

**Martin Šilar**

**Malá kniha o lidském štěstí**

(ukázka z knihy)

### **III. Zodpovědnost**

Chceme-li být v životě šťastní, musíme za něj přijmout zodpovědnost. Není to věc jednoduchá, a proto ji také mnoho lidí nikdy nedokáže.

Znamená to, že si řekneme: mám svůj život pevně ve svých rukách. Můj životní úspěch není věcí mých rodičů, učitelů, kolegů v práci, ani politiků. Je to čistě moje osobní záležitost. Jenom já rozhoduji o tom, jaký život budu žít, co budu dělat a jak se budu cítit.

Proč to spousta lidí nedokáže? Inu, protože to bolí. Přiznat si, že já jsem jediný, kdo mě může učinit šťastným a spokojeným, není příliš radostná vyhlídka. Ale je to tak – nikdo jiný to za nás neudělá, ani udělat nemůže.

Řada lidí nechce přijmout zodpovědnost za svůj život. Museli by totiž také přiznat, že do situace, ve které jsou, se dostali vlastním přičiněním. A to je těžké. Můžeme mít pocit prohry a zklamání. Můžeme mít strach, že nás ostatní odsoudí – budou se nám za zády posmívat nebo říkat „Podívejte se na něj, ten dopadl.“

Až do svých 26. narozenin jsem žil v totalitním státě. Jedním z typických znaků totalitní společnosti je zasahování státu a jeho složek téměř do všech oblastí lidského života. Je to absolutní ztráta svobody. Strana a stát rozhodovaly o tom, co se smí a co se nesmí. Lidé toužili po svobodě, po tom smět konečně zase otevřeně říkat své názory veřejně, volně cestovat a svobodně dýchat.

V roce 1989 to konečně přišlo! Stalo se skutečně to, v co řada lidí už ani nedoufala. Režim padl a lidé získali *svobodu*. Konečně! Můžeme volně cestovat, vyjadřovat své názory, poslouchat muziku, která se nám líbí a oblékat se podle vlastního vkusu. Nemusíme mít strach, že se objeví policista, aby nám říkal, co smíme a co ne. Byli jsme svobodní!

Ale co to? Někteří lidé si s nově nabytou svobodou najednou nevěděli tak nějak rady. Dokonce se objevují i hlasy, jestli „to dříve nebylo jednodušší“ nebo „všechno nebylo zas tak špatné“. Hodně lidí bylo po nějaké době bezradných a nevěděli, co si počít se svým životem. Ve skutečnosti totiž netoužili po *svobodě*, ale po *volnosti*.

Jaký je mezi tím rozdíl? Volnost znamená být volný, jak ten pták. Zjednodušeně řečeno, mohu si dělat, co chci. Nebo také, je mi to *volné*, případně je mi *volné*, co si myslí ostatní. Co je jim do toho, co dělám, sakra. Svoboda je ale něco jiného, znamená možnost *volby* z několika možností. Dokonce ze všech možností, které jsme schopni si představit a vymyslet. Jestliže si sám mohu svobodně říci, co udělám a co ne, a nikdo mi do toho nekecá, mám svobodu. No hurá.

Ale najednou se zarazíme. Kterou možnost mám vybrat, po které cestě se dát? Ucítime tlak na prsou nebo tíhu sedající na naše ramena. Co když se rozhodneme špatně?! Co všechno vyvolá mé rozhodnutí? Co tomu řeknou ostatní? Pod tíhou *zodpovědnosti* se podvědomě rozhlédneme, kde je nějaký moudrý tatík, který by rozhodl za nás. Zatracená svoboda.

Proto se začneme vytvářet důmyslnou síť logicky znějících argumentů a vysvětlení, proč se nám stalo to či ono. Za neúspěch v práci proto může neschopný šéf, za pokulhávající

vztah můj nemožný manžel či manželka, za nedostatek financí politici, kteří všechno rozkradou, za práci, která mě nebaví, moje máma, která mě dala na tu školu, a za to že doma křičím, moje děti, protože stále vriskají.

A tak si vybudujeme pevnou pavučinu spředenou ze samých kdyby, do které nakonec chytíme sami sebe. Je to past, která nás nepustí na cestě ke šťastnému životu. Je to naprostá stagnace plná výčitek a nářků.

Naším úkolem je říci si: „Dobrá, není tady na tom světě všechno, jak bych si představoval, není ideální. Za svůj život a to, jaký je si ale chci zodpovídat já sám!“

Pokud toto skutečně dokážeme, začneme se chovat jinak. Přestaneme ztrácet čas bédováním, co všechno je kolem špatně, a položíme si otázku: „Co s tím udělám?“ A hledáme řešení. Nedaří se mi v práci? Co můžu dělat líp, aby se to zlepšilo? Moje žena mi nerozumí? Jak mohu změnit své chování, aby mě lépe pochopila? Mám málo peněz? Které mé kroky povedou k tomu, aby se moje finanční situace zlepšila? Nebaví mě moje práce? Jaká práce by mě tedy naplňovala a jak ji získám?

Náš život se začne pomalu měnit, protože jsme za něj přijali *zodpovědnost*. Již nejsme zmítáni vůlí ostatních lidí a různých okolností, ale máme svůj život pevně ve svých rukách. My jsme těmi, kdo náš život řídí. Zpočátku se nám sice může zdát, že je to obtížnější, než před tím. Hledat chybu jinde je skutečně snadnější, než přijmout vlastní zodpovědnost. Když se nám něco nepodaří, už se nemůžeme vymlouvat na ostatní. Ale můžeme si říci: „No tak co, udělal jsem chybu. To se stane. Můžu se z toho poučit a jít dál.“

Krůček po krůčku se náš život zlepšuje. Přichází drobné úspěchy a ty vyvolávají po čase životní změny. Změny, které jsme vyvolali my sami a ne někdo za nás. Proto jsme na sebe pyšní a začínáme si sami sebe více vážit. Naše sebevědomí roste. *Je to proto, že jsme přijali zodpovědnost za svůj život.*

**Vyzkoušejte si:**

*Vyberte z následujících možností tu, ze které startujete na vaší cestě ke šťastnému životu, a podívejte se, jak postupovat dále.*

