

život človeka a podmienky jeho jestvovania nemajú z tohto hľadiska osobitné výhody. Podliehajú podmienkam či okolnostiam vzniku a zániku. Tisíce pohrôm a katastrof prírody zabíjali po tisíce či státisíce rokov a aj dnes zabíjajú skoro denne tisíce nevinných a bezbranných ľudí.

*André Gide*, – veľký francúzsky moralista napísal, že „*Zodpovednosť človeka narastá úmerne k tomu, ako klesá zodpovednosť boha.*

Albert Einstein povedal:

– Ak vo mne jestvuje niečo, čo sa dá nazvať zbožné, tak je to neohraničený obdiv k štruktúre sveta, pokiaľ ju je naša veda schopná odhaliť (kozmickej pocit zbožnosti...).

## VI. O živote

### Ludský život a život človeka

Jeden zo zdanlivo prostomyseľných výrokov *Haškovho Dobrého vojaka Švejka* bol, že „takovej život ľudskej je proti životu človeka ouplnej hadr“. Mohol v skutočnosti poukazovať na hlboký rozdiel medzi tým, čo je síce vo všeobecnosti ľudské, ale pritom je podstatne odlišné od toho, čo sa vzťahuje na život hociktorého jednotlivého človeka.

*Ludský* označuje všetko, čo sa týka či má týkať všeobecných znakov a prejavov života človeka ako ľudskej bytosti. Podmienok v akých žije alebo skôr by mal žiť, vyvíjať sa a zomierať, vzťahov k ľuďom a medzi ľuďmi, jeho práv, povinností, morálky a ďalších činiteľov, ktoré vytvárajú z človeka ľudskú bytosť a osobnosť. To všetko môže byť nesmierne vzdialené od toho, čo môže hociktorý jednotlivý človek v hociktorej chvíli svojho života prežívať ako svoju jedinú, jedinečnú a neopakovateľnú skúsenosť či zážitok bytia alebo jestvovania. Svoju vlastnú prítomnosť, minulosť a šancu budúcnosti, nezameniteľnú s nikým iným, šancu, z ktorej nemôže ani na chvíľu uniknúť a ktorej symbolický „kalich“ radosti alebo horkosti, medu alebo blenu, musí sám „vypiť až do dna“.

Čo je v *ľudskom živote všeobecný* súbor možností, stáva sa v živote *jednotlivého človeka konkrétou* skutočnosť, z ktorej sa nemôže ani na chvíľu vymknúť, preniesť ju na niekoho iného a ani nikto iný ju nemôže prevziať na seba. Ostáva samým sebou vo svojom fyzickom, psychickom a sociálnom jestvovaní od začiatku svojho života až do jeho konca.

Základnou charakteristikou jednotlivého človeka ako ľudského organizmu a ako ľudskej osobnosti je zachovávanie ich totožnosti ako niečoho či niekoho odlišiteľného od všetkých ostatných organizmov a osobností

napriek neustálym vnútorným telesným i psychickým zmenám a zároveň aj napriek stále sa meniacim vplyvom prostredia a podmienkam a života.

Ako sa napríklad udržuje totožnosť ľudského organizmu a ľudskej bytosti v priebehu vývoja a rastu od malého dieťaťa po dozrievanie a dospelosť a v priebehu starnutia do vysokého veku, keď sa počas jeho života, na základe vnútorných programov veľa krát odumierajú a znova vznikajú vari všetky bunky? Ako sa zachováva psychická totožnosť človeka, uvedomovanie si seba ako osobitnej bytosti počas celého života, napriek stále pribúdajúcim poznatkom, skúsenostiam, zážitkom, a spomienkam? Ako sa zachováva totožnosť človeka keď bdie, spí, sníva a znova sa prebúda ako človek s tým istým vlastným Ja? To je iba niekoľko otázok, na ktoré človek či veda nemajú stále dostatočne uspokojujúce odpovede.

## Čas

Dá sa povedať, že sme zajatcami času. Všetkého, čo sa v ňom odohráva, od zlomkov sekúnd po desiatky rokov. Čas nášho života sa bez prestávky mení zo sotva postrehnuteľnej prítomnosti na stále sa predlžujúcu minulosť a približuje sa k sotva zistiteľne dlhej, ale stále sa skracujúcej budúcnosti.

V počiatočných obdobiach života, keď začíname poznávať jeho pôvaby a klady mávame pocit, že sme akýmisi miliónarmi času. Robíme čo si zmyslíme, čo nás baví, zaujíma, čo sa nám zažiada, čo nám prináša vzrušujúce zážitky a pôžitok. Oveľa menej času venujeme ich spracúvaniu a hodnoteniu. Zvažovanie ich významu a zmyslu. Čo nám ponúkajú a pred čím nás varujú. Nevenujeme pozornosť a čas potrebný pre spracovanie toho, čo si z nich máme osvojiť a čo by bolo lepšie odmietnuť a vylúčiť.

Dnešný život prebieha v akýchsi SMS – kách, službe krátkych správ, klipoch, šotoch, ktoré sa rýchlo striedajú. Vyvolávajú množstvo bezprostredných silných pocitov a reakcií, ktoré neraz celkom zámerne neponechávajú čas na zamyslenie sa či zvažovanie, ktoré by mohlo či malo odhaliť skutočnú hodnotu, význam alebo problematickosť toho, čo ponúkajú alebo k čomu nabádajú. Útočia na bezprostredné vnemy, pocity a emócie a potláčajú kritické vecné rozumové

nazeranie. Ponúkajú rýchle dosiahnutie výsledkov bez ponechania času na zvažovanie ich potreby a prípadných neželateľných následkov. Stávame sa obeťami doby. Máme stále menej času na seba a pre seba a pre vytváranie hlbších a trvalejších vzťahov k iným ľuďom a hodnotám života.

Neuspokojuje nás to, čo je dobré, ale požadujeme aby to, čo sa nám predkladá, bolo najlepšie, dokonalé, alebo „super“. Nestačia nám city, potrebujeme vzrušenie. Nestačia nám hviezdy, potrebujeme superhviezdy. Niečo, čo prekračuje hranice toho, čo je primerané, čo sa nachádza v rozmedzí určitého optima a rovnováhy. Neuvedomujeme si, že to, čo je mimo týchto hraníc musí byť nevyhnutne kratšieho trvania a ľahko zraniteľné.

Postupne sme stále viac vystavovaní aj tomu, čo tvorí menej priaznivé stránky života. Iba s predlžovaním minulosti a skracovaním predpokladanej budúcnosti si začíname uvedomovať, že náš čas sa kráti a vyčerpáva. Stále dôležitejším sa pre nás stáva, koľko času nám ešte ostáva k dispozícii pre to, čo sa nazýva prítomnosť. Čas, v ktorom sa dá niečo poznať, vykonať a zažiť.

## Kvalita života

Človek sa pokúša vytvoriť si taký obraz svojho bytia, ktorý by mu umožnil podľa jeho predstáv spokojný, úspešný a šťastný život. Usiluje sa dosiahnuť čo najvyššiu úroveň toho, čomu pripisuje základný význam a hodnotu. Bol by rád, keby jeho život trval nielen čo najdlhšie, ale aby spĺňal aj určité požiadavky a nároky. Aby dosahoval určitú úroveň či kvalitu.

Kvalita života je v základe problém hodnôt. Problém možností venovať sa tomu, čo človeka najviac zaujíma, čo mu prináša uspokojenie a dáva mu možnosť využívať a rozvíjať svoje vedomosti a schopnosti. Človek sa usiluje vyhnúť sa rozličným záťažiam a nepohode a mať zo života radosť a potešenie. Možnosti naplniť tieto požiadavky sú individuálne značne rozdielne a závisia od možností a schopností každého jednotlivého človeka.

Rad výskumov ukazuje, že pre schopnosť dosahovať pocity radosti a spokojnosti má značný význam aj sama osobnosť človeka. Niektorí bádatelia predpokladajú jestvovanie určitého vrodeneho sklonu či predpokladu byť šťastný či

nešťastný, ktorý by mohol súvisieť s určitými vrozenými rozdielmi v činnosti mozgu pri spracúvaní psychických zážitkov.

Tieto rozdiely sa môžu prejavovať aj v určitých črtách osobnosti človeka. Patrí k nim napríklad akási pohotovosť prežívať pocity pohody, sebadôvera a dôvera v iných ľudí, citová vyváženosť, schopnosť sebakontroly, odolnosť proti záťažiam, celková prevaha kladných citových reakcií a niektoré ďalšie. K významným činiteľom, ktoré majú vzťah k subjektívnej pohode a spokojnosti patrí aj schopnosť prispôbovať sa životným podmienkam a situáciám, vyrovnávať sa s nimi a schopnosť zvládať záťažové životné situácie účelným a citovo vyváženým spôsobom.

Stále častejšie diskutovanou stránkou nielen subjektívnej pohody a životnej spokojnosti, ale aj celkovej úrovne kvality života človeka sa stáva stránka duchovná. Stránka posudzovania a hodnotenia všetkého, čo sa v živote človeka odohráva z hľadiska širšieho či hlbšieho významu a zmyslu, ktorý presahuje hranice samých udalostí, alebo aj života jednotlivého človeka. Pri takomto pohľade človek nezriedka nachádza určité kladné stránky aj v tom, čo sa javí ako záporné, ako sú napríklad rozličné životné straty, neúspechy, strádania a utrpenia.

Výskumy vzťahu medzi náboženskou vierou a pocitmi šťastia ukazujú, že táto viera má tiež určitý pozitívny vzťah k pohode, spokojnosti alebo pocitom šťastia, aj keď tento vzťah nie je podľa viacerých nálezov vo všeobecnosti veľmi výrazný. Týka sa najmä jednotlivcov, ktorí hlboko prežívajú svoje náboženské cítenie.

Zachovávanie a rozvíjanie zdravia ako funkčného optima všetkých prejavov života človeka, biologických, psychických, i sociálnych na jednej a zvyšovanie úrovne kvality jeho života na strane druhej sú dve strany mince života človeka, ktoré sa dajú sotva oddeliť a navzájom sa ovplyvňujú. Vyžadovali by si vytvoriť určitú predstavu či koncept života, pri ktorom by sa mohli dopĺňať a priaznivo ovplyvňovať. Zatiaľ si neraz skôr protirečia. Napríklad, zdravie je niečo, čo si vyžaduje optimálne podmienky, kvalita života je oproti tomu niečo, v čom sa človek usiluje dosiahnuť maximum.

Aj v samom hodnotovom systéme človeka sa nachádza viacero protirečení, ktoré by si vyžadovali hlbšie zvažovanie. Netýkajú sa len osoby či osobnosti ľudského jednotlivca, ale aj širšieho zamerania celej ľudskej spoločnosti so zreteľom na jej ďalší sociálny, kultúrny, technický a ekonomický rozvoj.

## Hľadanie šťastia

Šťastie sa vyskytuje v živote človeka v dvojakej podobe. Ako niečo, čo bezprostredne prežíva ako neobyčajne priaznivé, alebo, ako niečo, čoho pozitívna hodnota spočíva v tom, že sa človeku podarilo vyhnúť niečomu, čo by mu spôsobilo značné utrpenie: určitej pohrome, katastrofe, zrúteniu životných hodnôt, strate niečoho, na čom mu veľmi záležalo. V prvom prípade sa hovorí, že je či *bol šťastný*, v druhom, že *mal* či *má šťastie*. *Mať šťastie* však môže mať človek aj v tom, že bez osobitného úsilia, či bez vlastnej zásluhy sa mu podarí dosiahnuť, alebo získať niečo, čo významne zlepši podmienky jeho života.

Pocit šťastia môže trvať od prchavej chvíle po zážitok, ktorý ostáva človeku po celý život. Vždy sa spája s pocitmi potešenia, alebo radosti. Potešenie pramení z toho, že človek dosiahol uspokojenie svojich potrieb, nárokov a túžob, radosť skôr z toho, že dosiahol cieľ svojho úsilia napriek značným prekážkam a vysokým nárokom na jeho schopnosti a vytrvalosť.

Sotva sa nájde niekto, kto by nechcel byť šťastný. Na to, v čom šťastie spočíva jestvujú rozdielne názory. Zväčša sa spájajú s predstavou pocitu, keď sa človeku splnia jeho najväčšie želania alebo túžby. Nábožensky založení ľudia veria, že hlboké a trvalé šťastie či blaženosť sa dá dosiahnuť iba v posmrtnom živote. V predstavách niektorých čisto svetsky zameraných ľudí sa pocit šťastia spája s vrcholom telesného pôžitku. *Aristoteles* hovoril o šťastí ako o „eudaimonii“ – sebanaplnení, osobnej dokonalosti, ktorá sa zakladá na plnom rozvinutí prirodzených schopností človeka.

Nároky na pocit šťastia sa v našich časoch dosť radikálne menia. Niekedy sa spája s pojmom *pohoda*, s prežívaním ničím nerušených chvíľ príjemných pocitov, inokedy s *krajným vzrušením* či rozrušením z dosiahnutia – niekedy aj napriek značným prekážkam a rizikám – určitého cieľa, inokedy zasa človek prežíva ako pocit šťastia stav *dlhodobej spokojnosti*, pri ktorej sa naplňujú jeho