

# Domy bez preludov

## Čo hovorí o našich domoch psychológia udržateľnosti?

Ing. Stanislav Števo, PhD.

Autor sa venuje návrhom udržateľných stavieb a automatizácii budov.

V prírode nenájdeme živočícha, ktorý si stavia príbytok väčší, ako je jeho skutočná potreba. Lastovička nestavia samostatné hniezdo pre každé mláďa, aj keď má ľahký prístup k blatu a potrave. Stavia rovnaké hniezda, z rovnakých materiálov, s rovnakou veľkosťou po tisícročia. Prečo sú ľudské obydlia také rozmanité – od chatrče cez garsónku až po megalomanské vily a paláce?

► Naše bývanie sa za niekoľko posledných generácií skokovo zmenilo. Naši prarodičia bývali v jednoduchých malých prírodných niekoľko-generačných gazdovských domoch so studňou a latrínou pred domom. Dnes bývame v priestraných fabricky postavených domoch s niekoľkými toaletami, dômyselnými technickými zariadeniami či hromadou domácich spotrebičov a elektroniky. Zateplený obytný lodný kontajner s „najnutnejším“ vybavením (osvetlenie, kuchynský sporák, splachovacie WC a pod.) dnes považujeme za veľmi nízky štandard bývania. V dobe našich prarodičov by však takéto bývanie symbolizovalo kráľovský luxus, a ak by takéto bývanie ponúkli mladej rodine pred 100 rokmi, niekoľko dní by zrejme nemohli zaspať od šťastia a spokojnosti z novonadobudnutého kráľovského bývania.

Môžeme si všimnúť veľmi zaujímavý úkaz. Tá istá vec, ktorá niekedy ľudí veľmi tešila a plnohodnotne im slúžila, nám už dnes nestačí. Na fyzickej úrovni nám v oblasti bývania (žitia vo všeobecnosti) stačí veľmi máličko, prečo však stále túžime po „inom“ bývaní, novších telefónoch, autách, oblečení...?

### Diagnostika konzumu

Odpoveď na túto otázku nám ponúka psychológia. Výskumníci si už dávno všimli, že si nekupujeme veci (potreby), ale pocity! Stará práčka, kuchynská linka či oblečenie nám môžu rovnako slúžiť ešte dlhé roky, no my ich nahrádzame novými, v súčasnosti paradoxne často menej kvalitnými vecami. Kúpa týchto nových vecí v oblasti fyzického života pritom nie je vôbec potrebná, potrebná je v oblasti nášho emočného (citového) a duševného života.

V dôsledku našich psychických chorôb, zranení, komplexov, fóbii a preludov kupujeme veci, ktoré skutočne nepotrebujeme. Ambulantná psychológia poukazuje práve na zmienený fakt, že si kupujeme pocity, nie veci. Kúpou vecí si naplňame naše zranenia a chýbajúce pocity, miernime naše fobie, strachy a uspokojujeme svoje preludy.



Lastovička s prirodzenou ľahkosťou opustí svoje hniezdo, ktoré usilovne postavila svojim zobáčikom, hneď potom, ako vyrastú jej mláďatá.

Nová, luxusná, jedinečná vec vzbudí obdiv u iných, čím sa im aspoň na chvíľu zapáči. Na okamih sa cítíme jedineční, zaujímaví, hodnotní. Dočasne sa zmiernil náš komplex. Nová vec nám tak nenaplní naše novovzniknuté potreby (tie stále naplňajú „staré“ veci, samozrejme, za predpokladu, ak efektívne fungujú), ale naplní náš chýbajúci pocit.

Strach z nedostatku, prežitia či rôzne iné strachy sa podvedome snažíme potlačiť finančnou rezervou na účte. Podobne nám často pocit nedostatku odráža chladnička, ktorú potrebujeme mať podvedome vždy plnú, aj keď „polovicu“ potravín vyhodíme – nestihneme skonzumovať. V skutočnosti nepotrebujeme mať zásoby potravín, ktoré nedokážeme skonzumovať pred časom trvanlivosti. Náš strach (podvedomý) nás núti kupovať veci, ktoré nevychádzajú zo zdravej prirodzenej ľudskej potreby.

Podobnými spôsobmi si zabezpečujeme „lieky“, ktoré miernia naše podvedomé strachy a fobie. Absencia nehy, lásky, uznania, pochvaly zo strany rodičov či partnera sa môže

podobne prejavíť tisícokrakým spôsobom v hmotnej úrovni, v oblasti neopodstatneného konzumu, resp. v kúpe vecí, ktoré nevychádzajú z oblasti našich skutočných potrieb. (neopodstatnená potreba = „prelud“). Ak sa pozrieme vôkol seba na to, čo sme dokázali spraviť za pár storočí s planétou Zem, je jasné, že naše „vnútro“ je jedna veľká psychická patológia. Že sa obklopujeme vecami, ktoré z pohľadu fyzického žitia vôbec nepotrebujeme. Obklopujeme sa nepotrebnými vecami, ktoré utišujú naše emočné a duševné bolesti a strachy. Úplne analogicky sa naša chorá psychika (naše strachy, fobie, chýbajúce pocity, neznalosť vlastnej hodnoty, nepochopenie svojej svojbytnosti a jedinečnosti) prejavuje v našom bývaní.

Ak máme identické autá a na jednom sa zoderú brzdové platničky po 60 000 km a na druhom po 30 000 km, je jasné, že príčina rozdielnej spotreby nie je v aute, ale v spôsobe jazdy rozdielnych vodičov (príčina veľkého opotrebenia – konzumu – je mimo auta).



Za hradbami a s ochranou – takto vyzerá dom ustráchaného človeka

Pri bývaní sa stretávame s presne rovnakou situáciou. Ľudia s podobnou telesnou konštitúciou a podobnými životnými potrebami bývajú v dramaticky rozdielnych príbytkoch. Jeden obýva sám priestor s plochou 20 m<sup>2</sup> a tento priestor mu plnohodnotne slúži, naproti tomu druhý (s rovnakými potrebami) obýva priestor s plochou 100 m<sup>2</sup>, ale je nespokojný. Problém teda nie je v priestore (podobne ako s brzdoými platničkami auta), ale práve v ľudskom vnútri.

### Stačí 16 m<sup>2</sup>

Ľudské potreby sú obmedzené. Človek potrebuje dýchať, jesť a piť. Za deň vydýcha niekoľko kubických metrov vzduchu, vypije pár litrov vody a skonzumuje určité množstvo jedla. Môže sa snažiť akokoľvek, no nedokáže vydýchať omnoho viac vzduchu, vypiť niekoľkonásobne viac vody alebo zjesť 10-násobne viac jedla. Jeho potreby sú obmedzené, konečné.

Z osobného 4-ročného vedeckého výskumu bývania v maringotke som dospel k záveru, že na ploche 16 m<sup>2</sup> môže plnohodnotne bývať pár mladých ľudí, a to bez akéhokoľvek obmedzenia. V luxuse a pohodlí, ktoré nepoznali naši prarodičia, v luxuse a pohodlí, ktoré nepozná ani 95 % súčasnej ľudskej populácie.

Prirodzene, každý z nás má rôzne potreby. Rodina s deťmi potrebuje iný priestor ako jednotlivý bývací človek (napríklad dôchodca) alebo pár mladých ľudí. Navyše, aj potreby priestoru každého človeka sú veľmi rôzne. Hudobníka hrajúceho na veľký klavír zrejme neuspokojí 16 m<sup>2</sup>, rovnako ani umeleckého rezbára, využívajúceho svoju tvorivú dielňu, t. j. veľkosť obývacieho priestoru sa odvíja od opodstatnených potrieb konkrétneho jedinca.

Všimnime si, že lastovička s prirodzenou ľahkosťou opustí svoje hniezdo, ktoré usilovne postavila svojim zobáčikom, hneď potom, ako vyrastú jej mláďatá. Bez lipnutia, slz,

smútku, výčitiek, obáv, vlastníckych nárokov. Bez akýchkoľvek psychických problémov opustí toto hniezdo, pretože už neslúži jej potrebám. Rovnaký princíp si všimli psychológovia u vedomých, šťastných ľudí (bez strachu), ktorí užívajú priestor presne podľa svojich potrieb.

Moje a partnerkine potreby bývania plnohodnotne uspokojoval priestor s veľkosťou 16 m<sup>2</sup>, pričom akýkoľvek väčší priestor by sme mohli v tomto konkrétnom prípade označiť jednoznačne za plytvanie, podobne ako keby lastovička postavila pre svoje mláďatá 5-krát väčšie hniezdo len preto, že má hojnosť zdrojov (blata, vody a potravy). Pri prísnom osobnom psychologickom pozorovaní a analyzovaní sa jednoznačne potvrdili závery psychológov, že akákoľvek túžba po novej veci (ktorá mala nahradiť funkčnú staršiu vec) či pocit určitého nedostatku plynú vždy z emočnej bolesti či strachu.

Rozdiel medzi prirodzenosťou a ľahkosťou bývania v prírode a ľudským bývaním nešťastných ľudí je z tohto pohľadu fatálny. Nielenže nepoznáme svoje prirodzené potreby, ale navyše aj lipneme, trpíme a „plačeme“, ak nám z domu odídu deti, ak máme odísť z veľkého domu (alebo sa máme o dom s niekým deliť). Ved' je to jediné „bezpečie“, ktoré v našom ustráchanom živote máme. Cez deň pracujeme ako otroci, a ak nám „dovolia“, ideme na „dovolenu“. Podvedome vzdorujeme, bojujeme, bojíme sa a hľadáme si úkryt.

### Náš dom, náš hrad

Nie náhodou sa označuje dom za náš hrad, za našu „skryšiu či útočisko“, miesto, kde sa cítíme v bezpečí. V prírode, prirodzene, existuje strach, ak je v prítomnosti ohrozený život jedinca a jeho zdravie. V prírode však neexistuje strach z toho, že ma o mesiac môže napadnúť medveď zo susedného lesa, ktorého som ani nevidel, ani ho nepoznám (ale ukazovali ho v TV správach). Neexistuje strach, že

možno príde sucho a nebudeme mať čo jesť alebo príde kríza a nebudeme mať zamestnanie = nebudeme mať čo jesť. Strach, ktorý nevyplýva z aktuálneho ohrozenia zdravia a života, je prelud. Je to len naša vidina strachu, chorobný prejav, ktorý, ako z praxe vieme, na 99,99 % nenastane. Pol storočia sme sa báli jadrovej vojny, aby sme to nakoniec na prelome milénia vymenili za strach z pádu asteroidu. Neskôr nás strašili, že nám susedia zoberú polovicu južného Slovenska, potom sme sa báli premnoženia neprispôsobivého etnika, teraz sa bojíme migrácie. Samozrejme, že to nie je náhoda.

*Poznámka: V spoločnosti je strach veľmi žiaduci (vzhľadom na rozsah sa tejto zaujímavej časti nemôžeme venovať bližšie). V stručnosti, ak by sme sa nebáli, veľmi ťažko by sa zracionalizovalo financovanie armád či kúpa vecí, ktoré nepotrebujeme (ak by sme sa nebáli, nemali nepriateľov, armády by boli, prirodzene, nepotrebné). Strach je motorom konzumnej ekonomiky, ako aj výborným nástrojom ovládania ľudí.*

Psychický a emočný stav ľudí sa odráža aj v spôsobe ich života. Všimnime si, že principiálne nenájdeme rozdiel medzi technológiami vážnice a domu človeka, ktorého ovláda strach. Všade sú mreže, vysoké ploty, brány, kamerový systém.

Oproti tomu šťastný človek (bez strachu) vníma bývanie prirodzene ako dýchanie. Nelipne na ňom. Býva podľa svojich potrieb (v očiach ustráchaných ľudí je možné označenie skromne), často bez plotov, zámkov. Imidžové a módné veci, ktoré u užasnutých návštev vyvolávajú pocity hojnosti, bezpečia, prijatia, nahrádzajú u ľudí bez patologických psychických prejavov jednoduché, účelné, praktické a hlavne využívané veci. Spokojný človek šíri svoju pohodu bez strachu do okolia, a to pokojom, zmierovaním sporov, „skromnosťou“.

Zdravý a rozvážny človek vlastní presne toľko, koľko dokáže plnohodnotne užívať. Ostatné veci bez akéhokoľvek problému „zdieľa“ alebo prepustí ľuďom, ktorí pre neho nepotrebné veci dokážu využívať.

### Konzum verus ekológia

Druhý termodynamický zákon vraví, že nie je možné, aby sa teplo šírilo z chladnejšieho miesta na teplejšie. Podobne nemôžu rásť ekonomiky štátov bez rastu spotreby zdrojov a rastu emisií – fyzikálne to nie je nemožné. Ak máme určitý motor (ekonomiku) a chceme na ňom prejsť viac kilometrov (rast), je fyzikálne nemožné, aby sme väčšiu vzdialenosť prešli s nižšou spotrebou energií či s nižšími emisiami. Ak chceme znížiť spotrebu alebo emisie motora, musíme zmeniť jeho vnútornú konštrukciu, jeho vnútornú stavbu, vnútorné princípy. Analogicky sa dostávame k storočiami opakovanej pravde ľudského života.

Náš vonkajší svet (všetko to, čo vidíme a zažívame vo svojom okolí) je odrazom nášho vnútorného sveta. Svoje pocity a emócie „žia-

rime“, čiže materializujeme, do svojho okolia. Ak nemáme láskavý prístup (k sebe samému) vo svojom vnútri, nikdy ho nenájdeme ani vo svojom okolí. Ak si nectíme svoje zdravie, svoje telo, fajčíme, pijeme, hneváme sa (hnev = „kričiaci strach“), obviňujeme iných za svoju situáciu, darmo sa budeme snažiť o svetový mier, ekológiu, udržateľnosť. Ak si nezačneme všimáť svoje vnútro, je úplne zbytočné, aby sme si všímali, čo sa deje vďaka nás. Je to rovnaký prístup, ako keby sme namiesto liečenia (vnútornej) zlomeniny nohy upriamili pozornosť na jej vonkajší prejav, neschopnosť chodiť, a začali vyvíjať sofistikované barly alebo „ekologické“ elektrické vozíky. Ak nevyličieme zlomeninu, nebudeme nikdy zdravo, prirodzene a bezbolestne kráčať.

### Udržateľnosť je v našom vnútri

Začať, ako to už väčšina ľudí počula či čítala, treba sám od seba. Ale keď začneme sami v sebe a sami od seba, tak tam vždy aj skončíme. Jediný priestor a svet, ktorý môžeme priamo ovplyvňovať a na ktorý môžeme pôsobiť, ktorý mi je k dispozícii a za ktorý dokážem plnohodnotne zodpovedať, som len ja sám. Na všetko sme, priatelia, len my, sami. Aj na ceste k udržateľnosti sme len sami. Udržateľnosť nikdy nie je niekde mimo, niekde vonku, niekde mimo mňa samého. Na udržateľnosť, ekológiu či moje šťastie som len ja sám. Nie ekológia, nie politika, nie zákony či nariadenia EÚ. Ak chceme meniť čokoľvek v tomto svete, musíme meniť svoju vlastnú osobnosť. Ak sa necítim v tomto svete komfortne a nie je nám tu dobre, jediný spôsob, ako to zmeniť, je začať formovať vlastnú osobnosť tak, aby sme ňou, sformovanou šťastne a spokojne, vyžiarili to šťastie a spokojnosť do okolia, a tým tak formovali celý svet.

K udržateľnosti (ekológii, zdraviu, šťastiu) sa inak dostať nedá, iba cez seba. Očakávať zmenu v okolí, prenasledovať ľudí, ktorí spôsobili dnešnú zlú situáciu, nemá zmysel. Prenasledovať ľudí, ktorí zavinili ekologickú, hospodársku alebo morálnu situáciu (úpadok), nemá zmysel, pretože to by sme museli prenasledovať okrem seba aj vlastných rodičov, bratov, sestry, strýkov, tety, sesternice, bratrancov. To by sme museli prenasledovať aj mŕtvych, vykopávať z hrobov a vešať ich dodatočne, je to nekonečný príbeh, ktorý nikam nevedie.

Rovnako naprávať ľudí okolo seba nemá zmysel. My nevieme napraviť človeka, ktorý sa napraviť nechce. My ho vieme len obmedziť, my ho vieme zničiť, odstrániť, my vieme len obmedziť alebo zapôsobiť (zmanipulovať) na neho proti jeho vôli. A to je vždy dočasné, pretože takéto obmedzenie vydrží len do vtedy, kým máme silu ho obmedzovať. Preto naprávať niekoho vonku nemá žiaden zmysel. Takisto nemá žiaden zmysel vytvárať dokonalé systémy pre niekoho iného či niekomu vytvárať alebo prispôbovať pravidlá.

Jediné, čo má naozajstnú silu, je vytvoriť si v rámci svojho vnútra pravidlá, ktoré budú



Prirodzenejšie ľudské bývanie

pre mňa sväté, dôsledne ich naplňovať a vlastným životom skúšať, či mi prinášajú šťastie alebo nie. Či tieto moje pravidlá udržiavajú moje zdravie a zdravie prírody, pretože som jej súčasťou a tvorím s ňou nedeliteľný celok.

### Cesta k udržateľnosti

Nemusíme odísť do jaskyne ani bývať v maringotke na 16 m<sup>2</sup>, aby sme žili ekologicky či udržateľne. Naše domy môžu byť priestrané, môžu využívať rôzne technológie a spotrebiče, ale len tom v prípade, ak všetko to, čo vlastnime, aj plnohodnotne užívame. Aby sme však vedeli, čo skutočne potrebujeme a čo vlastnime alebo po čom túžime na základe našich preludov, musíme sa zbaviť strachu. Ak sa nezbavíme strachu, ego nám veľmi rozumne a logicky vysvetlí, že všetko, čo máme, potrebujeme, dokonca, že nám ešte kadečo chýba. Komplexy a strachy nás motivujú túžiť a snívať o nových veciach – novom modeli telefónu, nových šatách, novej kuchyni...

Ego nám vysvetlí, že je zbytočné odísť z nevyužitého dvojgeneračného domu či trojizbového bytu do maličkého chalúčky so záhradou, pretože raz za rok možno prídu vnúťatá a môžu sa v dome hrať. Alebo ak príde vojna, tak sa deti a vnuci všetci stretnú pod jednou strechou. Strach nám nájde tisícky dôvodov, prečo sa oplatí vlastniť nevyužitú veci, a rovnako nájde tisícky dôvodov, prečo nie je možné sa o veci či samotné bývanie deliť. Budem mať strach z toho, že sa mi pokazí práčka, ktorú budem používať spolu s inými, z toho, že nestihnem prísť načas do práce, ak pôjdem autom spolu s inou rodinou. Ego nám vysvetlí, že sa to nedá, aj keď sme to síce vôbec neskúsili. Skutočnosť je však iná. Nieže sa to nedá, ale proste to nechceme, pretože sa bojíme.

Preto prvým krokom k prirodzenému a udržateľnému bývaniu (spôsobu žitia) je odhalenie nášho neslobodného konania motivovaného preludom, strachom a ďalšími našimi psychickými chorobami – komplexmi menejcen-

nosti, pocitmi krivdy, nedostatku atď. Strach by sme mali prirodzene cítiť len v tom prípade, ak niečo ohrozuje naše zdravie a život, ak cítime strach v inom prípade, je to prelud.

Aby sme sa zbavili týchto preludov, musíme uveriť, že vesmír a planéta Zem predstavujú pre nás hojné a bezpečné miesto, kde je dostatok miesta, energie, peňazí a potraviny pre všetkých osem miliárd ľudí a zároveň dostatok a hojnosť pre zvieratá a všetko živé. Ak v to uveríme, automaticky prestaneme bojovať, začneme spolupracovať a deliť sa.

Strach sa zmení na bezpečie, hojnosť, prijatie. Už sa nebudeme musieť zásobovať potravinami z podvedomého strachu o prežitie, nebudeme podvedome stavať paláce (pevnosti, hrady). Nebudeme kupovať nové šaty a autá, aby sme nasýtili pocit dôstojnosti, hojnosti a atraktivity. Budeme využívať to, čo skutočne potrebujeme podľa svojich individuálnych prirodzených potrieb, a ostatné s ľahkosťou prepuštíme, darujeme alebo budeme „zdierať“, ak to prestaneme (nedokážeme) využívať.

Prírodné (vesmírne) zákony sú neoblomné. Ak žijeme prirodzene, žijeme udržateľne, žijeme radostne – šťastne. Prirodzeným žitím (pri absencii strachu), pri pocite bezpečia, hojnosti, dôstojnosti a vlastnej hodnoty sa ľudia tešia z toho, čo majú. Tešia sa z prítomnosti, pretože vedia, že ich potreby sú alebo budú ľahko naplnené. Ak začneme žiť prirodzene, automaticky, začneme žiť udržateľne. Prirodzený spôsob žitia sa odzrkadlí v celom našom živote. V našej tvorivej práci (robíme to, čo nás baví), v stavbe a užívaní domov (bývame v harmónii s prírodou) a napokon aj v našej samotnej radosťi zo života.

Foto: iStock.com

#### Literatúra

1. Freud, S.: Psychopatológia každodenného života, Európa 2010.
2. Švec, V. L.: IV prvé kroky, NCMS Pravda, 4. 3. 2019, online na <https://www.youtube.com/watch?v=vUEDH9-F9Gk>.