

Máme všechno, přesto jsme nešťastní. Z materialismu pramení šílenství, říká kouč

Konzumní styl života vede k šílenství. Víkendový rozhovor s Janem Mendělem Depresemi trpí po celém světě už 300 milionů lidí, vyplývá to z dat Světové zdravotnické organizace. Žijeme v době, kdy je stále těžší uchovat si psychické zdraví a vnitřní rovnováhu. Lidé se tak snaží hledat alternativnější i duchovnější rozměr svého života. O cestách k vlastní spokojenosti mluvil ve Víkendovém rozhovoru poradce osobního rozvoje Jan Menděl.

Co dnes lidi nejvíce trápí, proč vyhledávají terapie?

Přicházejí ve chvíli, kdy jsou nešťastní, a snaží se najít nějaký způsob, jak nebýt nešťastní.

Jak vlastně můžeme definovat štěstí? A co člověku, když za vámi přijde a řekne „necítím se šťastný“, poradíte?

Snažíme se najít příčinu neštěstí. Protože většina lidí je nešťastná a neuvědomuje si proč, ale když o tom začneme mluvit, zjistíme, že se dá najít konkrétní příčina jejich neštěstí, a když ji najdeme a začneme ji řešit, tak většinou pocit neštěstí postupně odejde.

Proč se lidé nejčastěji cítí nešťastní?

Nejčastěji chodí s psychickými problémy. Pak jsou to ale samozřejmě vztahy a dále práce a zdraví.

Na druhou stranu je i spousta lidí, kteří nemají jednu konkrétní oblast, se kterou nejsou ve svém životě spokojeni, ale pociťují určitou mizérii celého života. Jsou zoufalí se svým životem, nevědí co dál, kde se v nás berou tyto pocity, co je spouštěčem takového zoufalství v životě?

Z mojí zkušenosti nejčastěji to, že lidé dělají, co nechtějí dělat. Žijí nějaký život, nejsou s ním spokojeni, cítí se vyhořelí a nenaplnění. Často si navíc ani neuvědomují, že mohou žít trochu jinak.

Sociální sítě vytvářejí falešnou představu života

Jak velkou roli v tom hrají sociální sítě? Jak moderní technologie dnes ovlivňují naši psychiku a naši psychickou kondici?

Podle mě sociální sítě nejsou původem našeho neštěstí, je to spíš takový důsledek. Já si nemyslím, že sociální sítě jsou zlo samy o sobě, spíše je zlo, jak je používáme, jak jsme se jimi nechali vcucnout a jak jsme je pustili až moc sami k sobě.

Jaké pocity v nás ale vytvářejí, třeba oproti generaci našich prarodičů, prararodičů, kteří tyto moderní technologie neměli k dispozici?

Určitě je to nekonečné srovnávání a neautenticita, protože my, jak se pořád díváme na Facebook a Instagram, si myslíme, že všichni žijí skvěle, všichni jsou krásní a úspěšní a my máme pocit,

že takoví nejsme. Ale vychází to jenom z toho, že sociální sítě vytvářejí strašně falešnou představu toho, jaký život je tam venku. Kdybychom měli šanci nahlédnout všem těm instagramovým influencerům a hvězdám do jejich soukromí, do obývacích pokojů, ložnic a koupelen, tak bychom viděli, že jsou úplně stejně nešťastní a ztrápení jako my. Akorát to nikdo nikde neprezentuje a to pak právě vytváří falešnou představu. Zároveň nás to nutí k tomu, že i my máme pocit, že nemůžeme být autentičtí, že musíme nestále ukazovat happyface a tvářit se, že je všechno v pohodě. A to si myslím, že je to největší zlo, které vytváří pocity vlastní nespokojenosti.

Ideál dokonalosti to také můžeme nazvat. Jak se to vše promítá do mezilidských vztahů?

Já si nemyslím, že se k sobě lidé chovají až tak jinak než předchozí generace. Možná jsou trošku povrchnější, možná mají pocit, že se dá všechno přejít rychle, takový trochu konzumismus všude, i v těch vztazích. Pokud nějaký vztah nefunguje, nebo když je něco špatně, tak to zahodím a jdu někam jinam, ale nemyslím si, že by se k sobě lidé chovali až tak jinak dneska než dříve.

Já tím narážím hlavně na generaci takzvaných singles. Jak může tento trend, kdy se lidé rozhodnou žít raději osamoceně, promítnout do stability společnosti? Protože společnost stojí na pevných mezilidských vztazích.

Já si myslím, že éra singles není až tak špatná. Ano, má to svoje stinné stránky, lidé jsou často promiskuitní, mění vztahy a chovají se ke vztahům jako k nějakému kusu hadru, který prostě odloží a koupí si nový. Ale na druhou stranu si myslím, že ve finále je to možná lepší než to, když dříve lidé byli třicet let ve vztahu, který nefungoval, a během těch třiceti let napáchali spoustu škod na dětech a celkově celá rodina žila v určité iluzi štěstí jenom proto, že si lidé nedovolili odejít. Takže já si myslím, že takzvaní singles na jednu stranu vztahy dost proměnili, ale na druhou stranu to člověka víc nutí zamýšlet se sám nad sebou, nad tím, co ho trápí, jak chce žít. Ale je to na úkor neustálého hledání a četnosti. Dříve lidé podle mého názoru žili víc v bublině, o které byli přesvědčeni, že v ní musejí vydržet až do smrti.

Ted' možná ale žijí v bublině osamocení. Nemáte pocit, že možná i spousta lidí za vámi chodí právě s pocitem samoty, osamocení, protože nemají toho druhého člověka, na kterého se mohou pevně spolehnout?

To si nemyslím. Já si nemyslím, že jsou dneska lidé osamocenější. Naopak si myslím, že jsou mnohem propojenější, a to zase díky těm médiím. Ano, je to povrchní, ale nemyslím si, že trpí větší samotou než dříve.

Takže si nemyslíte, že z nás vyrůstají individualisté neschopní pevných a dlouhodobých vztahů?

To možná ano, ale nemyslím si, že je to úplně na škodu, myslím si, že je to fáze, která zase přejde, a hlavně je to něco, co nás nutí k tomu, že přemýšlíme trošku dál. Protože my jsme celé generace žili v tom, že vrchol života je založit rodinu a mít děti, a tohle nám to vlastně trošku nabourává. Dnešní doba nás víc nutí hledat smysl života a objevovat svoji individualitu. Protože se rodíme sami, umíráme sami, a i když člověk najde ideálního partnera nebo partnerku a opravdu zažije ten happy end, tak je stejně smrt jednou rozdělí. Myslím si, že když je člověk single, přinutí ho to dříve přemýšlet za hranice toho, co je vrchol jeho života.

Na druhou stranu podle Světové zdravotnické organizace právě vlivem moderních technologií už velmi malé děti ztrácejí schopnost komunikovat. Kdy poprvé v našem životě začneme pociťovat nějaké pocity neúspěchu, zklamání, kdy se to do nás začíná vpisovat?

Myslím si, že pocity zklamání a neúspěchu jsou v pořádku. Musíme je zažívat, protože když nám něco nevyjde, nebo něco není tak, jak jsme chtěli, nutí nás to na sobě pracovat, něco měnit. Myslím si, že nikde není psáno, že člověk se má narodit šťastný a pak žít šťastně až do smrti v tomto statickém stavu. Myslím si, že je potřeba, aby přicházely tyto up and down situace a člověka to nutilo k nějakému seberozvoji.

Takže je spíš důležité naučit se pracovat i s těmi negativními emocemi?

Ano, hlavně to, to úplně nejvíc.

Naše psychika je jako cibule a má mnoho vrstev

Vás lidé ale často vyhledávají i s pocity úzkosti, úzkostné paniky, to je pojem, který se dnes velmi často skloňuje. Napadá mě, můžeme to považovat za nějaký druh novodobé psychózy?

Z mojí zkušenosti je to kvůli tomu, že jsme se odstříhli od svých vlastních emocí. Dříve měli lidé víc prostoru sami pro sebe a víc se nudili, ale tím byli i víc v kontaktu s tím, co cítí. My dnes žijeme v době, která je nastavená na to, abychom byli všichni happy, abychom byli rychlí, výkonní. I sociální média nás nutí k tomu, abychom se odstříhávali od těch nepříjemných, nehezkyých, negativních emocí a to z mojí zkušenosti stojí za všemi panickými atakami, úzkostmi a depresi. Nechceme přijímat ve svém životě to, co je špatné, smutné, nechceme se cítit našťavaně, naopak to chceme vytěsnit.

Dá se tedy říct, že když člověk vyrůstá v těžkých podmínkách, tak z něho bude i psychicky odolnější jedinec než člověk, který má vše v životě zadarmo, potom nastane první neúspěch a on se z toho hrouť?

Nevím, jestli dříve byli lidé odolnější, já to spíš vnímám z toho pohledu, že jsme jako cibule a máme spoustu vrstev. Když řešíte, jak přežít, aby vás nezastřelili na ulici, nebo kde přespíte nebo jak nasytíte svoje děti, tak nemáte šanci řešit další vrstvy cibule, které jsou až níž. Proto si myslím, že lidé dříve nebyli až tak stabilnější a vyrovnanější, než jsme dnes my, ale řešili vnější vrstvy té cibule a nedostali se k tomu, aby řešili subtilnější nuance, které řešíme my. Z určitého pohledu si myslím, že dnešní doba, byť se zdá, že je horší, tak je vlastně dobrá, protože nás dovádí k tomu, že my si můžeme dovolit řešit psychiku, že si můžeme dovolit řešit nějaký svůj osobní směr, seberozvoj. Lidé dříve na to neměli vůbec kapacitu ani prostor.

Žijeme v absurdní materialistické hysterii

Konzumní styl života, to je další oblast, která nás velmi ovlivňuje, především v období Vánoc vidíme neustálý chaos, neustálý shon, musíme nakoupit co nejvíce dárku, musíme napéct co nejvíce druhů vánočního cukroví. Jak moc poměřujeme štěstí materiálně?

Šílenství dnešního světa pramení hlavně z materialismu. Dostali jsme se do absurdní materialistické hysterie a většina neštěstí je z rozbujeleho materialismu. Samozřejmě naši předci to věděli už dříve, že materialismus nám štěstí nepřinese, fyzické věci nám štěstí nepřinesou. To jen my jsme na to trochu zapomněli, snad možná i díky blahobytu. Dnešní doba k tomu hodně nabádá tím, že můžeme mít všechno, můžeme mít novější telefon, novější auto a novější boty. Ale dokud člověk bude hledat štěstí venku, nikdy ho nenajde. My, naše generace, tato dnešní doba je toho dokonalým důkazem, že my opravdu máme všechno, a přesto jsme mnohem nešťastnější.

A dá se tedy od tohoto konzumního stylu života dnes vůbec odvrátit?

Určitě, ale musíme se navrátit sami k sobě. Musíme se navrátit k tomu, kdo jsme, a hlavně začít pěstovat svoji duchovní stránku. Protože my jsme dnes v době, která je sice už korektnější a ohleduplnější, ale pořád je to všechno fyzické. Věnujeme se hodně tělu, ale úplně zapomínáme na duši. Hodně se mluví o zdraví, o zdravé stravě, o cvičení, ale nikdo nám nevysvětluje, co máme dělat, abychom i duševně byli v pohodě.

V jedné ze svých knih upozorňujete i na spletitou cestu, když se člověk rozhodne pro tento svůj duchovní rozvoj tak, aby nenarazil na různá scestná učení. Co tím máte na mysli?

Duchovno bylo spoustu let zakázané nebo bylo nějakým způsobem tabuizované. Když se proto po revoluci otevřely brány informací z různých směrů, tak se tu vyplavilo opravdu spousta informací a mezi tím i spousta odpadu a je těžké najít něco kvalitního. Člověk proto musí hledat a musí se řídit hlavně zdravým rozumem. Lidé často dělají chybu, když se rozhodnou, že se dají na duchovní cestu, úplně zahodí zdravý rozum. I na duchovní cestě ale musí mít pořád po ruce selský rozum.

I z koučování se stal lukrativní byznys, vidíme, že koučem se dnes může být skoro každý, alespoň to tak na první pohled působí. Jak se v tom tedy zorientovat, když chci vyhledat pomoc kouče, jak vědět, kdo má relevantní znalosti?

Základní pravidlo dobrého kouče je to, že pokud vám tento člověk v něčem radí, musí to i sám na sobě zažít. Nepomůže vám osm certifikátů na zdi, musíte mít vlastní zkušenost. Cílem koučování je, že celý tento směr pracuje sám se sebou. A to umí dobře vysvětlit jen ten, kdo sám se sebou pracuje už delší dobu a umí sám se sebou pracovat. Když si vybírám někoho nového, je dobré dát i na intuici a jak na mě ten člověk působí. Když mi někdo není sympatický, tak si najdu někoho, kdo mi sympatický je. Je to jako u zubaře nebo u holiče, prostě si vyberu někoho, kdo mi sedne.