

Homo felix

Desať otázok o biológii šťastia

Ladislav Kováč

Prvým, ak nie jediným, čo má byť naším cieľom, je šťastie ľudského rodu.

Jan Ámos Komenský

O šťastí nevieme oveľa viac ako pred dvetisícimi rokmi Aristippos či Seneca. V nespočetných ústavoch sveta sa skúmajú atómy, gény, galaxie, ale – pokiaľ mi je známo – iba dve inštitúcie sú zasvätené vedeckému štúdiu šťastia: centrum na univerzite v Chicagu a ústav v nemeckom Vallendare.

Honba za šťastím sa stala mániou našich čias. Často po cestách pomýlených; za preludom. Pod tlakom chybných predstáv, falošných ilúzií.

1. Vieme šťastie definovať?

Áno. Ktorú si však vybrať z početných definícií? Problém je v jazyku: na vesmír emócií máme iba hŕstku slov. I terminologické rozlíšenie z antiky, dôležité pre chápanie šťastia, znie nám nejasne: blaženosť (*eudaimónia*) versus rozkoš (*hedoné*). Slovanské jazyky a nemčina nedokážu ani to, čo angličtina: rozlíšiť šťastie ako stav ducha (happiness) a ako priazeň osudu (luck). Prihováram sa za definíciu, ktorú vo svojej knihe o šťastí použil poľský filozof W. Tatarkiewicz (a ktorej pôvod je v gréckej antike, u Demokrita): šťastie je úplná a trvalá spokojnosť so životom ako celkom.

Šťastie nie je ako tehotenstvo; pre šťastie neplatí: buď je alebo nie je. Možno byť šťastnejším i menej šťastným. Tatarkiewiczovo šťastie je ideálom, atraktorom rozumného konania.

V takomto poňatí šťastie nie je záležitosťou chvíle – pre prchavé pocity extrémneho citového vzrušenia, ktoré nám život dokáže poskytovať vo výnimočných okamžikoch, by bolo treba zaviesť iné slovo.

2. Je šťastie záležitosťou emócií?

Nesporne. Ale nie výlučne: spokojnosť je emocionálnym stavom, no považovať šťastie za púhy integrál príjemností by bolo chybou. Sme skonštruovaní tak, aby sme vyhľadávali príjemnosti a vyhýbali sa nepríjemnostiam a bolesti. Bolesť je nevyhnutnou súčasťou života: varuje nás pred zlými krokmi, umožňuje korekciu správania. Stav trvalej príjemnosti je nemožný – gén, čo by to umožňoval, by bol prírodný výber vyradil. Dlhodobá eufória existuje iba v podobe psychickej poruchy. Na konštantné podnety si zvykáme; potrebujeme zmenu – zvýšené dávky alebo nové typy príjemnosti.

Presvedčenie, že cesta k šťastiu je jednoduchá a jasná, že je hromadením príjemností a vyhýbaním sa záťaži a nepríjemnosti, je zlou ilúziou našej doby. Naháňanie slasťi je k ničomu, ak život zároveň nestojí na istotách a stabilných hodnotách, ktoré mu dávajú štruktúru, a teda zmysel. Vtieravá všadeprítomnosť a ľahká dostupnosť príjemností – prijímaných bez ladu a skladu – ktorú umožňuje technická civilizácia a ktorej vyvrcholením budú techniky virtuálnej reality, by sa mohla stať slepou uličkou evolúcie druhu *Homo sapiens*.

3. Sú emócie iba záležitosťou zmyslov?

Zmysly sú hlavným prameňom emócií. Rázštep človeka na telo a ducha, zavrnutie tela ako čohosi nižšieho a hriešneho, poznačilo západnú kultúru. Treba odstrániť tento omyl, obnoviť ideál kalokagatie: starostlivosť o telo je zároveň starostlivosťou o dušu. V rannom detstve sú zmyslové údaje jediným zdrojom emócií. Z nich sa zostavujú pamäťové registre, ktoré v ďalších rokoch života obohacujú údaje zmyslov. Zmyslové ukotvenie vo svete, priame alebo sprostriedkované spomienkami, fantáziou alebo denným snením, je podmienkou každej radosti. Aj potešenie z matematického objavu má zmyslové pozadie.

4. Aká je rola rozumu v hľadaní šťastia?

Rozum je sluhom emócií. Tvrdenie, že človek môže rozumom ľubovoľne kontrolovať svoje emócie, je ilúziou našej kultúry. A predsa iba vďaka rozumu môžeme dosahovať šťastie. Zložito: príroda „nevymyslela“ emócie na to, aby nás robili šťastnými, ale iba na to, aby účinne zaistovali pretrvávanie našich génov. Rozumom však môžeme

vyhľadávať vhodný priestor pre emócie; vyberať prostredie, ľudí, identifikačné skupiny, spôsoby uspokojovania potrieb. Súčasťou šťastia je poznanie, že nepríjemnosti a bolesť sú v živote nevyhnutné, ale tiež že musia pominúť. Že šťastie (happiness) nezávisí od priazne osudu (luck), že nie je zabudované v prostredí, ale v našej psychike: aj v nemennom, „zamrznutom“ prostredí, plnom averzií, dokážeme nachádzať vnútorné dôvody k radosti. Dôležitým poslaním rozumu je rozhodovať o úhybnom správaní – vyhýbaní sa všetkému, čo by dynamike emócií dávalo zhubný smer. Šťastie nie je ľahostajnosťou; je väzbou na svet a na ľudí, túžbami a ich upokojovaním. No k šťastiu patrí schopnosť vyhýbať sa situáciám, v ktorých sa rodia túžby po nedosažiteľnom a nemožnom – ak vzbĺknu plameňom, len milosrdný čas ich uhasí a bolestná racionalizácia nedokáže viac ako skrátiť tento čas o kúsok. Vo svete prehltenom príjemnosťami, takými čo vyvolávajú márne túžby, i takými čo slúžia ako nahrážky, úhybné správanie sa stáva princípom životnej múdrosti.

5. Hrá rozum rolu v prežívaní emócií?

Áno; podstatnú. Už na úrovni spracovania zmyslového signálu. Presvedča nás o tom zmyslový orgán, ktorý zanedbávame, hmat: dotyky, hladenia dostávajú pozitívnu alebo negatívnu citovú interpretáciu podľa toho, koho vedome identifikujeme ako zdroj signálov. Už stoici vedeli, že racionalizácia dokáže najrýchlejšie neutralizovať negatívne emócie. Len vedomie nám dáva možnosť obohacovať si život selektívnym privolaním spomienok. Ono nám umožňuje odložiť okamžité uspokojenia a orientovať sa na uspokojenia vzdialené. K umeniu života patria dve schopnosti: každú zmyslovú príjemnosť násobiť vedomým prežívaním zážitku; a zapojiť do percepcie zážitku všetky zmysly. Nie darmo extázu popisujeme ako „zmenený stav vedomia“: vedomie nie je vyradené, je zosilnené, v „oceánnom pociť“ sa emócie a rozum zlievajú do fenoménu novej kvality.

6. Je šťastie „protiprírodné“?

Nie; je v zhode s našou prirodzenosťou. V evolúcii človeka zohral možno sexuálny výber dôležitejšiu rolu ako prírodný výber. V oboch prípadoch sa selekcia na početnosť a intenzitu emócií stala procesom čo viedol k hypertrofii emócií – tak, ako u pávích samcov sa hypertrofované vyselektoval veľký ozdobný chvost. Hypertrofia emócií nás vystrojuje k

tomu, aby sme boli hľadačmi šťastia a kognitívny aparát k tomu, aby sme ho dokázali nájsť. Dostali sme do vienka rozsiahlu výbavu potrieb, ktorých uspokojenie nám poskytuje potešenie: od vitálnych, čo máme spoločné s inými živočíchmi, cez sociálne (potreba zaradenia, dominancie, submisivity, citových väzieb, rešpektu, sebaúcty) po kognitívne (potreba usporiadania, harmónie, zmyslu, porozumenia).

Tragická skúsenosť 20. storočia nám ukázala, kam vedie idealizovanie ľudských vlastností, rovnako ako popieranie ľudskej prirodzenosti. Nemenej zlou sa môže ukázať pseudovedecká redukcia človeka na racionálneho sledovača čisto sebeckých záujmov. Človek je chvalabohu menej racionálny než ho chcú vidieť zjednodušujúci vykladači Darwina, Dawkinsa alebo Adama Smitha. Naša evolučná zvláštnosť, neoténia, udržuje v nás po celý život potrebu hry. Potreba seba prekročenia, transcencie je v nás nemenej silná ako potreba nasýtenia alebo sexuálneho uspokojenia. Keďže je ale hierarchicky vyššia, viazaná síce na bazálne potreby ale čnejúca nad nimi, môže zostať nerealizovanou potencialitou. Homo economicus, „racionálny“ konzument priemyselných výrobkov a pokleslej televíznej zábavy, je tvor v ktorom väčšina potencialít ostáva nerozvinutá. Ale bez ich rozvoja je šťastie sotva dosažiteľné.

7. Je šťastie iba neprítomnosťou nešťastia?

Nie. Ani biochemicky nie. Príjemnosť, eufória majú svoje biochemické koreláty. Jednými z nich sú endorfíny, látky ktoré sú súčasťou nášho tela. Majú aj analgetický účinok, tlmia bolesť, hlavný je však ich účinok euforigenný. Šťastie je nie negáciou, je pozitívnu veličinou.

Čo nevylučuje, že k šťastiu sa môžeme skromne približovať prostredníctvom popperovskej asymetrie: znižujeme nešťastie v presvedčení, že tým šťastie pribúda.

8. Má šťastie absolútnu mierku?

Nemá; tak ako ho nemá nič v ľudskom živote. Naša psychika neregistruje absolútne veličiny, ale len ich relatívne zmeny. Vždy zrovnávame. Ved' preto je závisť jednou z hlavných prekážok šťastia.

Človek je polymorfný živočích. Každý z nás je jedinečný: s jedinečnou génovou výbavou, s jedinečným osobným vývinom, ktorý ho vybavil jedinečným repertoárom hodnôt. Preto je šťastie absolútne individualizované.

Snahy o kolektívne šťastie boli a ostávajú obludnosťou.

9. Je šťastie dobrom?

Áno. Šťastný človek je dobrým človekom. Cnosť, konštatovali múdri ľudia oddávna, nie je nič iné než získavanie vlastného šťastia poskytovaním šťastia iným. Empatia, schopnosť prežívať pocity iného človeka ako svoje vlastné, ba schopnosť stotožnenia sa s celou prírodou, bola možno najcennejšou inováciou v našej evolúcii. Osobné šťastie, ktoré by vo veľkej miere nespočívalo na empatii, je nepredstaviteľné.

10. Je šťastie možné?

Jedinec môže byť šťastný, ak sú splnené tri predpoklady:

(1) Duševné zdravie. Mnohí z nás trpia afektívnymi poruchami, najčastejšie depresiami. Aj keď ide asi iba o chemickú poruchu mozgu, psychika depresiu racionalizuje a premieňa na pocit nešťastia. Je nádej, že chorobná depresia bude odstrániteľná farmakologicky a táto prekážka zmizne.

(2) Normálna psychická ontogenéza. Kontakt s matkiným telom, jej dotyky, hladenia, túlenia v prvých hodinách po narodení; pocity bezpečia, priazne a lásky v prvých rokoch života; vstúpenie sebadôvery a sebavedomia v detstve; imprinting (vpečatenie) adekvátnych kultúrnych hodnôt v kritickej fáze dospievania; uspokojivé prvé erotické zážitky.

(3) Oslobodenie od tradičných predsudkov a ilúzií. Poznanie ľudskej prirodzenosti, jej hraníc a možností. Využívanie týchto poznatkov pri rozhodovaní o svojom živote.

Od stavu v ktorom všetci ľudia budú šťastní sme vzdialení. Pokiaľ sa múdrosť vyrastajúca z vedeckého poznania nestane všeobecnou a pokiaľ bude v spoločnostiach dominovať iracionalita, Komenského výzva nestratí na aktuálnosti. Ťažisko človeka leží v budúcnosti. Od *Homo sapiens* ku *Homo ludens* a potom ku *Homo felix* vedie dlhá cesta a či ňou pôjdeme, nezáleží viac na slepých silách prírody, ale na nás samých.