život se skládá z mnoha různých druhů pozitivních prožitků, jak na základě niterných citových reakcí, tak na základě vnějších okolností.

Můj zájem o obor štěstí patrně pramení hlavně z přání přispívat k lepšímu pochopení toho, co nás v životě *posiluje a povzbuzuje*. Co nás nutí přijímat výzvy a hledat různé možnosti, překonávat protivenství, snášet zátěž a znovu se zvedat po krizích a porážkách? Co nám jako jednotlivcům i společnosti poskytuje lepší výbavu k dobré cestě životem a časem? Jak si vytvořit co nejlepší podmínky pro dobrý život? A právě tyto pozitivní prožitky, ať už jim říkáme štěstí, nebo každodenní radost, kvalita života, či pohoda, představují kýžený cíl, hodnoty, které sdílí většina z nás. Navíc prospívají zdraví, hlubšímu přátelství a delšímu životu. Vedou k tomu, že si budujeme zdroje – psychické, sociální i fyzické. Díky nim jsme kreativnější, iniciativnější a odhodlanější, otvíráme se ostatním a vidíme další možnosti. Pozitivní pocity patrně také smazávají negativní zdravotní dopad smutku, neklidu či starostí a působí jako sérum proti stresu. Jinými slovy, jsou nositeli důležitých funkcí, které každému z nás poskytují značné výhody. Výzkum mimo jiné dokazuje, že pozitivní nálada je nakažlivá. Naše štěstí může tedy přispívat

k pocitu štěstí u druhých, k lepší náladě v našem bezprostředním okolí, k prohloubení přátelství, k větší pohodě v rodině a k lepší atmosféře ve školách a na pracovištích. S nadsázkou se dá říct, že kdyby se víc lidí mělo lépe, pravděpodobně bychom se měli lépe všichni.

Jak se tedy mít lépe? Na štěstí žádný jednoduchý recept neexistuje, nicméně v této oblasti probíhá rozsáhlý výzkum a vlastně se nabízí i odpověď: můžeme podnikat zcela konkrétní kroky pro to, abychom byli šťastnější. Jednotlivé studie i metastudie naznačují, že stejné nebo i lepší účinky, než mají antidepresiva, se dostaví prostřednictvím nácviku dosahování pocitu štěstí. Cílem této knihy je sdílet s vámi některá z těchto cvičení, která lze považovat za praktické kroky, jak si ve všedním dni navodit víc radosti, jak překonávat sami sebe a jak dát životu víc smyslu. Klidně tuto knihu používejte jako kvalifikovanou zásobárnu návodů, katalog nápadů, do kterého se podíváte, kdykoli vám bude štěstí připadat vzdálené nebo budete potřebovat povzbuzení. Koncipovala jsem ji jako čtyřtýdenní kúru s programem pro každý den. Denní program obsahuje příběhy a poznatky, nad nimiž se můžete zamyslet, a také konkrétní tipy na cvičení a aktivity, které u vás navodí zmíněné pozitivní pocity. Většina zdrojů štěstí je osobních, jsou to takzvané subjektivní zdroje, kúra se tedy musí uzpůsobit vašim vlastnostem, potřebám, zálibám, zájmům, talentům a okolnostem. Můžete ji vnímat jako výzvu, jako možnost lépe se seznámit sami se sebou prostřednictvím toho, že vyzkoušíte něco nového nebo prozkoumáte, co vám doopravdy dělá radost. Klíčovým slovem je tu pestrost. To, co děláme ze

zvyku, nám totiž dlouhodobě neposkytuje stejnou míru radosti. V rámci výzkumu štěstí to nazýváme „hédonic-kou adaptací“. To, o čem jsme se domnívali, že nás učiní šťastnými navěky, nám ve výsledku štěstí nepřinese.

Doufám, že vám tato kniha rozšíří hledáček, jímž si štěstí zaměříte, že si napnete pomyslné plátno a zjistíte, že štěstí má mnoho tváří a rozprostírá se od každodenních radostných chvil až po komplexní prožitky naplnění smyslu a propojení souvislostí. Cest k dobrému životu se nabízí mnoho. Tuto knihu si můžete přečíst celou pěkně popořádku, ale ještě lepší bude si ji dávkovat kousek po kousku. Kapitoly na sebe navazují, takže je výhodnější, budete-li je číst postupně jednu za druhou, vstřebávat po denních dávkách a každé z nich se věnovat trochu déle. Můžeme si také jednotlivé dávky naplánovat na celý týden. Pak získáte víc času se do tématu ponořit a vytvořit si nový návyk. Vybudovat si jakési šťastné východisko a najít pevný kurz vyžaduje dlouhodobý cvik a vytrvalost – stejně jako když se člověk snaží zlepšit si fyzickou. Také nestačí si jednou ročně zaběhat nebo se stavět v posilovně. Bez zápalu a nasazení se lehce stane, že štěstí budeme potkávat a opouštět trochu nahodile, nazdařbůh, ale pokud se do toho opřeme, výsledek bude rozhodně stát za to. „Při tréninku je vždycky zásadním faktorem úspěchu čas,“ říkává Berit Christine, která pracuje jako instruktorka ve fitness centru, kam chodím. Celkem rychle zaznamenáme pokroky, co se týče síly a kondice, ale uvědomit si přínos pro zdraví a kvalitu života trvá déle. Objevíme ho, teprve když se vydáme na stejnou túru na běžkách jako loni a uvědomíme si, že

najednou se nám běží až hravě snadno, nebo když si pochováme vnučka na návštěvě a připadá nám lehčí, třebaže je o půl roku starší než minule.

Štěstí není žádná konečná, kam dorazíte jednou provždy, plácnete tam sebou a rozvalíte se s představou, že jste dosáhli cíle. Podobá se spíše stále pokračující cestě. Také vyžaduje, abychom svůj život měnili – abychom se zkrátka ve větší míře věnovali tomu, co je pro nás dobré. Musíme upřednostňovat zdravé aktivity, které nám přinášejí potěšení, a pravděpodobně v dlouhodobém horizontu pozměnit důležitost svých priorit. A to může znamenat spoustu práce. Vnášet do každodenního života trochu pestrosti a změny je určitě báječné a inspirativní, jenže co se týče o něco větších rozhodnutí, jde to hůř a většina z nás si moc dobře umí odůvodnit, proč se do nich zrovna teď raději nepouštět. Snadno se poddáváme tlaku života a zapomínáme na dobré úmysly. Alespoň já to tak mám. Pokud má však tahle měsíční kúra zafungovat, musíte být otevření a všímaví, odhodlaně se do toho pustit a zkoumat svůj život z různých úhlů. V neposlední řadě také reagovat na to, co se učíte, tím, že to použijete ve skutečných životních situacích. „*Learning by doing*,“ podotkla moje známá Nina, když jsem se zatvářila nedůvěřivě při představě, že mám vyšplhat do kabiny několika ohromných stavebních strojů a vyzkoušet si jejich řízení. Pak mi popsala úchvatný zážitek při manévrování s těmito obry a já pochopila, že pocit, kdy člověk sedí vysoko na sedadle řidiče a ovládá ohromný stroj – nebo chcete-li život –, se prostě zkrátka musí zakusit na vlastní kůži. A že to bude úžasné.

Štěstí je blízko

Loni v létě jsem se synem Henrikem vyrazila z italské Pisy do chorvatského Pisaku. Přibližně jsme se drželi čtyřicáté třetí rovnoběžky a cestou na východ jsme se na dvě noci zastavili v městečku San Severino, které leží v italském regionu Marche. V hotelu jsme narazili na velkou obrázkovou monografii věnovanou městu a jeho okolí a rozhodli se vydat se jedno dopoledne na výlet do Elcita, vesničky na vrcholu hory vysoké 864 metrů nad mořem. Z dálky vypadala skoro jako tibetský klášter uprostřed pustiny, vyrůstala z nehostinné skalní stěny a vyhřívala se v dopoledním slunci. Podle informací na internetu tu dnes trvale žije jen sedm lidí. Jediný člověk, kterého jsme tu potkali, když nepočítám skupinu skautů při orientačním běhu, byl muž pracující na políčku za krámkem, sice otevřeným, nicméně bez obsluhy. Jinak tu bylo pusto, prázdno a krásně. Prošli jsme jedinou úzkou uličkou ve vesnici až ke kamennému domu na skalním výběžku, vysoko nad klikatou silnicí.

Moje nadšení rostlo a stoupalo, bublala ve mně radost. To místo, výhled a klid, který navozovalo, byly dokonalé. Henrik však jevil jen umírněné nadšení, které rychle opadlo. Prázdná opuštěná vesnice na skále rozhodně nepředstavovala zdroj radosti pro dvanáctiletého kluka, každopádně ne zrovna pro tohoto dvanáctiletého kluka

a v tuto chvíli. Rezignovaně se posadil na práh jednoho kamenného domu, vytáhl z batohu iPad a pustil se do hraní. V tu ránu dobrá nálada pohasla. Moji radost už už střídalo podráždění a odevzdanost. Sedla jsem si na zem, zavřela jsem oči a rezignovaně si lehla do trávy těsně vedle syna s iPadem. Když jsem oči znovu otevřela a podívala se k nebi, náhle jsem pocítila bezprostřední účinek změny perspektivy, toho, co se stane, když svou pozornost přesunete jinam. Tento účinek dokáže změnit i náladu. Teď jsem pod zády a týlem vnímala hrbolový povrch porostlý trávou, viděla jsem, jak ptáci hravě poletují nad obzorem, a okamžitě jsem si připadala jako v nějaké paralelní alternativní skutečnosti. Spokojenost. Harmonie.

Zážitek z vesničky ilustruje několik poznatků, ke kterým dospěl výzkum štěstí. Je v něm zdůrazněno, že štěstí a radost nejsou totéž, že se svou kvalitou liší od nepřítomnosti nelibých pocitů. A že mají moc něco proměňovat. Můžou být prchavé, ale vracejí se. A také že štěstí i nespokojenost jsou nakažlivé, zejména nespokojenost. Máme tendenci se téměř podvědomě řídit chováním ostatních a zažíváme fyzický diskomfort a stres, když druhé stihne nouze, frustrace nebo nepohoda. Nespokojenost a nepohoda kradou radost, jsou to typičtí zloději štěstí. Radost se však zpravidla vrací, jakmile namíříme reflektor na něco pozitivního. Když jsem přesunula pozornost od Henrika, iPadu a počínajícího podráždění k trávě, šmolkově modrému nebi a vůni jetele, znovu jsem pocítila radost. Tato historka také ukazuje, že radost často přichází ve chvíli, kdy jsme všímaví, kdy pozorně vnímáme život a daný okamžik, že radost může být vyvolána smyslovým

vnímáním něčeho krásného – zejména přírody –, a v neposlední řadě, že zdroje štěstí se liší v závislosti na osobnosti, věku, preferencích a hodnotách, na naší kultuře a životním příběhu. Pocházím z hornaté země, kde mají lidé blízký vztah k přírodě a ta v nich mnohdy vyvolává romantické pocity. Volný čas a prázdniny jsem odmalička trávila v horách. Možná pak není nijak překvapivé, že pocituji radost právě na horách a v krásné přírodě. Nové zážitky často posiluje návaznost na ty dřívější, stejně dobré, což přispívá k prožitku kontinuity, k pocitu, že jsme součástí většího celku, a to nás těší také. Především mi však tahle epizoda připomíná, že svět kolem nás je hotová zásobárna zdrojů radosti, takový dárkový koš plný štěstí. A v neposlední řadě i fakt, že štěstí je na dosah ruky. Vždy si to neuvědomujeme. Zkusme si toho začít všímat, „namířme reflektor“ na to pozitivní, co se nám děje.

K účinnému procvičení právě téhle dovednosti slouží následující úkol: Napište si tři dobré události, které vás dnes potkaly, proč byly dobré a jaké pocity ve vás vzbudily. Udělejte si z toho zvyk, stejný, jako je čištění zubů, mytí vlasů nebo pití ranní kávy. Toto „reflektorové cvičení“, jak mu říkám, napomáhá každodenní údržbě citového života. Pomůže vám všímat si pozitivních věcí a zastavit se u hřejivých okamžiků, které snadno zmizí v záplavě každodenních činností, všední rezignace a podráždění. Díky němu si lépe uvědomíte, co vás vlastně v běžném životě těší. Je tak snadné zapomínat na všechny ty malé i velké radosti všedního dne – na to, že jste si s někým příjemně popovídali v tramvaji, něco nového jste se naučili nebo vás něco povzbudilo. Pořídte si

zápisník, který budete používat během celého programu. Když si do něho zážitky budete zapisovat průběžně, budete se k pozitivním okamžikům vracet a těšit se z nich zas a znovu. Samotné psaní bývá obvykle také velmi prospěšné. Mnoho studií totiž došlo k závěru, že zapisování citových prožitků může prospívat zdraví, vyzdvihovat radostné okamžiky a zvyšovat kvalitu života.

Štěstí se dá naučit

Řecký filozof Hérakleitos se domníval, že nejzásadnější podstatou a přirozeností světa je změna. Neustálou proměnu popsal obrazně větou, že nemůžeme dvakrát vstoupit do téže řeky. A to skutečně nemůžeme. Stejně jako v dějinách evoluce jde i v našich obyčejných životech o ustavičně probíhající změnu, o přizpůsobování se nepřetržitě se měnícímu okolí, jež nám skýtá nové možnosti i nová omezení. Vyvíjíme se z vajíčka až k krásným stařečkům a většina z nás si pamatuje různé životní úseky, které se z citového hlediska diametrálně liší. Jediná hodina všedního dne může obsahovat celou paletu citových odstínů.

Když jsem před několika lety usilovala o doktorát, noviny reagovaly na výsledky mého výzkumu palcovými titulkami – a dodnes se mi stává, že mi novináři volají a pak o mém bádání píšou. Onen doktorský projekt poukázal na to, že životní události i každodenní okamžiky nás neustále ovlivňují. Máme radost, když se na nás usměje řidič autobusu nebo slyšíme smějící se děti, a jsme mrzutí, když nás někdo předběhne ve frontě. V dlouhodobém výhledu je však úroveň našeho pocitu štěstí poměrně stabilní. Proč tomu tak je? Náš výzkum zjistil, že osmdesát procent dlouhodobého štěstí čili základního naladění nebo sklonu vnímat život ve světlých nebo tmavých

barvách je dáno geneticky. Podobná zjištění lze snadno chápat a vykládat chybně, tedy že osmdesát procent našeho štěstí je řízeno geny, takže asi nikoho nepřekvapí, že naše výsledky vyvolaly spíše pesimismus než optimismus a motivaci usilovat o štěstí. Stručně řečeno se mnozí pod vlivem těchto výsledků domnívali, že pro to, abychom se měli lépe, nemůžeme udělat skoro nic. Ale to samozřejmě není pravda. Vše, co děláme, co se učíme a co objevujeme, nám mění mozek a ovlivňuje naši náladu. Můj kolega Bjørn Grinde, který je biolog, popisuje mozek jako sval, který se dá posilovat, jakýsi cerebrální sval štěstí.

Uchazeči o taxikářskou licenci v Londýně musejí absolvovat velmi rozsáhlý test geografických vědomostí a detailně znát stovky tras. Mnozí si tyto znalosti osvojují tři až čtyři roky, aby v testu obstáli. V jedné britské studii skenovali vědci mozky 79 budoucích taxikářů a 31 osob, které neřídily, a po nějakou dobu je sledovali. Z oněch 79 uchazečů obstálo v testu pouze 39. Na počátku studie se mozky zkoumaných osob nijak nelišily. O čtyři roky později však měli úspěšní uchazeči mnohem víc šedé hmoty v těch oblastech mozku, které jsou zásadní pro učení a paměť, na rozdíl od těch, kteří v testu neobstáli. Jejich mozky se zkrátka a dobře změnily. V této studii se zkoumaly geografické vědomosti, nicméně řada jiných studií ukazuje, že cvičení zaměřená na štěstí mají tentýž účinek. Například vyšetření mozku osob, které pravidelně meditují, prokázala vliv meditace na náladu a změny mozkové tkáně už po několika týdnech. Štěstí se tedy jinými slovy dá naučit!

Můj doktorský projekt zachytil život podobně jako ne-moderní fotoaparát skutečnost. Zaznamenal nadřazené struktury, rysy a kontury, ale nikoli mimiku a dynamiku. Některým lidem skutečně v žilách koluje víc „radostné plazmy“ a „šťastných krvinek“ díky genetické výbavě. Mají podivuhodnou tendenci šířit kolem sebe radost a optimismus, jak doma či v posilovně, tak na pracovišti – v dětství, v dospělosti i ve stáří. Obvykle hledí na svět s optimismem, v tramvaji hýří dobrou náladou a svět zabarvují do kreativních odstínů. Jiní lidé jsou od přírody skeptičtější nebo pesimističtější. U tohoto druhu štěstí, tohoto přirozeného nastavení, hrají geny důležitou roli, nicméně radost ze života a chuť do života tvoří základní výbavu nás všech. Geny se rozhodně nerovnájí osudu. To, s kým žijeme, co jíme, čteme, vidíme a slyšíme, prostě všechno, co děláme, nás ovlivňuje. Nemusí to měnit naše přirozené nastavení, zato náladu ano.

Štěstí je téměř nevyhnutelná součást našich životů. Můžeme zažívat drtivé neúspěchy, ale schopnost prožívat štěstí přesto nikdy neztratíme. Navzdory tomu, že jste po celý život vybaveni týmiž geny, budete zaručeně zažívat změny nálady podle toho, co děláte a kde se nacházíte – od šíleně hektického shonu v práci až po volný den, kdy nemáte nic v plánu a slunce k vám opatrně nakučuje oknem. To, co cítíte v přítomném okamžiku, se také mění. Pocity se řídí vlastním životním cyklem: probouzejí se a spějí k nějakému vrcholu a pak slábnou, mizí a jsou nahrazovány jinými.

Napříč různými jazyky a kulturami se pojem štěstí často pojí s výrazem „mít štěstí“ ve významu „mít kliku“ – když