

TRVALÉ ŠŤASTIE JE PROTI NAŠEJ PRIRODZENOSTI

Šťastie môžeme vnímať ako epizodickú záležitosť, teda byť večne šťastný je nemožné. A ak niekto tvrdí, že je stále šťastný tak najskôr žije v sebaklame alebo má psychickú poruchu.

Zdravý človek má pestrú emocionalitu, zažíva pozitívne aj negatívne emócie. Keď sa máme zle, naša nálada nám signalizuje, že niečo nie je v poriadku, a teda je to narušenie niečoho na čom nám záleží. Pri pociťovaní šťastia psychológovia definujú dve rôzne roviny šťastia a to sú momenty aktuálneho šťastia napríklad pri pozeraní dobrého filmu, šálke dobrej kávy, na prechádzke so psom, kedy nám naše telo a emócie signalizujú, že je nám dobre, tak vtedy ide o aktuálnu prítomnosť. Druhá rovina šťastia je dlhodobější stav pri fyzickom, emocionálnom a racionálnom vyhodnotení istého obdobia napríklad dňa, týždňa, mesiaca, kedy si uvedomím ako sa mi darí v škole, v práci v partnerskom živote. Miera nášho šťastia je značne ovplyvnená našimi vzťahmi pretože človek je sociálny tvor. Ako príklad si zoberme škandinávске krajiny, v ktorých by mali byť ľudia prirodzenejšie smutnejší, pretože podnebie je viac prispôsobené k depresiám. No naopak ľudia sa tu radia k jedným najšťastnejším vo svete, pretože krajina im umožňuje relatívnu ekonomickú rovnosť a majú dobre zdravotné a sociálne zabezpečenie. Ak si toto porovnáme s USA, kde vidíme, že sú tu obrovské sociálne rozdiely, pomerne zlá zdravotná opatera logicky miera šťastia obyvateľov je menšia. Môžeme si všimnúť ako aj spravovanie štátu závisí na miere šťastia ľudí. A v takej Afrike si môžeme všimnúť, že na jednej strane tam ľudia umierajú kvôli hygiene, chudobe kriminalite, no ich faktor šťastia zosilňuje blízkosť rodín v komunite, vzájomné vzťahy, zabávanie sa. Títo ľudia žijú v multigeneračných rodinách čiže nemajú sklon k osamelosti. „Osamelosť zabíja rovnako, ako keď niekto fajčí 20 cigariet denne.“ Niekedy sme boli oveľa závislejší na pomoc a pomáhajú si medzi sebou, boli sme vo väčšom kontakte, stretávali sa a spolupracovali. K šťastiu taktiež prispieva napríklad vďačnosť – uvedomenie si a ocenenie toho, čo už máme. A aj keď nám je zle vďačnosť nám pomáha si uvedomiť, že toho máme fakt veľa. „Každý si za svoje šťastie môže sám“ je nezmysel tak čo všetko do toho vstupuje? Z 50% je to genetika, ďalších 40% nášho šťastia ovplyvňuje to, čo robíme. Aké máme návyky a prístupy a zvyšných 10% je vplyv okolitých udalostí, ktoré sa dejú a prostredie, v ktorom žijeme. Ďalší problém je, že vonku trávime oveľa menej času, no pobyt v prírode nám prirodzene uvoľňuje hormóny šťastia, pretože naša myseľ sa nesústreduje na nič konkrétne a preto sa uvoľňujeme.

Ľudstvo zlenivelo v zmysle práce na seba samých, na udržiavaní komunikácie, rodiny či vzťahoch a preto nám autor psychológ Aleš Bednářik odporúča, že je jedno či sme pekní, škaredí, chudobní, bohatí, vzdelaní či menej vzdelaní. Ak sa aktívne podieľame na to aby sme robili veci, ktoré nám prinášajú pocit spokojnosti a zmysluplnosti, sme aj šťastnejší.