

## 1. Cílová stanice: štěstí

Štěstí se nedá definovat, dá se jen „zakusit“. Abychom ho poznali, musíme ho cítit, a jakmile ho cítíme, k jeho popsání jsou všechna slova krátká. Navzdory tomu se pokusíme ke štěstí přiblížit z několika různých úhlů.

První myšlenka, kterou bych vám chtěla předat, je tato: neexistuje žádný rychlý návod nebo zkratka, jak se dostat k zaručenému štěstí. Velmi se kritizují svépomocné knihy, které slibují rychlý recept, nicméně je pravda, že dneska máme k dispozici mnoho vědeckých studií a dat, které nás do určité míry nasměrují k fyzickému a duševnímu blahobytu, jež jsou ke štěstí nezbytné.

My psychiatři zkoumáme duševní choroby, nebo lépe řečeno studujeme osoby, které trpí duševními poruchami nebo výkyvy nálad. Naše grémium velmi často pořádá konference na nejrůznější témata: mozek nebo jeho určité oblasti, neuropsychologické markery a fyziologie, která se za nimi skrývá, vnitřní a vnější příčiny duševních onemocnění, nebo jak zvýšit spolehlivost diagnóz a nejnovějších experimentálních léčebných procesů. Zkratka a dobře, zabýváme se chorobami mysli ze všech možných vědeckých hledisek.

Již jako mladá jsem cítila potřebu pomáhat lidem, kteří trpí smutkem a úzkostí, což mě přivedlo ke studiu štěstí, slasti, lásky, soucitu a radosti, ale také jsem si při tom položila řadu otázek, na které není jednoduché odpovědět: Proč mají někteří lidé sklony trápit se a stěžovat si, ať je jejich situace jakákoli? Mají někteří lidé v životě víc štěstí, nebo není tak náhodné, jak se zdá? Jak je důležitá genetická zátěž pro nastavení mysli člověka a osobní charakter? Jaké faktory nás předurčují (nebo nám brání), abychom byli šťastnější? Studium těchto témat mě zavedlo na nejrůznější místa a k četbě velmi podmanivých knih.

Současná společnost je v porovnání s jakoukoliv předchozí mnohem bohatší. Nikdy jsme toho neměli tolik jako nyní. Máme pokryté veškeré potřeby a můžeme získat téměř cokoli, ve většině případů stačí pouhé kliknutí. Důsledek je takový, že tenhle nadbytek začínáme považovat za normu, to však není žádoucí a měli bychom se toho vyvarovat.

Někdy věříme, že si všechno zasloužíme, protože k tomu přispívá vládnoucí materialismus, který nás přesvědčuje, že máme nárok na vše, co si přejeme. Nicméně žádné hromadění majetku nám samo o sobě nedokáže zajistit štěstí, stav vnitřního naplnění.

Štěstí spočívá v tom, že žijeme zdařilý život, ve kterém se snažíme o co nejlepší uplatnění svých hodnot a schopností. Štěstí je to, že ze života uděláme malé umělecké dílo, ve kterém se každý den snažíme, abychom ze sebe dostali svou nejlepší verzi sebe sama.

Štěstí se úzce váže na to, jaký dáme svému životu, své existenci smysl.

Jak je vidět, prvním krokem v našem úsilí o štěstí je zjistit, co od života chceme. Ve světě, který ztratil smysl, který se neřízeně řítí