

1. kapitola

ŠŤASTIE VERZUS PREŽITIE

PROBLÉM: INSTANTNÉ ŠŤASTIE TU A TERAZ... ALEBO ŽIARIVÝ PRÍSLUB BUDÚCNOSTI?

To, čo potrebujeme na prežitie v dlhodobom horizonte, nás iba málokedy robí šťastnými tu a teraz.

Ak pôjdem dnes do práce, zarobím dosť peňazí na nájom... radšej by som však celý deň ležal v posteli.

Varená brokolica prospeje môjmu zdraviu... ale čo to len vymýšľam? Veď tu predsa majú aj zmrzlinu!

Mal by som si čo-to nasporiť na horšie časy... prečo by som si však nemohol hneď teraz kúpiť najnovší model televízora?

Každý deň čelíme množstvu dilem a musíme sa rozhodovať medzi chvíľkovými zábavkami a tým, čo nám prináša dlhodobý osoh. To, čo nám pomáha prežiť, nám neprináša okamžitú radosť, preto sa uchýľujeme ku kompromisom. Držíme prísnu diétu, no predsa len z času na čas zhrešíme a doprajeme si

kalorickú bombu. Usilovne pracujeme od pondelka do piatka, víkendy sme si však vyhradili na oddych. Ustavičný rozpor medzi prítomnosťou a budúcnosťou, občas nenútený, inokedy neúprosný boj medzi sebadisciplínou a potešením formuje ľudskú existenciu. Podchvíľou sa nám môže zdať, že zlatá stredná cesta neexistuje. Buď prežijeme krátky život naplnený radosťou, alebo budeme žiť dlho, no za cenu neustáleho obmedzovania sa.

Ak sa do celej problematiky pohlúžite hlbšie, natrafíte aj na dobré správy. Aj keď je nešťastie neoddeliteľnou súčasťou nášho bytia, každé trápenie má zmysel. Na svete totiž niet väčšieho motivátora. Stačí mu málo, aby nás prinútil reagovať. Väčšine z nás stačí, ak zavetrí hoc aj nepatrnú možnosť, že čosi lepšie, veľkolepejšie leží na dosah ruky, a už sa za tým načiahne. Iba tak dokážeme napredovať. Neraz radšej obetujeme kúsok momentálneho pohodlia za vidinu čohosi lepšieho – nie záruku, iba chabý náznak nejasného „možno“ (toto zohrá ešte dôležitú úlohu).

Každé naše rozhodnutie je kompromisom medzi šťastím, ktoré môžeme pociťovať už dnes, a príslubom neistej budúcnosti. A to, či sa rozhodneme obetovať dnešok alebo zajtrajšok, je výhradne na nás. Či už ide o nepodstatnú malichernosť, alebo o závažné rozhodnutie, naša voľba ovplyvňuje, ako sa cítime a čo sa nám podarí dosiahnuť. Je to motor, ktorý poháňa pokrok ľudského pokolenia.



ZHRNUTIE



Pravidelne sa musíme rozhodovať medzi tým, či si spravíme radosť hneď, alebo investujeme do niečoho lepšieho v budúcnosti. To v nás neraz vyvoláva pocit sklúčenosti. Niet však dôvodu na obavy. Nespokojnosť nás motivuje zlepšovať sa. Napredujeme ako jednotlivci,

rodiny, komunity, ale aj ako celá spoločnosť. Šťastní ľudia iba zriedkakedy pracujú na zlepšovaní seba či sveta, ktorý ich obklopuje. Hoci to neznie ako dobrá správa, ide o dôležitý poznatok, o ktorý sa môžeme opierať.

ZDROJ ZÚFALSTVA

Prirodzený konflikt medzi možným prospechom v budúcnosti a instantným šťastím tu a teraz v nás nevyvoláva iba smútok, môže nás privádzať aj do zúfalstva. Spokojnosť, ktorú nám prináša úspech, sa postupne vytráca a život sa opäť vracia do starých, nudných kolají.

Konečne ste získali prácu svojich snov, no po chvíli sa vás zmocní rozčarovanie. Dúfali ste totižto v čosi iné. A tak si opäť začnete prezerat' pracovné inzeráty a celý cyklus začína odznova.

Kúpili ste si značkové šaty. V skúšobnej kabínke ste na nich išli oči nechať. No po tom, čo ste si ich raz či dvakrát obliekli, zunovali sa vám. Odnesiete ich teda do sekáča a vo výkladoch obchodov striehnete na nový kúsok.

Keby len so mnou išiel na rande. Kiežby sa so mnou vyspala. Bodaj by sa za mňa niektorá už vydala.

Len čo sa nám niečo podarí, v hlave sa nám rozozvučí otravný hlas. *To je všetko?* pýta sa nás dookola.

Je to ako jazda na kolotoči. Najprv je to zábava, no keď sa vozíme stále iba dookola, po čase sa nám žiada vystúpiť. Aj hon za statkami a úspechom nás rýchlo omrzí a podvedome sa začneme obzerať po niečom, čo by našim životom dávalo väčší zmysel. Niektorí ho hľadajú v práci a všetko ostatné odsúvajú bokom. Ich rodinný život však začne pokrívkať a neraz si uvedomia, že nežijú svoj vysnívaný život ani po kariérnej stránke. Iní volia opačný prístup a pred kariérou uprednostnia rodinu. Rýchlo však prídu o finančnú

stabilitu a zistia, že nedokážu uspokojiť svoje profesionálne ambície. A po tom, čo im deti odrastú a vyletia z hniezda, s partnerom po boku a so psom pri nohách iba sklúčene hľadia od prázdnych izieb a spyujú sa sami seba, ako ďalej. Mnohí sa zas načisto oddávajú svojim koníčkom, sociálnym sieťam, cestovaniu, dobrovoľníctvu, vzdelávaniu, politike, náboženstvu, záhradkárstvu alebo sa dobrovoľne ujímajú funkcie nenávideného domového dôverníka. Nič z toho však nefunguje a zrazu sa zasa raz ocitáme na starom známom kolotoči. Zábavný park, v ktorom sa pohybuje, nám vôbec nedáva zmysel. Točíme sa v jednom kole, znova a znova sa nás zmocňuje smútok či sklamanie, v horšom prípade sa môže objaviť aj depresia, úzkosti či problémové správanie voči ostatným i samým sebe, alebo kombinácia viacerých spomenutých problémov.



ZHRNUTIE



Keď po niečom túžime, vytýčime si cieľ a odhodlane za ním kráčame, až kým ho nedosiahneme. To nás ženie vpred. Za každým úspechom sa však skrýva iba prchavá radosť. To, čo nás motivuje, nás zároveň privádza do zúfalstva. A tak na scénu prichádza základný problém ľudskej existencie. Úspech a nespokojnosť sú navzájom úzko – možno až nerozlučne – prepojené.

STAROBYLÝ SYSTÉM, KTORÝ NEZAPADÁ DO MODERNÉHO SVETA

Naši praprapredkovia obývali svet, v ktorom sa k zdrojom obživy dostávali iba s veľkými ťažkosťami. Navyše im na každom kroku