

ARTHUR C. BROOKS
OPRAH WINFREY

VYTVORTE
si
ŽIVOT,
po akom
TÚŽITE

The background of the cover is a soft, painterly illustration. It features a range of blue mountains in the distance. In the foreground, a person stands on a dark green hill with their arms raised in a gesture of triumph or joy. Next to the person is a single, vibrant green tree. The sky is a pale, hazy blue with several small birds flying in the upper right corner. The overall mood is one of hope and achievement.

*Ako si vybudovať
štyri piliere šťastia*

ARTHUR C. BROOKS
OPRAH WINFREY

VYTVORTE SI ŽIVOT,
PO AKOM TÚŽITE

*Ako si vybudovať
štyri piliere šťastia*



EASTONE BOOKS

Build The Life You Want

Copyright © 2023 by ACB Ideas, LLC and Harpo, Inc.

All rights reserved.

Slovak edition © 2024 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *Build The Life You Want* vydaného
vydavateľstvom Portfolio / Penguin preložil Martin Šinaľ.
V roku 2024 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.
www.eastonebooks.com

Translation © 2024 Mgr. Martin Šinaľ

Jazykové úpravy: Mgr. Silvia Bálintová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukována ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-758-4

*Túto knihu venujeme vám na vašej ceste životom.
Želáme vám, aby ste boli rok čo rok šťastnejší
a aby ste prinášali šťastie aj ľuďom okolo vás.*

OBSAH

| | |
|--------------------------|------|
| Poznámka od Oprah | IX |
| Poznámka od Arthura | XIII |
| Úvod: Albinino tajomstvo | XIX |

1 Šťastie nie je cieľ a nešťastie nie je nepriateľ

DOSTAŇTE SVOJE EMÓCIE POD KONTROLU

| | |
|------------------------------|----|
| Poznámka od Oprah | 25 |
| 2 Sila metakognície | 29 |
| 3 Vyberte si lepšiu emóciu | 47 |
| 4 Menej sa sústreďte na seba | 67 |

BUDOVANIE TOHO, NA ČOM ZÁLEŽÍ

| | |
|--|-----|
| Poznámka od Oprah | 91 |
| 5 Vybudujte si svoju nedokonalú rodinu | 95 |
| 6 Skutočne hlboké priateľstvo | 119 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 7 Práca ako zviditeľnená láska | 145 |
| 8 Nájdite svoju úžasnú milosť | 167 |
| Poznámka od Oprah | 185 |
| Záver: A teraz sa staňte učiteľom | 189 |
| Poďakovanie | 195 |
| Poznámky | 197 |
| O autoroch | 229 |

Poznámka od Oprah

Jednou z mnohých skúseností, ktoré som počas dvadsaťpäťročného pôsobenia v *Show Oprah Winfrey* získala, bola príležitosť stretávať sa s nešťastím tvárou v tvár. A bolo to nešťastie naozaj každého druhu. Medzi mojimi hosťami boli ľudia poznačení tragédiou, zradou alebo hlbokým sklamaním. Nahnemaní ľudia a ľudia, ktorí prechovávali zášť. Ľudia plní ľútosti a viny, hanby či strachu. Ľudia, ktorí robia všetko pre to, aby svoje nešťastie otupili, no aj tak sa každý deň prebúdzajú nešťastní.

Bola som tiež svedkom obrovského šťastia. U ľudí, ktorí našli lásku a priateľstvo. U ľudí, ktorí svoj talent a schopnosti dokázali využiť na dobré veci. U ľudí, ktorí čerpajú šťastie z nezištnosti a dávania, vrátane jedného človeka, ktorý dokonca daroval obličku cudzincovi, ktorého len nedávno predtým stretol. U ľudí so spirituálnou stránkou, ktorá ich životu dala hlbší zmysel. U ľudí, ktorí dostali druhú šancu.

Pokiaľ ide o publikum, nešťastní hostia väčšinou vyvolávali empatiu, zatiaľ čo šťastní obdiv (a niekedy aj závišť). A potom tu bola tretia kategória hostí, o ktorej diváci nevedeli, čo si myslieť, ale ktorá ich skutočne inšpirovala: ľudia, ktorí mali všetky dôvody byť nešťastní, a predsa neboli. Ľudia, ktorí za všetkým zlým hľadajú niečo dobré, ktorí sa sústredia na tú svetlú stránku veci a pohár vody je pre nich skôr poloplný než poloprázdny. Všetci títo ľudia sa mi začali spájať s chlapcom menom Mattie Stepanek, ktorý napriek zriedkavej a smrteľnej forme svalovej

dystrofie zvanej dysautonomická mitochondriálna myopatia dokázal žiť naplnený život a každú krízu prekonať s pokojnou myslou. Písal krásnu poéziu, na svoj vek bol veľmi bystrý a bol prvým hosťom, s ktorým som sa spriatelila aj mimo mojej show. Hovorila som mu môj anjelský chlapec.

Ako môže byť chlapec so smrteľnou chorobou taký šťastný, ako bol Mattie? Rovnako tak matka, ktorá bola plná pokoja, cieľavedomosti a skutočnej radosti, zatiaľ čo sa pripravovala na svoju smrť a nahrávala stovky hlasových správ pre svoju vtedy šesťročnú dcéru o tom, ako žiť. Alebo žena zo Zimbabwe, ktorá sa vydala v jedenástich rokoch, bola denne bitá, ale namiesto toho, aby podľahla zúfalstvu, zachovala si nádej, tajne si stanovila ciele a nakoniec ich dosiahla – vrátna získania doktorátu.

Ako mohli títo ľudia vôbec ráno vstať z postele, nieto ešte byť takto osvietení? Ako to dokázali? Narodili sa takí? Existovalo nejaké tajomstvo alebo vzorec vývoja, ktorý by mal zvyšok sveta poznať? Pretože verte mi, že keby niečo také *existovalo*, svet by to určite chcel vedieť. Za tých dvadsaťpäť rokov, čo bola moja show vo vysielaní, som zistila, že ak mali takmer všetci ľudia v každom publiku niečo spoločné, bola to túžba byť šťastný. Ako som už povedala, po každom vysielaní som sa rozprávala s divákmi a pýtala sa ich, čo si v živote najviac želajú. Zakaždým odpovedali, že chcú byť šťastní. Len byť šťastní. Len šťastie.

Až na to, ako som už vravela, že keď som sa ich spýtala, čo je to šťastie, odrazu si neboli takí istí. Váhali a okúňali sa, až nakoniec povedali: „schudnúť X kíľ“ alebo „mať dosť peňazí na zaplatenie účtov“ alebo „moje deti – chcem len, aby boli šťastné“. Mali teda konkrétne *ciele* alebo *želania*, ale nevedeli vyjadriť, ako presne vyzerá šťastie. Zriedka mi dal niekto skutočnú odpoveď.

Táto kniha však túto odpoveď má, pretože Arthur Brooks ju študoval, skúmal a aj ňou sám žil.

Na Arthura som prvýkrát narazila prostredníctvom jeho rubriky v časopise *The Atlantic* s názvom „Ako si vybudovať život“. Začala som ju čítať počas pandémie a rýchlo sa z nej stalo niečo, na čo som sa každý týždeň tešila, pretože bola o otázke, na ktorej mi vždy záležalo najviac: ako žiť zmysluplný a cieľavedomý život. Potom som si prečítala jeho knihu *From Strength to Strength*, čo je pozoruhodný návod, ako sa stať šťastnejším aj v neskoršom veku. Tento muž mi hovoril zo srdca.

Musela som sa s ním porozprávať. A keď som to urobila, okamžite som si uvedomila, že keby som naďalej robila *Show Oprah Winfrey*, volala by som mu neustále – takmer ku každej téme, o ktorej sme diskutovali, by vedel povedať niečo dôležité a objavné. Čo sa významu šťastia týka, Arthur vyžaruje istý druh sebavedomia, ktorý je upokojujúci a zároveň povzbudzujúci. Dokáže hovoriť zo široka aj veľmi konkrétne o tých istých veciach, o ktorých hovorím už roky: ako rásť smerom k svojmu najlepšiemu ja, ako sa stať lepším človekom. Preto som hneď vedela, že skôr či neskôr s ním budem spolupracovať. A tak nejako vznikla táto kniha.

Poznámka od Arthura

„Musíte byť prirodzene veľmi šťastný človek.“

Túto vetu počúvam neustále. Predsa len – na Harvardovej univerzite prednášam o šťastí. V časopise *The Atlantic* mám o šťastí pravidelnú rubriku. O vede o šťastí hovorím po celom svete. Ľudia teda predpokladajú, že musím mať na šťastie prirodzené nadanie, podobne ako musí byť profesionálny basketbalista prirodzene nadaným športovcom. To mám ale šťastie, že?

Ale šťastie nie je ako basketbal. Špecialistom na šťastie sa nestanete len vďaka tomu, že ste obdarení prirodzeným pocitom pohodlia. Naopak, prirodzene šťastní ľudia takmer nikdy neštudujú šťastie, pretože sa im nezdá, že by ho bolo potrebné študovať alebo o ňom dokonca veľa premýšľať. Bolo by to ako študovať vzduch.

Pravdou je, že o šťastí píšem, hovorím a prednášam práve preto, že je pre mňa prirodzene ťažké ho dosiahnuť a chcem ho stále viac. Moja základná úroveň šťastia – úroveň, na ktorej by som sa nachádzal, keby som ho neštudoval a nepracoval na ňom každý deň – je výrazne podpriemerná. Nespôsobila mi to ani žiadna obrovská trauma alebo nezvyčajne silné utrpenie. Nikto by ma nemal ľutovať. Máme to proste v rodine: môj starý otec býval často skleslý; môj otec bol zas úzkostlivý; bez vonkajšieho vplyvu som sám skleslý a úzkostlivý. Spýtajte sa mojej manželky Ester, s ktorou sme spolu tridsaťdva rokov. (Pri čítaní týchto riadkov *súhlasne*

prikyvuje.) Ako sociálny vedec preto neskúmam nejaký vonkajší fenomén – skúmam *samého seba*.

Ak sa k tejto knihe dostávate preto, že nie ste takí šťastní, ako by ste chceli byť – či už preto, že vás trápi niečo konkrétne, alebo preto, že síce „na papieri“ vediete dobrý život, ale stále sa pre niečo trápíte –, ste typ človeka, s ktorým sa najviac stotožňujem. Sme spriaznené duše.

Keď som pred dvadsiatimi piatimi rokmi začal ako doktorand študovať šťastie, nevedel som, či mi akademické vedomosti v niečom pomôžu. Obával som sa, že šťastie nie je niečo, čo by ste mohli zmysluplne meniť. Je to ako s astronómiou, pomyslel som si. Môžete sa učiť o hviezdach, ale nemôžete ich zmeniť. Moje vedomosti mi skutočne dosť dlho veľmi nepomáhali. Vedel som toho veľa, ale bolo mi to nanič. Všetko to boli len pozorovania o tom, kto sú tí najšťastnejší ľudia – a kto tí najnešťastnejší.

Pred desiatimi rokmi, počas mimoriadne temného a búrlivého obdobia v mojom živote, mi Ester položila otázku, ktorá úplne zmenila môj prístup. „Prečo nevyužiješ všetok ten bohatý výskum na to, aby si zistil, či existujú spôsoby, ako môžeš zmeniť svoje vlastné návyky?“ Logické, však? Z nejakého dôvodu mi to však nikdy ani nenapadlo, ale bol som ochotný to skúsiť. Začal som tráviť viac času pozorovaním úrovne svojho vlastného šťastia, aby som si všimol opakujúce sa vzorce. Skúmal som povahu svojho utrpenia a výhody, ktoré som z neho dokázal čerpať. Na základe týchto údajov som pripravil sériu experimentov, v rámci ktorých som skúšal nové veci, ako napríklad spisovať si zoznam toho, za čo som vďačný, viac sa modliť a venovať sa opačnému správaniu, než ku ktorému som inklinoval, keď som bol smutný a nahnevaný (čo sa stávalo dosť často).

A výsledky sa dostavili. V skutočnosti to fungovalo tak dobre, že som popri vedení veľkej neziskovej organizácie začal vo voľnom čase písať do časopisu *The New York Times*

o šťastí a jeho aplikáciách v reálnom živote, aby som sa o svoje závery podielil s ostatnými. Ľudia sa mi začali ozývať, že veda o šťastí – pretavená do praktických rád – pomáha aj im. A ja som zistil, že vyučovanie myšlienok týmto spôsobom upevňuje poznatky v mojej mysli a robí ma ešte šťastnejším.

Samozrejme, že som toho chcel v tejto oblasti dosiahnuť ešte viac. V prvom rade som zmenil povolanie. V päťdesiatich piatich rokoch som sa vzdal pozície výkonného riaditeľa a presedlal som na písanie, prednášanie a vyučovanie o vede o šťastí. Začal som tým, že som si vytvoril jednoduché osobné poslanie.

Svoju prácu venujem tomu, aby som ľudí pomocou vedy a myšlienok pozdvihol a spojil ich v zväzku lásky a šťastia.

Prijal som miesto profesora na Harvardovej univerzite a vytvoril kurz o vede o šťastí, ktorý sa rýchlo zaplnil. Potom som na túto tému začal pravidelne písať do rubriky v časopise *The Atlantic*, ktorá si našla státisíce čitateľov týždenne. V každom príspevku som skúmal novú tému súvisiacu so šťastím, pričom som využíval svoje skúsenosti kvantitatívneho výskumníka, ako aj najnovšie poznatky z psychológie, neurovedy, ekonómie a filozofie. Tieto poznatky som následne premenil na experimenty, ktoré som v reálnom živote skúšal sám na sebe. Keď to fungovalo, prednášal som o svojich zisteniach na univerzite a tiež ich publikoval pre širšiu verejnosť.

S pribúdajúcimi rokmi som vo svojom živote zaznamenával čoraz väčšie pokroky. Pozoroval som, ako môj mozog spracováva negatívne emócie, a naučil som sa, ako tieto emócie zvládať bez toho, aby som sa ich snažil odstrániť. Vzťahy som začal vnímať ako súhru srdca a mozgu, a nie ako nejaké záhadné tajomstvo. Začal som si osvojovať návyky ľudí, ktorí sa ukázali ako najšťastnejší v mojom výskume, a tiež tých najšťastnejších ľudí, ktorých som poznal v reálnom živote

(vrátane niekoho veľmi výnimočného, s kým sa čoskoro zoznámate v úvode tejto knižky). Zároveň sa mi začali ozývať ľudia z celého sveta – o niektorých som nikdy nepočul, iní boli veľmi známi –, ktorých som učil, že môžu zvýšiť svoju vlastnú úroveň šťastia, ak si dajú tú námahu učiť sa, a svoje vedomosti uplatniť v praxi.

Počas rokov, ktoré nasledovali po tejto mojej životnej zmene, sa miera môjho šťastia *výrazne* zvýšila. Ľudia si všímajú a poznamenávajú, že sa viac usmievam a vyzerám, že ma práca viac baví. Moje vzťahy sú lepšie ako v minulosti. A podobné zlepšenia som videl aj u študentov, majiteľov firiem aj obyčajných ľudí, ktorí sa naučili rovnaké princípy. Mnohí z nich zažili oveľa intenzívnejšiu bolesť a stratu, akú som kedy zažil ja, a predsa našli radosť aj uprostred svojho utrpenia.

Stále mám veľa zlých dní a čaká ma ešte dlhá cesta, ale dokážem sa s nimi vyrovať a viem, ako sa z nich poučiť. Viem, že ťažké časy raz prídu, ale nebojím sa ich. A som presvedčený, že ma v budúcnosti čaká ešte veľa napredovania.

Niekedy si spomínam na seba vo veku tridsaťpäť alebo štyridsaťpäť rokov, keď som radosť cítil len zriedka a do budúcnosti som hľadel s pocitom rezignácie. Keby som sa ako päťdesiatdeväťročný vrátil v čase a povedal sám sebe: „Raz sa naučíš byť šťastnejší a to tajomstvo naučíš aj ostatných,“ asi by som si povedal, že moje budúce ja sa zbláznilo. Ale je to pravda (to, že som sa stal šťastnejším – nie to, že som sa zbláznil).

Dnes mám tú česť spolupracovať s niekým, koho obdivujem už od mladosti – s osobou, ktorá sama pozdvihla milióny ľudí vo zväzkoch lásky a šťastia na celom svete: Oprah Winfrey. Keď sme sa prvýkrát stretli, rýchlo sme si uvedomili, že máme spoločné poslanie, hoci sme ho plnili rôznymi spôsobmi – ja v akademicknej oblasti a Oprah v masmédiách.

Naším poslaním v tejto knihe je spojiť tieto dve línie našej práce a sprístupniť úžasnú vedu o šťastí ľuďom vo všetkých

oblastiach života, aby ju pretavili na lepší život a schopnosť pozdvihnúť ostatných. Jednoduchým jazykom sa vám snažíme pomôcť pochopiť, že nie ste vo víre života zďaleka bezmocní a že s lepším pochopením toho, ako funguje vaša myseľ a mozog, si môžete vybudovať život, po akom túžite, pričom začnete vo svojom vnútri, pri svojich emóciách, a potom sa obrátite smerom von, k svojej rodine, priateľom, práci a duchovnému životu.

Nám sa to osvedčilo – a môže sa to osvedčiť aj vám.

Albinino tajomstvo

Od Arthura: Albina Quevedo, moja svokra, ktorú som mal rád ako vlastnú matku, ležala v posteli v malom barcelonskom byte, kde bývala už sedemdesiat rokov. Strohá výzdoba spálne sa za ten čas vôbec nezmenila: na jednej stene visel obraz jej rodných Kanárskych ostrovov, na druhej jednoduchý kríž. Oba predmety mala na očiach takmer dvadsaťštyri hodín denne, odkedy ju pred dvoma rokmi postihli po páde bolesti, v dôsledku ktorých nebola schopná sama vstať ani chodiť. Vo svojich deväťdesiatich troch rokoch vedela, že sa blížia jej posledné mesiace života.

Telo mala slabé, ale jej myseľ bola stále bystrá a jej spomienky živé. Rozprávala o uplynulých desaťročiach, o časoch, keď bola mladá, zdravá, čerstvo vydatá a zakladala si milovanú rodinu. Spomínala na večierky a dni na pláži s blízkymi priateľmi, ktorí boli už dávno mŕtvi. Pri spomínaní na tie pekné časy sa neraz zasmiala.

„O čo inakší je môj život dnes,“ povedala. Otočila hlavu na vankúši a dlhú chvíľu sa dívala von oknom, ponorená do myšlienok. Keď sa otočila späť ku mne, povedala: „Som oveľa šťastnejšia ako vtedy.“

Pozrela sa na moju prekvapenú tvár a s úsmevom dodala: „Viem, že to znie zvláštne, pretože môj terajší život sa zdá bezútešný, ale je to pravda. S pribúdajúcim vekom som sa naučila tajomstvo, ako sa stať šťastnejšou.“

V tej chvíli som bol samé uši.

Zatiaľ čo som sedel pri jej posteli, Albina mi rozprávala o svojich životných trápeniach. Ako malé dievčatko v 30. rokoch 20. storočia prežila krutú španielsku občiansku vojnu, počas ktorej sa skrývala, často hladovala a okolo seba videla len smrť a utrpenie. Jej otec bol zatknutý a strávil roky vo väzení za to, že v tomto konflikte slúžil na strane porazených ako vojenský chirurg. Napriek tomu svoje detstvo vždy vnímala ako šťastné, pretože jej rodičia milovali ju aj seba navzájom, a táto láska bola spomienkou, ktorá v nej pretrvala najjasnejšie. A keď už hovoríme o láske, muž vo väzenskej cele vedľa cely jej otca ju zoznámil s jej budúcim manželom.

Do tohto bodu sa to dalo vydržať. Vtedy sa však s jej problémami roztrhlo vrece. Po niekoľkých pokojných rokoch a narodení troch detí sa ukázalo, že jej manžel nebol až taký úžasný: opustil ju, neplatil výživné, čím ju uvrhol do chudoby. Jej smútok z toho, že ju opustil, sa znásobil tlakom, keďže musela sama vychovávať deti, pričom ich ledva dokázala užiť.

Niekoľko rokov sa cítila zaseknutá a nešťastná a dospela k záveru, že šťastnejší život je nedostupný, pokiaľ jej svet bude rozdávať takéto rany. Takmer každý deň sa pozerala z okna svojho malého bytu a plakala.

Kto by jej to mohol vyčítať? Za chudobu a osamelosť, ktoré ju robili nešťastnou, predsa nemohla – boli jej vnútené a ona nevidela spôsob, ako svoju situáciu zmeniť. Pokiaľ sa okolnosti nezmenia, jej nešťastie bude pretrvávať a lepší život ostane len zbožným snom.

Jedného dňa, keď mala Albina štyridsaťpäť rokov, sa v jej živote niečo zmenilo. Z dôvodov, ktoré jej priateľom a rodine neboli jasné, sa jej pohľad na život očividne zmenil. Nie že by bola odrazu menej osamelá alebo že by záhadne prišla k peniazom, len z nejakého dôvodu prestala čakať, že sa svet zmení, a namiesto toho sa rozhodla prevziať kontrolu nad svojím životom.

Najviditeľnejšou zmenou bolo, že sa zapísala na vysokú školu, aby sa stala učiteľkou. Nebolo to ľahké. Študovať vo dne

v noci spolu so študentmi o polovicu mladšími ako ona a zároveň vychovávať rodinu bolo úplne vyčerpávajúce, ale bol to výkon, ktorý jej zmenil život. Po troch rokoch Albina ukončila vysokú školu s najlepšimi výsledkami z celej triedy.

Hneď nato sa pustila do novej práce, ktorú si rýchlo zamilovala: začala učiť v ekonomicky marginalizovanej štvrti, kde pomáhala chudobným deťom a rodinám. V tejto práci našla samu seba, navyše zo zarobených peňazí dokázala užiť svoje deti a našla si tiež priateľov, ktorých si vážila a ktorí pri nej budú stáť až do jej posledných dní – a na jej pohrebe budú otvorene plakať.

Po viac než desiatich rokoch sa k nej jej odídený manžel chcel vrátiť; nikdy sa totiž oficiálne nerozviadli. Zvážila to a prijala ho späť – nie preto, že by musela, ale preto, lebo chcela. Jej manžel zistil, že Albina sa za štrnásť rokov jeho neprítomnosti úplne zmenila: bola silnejšia a šťastnejšia. Už sa nikdy nerozišli a v neskorších rokoch sa aj on stal iným človekom, ktorý sa o ňu s láskou staral. Zomrel pred tromi rokmi.

„Boli sme šťastne zosobášení päťdesiatštyri rokov,“ povedala mi. Potom s úsmevom spresnila: „Technicky je to šesťdesiatosem rokov manželstva, mínus tých štrnásť nešťastných.“

Ležala tu pri mne vo veku 93 rokov, keď ju okolnosti opäť obmedzovali, ale jej radosť sa nijako nezmenšila – dokonca sa stále zväčšovala. Nebol som jediný, kto si to všimol; všetci obdivovali, ako v nej šťastie s pribúdajúcim vekom stále rastie.

V čom spočívalo jej tajomstvo, že v štyridsiatich piatich rokoch zmenila svoj život k lepšiemu – a nasledujúcich takmer päť desaťročí bola stále šťastnejšia?

TAJOMSTVO

Niektorí ľudia by mohli zavrhnúť Albinin príbeh s tým, že to bol vzácny človek s prirodzeným darom hľadať vo všetkom to

najlepšie. Jej pohľad na život však nebol vrodený, ale naučený a vypestovaný. Nebola len „prirodzene šťastná“. Naopak, podľa jej vlastných slov bola pred veľkou zmenou dlhú dobu značne nešťastná.

Iní by zas mohli povedať, že mala hlavu v oblakoch, vďaka čomu dokázala zlé veci v živote úspešne ignorovať. Ale ani to nie je pravda. Nikdy nepopierala, že sa jej stali zlé veci, a ani teraz v starobe sa netvárila, že netrpí. Vždy dobre vedela, že starnutie bude ťažké; že strata priateľov a blízkych bude smutná; že choroba bude desivá a bolestivá. Nestala sa šťastnou tým, že by tieto skutočnosti vytesnila.

Stalo sa však niečo, čo Albinu zmenilo a oslobodilo. Vlastne sa stali tri veci.

Jedného dňa, čosi po štyridsiatke, jej zišla na um jednoduchá myšlienka. Vždy verila, že na to, aby sa stala šťastnejšou, je potrebné zmeniť okolitý svet. Koniec koncov, jej problémy pochádzali zvonku – zo smoly, ktorá ju v živote postretla, a zo správania iných ľudí. Istým spôsobom jej to neprekážalo, ale tiež ju to ponechávalo v akomsi umelom stave strnulosti.

Povedala si, že aj keď nemôže zmeniť svoje životné podmienky, možno dokáže zmeniť aspoň svoju vlastnú *reakciu* na ne. Nemohla určiť to, ako sa k nej bude svet správať, ale mohla by sa aspoň naučiť ovplyvniť svoje vlastné pocity. Bolo načase pustiť sa do práce a nečakať, kým ťažkosti alebo utrpenie v jej živote len tak ustúpia.

Začala hľadať rozhodnutia vo svojom živote tam, kde kedysi boli len povinnosti. Zúfalá beznádej z pocitu, že je vydaná na milosť a nemilosť svojmu odcudzenému manželovi, ekonomickej situácii, potrebám svojich detí, začala poľavovať. Tieto okolnosti prestali rozhodovať o tom, ako sa v živote cítila – začala o tom rozhodovať sama.

Albina mi prezradila, že pred tým mala pocit, akoby uviazla na zlom pracovnom mieste v hroznej spoločnosti. Potom si však odrazu uvedomila, že po celý čas bola vlastne v tejto

firme výkonnou riaditeľkou. To neznamenal, že môže lusknúť prstami a všetko sa napraviť – aj výkonní riaditelia v ťažkých časoch trpia –, ale znamenalo to, že má veľkú moc nad svojím životom a tá môže viesť k mnohým dobrým veciam.

Na základe tohto zistenia Albina podnikla ďalšie kroky. Prešla od želania, aby sa zmenili ostatní ľudia, k práci na jedinej osobe, ktorú mohla ovplyvniť: na sebe. Negatívne emócie pociťovala rovnako ako ktokoľvek iný, ale začala sa vedome rozhodovať, ako na ne bude reagovať. Rozhodnutia, ktoré urobila – nie jej prvotné pocity –, ju viedli k tomu, že sa pokúsila premeniť menej produktívne emócie na pozitívne, ako napríklad vďačnosť, nádej, súcitiť a humor. Takisto sa snažila viac sa sústrediť na svet okolo seba a menej na vlastné problémy. Nič z toho nebolo ľahké, ale vďaka každodennej praxi sa v tom zlepšovala a s pribúdajúcimi týždňami a mesiacmi jej to pripadalo čoraz prirodzenejšie.

Nakoniec sa Albina dokázala sústrediť na piliere, na ktorých si mohla vybudovať oveľa lepšiu život: na svoju rodinu, priateľstvá, prácu a vieru. Keď sa konečne naučila úspešne zvládať svoje emócie, prestali ju rozptyľovať neustále životné krízy. Prestala sa riadiť svojimi pocitmi a zvolila si vzťah s manželom, v ktorom sa nezabudlo na minulosť, ale aj tak fungoval. Vybuodovala si láskyplné puto so svojimi deťmi. Pestovala hlboké osobné priateľstvá. Vytvorila si kariéru, ktorá ju naplňovala zmyslom pre službu iným a priniesla jej zaslúžený úspech. Kráčala po vlastnej duchovnej ceste. A učila aj ostatných, ako žiť týmto spôsobom.

V týchto troch krokoch si Albina vybuodovala život, po ktorom vždy túžila.

CESTA PRED VAMI

Ak sa dokážete stotožniť s Albinou situáciou alebo ak cítite potrebu byť šťastnejší z iných dôvodov, nie ste v tom sami.

Amerika zažíva na krivke šťastia výrazný prepád. Len za posledné desaťročie sa percento Američanov, ktorí tvrdia, že „nie sú príliš šťastní“, zvýšilo z 10 % na 24 %.¹ Dramaticky sa zvyšuje percento Američanov trpiacich depresiami, najmä medzi mladými dospelými.² Tiež percento tých, ktorí tvrdia, že sú „veľmi šťastní“, kleslo z 36 % na 19 %.³ Tento trend sa prejavuje po celom svete a existoval aj pred začiatkom pandémie covidu-19.⁴ Ľudia sa nezhodujú na tom, prečo k tomuto prepádu dochádza v takom masovom meradle – obviňujú technológie, polarizovanú kultúru, kultúrne zmeny, ekonomiku alebo dokonca politiku –, v každom prípade všetci vieme, že sa to deje.

Väčšina z nás nemá ambíciu vytiahnuť z krízy celý svet, stačilo by nám pomôcť len sebe. Ale ako, keď naše problémy prichádzajú zvonka? Ak sme nahnevaní, smutní alebo osamelí, potrebujeme, aby sa k nám ľudia správali lepšie; potrebujeme, aby sa zlepšila naša finančná situácia; potrebujeme pocítiť šťastie. Dovtedy nešťastne čakáme a iba sa rozptyľujeme nepríjemnými pocitmi.

Táto kniha vám ukáže, ako sa z tohto vzorca vymaniť, tak ako to urobila Albina. Aj vy sa môžete stať pánom svojho života, nie len jeho pozorovateľom. Môžete sa naučiť vybrať si, ako budete reagovať na negatívne okolnosti, a uprednostniť emócie, ktoré vás urobia šťastnejšími, aj keď vám život rozdal zlé karty. Svoju energiu môžete z triviálnych rozptýlení presmerovať na základné piliere šťastia, ktoré prinášajú trvalé uspokojenie a pocit zmysluplnosti.

Naučíte sa viesť svoj život novým spôsobom. Na rozdiel od iných kníh, ktoré ste možno čítali (my sme ich čítali tiež), vás však táto kniha nebude nabádať, aby ste sa z problémov jednoducho vysekali sami. Toto nie je kniha o sile vôle – je o vedomostiach a o tom, ako ich používať. Keby ste si nevedeli poradiť s niečím vo svojom aute, neriešili by ste problém extrémnou silou vôle – pozreli by ste sa do návodu na