

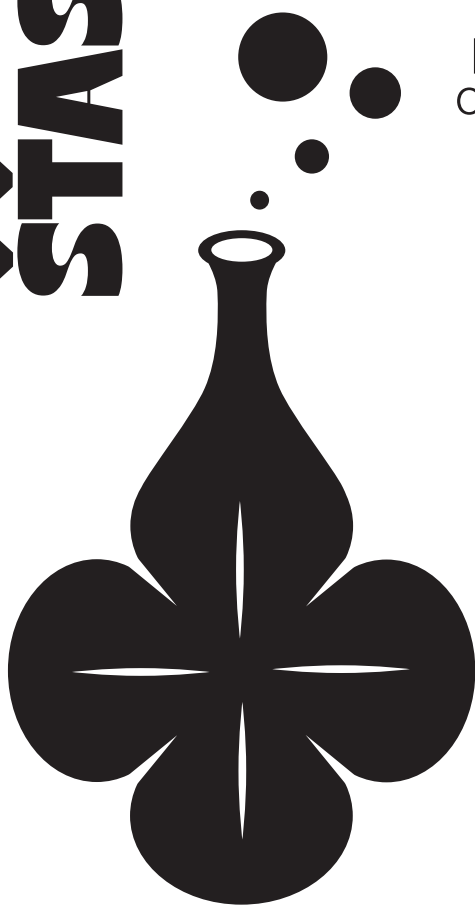
m a m
m a m

STASTIE

JE VEDA

Bruce Hood

Sedem
prednášok
o kvalitnom
živote



Preklad Monika Krajčiová

m a m
m a uc

Bruce Hood
ŠŤASTIE JE VEDA
Sedem prednášok o kvalitnom živote
Prvé vydanie

Text Copyright © Bruce Hood 2024
Slovak edition © Vydavateľstvo MAMAŠ 2025
Translation © Monika Krajčiová 2025
All rights reserved.

ISBN 978-80-8268-224-6

*Túto knihu venujem Laurie Santosovej
a všetkým ostatným študentkám a študentom,
ako aj kolegyniam a kolegom, s ktorými som
mal to šťastie pracovať.*

Obsah

Predslov	9
Úvod	13
Prvá prednáška Zmena ega	21
Druhá prednáška Vykročenie z izolácie	45
Tretia prednáška Bez negatívnych porovnávaní	71
Štvrtá prednáška Trochu optimizmu ešte nikomu neublížilo	103
Piata prednáška Ovládanie pozornosti	127
Šiesta prednáška Nadväzovanie vzťahov	155
Siedma prednáška Svet mimo vašej hlavy	183
Podakovanie	203
Poznámky	205

Predslov

Všimli ste si, že malé deti sú v podstate stále šťastné? Dokážu sa tešiť z maličkostí. Skáču do kaluží, váľajú sa v blate, hrajú sa s halúzkami. Za kanceláriou mám školské ihrisko, z ktorého sa každú prestávku ozýva smiech a krik šantiacich detí. Kam sa potom všetka tá radosť podeje? Zo šťastných malých detí sa často stanú nešťastní dospelí, ktorí sú nespokojní so svojím životom. Aj vtedy, keď sa máme dobre, sa nám zdá skutočné a trvalé šťastie nedosiadnuteľné. Prečo je to tak a čo, ak vôbec niečo, sa s tým dá robiť?

Ako vývinový psychológ sa už štyridsať rokov venujem štúdiu detí. Fascinujú ma procesy, ktorými sa z bezmocného dieťaťa, odkázaného na pomoc druhých, stáva dospelý človek schopný vymaľovať Sixtínsku kaplnku, skladať symfónie, stavať vesmírne lode či viesť vojny. Život som zasvätil výskumu a výučbe študentov, ktorých sa snažím inšpirovať k tomu, aby sa z nich stala ďalšia generácia vedcov. Až donedávna mi to prinášalo obrovské zadosťučinenie, ale asi tak pred šiestimi rokmi som si všimol, že noví študenti boli z roka na rok nešťastnejší a znepokojenejší svojimi študijnými výsledkami. Príliš ich trápili známky. Pýtali si ďalšie pokyny, aby mohli vypracúvať nové zadania. Viac ako úžasné objavy v oblasti, ktorú študovali, ich zaujímal, ako dostať čo najlepšiu známku. Tento pragmatický prístup študentov zameraný na dosahovanie cieľov a sprevádzaný čoraz intenzívnejšou záplavou mizérie a nešťastia ma začal pripravovať o radosť a nadšenie z učenia. Isteže, ambícia dosahovať čo najlepšie študijné výsledky je chvályhodná,

ale nesmieme za ňu platiť osobným šťastím. A nedialo sa to len mojim študentom. V celej oblasti vysokoškolského vzdelávania vypukla epidémia problémov s psychickým zdravím. Musel som s tým niečo urobiť.

Vedel som, že v mojom vednom odbore existuje oblasť, ktorá sa nazýva „pozitívna psychológia“ a ktorej cieľom je zlepšovanie psychickej pohody pomocou jednoduchých cvičení a aktivít, bol som k nej však skeptický. Počul som, že veľmi účinnou môže byť meditácia, ale tá má korene vo východných náboženstvách, a nie je podporená vedeckými dôkazmi. V médiách nájdeme obrovské množstvo článkov o tom, ako dosiahnuť šťastie a úspech, tie sa mi však zasa javili príliš povrchné. Šťastie sa predsa nedá dosiahnuť tak jednoducho, či? Letiskové kníhkupectvá sa prehýbajú pod ťarchou motivačnej literatúry, ktorú často píšu „odborníci“ s pochybnou povestou. Všetko sa mi to zdalo príliš bombastické a akési nemastné-neslané, ale bol som ochotný sa do toho pustiť.

Náhodou sa mi donieslo, že moja bývalá študentka z Harvardovej univerzity, Laurie Santosová, hlavná psychologička a vedúca kolégia na Yaleovej univerzite, vypracovala kurz duševnej pohody s názvom *Psychológia a dobrý život*, ktorý si získal najväčšiu popularitu na celej univerzite. V duchu svojej typickej veľkorysosti a nezištnosti mi poslala poznámky, ktoré som doplnil o svoj pohľad, a vytvoril tak kurz *Šťastie je veda*, ktorý som v roku 2018 pokusne zaviedol na Bristolskej univerzite. Vôbec som netušil, či naň niekto príde, ale nakoniec sa v prvý deň dostavilo viac ako 500 účastníkov z radov študentov aj zamestnancov. Ešte úžasnejšie na tom bolo, že tento pilotný projekt nebol súčasťou oficiálneho univerzitného vzdelávacieho programu, za ktorý sa dostávali kredity, ale len sériou obedných prednášok, na ktoré mohol prísť ktokoľvek.

Keďže môj kurz mal byť o vedeckom prístupe k chápaniu šťastia, začlenil som doň štúdie, v ktorých sa vysvetľovalo ľudské správanie podľa základných mechanizmov pôsobiacich v mozgu. Ústrednú úlohu pritom zohrávali moje vlastné oblasti záujmu, teda vývin

dieťaťa, jastvo* a neuroveda. Vzhľadom na to, že som chcel upriamiť pozornosť na význam údajov a dôkazov, začlenil som do kurzu aj prednášky o štatistike a navrhovaní experimentov, aby som ukázal, prečo je veda najlepším nástrojom na pochopenie fungovania sveta. Na rozdiel od mnohých zástancov pozitívnej psychológie som sa snažil nepreceňovať prisľuby zásad, ktoré som učil. Ku kurzu *Šťastie je veda* som bol odhodlaný pristupovať čo najrigoróznejšie, preto som účastníkov pred začatím kurzu a po jeho skončení podrobil psychometrickým testom, aby som dokázal určiť, či im odporúčané aktivity naozaj priniesli vyššiu mieru šťastia. Pripomenul som im, že sú predmetom experimentu, od výsledku ktorého bude závisieť budúcnosť kurzu. A sľúbil som im toto: Ak to nebude fungovať, kurz zruším a vrátim sa k svojej vedeckej práci.

Po skončení kurzu som od študentov dostal mimoriadne pozitívnu spätnú väzbu. Pripadal im zaujímavý a zábavný a s radosťou využívali príležitosti zúčastniť sa na ňom. Zo spätnej väzby vyplynulo aj to, že niektorým účastníkom „zmenil život“. A čo povedali o ich šťastí údaje? Pamätám si, ako som s nervóznym očakávaním štatisticky analyzoval psychometrické skóre a výsledky ma *ohúrili*. Pri všetkých vykonaných meraniach zlepšenia duševnej pohody som v porovnaní so stavom spred desiatich týždňov, čiže pred začatím kurzu, zaznamenal pomerne výrazný, celkovo 10 až 15 % nárast v jednotlivých pozitívnych skóre. Na prvý pohľad to možno nevyzerá ako dosiahnutie večného šťastia a blaženosti, ale táto miera zmeny, a ešte k tomu dosiahnutá tak rýchlo, je významná. Presvedčilo ma to. Zistil som, že ľudia sa dokážu naučiť byť šťastnejší. A cieľom tejto knihy je naučiť to aj vás.

* Pojem „jastvo“ do praxe uviedol český psychiater a neurológ Antonín Heveroch na začiatku 20. storočia. Označil ním uvedomenie si samého seba, teda svojho „ja“. V knihe ho používame ako odborný psychologický termín, ekvivalent anglického „self“.

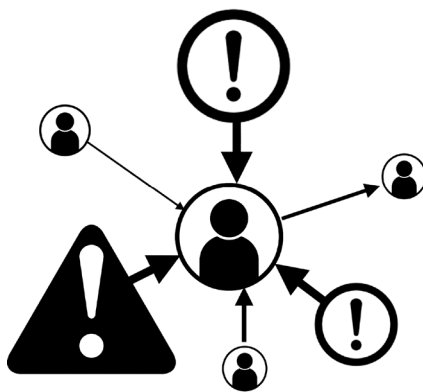
Úvod

Ako vedca ma vždy zaujímala odpoveď na otázku prečo. Prečo sú niektorí z nás nešťastní? Prečo je šťastie také krehké? A prečo fungujú intervencie pozitívnej psychológie? Podľa mňa možno odpovede nájsť v detstve.

Vo väčšine rodín sa všetko točí okolo malých detí, ktoré ešte nevstúpili do konkurenčného sveta sociálnych vzťahov a prenikavého pocitu, že sú hodnotené alebo posudzované druhými. Ten začne v ich živote dominovať až v období dospievania. Malé deti sú teda väčšinou šťastné, na seba zamerané alebo egocentrické bytosti, ktoré žijú v prítomnosti a pramálo sa zaoberajú ľutovaním svojej minulosti alebo obavami z budúcnosti.

Ako však rastú a začínajú sa ocitať v konkurenčnom prostredí skúšok v škole, vzťahov, sociálnych sietí a práce, zisťujú, že prestávajú byť centrom pozornosti. Musia sa naučiť vychádzať s druhými, ktorí sa ale tiež uchádzajú o status a uznanie. Keď ani jedna zo strán neberie do úvahy pohľad tej druhej, často to vedie ku konfliktom. Chceme dosiahnuť postavenie a získať si obdiv druhých, pri tom sa však s nimi dostávame do sporov. Byť zároveň víťazom aj tímovým hráčom je nesmierne ťažké. Najobľúbenejší môžete byť len vtedy, ak sú ostatní menej obľúbení. Najmilovanejší len vtedy, ak sú ostatní menej milovaní. A najúspešnejší len vtedy, ak sú ostatní menej úspešní – aspoň z egocentrického pohľadu. Ak chceme vychádzať s druhými a zároveň byť spoločensky akceptovaní, musíme vziať do úvahy, čo si myslia druhí, a svojím konaním na to reagovať, lenže to si vyžaduje určitú prax a zručnosti. A práve tieto schopnosti sa začínajú vytvárať v detstve.

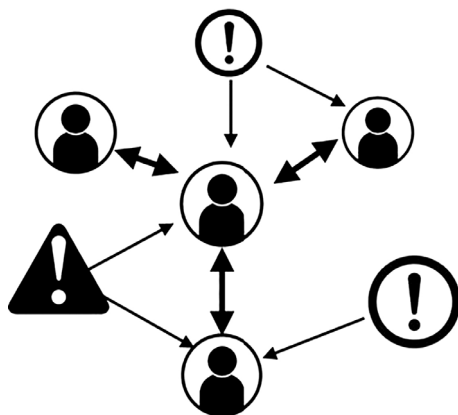
V čase, keď vstupujeme do dospelosti, nám už na všetkom viac záleží a strachujeme sa viac ako naše mladšie ja, takže keď sme uväznení vo svojom egocentrickom vesmíre – čo sa stáva často – je ľahké toto sebastredné zameranie nasmerovať na svoje problémy a nechať sa nimi pohltiť. Pozrime si znázornenie svojho ega vo vzťahu k druhým ľuďom, problémom, ktorým čelíme, a k vzájomnej interakcii [obr. 1].



Obr. 1: Znázornenie príliš egocentrickej siete sociálnych vzťahov.

Keď sme egocentrickí, sme stredom svojho vesmíru a vnímame vzťahy ako nachýlené jedným smerom. Keď interagujeme s inými ľuďmi, skutočný dosah vzájomného pôsobenia je minimálny, pretože máme sklony nebrať do úvahy pohľad toho druhého. Na rozdiel od detí si egocentrickí dospelí veľmi dobre uvedomujú súčasné aj možné budúce problémy. Svoje ťažkosti vnímame ako väčšie, než v skutočnosti sú. Neberieme do úvahy, že aj iní majú svoje problémy, alebo ak aj áno, nedajú sa s tými našimi porovnať. Pre nás sú najdôležitejšie tie naše.

Ale na svet sa môžeme pozeráť aj inak: z pohľadu druhých, čiže z *allocentrického* pohľadu, ktorý nás môže doviesť k väčšiemu šťastiu. Pri allocentrizme sa berie do úvahy uhol pohľadu druhých ľudí a vzájomná prepojenosť sociálneho sveta [obr. 2].



Obr. 2: Znáozornenie allocentrickej siete sociálnych vzťahov.

Naše jastvo je menšie a porovnateľné s druhými. Naše vzťahy sú obojstrannejšie a uvedomujeme si, že druhí majú ťažkosti, ktoré sú pre nich dôležitejšie ako tie naše pre nás. Tento uhol pohľadu nám umožňuje pochopiť význam skutočných problémov a často sa nám pri ňom naše vlastné obavy zdajú menej ťaživé. Ako sa vraví, spoločný problém je polovičný problém. Allocentrickejšie myslenie a správanie je pre nás prínosné, lebo získame sociálnu podporu a po nadviazaní vzťahov s druhými môžeme pocítiť neočakávané šťastie.

Väčšina dospelých dokáže odložiť svoje ego a zaujať allocentrický postoj, keď to potrebuje. Koniec-koncov, učíme sa to ako dôležitú zručnosť počas dospievania, je však ťažké takto myslieť spontánne. Len zriedka vieme o ťažkostiach, ktoré prekonávajú druhí, ak to nie sú naši blízki, prípadne ak nás na to vyslovene neupozornia, keďže nás pohlcuje vlastný pohľad na svet. Ak sa na svet dívame príliš egocentricky, aj vtedy, keď sa dopyčujeme o problémoch druhých, máme tendenciu považovať ich za menej závažné ako naše vlastné.

• • •

Ako povedal grécky stoik Epiktétos: „*Nie je dôležité, čo sa nám stane, ale ako na to zareagujeme.*“ Inak povedané, dvom ľuďom sa môže stať v živote rovnako nepríjemná udalosť, ale jeden nad ňou mávne rukou a druhého bude trápiť celé dni. Prečo je to tak? Prečo niekto vidí pohár poloplný a druhý poloprázdny? Prečo sú niektorí z nás šťastnejší ako iní? Narodíme sa tak, alebo sa takými staneme?

Je pravdou, že zo šťastných detí zvyčajne vyrastú šťastní dospelí. Šťastné je dieťa čiastočne aj vďaka génom, ktoré zdedí po rodičoch. Meraním šťastia v prípade jednovaječných dvojčiat, ktoré majú spoločné všetky gény, a dvojvaječných dvojčiat, ktoré majú spoločnú polovicu génov, dokážu vedci určiť, aká časť variability v skóre sa dá pripísať biológii a aká prostrediu. Nazýva sa to *dedivosť* a z porovnania meraní duševnej pohody vyplýva, že v priemere je možné najviac štyridsať až päťdesiat percent rozdielov a podobností pripísať génom¹ – pričom tento odhad sa príliš nelíši od odhadu pri inteligencii.² Všetci dedíme po rodičoch určitú časť svojich dobrých aj zlých predispozícií, nie však všetky. Preto ani šťastie, tak ako ostatné aspekty osobnosti, nemožno ako celok vysvetliť iba biológiou.

Národný štatistický úrad Spojeného kráľovstva uskutočnil prieskum medzi desať- až pätnásťročnými deťmi, ktorých sa pýtal, čo im prináša pocit šťastia.³ Nebola to PlayStation, počet sledovateľov na Instagrame, peniaze, dovolenky ani dobré výsledky v škole. Ako najvyššie priority pre šťastný život deti konzistentne uvádzali *pocit, že sú milované, že majú dobré vzťahy plné podpory s priateľmi a v rodine vrátane toho, že sa majú s kým porozprávať a že majú niekoho, na koho sa môžu spoľahnúť.* Z iného prieskumu⁴ vykonaného na viac ako 17 000 dospelých narodených v roku 1970, ktorým bola položená otázka „*Do akej miery ste nespokojní alebo spokojní so svojím doterajším životom?*“, vyplynulo, že najvýznamnejším ukazovateľom spokojnosti dospelých jedincov vo veku 42 rokov bolo to, aké dobré mali v detstve emocionálne zdravie. Naše sociálne interakcie v detstve sú piliermi nášho správania v dospelosti, čo má zase vplyv na naše šťastie. Keď máme vytvorené vzťahy s druhými, naučíme sa lepšie zvládať životné prekážky a výzvy. Zo všetkých atribútov,

ktoré môžu v prostredí, v ktorom žijeme, prispievať k našej životnej spokojnosti, akými sú napríklad výška platu, manželstvo alebo intímni partneri, je najdôležitejším ukazovateľom našej duševnej pohody v dospelosti to, *ako dobre sme vychádzali s druhými v detstve*.

Znamená to, že ak sme mali nešťastné detstvo, nemôžeme byť v dospelosti šťastní? Nie, tak to byť nemusí. Ani ja som nemal šťastné detstvo. Vyrastal som v rodine, ktorá nevydržala na jednom mieste. Neustále sme sa sťahovali z krajiny do krajiny, pretože môj násilnícky a nešťastný otec – alkoholik si nedokázal udržať prácu, nájsť svoje miesto na svete a zmysel života. Zomrel, keď som mal pätnásť rokov, a keďže mama sa o dva roky nato vrátila do rodnej Austrálie, musel som sa postarať sám o seba. Napriek tomuto traumatizujúcemu detstvu sa považujem za pomerne šťastného dospelého. Nevieť, prečo je to tak, ale viem, že ľudia sa dokážu naučiť byť šťastnejší, a môžem to podložiť dôkazmi.⁵

Tie pochádzajú z mojej série prednášok *Šťastie je veda*, ktorá sa už päť rokov na Bristolskej univerzite ponúka za kredity študentom prvého ročníka.⁶ Pri realizácii tohto kurzu som si uvedomil, že v detstve pôsobí spoločný mechanizmus, ktorý môže poskytnúť odpovede na otázky typu „prečo“ týkajúce sa šťastia. Hoci naša egocentrická predpojatosť v nás môže byť vždy prítomná, dokážeme sa vytréňovať tak, aby sme mysleli viac allocentricky. Dosiahnutie rovnováhy medzi egocentrizmom a allocentrizmom je nevyhnutným predpokladom celého procesu a základným kameňom praktických východísk v tejto knihe.

V siedmich prednáškach sa pokúsím vysvetliť, ako dosiahnuť šťastie metódami, ktoré sú podložené dôkazmi, ale aj to, prečo fungujú. V prvej prednáške *Zmena ega* vysvetlím, ako sa počas vývinu v detstve vytvára naše vnímanie samých seba. Začínáme silným egocentrizmom, ale s plynúcim časom si čoraz viac uvedomujeme druhých a svoje miesto v spoločnosti. Ak zostaneme prevažne egocentrickí, hrozí nám nebezpečenstvo, že toto zameranie na samých seba naruší náš pohľad na svet a bude viesť k pocitu nešťastia. V druhej prednáške *Výkročenie z izolácie* sa dozvieme, prečo sa ľudia v dôsledku nezvyčajného detstva a veľkých mozgov stali

takými závislými od sociálnych vzťahov. Mozog je témou aj tretej prednášky *Bez negatívnych porovnávaní*, v ktorej si ukážeme prirodzenú predpojatosť pri spracúvaní informácií a ako nám to môže brániť v dosahovaní šťastia. Vo štvrtej prednáške *Trochu optimizmu ešte nikomu neublížilo* sa budeme zaoberať tým, prečo máme sklony zameriavať sa na to najhoršie a neustále to očakávať. Túto tému ešte rozviníme v piatej prednáške *Ovládanie pozornosti*, v ktorej budeme skúmať, ako sa vždy, keď sa nezameriavame na aktivity, ktoré si vyžadujú našu pozornosť, prípadne sa do nich nezapájame, zatúlame k negatívnym myšlienkam. Ako proti tomu bojovať, si povieme v šiestej prednáške *Nadväzovanie vzťahov*, v ktorej odhalíme prínosy nadväzovania vzťahov s druhými a demýtizujeme rozpačitosť, ktorú predpokladáme pri rozhovore s cudzími ľuďmi. A napokon v siedmej prednáške *Svet mimo vašej hlavy* preskúmame rôzne spôsoby vnímania sveta v novom svetle, aby sme sa cítili šťastnejší.

Šťastie je veda je viac ako motivačná kniha. Rôznymi spôsobmi v nej *deštruujeme svoje jastvo*, pretože ak je príliš egocentrické, môže byť zdrojom pocitov hlbokého nešťastia. Nemôžeme a nemali by sme sa však pokúšať zbaviť sa vlastného pohľadu na svet tým, že sa staneme čisto allocentrickými. Ak budeme myslieť iba na druhých a prežívať len ich pocity, hrozí nám, že prestaneme vnímať samých seba, to je ale pre našu psychickú pohodu rovnako dôležité ako vzťahy s druhými. Nemali by sme od druhých pri hľadaní vlastného šťastia závisieť natoľko, že úplne stratíme kontrolu nad svojou vlastnou psychickou pohodou. V siedmich prednáškach sa naučíte, že je potrebné nastoliť rovnováhu medzi egocentrickým vnímaním sveta a osvojením si allocentrickejšieho pohľadu naň. V každej prednáške a aj na jej konci sa budú uvádzať jednoduché cvičenia, ktoré vám pomôžu túto rovnováhu – a tým aj väčšie šťastie – dosiahnuť.

Nezabúdajte však na to, že len vedomosti nestačia. Opakovane sa ukazuje, že hoci študenti po tomto kurze pociťujú lepšiu psychickú pohodu a sú menej úzkostní a osamelí, tieto pozitívne účinky pretrvávajú len vtedy, ak cvičenia neustále praktizujú.⁷ Je

to ako s fyzickým zdravím. Môžete byť vo forme, ale len dovtedy, kým na tom pracujete. Ak si prestanete udržiavať zdravý životný štýl, prestanete byť zdraví. To isté platí o šťastí. Musíte na ňom pracovať, musíte ho *praktizovať*, aby pretrvalo.

Prvá prednáška

Zmena ega

Kedysi ľudia verili, že stredom vesmíru je Zem, okolo ktorej obiehajú Slnko a Mesiak. Zmenilo sa to v 16. storočí, keď Kopernik vysvetlil pohyby planét, čo následne potvrdil Galileo svojimi pozorovaniami ďalekohľadom. Toto odhalenie spôsobilo posun paradigmy – revolučnú zmenu pohľadu na naše miesto vo vesmíre. To, čo platí pre kozmos, platí aj pre každého z nás. Nie sme centrom vesmíru, čo ako by sme si to želali. A ak chceme byť šťastnejší, musíme radikálne zmeniť pohľad na svoj život. Musíme sa vzdať predstavy ega ako stredu svojho egocentrického vesmíru, okolo ktorého všetci ostatní len obiehajú, a uvedomiť si svoje miesto v ňom a vzájomnú prepojenosť s druhými. Musíme prejsť od príliš egocentrického pohľadu na svet na pohľad, ktorý je viac zameraný na ostatných, teda na *allocentrický*.

Radikálna zmena pohľadu na samých seba, aby sme mohli byť šťastnejší, je náročná, pretože všetci máme spočiatku príliš egocentrický pohľad na svet. Ten vychádza zo samotnej podstaty vedomia a spôsobu, akým začíname v detstve spracúvať svet. Až keď si uvedomíme, ako pri pozorovaní všetkého okolo seba predpojatý vychádzame z tohto egocentrického pohľadu, môžeme začať meniť svoje vnímanie. Keď si osvojíme a prehĺbime allocentrický pohľad, dokážeme zmierniť zaťaženie problémami a starosťami, ktorými sa trápime, a čerpať z podpory a objektivity, ktoré nám dokážu priniesť sociálne interakcie.