



PÁCHAT DOBRO

reportáže o odvaze pomáhat

Text a foto: Jiří Pasz

Život je vztah

„Setkání dvou osobností je jako kontakt dvou chemických látek: pokud dojde k nějaké reakci, obě se promění.“

dalajlama

Jeden z nejpodivnějších a nejtěžších okamžiků mého života přišel, když jsem dokončoval dokument pro Český rozhlas o fenoménu štěstí — a byl jsem zároveň čerstvě po rozchodu. Zlomený a zhroucený, jak si jen umíte představit, v totální depresi, plný úzkosti a bez touhy po životě. Ocitl jsem se v tragikomickém paradoxu: měl jsem zkoumat a vysvětlovat štěstí v situaci absolutního osobního neštěstí. Sedával jsem doma i v rozhlase, rozvíjel filozofické, sociologické a neurovědecké úvahy o radosti, spokojenosti a blaženosti, zatímco uvnitř jsem se cítil, jako by mi někdo zaškrtil srdce. Moje myšlenky byly jedovaté jako rtuť. Snažil jsem se najít nějakou smysluplnou cestu ven z bolesti. Po večerech jsem si četl o odpuštění, zpracovávání ztrát a truchlení, o emocích. Snažil jsem

se naučit co nejvíce o odvaze, o smíření, o vděčnosti, o psychické odolnosti. Každý den jsem se zároveň hroutil. Chodil jsem na terapii, psal si deník, na nekonečných procházkách jsem přemýšlel co dál. Plný teorií o štěstí, rozvrácený uvnitř.

Po půl roce jsem se sebral, odjel do Španělska

na pouť a ušel pěšky tisíc kilometrů. Proces osobního pekla trval zhruba tři čtvrtě roku. Vykrytalizovala z něj připomínka jedné nepřijemné

Zdroj štěstí je, pokud lidé cítí, že jsou mezi přáteli

obecné moudrosti. Každá bolest, ať je sebevíc nesnesitelná, každá krize, sebehlubší a sebeděsivější, může být příležitostí něco se naučit, něco změnit a něco pro sebe udělat. Je to korektiv vztahu k sobě, vztahu k lidem a ke světu. Je to nabídka.

Jako jednotliví lidé jsme každý jiný, přesto nás jedno velké téma spojuje — všichni se snažíme

maximalizovat štěstí a minimalizovat utrpení. Před rozchodem jsem měl to štěstí, že jsem mohl žít rok v Dánsku. Pokud se o nějaké zemi opakovaně tvrdí, že v ní žijí nejspokojenější lidé na planetě, stojí to za průzkum. Jako typicky skeptický a cynický Čech jsem se rozhodl, že chci zjistit, zda je dánské štěstí opravdové, nebo je to jen fasáda.

Moje první kroky logicky vedly do Institutu štěstí v Kodani. Jak se ze zuřivých a krvelačných vikingů stali milovníci designových židlí, kteří



◀ Mnoho politických slibů končí na smetišti dějin.



↑ Svoboda si prozatím vždy našla cestu.

rádi platí daně? Má severská země nějaké tajemství, nebo je to jen marketing? A jak se vůbec štěstí měří?

„Ano, štěstí je možné změřit,“ vyprávěla mi analytička Onor Hanreck Wilkinson. „Jednoduše se ptáme lidí, jak se cítí. Kdo jiný než vy ví lépe, jak se vám žije? Například to, jak se cítíme doma, se zdá ještě důležitější, než kolik vyděláváme a jakou máme práci.“

Podle výzkumů například neplatí to, že větší výdělek automaticky znamená větší štěstí. Samozřejmě to spolu souvisí a do určitého momentu je štěstí závislé i na výši příjmu. Výzkumy mezi lety 2010 a 2020 ukazují, že od zhruba 28 tisíc eur nebo 75–100 tisíc dolarů na domácnost za rok pocit štěstí dál s rostoucími příjmy nesílí. (Částka se mění a dnes bude kvůli inflaci vyšší, jde ale spíše o symbolický práh materiálního zázemí, za nímž se naše míra štěstí nijak nezvyšuje. Není to tedy tak, že by se další jachta rovnala více štěstí, spíše znamená jen chvilkové vzrušení.) Jakmile dosáhnete tohoto příjmu, ostatní věci se stanou důležitější než peníze. Ve chvíli, kdy člověk vydělá na jídlo, bydlení, oblečení a má dostatečný příjem, aby se postaral o rodinu, je čas zaměřit se na ostatní oblasti života.

Onořina slova vysvětlují i jednu z velkých priorit Dánů — koncept hygge. Toto nepřeložitelné slovo znamená v podstatě jakékoliv aktivní zútulňování ži-

vota, od vkusného interiérového designu přes horké kakao za deštivých chladných dní až po příjemnou atmosféru u jídla a čas strávený s blízkými. Ale hygge je i soulad, přítomnost, přiměřenost, pospolitost či vděčnost. Právě vděčnost podle výzkumů tvoří nečekaně velkou část štěstí.

„Co přesně štěstí je, nevíme,“ krčil rameny profesor sociologie na Kodaňské univerzitě Peter Gunde-lach, který se tématu věnoval desítky let. „Nijak lidem štěstí nedefinujeme, je na nich, co si pod tím pojmem představí.“ Potvrdil mi, že i když je těžké štěstí definovat, částečně se měřit dá a klíčovou roli hrají pocity, například bezpečí a spo-

kojenosti, které lze na mnoha místech světa — jako třeba ve Středoafrické republice — cítit jen omezeně.

Možná ještě zajímavější než hygge je dánská tradice pytt, která označuje schopnost smířit se s věcmi, které nedokážeme ovlivnit. Co třeba počasí? Prší, je tma a zima? Pytt! Proč nadávat a kazit si den, když s tím stejně nic neuděláme... Dánové říkají, že neexistuje špatné počasí, pouze špatné oblečení. A pytt se tu učí ovládat už děti v mateřských školách. Učí se také pospolitosti, důvěře nebo schopnosti se samostatně rozhodovat.

„Většina studií ukazuje, že je potřeba žít ve společnosti, kde panuje silná důvěra, pevné sociální vazby

Všichni se snažíme maximalizovat štěstí a minimalizovat utrpení

→ Část **hygge** se týká i interiérů, zdaleka to ale není vše.

a silná komunita. Zdroj štěstí je, pokud lidé cítí, že jsou mezi přáteli,“ vyprávěl mi profesor Gundelach. Zkušený znalec evropských zemí zdůrazňoval, že v Dánsku je velkou prioritou silný sociální stát. Pokud někomu do života vstoupí nečekaná krize, občané mají k dispozici efektivní systém, který nenechá nikoho propadnout záchrannou sítí na úplné dno. Ostatně na ulicích tu například nevidíte téměř žádné lidi bez domova. Dánům tak odpadá velké množství zásadních existenčních strachů a stresu. Podarilo se vybudovat něco, co u nás mnohdy chybí: důvěra v lidi, v sousedství a okolní komunitu, ve stát a jeho instituce. A silný pocit bezpečí. I proto severané rádi platí daně, které dosahují astronomických šedesáti procent. Jenže od Dánů standardně uslyšíte: Víme, co si za naše peníze kupujeme. Stát, kde žijeme rádi, nejlepší místo na zeměkouli. Dokonce když místní zjistí, že nejste Dán, řeknou „sorry“!

Možná ještě zajímavější než hygge je dánská tradice pyt

Stát je pro ně vztahová instituce, stará se o ně a oni se starají o něj. Profesor Gundelach zároveň upozorňoval, že náš pocit spokojenosti paradoxně často ohrožuje touha po dokonalém životě v dokonalé společnosti, touha po nespelnitelném snu, utopii.

Šel jsem se na to zeptat autora knih o honbě za štěstím, docenta filozofie Alfreda Skölda, který vědecky zkoumá lásku, naději a štěstí, ale i smutek a truchlení. V knize *Kampen om lykken* (Boj o štěstí) popi-

suje, že ze štěstí se stal společenský trend teprve nedávno a zároveň je to dnes obrovský byznys. Lidé toužili po štěstí vždy, v minulosti však měli mnohem menší šance své ambice naplnit. Společnost byla třídě neprostopná, kultura byla spíš rigidní než flexibilní, strategie přežití měla přednost před štěstím. Povolání se dědilo, sňatky se domlouvaly a polovina lidstva, ženy, si mohly o většině příležitostí nechat jen zdát. Dnes člověku hledání štěstí do značné míry ztěžuje naopak teror příležitostí a možností. Štěstí je

v současnosti tak trochu povinnost. Nejste pořád šťastní? Problém. Nevíte, jak být šťastní? Problém. Neumíte zajistit štěstí lidem okolo vás? Problém! Ze všech stran na nás dnes neustále útočí návody na to, jak být neustále šťastný. Největší odpovědnost je přikládána jednotlivci a trochu se zapomíná, že je stejně důležité, v jaké společnosti žije. A do toho se neúprosně vklínily technologie a tuny aplikací, které na nás mají dohlížet, jestli se dostatečně snažíme. Hodinky,

náramky, telefony, které neustále prudí s počtem kroků a kalorií. Překážkou ve stabilním pocitu spokojenosti pak paradoxně může být právě neustálá obsesivní honba za štěstím, která v důsledku vede k pocitům neustálého selhávání. I štěstí je potřeba dobře definovat.

„Štěstí je cílem všeho lidského snažení. Ať už je to cokoli, chceme toho dosáhnout. Musíme ale přijmout fakt, že štěstí z podstaty nemůže být neustálé a nekonečné,“ vyprávěl mi sympatický padesátník Sköld na půdě Kodaňské univerzity a dodal: „Dnešní debata o štěstí je z velké části povrchní, pokud se omezuje pouze na to, jak ho dosáhnout a jak ho maximalizovat.“

O tom, že ani Dánsko skutečně není utopií, svědčí i některá aktuální čísla: vysoká spotřeba antidepresiv (a to i u dětí), relativně vysoký (ale snižující se) počet sebevražd a sebevražedných pokusů nebo alkoholismus. Je to úspěšný národ, ale s vlastními výzvami. Pořád je co zlepšovat. „Nejšťastnější země světa“ může být ve spoustě věcí inspirací pro nás ostatní, neměla by se ale naivně idealizovat.





➤ **Křesťanské uprchlici z Iráku pomáhá sociální pracovnice — muslimka.**

Aby byl obrázek o Dánsku kompletní, setkával jsem se i s Čechy všech generací a profesí, kteří tu dlouhodobě žijí: s lékařem odcházejícím do důchodu, s filmařem a dobrodruhem, který byl na mnoha expedicích do Grónska, s herní designérkou, s učitelkou, s mladým podnikatelem s kávou, se studentkou univerzity a šperkařkou. Zajímal mě názor krajanů kombinující pohled zvenku i zevnitř. Češi v Dánsku měli samozřejmě různé zkušenosti a různé životní osudy. Všichni mi však potvrdili, že je to skvělá a inspirující země. Přívětivá, pohodlná, umožňující žít naplňující život s velkou mírou svobody.

Všichni měli zároveň nějaké výhrady a popisovali mi specifické dánské výzvy. Češi prý mají lepší zdravotnictví. Prý je tu místy byrokracie k zbláznění. Člověk se tu ne vždy cítí skutečně doma, prý se nikdy nestane úplně Dánem. Dánové prý dokážou být necitliví, nerudní a „hromotluční“. Někdy jsou tak přímí, že tím druhému ublíží. Prý někdy pro samotnou hrdost nevidí jasné problémy své země. Existuje tu i diskriminace a rasismus. Prý někdy moc nerozumějí komplexitě zbytku světa — vždyť objevili návod na štěstí, tak proč to nejde i jinde? Češi v Dánsku pro mě měli stejnou zprávu jako dánští experti. Stát, který garantuje utopii a absolutní štěstí, neexistuje.

Je jasné, že štěstí není jen kulturní a společenská věc. Co naše tělo a štěstí? Jak je to s naší kapacitou na biologické úrovni, jsem se snažil zjistit u profe-

3 otázky pro JIŘÍHO PASZE

AUTORA CESTOPISU ROKU

Jak se vlastně zrodil nápad všimati si toho dobrého uprostřed tragických, převážně válečných kulís?

Na prvním místě píšu pro sebe. Vždycky jsem byl hodně zvědavý, a když jsem začal cestovat, neviděl jsem jen nádherné kraje, přírodu, kulturu, jídlo nebo cokoli dalšího, co si při cestování užíváš, ale i obrovské kontrasty – chudobu, válečné konflikty a jejich následky. Všechny možné následky, které si umíš představit, a pak taky takové, jaké si představit neumíš. Abych nezešlel, píšu.

Kde se tedy bere v lidech zlo, kde dobro a jak blízko sebe mohou existovat?

Velmi blízko. Každý člověk bez výjimky má v sobě bestii. Záleží na tom, v jaké žije společnosti, jaké tradice, výchova a další sociální konstrukty na něj působí, a taky moc záleží na tom, jakým příběhům věří. Zlo často vzniká ze špatných odpovědí na základní lidské potřeby: člověk bytostně potřebuje přijetí, být oceněn a přijímaný už jen za svoji existenci, ne za to, jakou odvádí práci nebo co dokázal. V odpověď na nepřijetí nebo dlouhodobé nepřijímání se může ozvat bestie v každém z nás.

Jak vnímáte svůj domov jako cestovatel, který je většinu času v cizích zemích? A jak to, kolik lidských domovů jste už viděl a jak moc rozdílné byly, proměnilo vnímání vašeho vlastního domova?

Mnohem méně si díky těm zkušenostem spojuju domov s materiálním. Primárně je domov ve vztazích. Žil jsem v Dánsku, Ugandě, Americe, Izraeli, v Nepálu a jinde a přijal jsem to, co jsem dřív odmítal, že moje doma je v Česku. Štvou mě některé české vlastnosti a způsoby, ale mám tu kořeny a rozumím tomu, kdo je Krteček. Když máš partnera/ku z Nigérie, těžko mu předáš, kdo je Krteček. V Česku žijeme podobné příběhy, sdílíme tytéž narativy. Jinde je pro mě těžké propojit se s lidmi, jinde nenajdeš kamarády, které znáš od školky.



↑ Protesty za **politická práva** v Kambodži.

sora neurověd Jespera Mogensena. Podstatu štěstí je totiž možné hledat i uvnitř mozku a nervového systému. Štěstí je emoce. Emoce je slovo, které používáme denně, víme ale, kde se emoce berou a co to je?

„Rychlá odpověď by byla, že nevíme,“ tvrdil Mogensen. „Víme, že určité části mozku jsou aktivní, pokud jsme vystaveni stimulům, které různé emoce a pocity spouštějí. Nedá se ale říct, že se podíváte na sken mozku a okamžitě poznáte, že tenhle člověk prožívá takovou nebo takovou emoci. Aktivní je totiž obrovský počet mozkových struktur, a to pro každou emoci.“ A samozřejmě jsou v mozku i struktury, které mají souvislost s tělesnými funkcemi s autonomním nervovým systémem. Ten se podílí na tepu srdce, dýchání i trávení — emotivní jsme vlastně téměř neustále a to ovlivňuje i naše tělesné funkce. Mozek i tělo jsou jeden mechanismus a emoce závisí na obojím.

„Je to teď spíš můj osobní než vědecký názor, ale veškerá lidská existence je jednoznačně směsicí negativních a pozitivních pocitů. Pokud se ale ptáme, jak mozek operuje s emocemi, tak to opravdu nevíme. My ani nevíme, jak se mozek dokáže rozhodnout, že mé tělo vstane ze židle. Jak se mozek skutečně rozhoduje, to je záhada,“ krčil rameny profesor Mogensen. Na mou otázku, zda mozek vlastně

může úplně poznat sám sebe, profesor zdůraznil, že podle jeho odhadu jsme dnes probádali a popsali necelých pět procent lidského mozku — prozatím nejdokonalějšího a nejzáhadnějšího fenoménu vesmíru. Ke schopnosti člověka dokonale obsáhnout sama sebe je Mogensen skeptický. A varuje před obsesivní touhou to dělat. Ani dokonalým poznáním světa, ani dokonalým poznáním sebe samého prý člověk štěstí nedosáhne. To podle Mogensena spočívá spíše v poznání omezenosti světa i nás samotných a ve smíření se s tím... 

JIŘÍ PASZ

Expert na mezinárodní rozvoj a novinář Jiří Pasz procestoval několik kontinentů a spoustu zemí. Dokumentoval humanitární a rozvojové projekty, fotil dopady přírodních katastrof, zpovídal oběti válek a útlaku. Všude však potkal neobyčejně statečné lidi, ochotné riskovat pro dobro druhých. David v Ugandě provozuje školu pro bývalé dětské vojáky i jejich oběti. Indické řádové sestry dávají naději dětem na zemětřesením poničeném Haiti. Vietnamští divadelníci zpracovávají zkušenost sexuálního násilí pro sebe i pro jiné. Pankáči v Myanmaru se snaží vytvořit prostor svobody... Reportážní kniha Páchat dobro vypráví jejich a další příběhy a ukazuje, že dobří a odvážní lidé se dají najít opravdu všude. Knihu vydalo nakladatelství Host. Získala hlavní cenu 7. ročníku Ceny Hanzelky a Zikmunda za cestopis roku 2024.

