

PREKVAPIVÁ SCHOPNOST
OBYČAJNÝCH VECÍ POTEŠIT DUŠU

Obklopení radostí

Ingrid Fetellová Leeová

ikar

Ingrid Fetell Lee
JOYFUL – The Surprising Power of Ordinary
Things to Create Extraordinary Happiness

Copyright © 2018 by Ingrid Fetell Lee
Translation © 2019 by Viera Zvadová
Cover design © 2019 by Kateřina Stárková
Slovak edition © 2019 by IKAR, a.s.

ISBN 978-80-551-6635-3

Albertovi

Bez emócie niet krásy.

DIANA VREELANDOVÁ

OBSAH

Úvod 9

1. ENERGIA	19
2. HOJNOSŤ	46
3. SLOBODA	75
4. HARMÓNIA	101
5. HRAVOSŤ	130
6. PREKVAPENIE	159
7. TRANSCENDENTNO	182
8. MAGICKOSŤ	208
9. OSLAVA	234
10. ZNOVUZRODENIE	258

Praktické pomôcky 284

PodĎakovanie 302

Poznámky 305

ÚVOD

Stála som strémovaná pred porotou profesorov. Vážne hľadeli na malú zbierku predmetov vo vitríne za mnou – na lampu v tvare hviezdice, sadu čajových šálok a tri stoličky vyrobené z vrstiev farebného molitanu – zatiaľ čo ja som rozmýšľala, či som neurobila chybu, keď som sa vzdala sľubnej kariéry v marketingu a rozhodla sa vrátiť na fakultu dizajnu. Po dlhom mlčaní jeden profesor prelomil ticho. „Vaša tvorba vo mne vzbudzuje radosť,“ povedal. Ostatní prikývli.

Náhle sa začali usmievať. Uľavilo sa mi. Práve som urobila prvú skúšku na Pratt Institute v programe industriálny dizajn. Úľavu však čoskoro vystriedal zmätok. Radosť je pocit prchavý a ťažko polapiteľný. Nedá sa vidieť ani chytiť. Ako, teda, môžu obyčajné veci – ako šálka, lampa či stolička – vzbudzovať radosť? Snažila som sa zistiť názor profesorov, no oni zo seba nedokázali dostať ani slovo, len mlčky gestikulovali. „Skrátka, je to tak,“ nakoniec z nich vypadlo. Poďakovala som sa, ale pri balení domov na prázdniny som na to neustále musela myslieť.

Ako je možné, že hmotné veci dokážu vzbudzovať pocit radosti?

Spočiatku sa odpoveď zdala jednoznačná: skrátka, nie je to možné. Je pravda, že materiálne veci dávajú istý pocit uspo-

kojenja, no mňa vždy viedli k tomu, že takéto uspokojenie je povrchné a krátkodobé a už vôbec nie je zdrojom zmysluplnej radosti. Ani v jednej knihe o šťastí, ktoré som za celé tie roky prečítala, nebola zmienka o tom, že by sa radosť mohla schovávať v šatníku či kuchynských skrinkách. Naopak, nespočetné množstvo odborníkov sa zhoduje, že skutočná radosť sa nenachádza *okolo* nás, ale *v* nás. Tento pohľad má korene v starovekej filozofii. Napríklad Budhovo učenie hovorí, že šťastie pochádza výhradne z odpútania od svetských vecí. Aj v starobyľom Grécku ponúkali stoickí filozofi podobný recept na blaženosť, ktorá pramení zo sebazaprenia a prísneho ovládania myšlienok. Aj moderná psychológia prijíma túto optiku smerujúcu dovnútra človeka a hovorí, že žiť šťastným životom znamená zmeniť pohľad na to, ako vnímame svet a naše miesto v ňom. Či už ide o mantru, meditáciu, terapiu alebo zmenu zvyku, naozajstná radosť spočíva v tom, ako myseľ vníma hmotu, nie ako hmota pôsobí na myseľ.

Aj napriek tomu som si po skúške všimla veľa momentov, keď ľudia pociťovali skutočnú radosť z materiálneho sveta. Uprene hľadiac na obľúbený obraz v múzeu či stavajúc hrad z piesku na pláži sa ľudia totálne pohltení danou chvíľou usmievali a smiali. Tiež sa usmievali pri pohľade na marhuľovooranžovú žiaru zapadajúceho slnka či strapatého psa v žltých galošiach. Nielenže sa zdali byť šťastní vďaka tomu, čo vidia okolo seba, ale mnohí si svoje bezprostredné okolie aj skrášľovali. Starali sa o záhrady s ružami, do narodeninovej torty napichali sviečky a na sviatky rozvešali svetielka. Prečo by to robili, ak by tieto veci nemali žiaden vplyv na ich pocit šťastia?

Existuje množstvo výskumných štúdií, ktoré preukazujú jednoznačné prepojenie okolitého sveta s duševným zdravím človeka. Výskum napríklad ukazuje, že ľudia, ktorí pracujú v slnečnom prostredí, lepšie spávajú a viac sa smejú v porovnaní s kolegami z kancelárií s tlmeným svetlom a že kvety človeku nezlepšujú len náladu, ale aj pamäť. Keď som sa nad

týmito zisteniami väčšmi zamyslela, radosť už nevyznievala tak amorfne ani abstraktne, ale, naopak, hmatateľnejšie a skutočnejšie. Po rokoch sebakopozorovania a disciplinovaného tréningu sa už nezdala taká nepolapiteľná. Práve naopak. Svet som začala vnímať ako zdroj niečoho pozitívneho, z čoho môžem kedykoľvek čerpať. Uvedomila som si, že niektoré miesta oplývajú optimizmom – prežiarení kút v kaviarni, miestny obchod s textilom, kvetináče v oknách honosných domov plné rozkvitnutých kvetov – a začala som ich vyhľadávať častejšie. Počas zlých dní som sa už necítila zničená ani zúfalá, ale obklopovala som sa drobnosťami, ktoré mi zaručene vedeli zlepšiť náladu. Učila som sa začleňovať ich do svojho domáceho kráľovstva a začala pociťovať vzrušenie každý večer pri návrate domov, keď som zasúvala kľúč do zámky. Časom mi bolo jasné, že tradičné vnímanie radosti je nesprávne.

Nájsť radosť vôbec nie je zložité. Vlastne sa nachádza všade vôkol nás.

Toto oslobodzujúce uvedomenie jednoduchej pravdy mi zmenilo život. Po tom, ako som sa oň začala deliť s inými, som zistila, že mnoho ľudí chcelo hľadať radosť vo svojom okolí, ale malo pocit, že po nej túžia z nesprávnych pohnútok. Jedna žena mi raz povedala, že kúpa rezaných kvetov jej zlepšila náladu na niekoľko dní, no potom sa cítila ako ľahkovážna pôžitkárka, preto si kvety kupovala už len na výnimočné chvíle. Nikdy si neuvedomila, že za cenu jedného sedenia na terapii by si mohla kupovať kyticu kvetov každý druhý deň po celý rok. Iná žena mi rozprávala o pocite po vstupe do čerstvo vymalovanej obývačky – zmocnili sa jej úlava a ľahkosť, ktoré ju prinútili rozmýšľať, prečo s maľovaním tak dlho otáľala. Uvedomila som si, že každý človek sa chce cítiť šťastný v svojom bezprostrednom okolí, ale učia nás, aby sme tento pocit ignorovali. Čo by sa stalo, ak by sme v sebe znova prebudili vôľu hľadať radosť?

Potrebovala som zistiť, ako presne ovplyvňuje fyzický svet naše emócie a prečo v nás niektoré veci vedia zapáliť iskru radosti. Začala som sa pýtať všetkých známych aj neznámych na uliciach na predmety alebo miesta, ktoré si spájajú s radosťou. Niektoré odpovede boli veľmi špecifické a osobné: „kuchyňa starej mamy“, „plagát Grateful Dead s autogramom“, „kanoe pri dome, na ktorom sme sa plavili po Michiganskom jazere“. Iných formovalo kultúrne dedičstvo alebo výchova, napríklad to boli obľúbené jedlá alebo športové tímy. Mnohé ďalšie neboli osobné ani nesúviseli s kultúrnym pôvodom. Kamarátka mi rozprávala o letnom popoludní, keď ju na ceste domov z práce zastihla nečakaná búrka. Schovala sa pod markízu, kde sa už skrývala skupinka rôznych ľudí, ktorých lejak tiež zastihol bez dáždnika a ktorí nahlas tipovali, kedy búrka prehrmí. Po niekoľkých minútach bolo po nej. Ľudia sa pomaly začali rozchádzať, keď tu zrazu jeden muž vykrikol: „Aha!“ Priamo nad Empire State Building sa klenula krásna dúha. Ľudia zastali a zadívali sa na ňu s úsmevom na tvári a v mokrých šatách, ktoré sa im lepili na telá.

Tento príbeh som počula v mnohorakých obmenách. Deň bol mrazivý alebo hmlistý, ľudia boli priatelia alebo sa nepoznali, dúha sa klenula nad miestom koncertu, vrcholom hory či plachetnicou. Dúha všade prinášala radosť. Začala som si spisovať miesta a veci, ktoré sa v príbehoch opakovali: nafukovacia lopta a ohňostroj, kúpalisko a domček na hranie na strome, teplovzdušný balón, malé nalepovacie očka či zmrzlinový pohár s farebnou posýpkou. Tieto obľúbené pôžitky sa objavovali v každom veku bez ohľadu na pohlavie či etnickú príslušnosť. Nešlo len o pár ľudí, v ktorých vzbudzovali radosť, ale objavili sa takmer u všetkých. Zozbierala som obrázky všetkého spomínaného a prišpendlila na stenu v pracovni. Každý deň som pridávala ďalšie a ďalšie a trávila niekoľko minút ich zoskupovaním a hľadaním vzájomných súvislostí.

Až zrazu jedného dňa to všetko dávalo zmysel. Videla som lízanky, brmbolce, bodky a napadlo mi: všetko bolo okrúhle. Prešívane deky žiarivých farieb robili spoločnosť Matissovým obrazom a cukrovinkám vo farbe dúhy: všetko bolo presýtené výraznými farbami. Obraz ruže na okne katedrály ma najskôr miatol, ale keď som ho pridala k skupine so snehovou vločkou a slnečnicou, zrazu dával zmysel: zo všetkých vyžarovala dokonalá symetria. Ukázali sa aj súvislosti medzi bublinkami, balónmi a kolibríkmi: všetky sa zľahka vznášajú vo vzduchu. Vidiac všetko pred sebou na stene som si uvedomila, že hoci je pocit radosti mysteriózny a prchavý, môžeme ho uchopiť prostredníctvom hmotných fyzických vlastností a znakov. Dizajnéri tomu hovoria *estetika* – vlastnosti, ktoré definujú, ako objekt či predmet vyzerá a aký vzbudzuje dojem – vďaka nim cítime radosť.

Až dovtedy som estetiku považovala za niečo ozdobné, dokonca trochu povrchné. Školu dizajnu som si vybrala preto, lebo som chcela vytvárať veci, ktoré budú človeku zlepšovať život. Bola som posadnutá hľadaním spôsobu, ako vyrobiť produkty, ktoré sú ergonomické, funkčné a priateľské k životnému prostrediu. Hoci som mala veľmi rada hodiny, počas ktorých sme pracovali s farbami, materiálmi, tvarom a pohybom, považovala som ich za doplnok, nie základ. Tento postoj je v našej kultúre bežný. Aj keď sa veľa venujeme estetike, nie je žiaduce sa ňou *priveľmi* zaoberať ani vkladať priveľa energie do vzhľadu. Ak tak robíme, riskujeme, že nás budú považovať za plytkých alebo prázdnych. Spomeňte si, koľkokrát ste pochválili vkusne oblečenú kamarátku, na čo ona zareagovala: „Myslíš túto starú vec? Narýchlo som si ju hodila na seba!“ A predsa, keď som sa pozrela na stenu v pracovni, došlo mi, že estetika má v sebe oveľa viac než len ozdobný charakter. Vzbudzuje hlbokú emocionálnu odozvu.

Nakoniec som identifikovala desať *dimenzií radosti*, pričom každá z nich predstavuje odlišné prepojenie medzi pocitom radosti a hmatateľnou realitou okolitého sveta:

Energia: jasné farby a svetlo
Hojnosť: bujnosť, rozmanitosť a mnohotvárnosť
Sloboda: príroda, divokosť a otvorený priestor
Harmónia: vyváženosť, symetria a pohyb
Hravosť: kruhy, gule a bublinky
Prekvapenie: kontrast a výstrednosť
Transcendentno: výška a ľahkosť
Magickosť: neviditeľné sily a ilúzia
Oslava: zjednotenie, trblietky a plné tvary
Znovuzrodenie: rozkvet, expanzia a krivky

Ako súvisia tieto charakteristiky a našimi emóciami? A prečo práve ony vzbudzujú pocit radosti?

Tieto otázky boli podnetom na cestu po niektorých miestach sveta, ktoré vzbudzujú najintenzívnejšie pocity radosti. Na nasledujúcich stranách spolu navštívime dom na strome, kde nám ponúknu aj raňajky, mesto zmenené farbou, apartmán navrhnutý ako prevencia proti starnutiu a prímorské sídlo celé z gulí. Pozrieme si divy prírody, ako napríklad rozkvitnuté čerešne v Japonsku, aj divy vytvorené človekom, napríklad vzlietnutie stoviek teplovzdušných balónov nad púšťou pri meste Albuquerque. Tiež sa s vami podelím o poznatky z najnovších výskumov v oblastiach psychológie a neurológie. Pomôžu nám pochopiť, prečo v nás tieto miesta a zážitky vedia vzbudiť radosť.

Avšak táto kniha nie je o hľadaní radosti v odlahlých kútoch sveta. Je o hľadaní väčšej radosti práve tam, kde ste. Na nasledujúcich stranách spoznáte slávnych umelcov a dizajnérov – architektov, interiérových dizajnérov, špecialistov na farby, záhradníkov, výrobcov prešívajúcich prikrývkov, domácich majstrov, floristov či dokonca umelca, ktorý pracuje s balónmi – a ich tajomstvá v súvislosti s hľadaním a vytváraním radosti v každom aspekte fyzického sveta. Spoznáte aj obyčajných ľudí, ktorí radosťou naplňujú svoje domovy a komunity – chalupy a karavany, obývačky a kancelárie, chodníky a re-

laxačné centrá – a dozviete sa, ako môžu malé zmeny naplniť obyčajné predmety a miesta neobyčajnou radosťou.

Na dosah máte celý svet radosti. Nemusíte sa učiť žiadne nové metódy ani teóriu. Potrebujete len to, čo už máte: byť otvorený objavovaniu radostí, ktoré vás obklopujú.

*

Počas dlhoročného pôsobenia ako dizajnová riaditeľka v uznávanej spoločnosti IDEO zameranej na inovácie, súkromnej praxe aj spravovania blogu o dizajne *The Aesthetics of Joy* (*Estetika radosti*) som na vlastné oči videla, ako radosť mení postoje a správanie ľudí zvonka smerom dovnútra. Odhaľuje, prečo niektoré obchody a reštaurácie prekypujú životom, iné sú tiché a prázdne. Pomáha tiež chápať, prečo niektoré prostredie vzbudzuje v ľuďoch horlivú túžbu a konkurenčný boj, iné prekypuje družnou atmosférou a toleranciou. Spomeňte si, ako sa ľudia správajú na sterilnej palube lietadla – hádajú sa pre sklopené sedadlo a strkajú sa laktami, aby si privlastnili operadlo na ruky. Porovnajte to s tým, ako sa ľudia správajú v družnej atmosfére hudobného festivalu. V objatí pestrofarebných dekorácií a vzrušujúcej hudby sa delia o jedlo a nápoje, urobia miesto na preplnenom trávniku prichádzajúcim a tancujú s neznámymi osobami. Sila radosti tkvie v tom, ako priamo pôsobí na naše podvedomie a ako z nás robí lepších bez toho, aby sme si to uvedomovali.

Ako spoznáte, či vaše okolie vzbudzuje radosť alebo nie? Neexistuje štandardný návod, ale odpovedzte si na nasledujúce otázky:

Ako často sa smejete?

Kedy naposledy ste zažili skutočný a oslobodzujúci pocit radosti?

Čo pociťujete cestou domov z práce? Čo pri vstupe do každej miestnosti u vás doma?

Ako veľmi je pre vašu polovičku alebo rodinu dôležitá radosť?

Kto sú najšťastnejší ľudia vo vašom živote? Ako často sa s nimi stretávate?

Ako často nachádzate potešenie v práci?

Pracujete vo firme, ktorá podporuje radostnú atmosféru, alebo má k nej neutrálny či negatívny postoj? Môžete sa na pracovisku nahlas smiať?

Aké činnosti vám spôsobujú najväčšiu radosť? Ako často sa im venujete? Môžete sa im venovať doma alebo blízko domu?

Akú veľkú radosť nachádzate v meste, kde žijete? A v meste, kde bývate?

Ktoré miesta považujete za „šťastné“? Nachádzajú sa vo vzdialenosti do približne 16 kilometrov? Kedy naposledy ste niektoré z týchto miest navštívili?

Každý človek sa rodí so schopnosťou cítiť radosť. Rovnako ako horák na sporáku, aj radosť bude vo vás horieť, hoci by ste na chvíľu horák vyplí. V rukách máte kľúč na opätovné zapálenie plameňov radosti, kľúč, ktorý je prísľubom radikálnej zmeny pohľadu na svet okolo vás. Jadrom tejto knihy je myšlienka, že radosť nie je len niečo, čo nachádzame. Radosť je niečo, čo vieme vytvárať pre seba aj iných okolo nás.

Táto kniha môže poslúžiť ako sprievodca, vďaka ktorému si budete všímať a užívať viac radosti v svojom okolí, vďaka nemu lepšie pochopíte, prečo niektoré veci a miesta rozžiaria vaše vnútro. Môžete ju použiť aj ako paletu, vďaka ktorej si do života pridať viac radosti. Kapitoly na seba nadväzujú, preto je dobré čítať knihu od začiatku. No pokojne sa priamo vrhnite na kapitolu, ktorá vám je najbližšia. Neskôr sa možno vrátite na začiatok, aby ste zistili, čo vám uniklo.

Možno vás niektoré dimenzie radosti oslovia viac, iné menej. Napríklad ak milujete prírodu, bude vás priťahovať sloboďa. Ak sa bojíte výšok, niektoré aspekty transcendentna nie

sú pre vás. Tiež si uvedomíte, že rôzne dimenzie radosti fungujú najlepšie podľa toho, kde ste a čo sa práve vtedy deje vo vašom živote. Monotónnej kancelárii pomôže, ak do nej vlejete energiu, a uponáhľaný rodinný život upokojí dávka harmónie. Keď deti vyletia z hniezda, domov bude pravdepodobne potrebovať trochu viac hravosti, aby sa v ňom opäť rozprúdila temperamentná energia.

Dimenzie radosti pokojne miešajte, spájajte a kombinujte tak, aby ste z nich mali radosť. Neexistujú žiadne pravidlá. Možno vám pomôže zopár mojich postrehov o tom, ktoré dimenzie sú komplementárne a ktoré môžu vyvolávať napätie. Hoci niektoré kapitoly opisujú konkrétne predmety, ktoré vnášajú do života radosť a krásu, nepotrebuje si kupovať drahé veci, aby ste vo svojom okolí vytvorili radostnú atmosféru. V poslednej kapitole nájdete praktické pokyny a pracovné listy, ktoré vám pomôžu aplikovať myšlienky z tejto knihy do vášho bezprostredného okolia a života.

Fyzický svet často vnímame len ako mlčiacu kulisu na pozadí každodenných činností, pričom v skutočnosti svet okolo nás žije a ponúka množstvo inšpirácií, prekvapení a radostí. Dúfam, že moja kniha vám pomôže lepšie spozorovať a uchopiť možnosti, ktoré svet ponúka. Sila radosti tkvie v nepatrných momentoch, ktoré zažnú iskru veľkých zmien. Bizarné oblečenie vie vyčariť úsmev a tým vzbudiť pozitívne pocity k neznámej osobe, čo pomáha, keď má človek starosti. Časom sa takýchto drobných prejavov radosti nazbiera hojne. Ani sa nenazdáme a po svete bude chodiť veľa šťastných ľudí. Samotný svet bude ozajstnou radosťou.

1.

ENERGIA

V neskorú jeseň roku 2000 natrela skupina maliarov historickú budovu v Tirane v Albánsku žiarivou oranžovou farbou. Oranžová medzi mandarínko-vooranžovou a pomarančovooranžovou farbou prekryla starú fasádu, všetok kameň aj cement. Okná zostali nedotknuté. S natieraním začali ráno a už napoludnie stál pod budovou dav okoloidúcich, ktorý zablokoval ulicu. Autá zastali. Niektorí ľudia zmätene pokrikovali, iní sa nahlas smiali v šoku, že uprostred pouličnej šede vidia takú žiarivú farbu.

Následkom zmätku, ktorý budova spôsobila, by sa mohlo zdať, že išlo o nemiestny žart nejakého drzého sprejera. No nešlo o grafity a najatý umelec nebol kadejaký pouličný vandál. Bol to primátor mesta.

Edi Rama získal v roku 2004, len štyri roky po zvolení do funkcie, titul Svetový primátor za obrovský úspech pri obnove hlavného mesta Albánska. Ak Tiranu navštívite dnes, nájdete už len nepatrné stopy kedysi špinavého a nebezpečného mesta, ktoré Rama zdedil po predchodcovi. Tirana zlomená dekadami represívneho diktátorského režimu so zdevastovanými zdrojmi po desaťročnom chaose po páde komunistickej vlády sa koncom 90. rokov 20. storočia zmenila na baštu korupcie a organizovaného zločinu. Vreckári a prostitútky postávali na