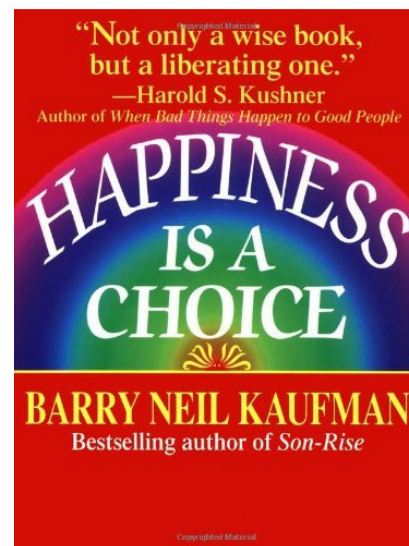


Barry Neil Kaufman: Happiness Is A Choice – úryvky

(Šťastie je vecou voľby, Rozhodnite sa pre šťastie)
Ballantine Books, 1991



Po publikovaní mojej prvej knihy o ceste našej rodiny za vyliečením nášho špeciálneho dieťaťa mi istý človek kategoricky povedal, že ľudí ako ja nenávidí: „Beriete niečo, čo je strašné a tvárite sa, že to je obdivuhodné.“ Zamyslel som sa a potom som sa ho opatrne opýtal: „Zvážili ste niekedy možnosť, že vy možno beriete niečo, čo je obdivuhodné a tvárite sa, že je to strašné?“

* * *

Istá sedemdesiatnička sa rozhodla, že je pripravená mať znovu zmysluplný vzťah, vrátane sexu. Priatelia sa tejto téme vyhýbali. „Predpokladám, že v živote sú dve obdobia, kedy nie je dovolené hovoriť o sexe: keď máte menej ako desať rokov a keď máte nad sedemdesiat.“ Vždy sa snažila, aby jej blízki ľudia schvalovali to, čo robí, pričom okliešťovala vlastné túžby, len aby uspokojila iných. Keď si to uvedomila, rozhodla sa, že tak už robiť nechce. Navyše prišla k záveru, že mať sex ako súčasť milostného vzťahu, dokonca aj v jej veku, bude nielen dôstojné, ale absolútne vzrušujúce!

O štyri mesiace som dostal od tejto odvážnej dámy list, spolu s fotkou rozžiarenej ženy v objatí usmievavého muža. Na zadnej strane fotky stálo: „To som ja so svojím priateľom. Práve sme si zriadili spoločnú domácnosť. Má päťdesiatosem rokov, je výborný priateľ a fantastický milenec. To pre staršiu dámu nie je zlé!“

Pocit šťastia získavame vtedy, keď zážitok očakávame, keď ho prežívame a aj keď si naň spomíname. Avšak to, čo generujeme a pociťujeme, nie je priamo spojené s vonkajším podnetom, ale súvisí to s možnosťou šťastia, ktorú spúšťame vnútri. Môžeme byť šťastní bez vonkajšej príčiny: šťastie je samo osebe dostatočnou príčinou.

* * *

Iróniou je, že pre nás ako jednotlivcov a pre planétu kolektívne azda neexistuje naliehavejší problém, než osobné šťastie. Byť šťastný (a všetko, čo „šťastný“ znamená — spokojný, milujúci, akceptujúci, neposudzujúci, veselý, zmierený so sebou) by mohlo byť fakticky najvýstižnejším opisom toho, o čo sa väčšina z nás usiluje na globálnej, rodinnej aj osobnej úrovni.

Často sa snažíme zmeniť svet okolo nás tým, že chceme meniť iných ľudí. Zameriavame sa na externé riešenia problémov, ktoré sa môžu javiť také ohromujúce a zložité, že akákoľvek rozumná nádej na úspech sa zdá byť nedosiahnuteľná. „Čo už ja môžem urobiť?“ kladieme si v zúfalstve otázku. „Ved' som len jeden z mnohých.“

Neprehliadli sme najzreteľnejší a najjednoduchšie dosiahnuteľný prístup k našim problémom, hoci sa spočiatku môže zdať zľahčujúci — byť šťastný a milovať?

Ak sa čo i len jedna osoba zmení, stane sa šťastnejšou, dotýka sa iných viac milujúcou a pokojnou rukou, potom sa svet vlastne stal pokojnejším miestom. Ak sa každý z nás uzná za entitu v prepojenej sieti interakcií (ako milenec, rodič, priateľ, dieťa, partner, spolupracovník, občan), potom tak ako kameň hodený do rybníka, aj náš vývoj spôsobí nespočetné vlny. Naša schopnosť zmeniť sa nám umožní naozaj významne zmeniť svet.

* * *

* * *

„Ak by som bol stále šťastný, asi by som sa vôbec nehýbal.“ Niektorí ľudia sa obávajú, že šťastie a letargia idú ruka v ruku, ako keby šťastní ľudia nemali motiváciu vynaložiť akékoľvek úsilie alebo podieľať sa na ňom. Dôvodí tým, že ak je pohár šťastia naplnený, nemáme žiadnu motiváciu robiť čokoľvek ďalšie. Ale kdeže! Namiesto využívania hnevu, strachu, nepohody alebo žiarlivosti ako pohonnej látky pre činnosť sa môžeme nabiť energiou pomocou pokoja, pohody, pohodlia a vzrušenia a budeme mať viac dôvodov vložiť sa do vynakladaného úsilia. Šťastní ľudia sú v neustálom pohybe, stále sa niečoho zúčastňujú. Ich šťastie zvyšuje ich mobilitu a efektívnosť. Namiesto boja s obavami a utekania od bolesti vidia svoje potreby oveľa jasnejšie a pristupujú k nim s ľahkosťou.

* * *

Šťastie a presvedčenie, že môžeme zažívať svoje vlastné šťastie, kedykoľvek a kdekoľvek, je neprekonateľná výhoda postoja!

* * *

Právnička, ktorá absolvovala jeden z našich programov, nám povedala, že keď si šťastie určila za jednu zo svojich priorít, došlo v jej právnickej praxi k náhlemu zvratu. Dlhé dni skúmala výpovede so svojimi klientami, ktorí na súde viedli spor o neplatenie účtov. Všetci z jej skupiny vyzerali nervózne. Zrazu prekvapila samu seba, keď z nej vyhrklo: „*Majme na pamäti, že chceme predložiť silné argumenty. No čo je však ešte dôležitejšie, chceme z toho mať príjemný zážitok.*“ Jej klienti sa na ňu bez slova niekoľko sekúnd prekvapene pozerali. Neskôr jeden z jej klientov priznal, že ten komentár mal na neho nečakaný vplyv. Hneď potom, ako to povedala, uvoľnili sa mu ramená aj pevné zovretie rúk vaše kufríka. Počas celého procesu v súdnej sieni zvažoval a prehodnocoval jej nové odporúčanie a s prekvapením zistil, že sa ho nedotklo ani to, keď jeho oponenti uvádzali dezinformácie. Verí, že jeho schopnosť jasne reagovať na otázky sa silne zlepšila tým, že sa rozhodol urobiť zážitok pre seba čo najpríjemnejším. Nikdy by mu nenapadlo, že keď sa zameria na to, aby bol v pohode, získa obrovskú výhodu postoja. Pretvoril sa spôsobom, ktorý by nikdy nepredpokladal.

Od tejto príhody táto advokátka vždy pripomína svojim klientom, aby si dopriali príjemný, šťastný a vnútorne pokojný zážitok, aj keď sú zainteresovaní do rozvodového konania, sporu o starostlivosť o deti alebo do zložitých obchodných sporov.

* * *

Veľmi malé deti sú vždy spoľahlivo samy sebou: nepocitujú vnútorný nesúlad, nehrajú roly podľa vonkajších noriem. Ich necenzurovaný prejav nás okúzľuje a fascinuje, a možno sa stáva jednou z hlavných príčin toho, že im chceme pomáhať a chrániť ich.

Raz večer, keď k nám prišlo niekoľko hostí, ktorési z našich detí ich prišlo pozdraviť. Jeden z mojich synov, v tom čase päťročný, povedal jednému hostovi svoje tiché „ahoj“ a potom hneď pokračoval otázkou „*Prečo máš taký veľký nos?*“

Náš návštevník vyzeral byť chvíľu prekvapený, rovnako ako ostatní v miestnosti. Potom sa nahlas rozosmial. Klakol si a synovi s úsmevom povedal: „*Vidíš, aký som veľký. Veľmi vysoký! Boh mi dal teda pred tvár tento veľikánsky nos, aby som nepadol dozadu. Pomáha mi udržať rovnováhu. Páči sa ti to?*“ Môj syn sa načiahol, pohladil dlhý nos nášho hosta a súhlasne prikývol. Všetci sa smiali.

* * *

Teraz už zmierený s matkinou smrťou prišiel do rodičovského domu žiariaci radosťou a láskou. Jeho rodina a priatelia ho zdravili s uplakanými, zúfalými tvármi. Rozhodol sa konkretizovať svoju vďačnosť tak, že zavolať rodinu a priateľov do obývačky a porozprával im dojemné aj bujaré historiky o svojej matke a o sebe. Mrak smútku sa začal zdvíhať. Keď povzbudil ostatných, aby porozprávali svoje historiky a vyjadrili vďaku, to, čo sa začalo ako smutné stretnutie tvárou v tvár smrti, sa zmenilo na oslavu života jednej ženy tými, ktorí ju milovali.