

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 výdělků 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?

Vsadím 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.