

POCIT JA

AKO JADRO PRE VÝNIMOČNOSŤ AJ STRATENOSŤ

Sme ľudské stroje, cez ktoré sa všetko deje. Očakávame, že budeme mať trvácne a jednotné JA, aby sme dobre zvládali záťaž. Nepretržite sa snažíme sprevádzkovať sa tak, aby sme boli vysoko efektívni, s minimálnou potrebou servisu. Škrt cez rozpočet nám robí naše JA, ktoré sa mení tak rýchlo, ako naše myšlienky, pocity, nálady... Nerobí nám to dobre, lebo na pozadí nás táto zmena stresuje. V skutočnosti sme stále inou osobou než tou, ktorou sme boli pred chvíľou. Lenže kým vlastne sme, keď sa nepretržite meníme? Odpovede nachádzame v rozdieloch medzi tým, ako sa nám naše JA javí a tým, aké v skutočnosti naše JA je.

TEXT: JANETTE ŠIMKOVÁ, WWW.LIFEKOUCING.SK

KTO SME? ČO SME?

Ako sa môžeme naučiť nielen s ťažkosťami prežívať, ale prosperovať v záľahе problémov, ktorým denne čelíme? Sú to základné otázky, na ktoré hľadajú odpoveď generácie náboženských učiteľov, učencov, filozofov, psychológov, sociológov, vedcov...

Filozof a fyzik Ernst Mach prišiel v 19. storočí s nápadom odstrániť Ja, alebo ho aspoň považovať za niečo zanedbateľné. Mal veľký problém hovoriť o sebe ako o „Ja“. Čo malo byť toto Ja? Uznával, že „Ja nie je nemenná, určená, ostro vymedzená jednota“. O horde pocitov, ktoré sa čulo premiešavali s prvkami vonkajšieho sveta hovoril, že sa idú „samy poprechádzať po svete“. A potom napísal

do pamätníka svoju slávnu myšlienku: „Pre Ja niet záchrany“.

GENETICKÁ LOTÉRIA A INÉ DETERMINANTY

„Pocit Ja“ sa vytvára medzi 18. a 24. mesiacom. Je to obdobie, v ktorom sa deti po prvýkrát dokážu rozpoznať na fotografii. Neskôr sa k tomu pripája spoločensko-právna „osoba“: Ja ako viac alebo menej zodpovedne konajúci člen spoločnosti. Niektoré z týchto schopností a vlastností sa vyvíjajú v mozgu až počas puberty a po nej. Všetky tieto opisy vysvetľujú vznik osobnosti, takže sú neoddeliteľne späté s pocitom Ja. Osoby vždy hovoria o sebe samých ako o „Ja“. Podľa prevládajúceho názoru asi polovica tohto vývoja



osobnosti veľmi úzko súvisí s vrodennými schopnosťami. Približne tridsať až štyridsať percent závisí od formovania a zážitkov od narodenia po piaty rok života. A len dvadsať až tridsať percent podstatne ovplyvňuje pôsobenie rodičov, školy a ďalšieho prostredia.

JA AKO KÓAN – RACIONÁLNE LOGICKÝM CHÁPANÍM NERIEŠITELNÝ PROBLÉM

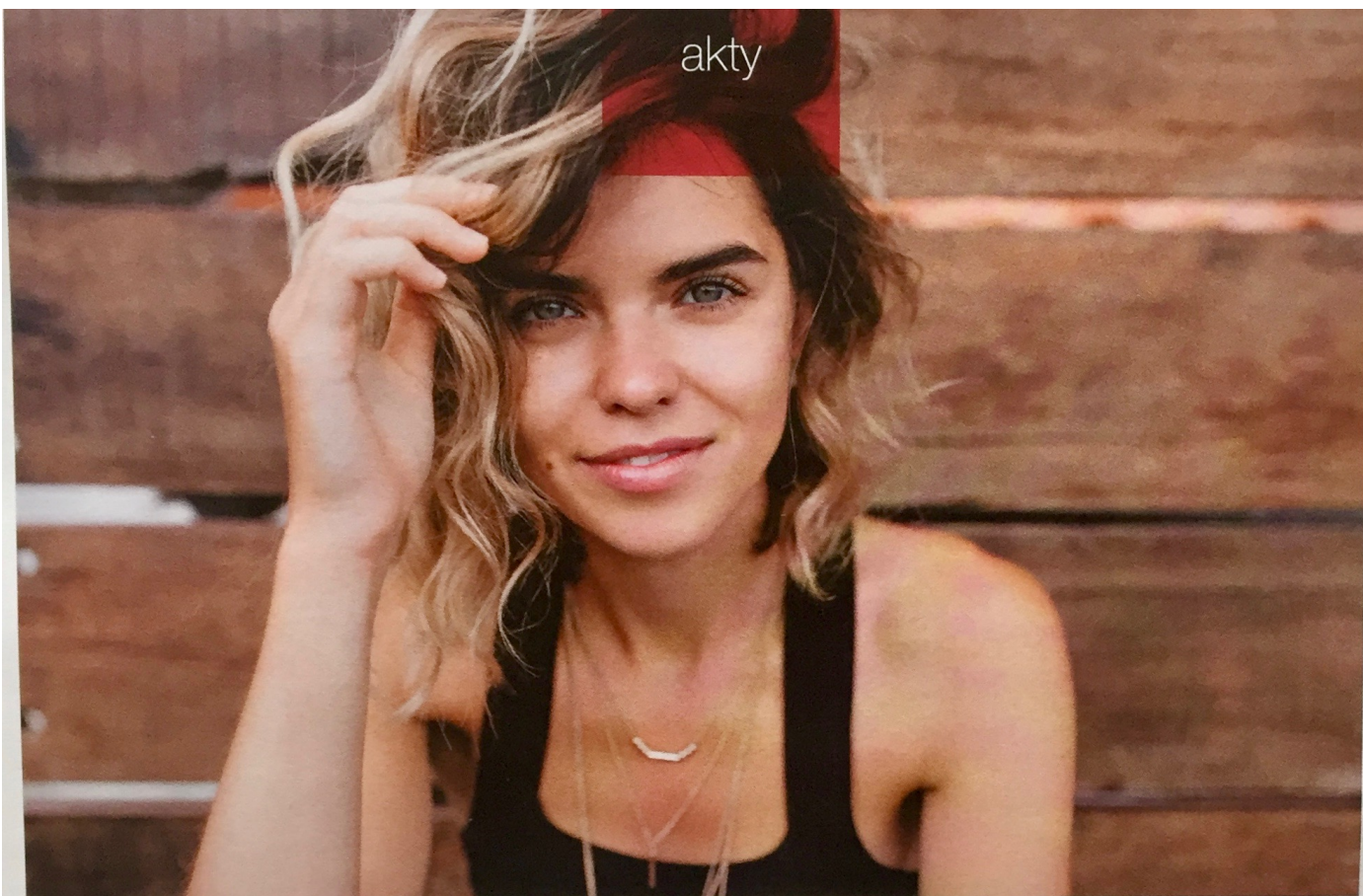
Psychológia je prírodná veda, takže považuje za skutočné len to, čo dokáže vidieť, počuť alebo zmerať. A to sa pri Ja nedá. Odpoveď mnohých (aj keď nie všetkých) vedcov na otázku, či jestvuje nejaké Ja, znie: Nie! Žiadne Ja nejestvuje. Nikto ním nikdy nebol a nikto ho nikdy nemal! Nie je nič, čo by človeka vo vnútri držalo pokope. Ja je ilúzia! Takže Ja ako fakt nejestvuje. Psychológovia považujú Ja za niečo odvodené. Otázka teda je: Z čoho je odvodené? Z pocitov, myšlienok...?

MENLIVÉ, MNOHOVRSTVOVÉ JA

Oliver Sacks, slávny anglický profesor neurológie a psychiatrie, zaoberajúci sa výskumom mozgu, ve-

noval pozornosť ľuďom, o ktorých hovoril ako o „cestujúcich na ceste do fantastických krajín, o ktorých existencii by sme ináč nevedeli“. Život a svet svojich pacientov, ľudí s poruchou Ja, opísal v knihe *Muž, ktorý si pomýlil svoju ženu s klobúkom*. Dočítame sa v nej napríklad o muzikológovi, ktorý trpel na zrkovú agnóziu v dôsledku drobného poranenia v ľavej polovici mozgu. Túto poruchu možno stručne charakterizovať slovami „vidím, ale nepoznám“. Muzikológ sa stal „duševne slepým“, nedokázal rozpoznávať predmety okolo seba. Keď chcel uchopiť svoj klobúk, chytil tvár svojej ženy.

To, čo Sacks pred vyše dvadsiatimi rokmi opísal, je preskúmané z rôznych uhlov pohľadu. Mnohí odborníci sa prikláňajú k názoru, že nejestvuje jedno Ja, ale veľa rôznych stavov Ja. Moje telesné Ja sa stará o to, aby som vedela, že telo, s ktorým žijem, je naozaj moje vlastné; moje orientačné Ja mi hovorí, kde práve som; moje perspektívne Ja ma informuje, že som stredobodom sveta, ktorý vnímam; moje Ja ako zážitkový subjekt mi hovorí, že moje zmyslové vnemy a pocity sú naozaj moje vlastné, a nie dakoho iného; moje sebareflexívne Ja mi umožňuje uvažovať o sebe samej;



morálne Ja vytvára čosi ako moje svedomie, ktoré mi hovorí, čo je dobré a čo zlé.

KEĎ JA VYSKRATUJÚ

V rámci každého z týchto stavov Ja sa nájdu poruchy, pri ktorých niektoré Ja nefunguje správne, podobne ako v príbehoch Olivera Sacksa. Vďaka skenovaniu mozgu vieme, že napríklad telesné Ja a orientačné Ja súvisia s činnosťou parciálneho laloku, perspektívne Ja s pravým spodným spánkovým lalokom, Ja ako zážitkový subjekt tiež súvisí s činnosťou pravého spod-

a súčasne ho tým dotváram. To isté platí pre sebareflexívne aj morálne Ja.

Rôzne stavy Ja sú zmysluplne rozdelené, ale nesmieme sa pomýliť – zároveň sú aj konštrukciami, z ktorých vzniká „prúd pocitov Ja“. Potom sa to prejavuje obdobne, ako to vystihol Dalajláma: „Jeden pocit ja alebo ega sa týka iba naplnenia vlastných záujmov, vlastných sebeckých túžob a je úplne ľahostajný k prospechu iných ľudí. Druhý typ ega či pocitu je založený na úprimnom záujme o druhých a na túžbe slúžiť.“

V IDEÁLNOH PRÍPADE V NAŠOM KAŽDODENNOM VEDOMÍ VYTVÁRAJÚ VŠETKY JA SÚLAD.

ného spánkového laloku, ale aj s mandľami a ostatnými centrami limbického systému.

Hoci sa jednotlivé stavy Ja dajú rozlíšiť, v realite mozgu potrebujú vytvárať jednotu. V ideálnom prípade v našom každodennom vedomí vytvárajú všetky Ja súlad. Vtedy sa hlava so srdcom ľahko dohodne a kooperujú. V opačnom prípade cítime napätie, zmätok, chaos... a nevieme sa rozhodnúť, čo je pre nás dobré.

CÍTIME SA AKO JA, A PRETO JA JESTVUJE

Perspektívne alebo telesné Ja nám je dané. Keď hovorím o svojom autobiografickom Ja, je to niečo, čo si vytváram sama tým, že hovorím. Rozprávam o sebe a tým sprostredkúvam sama sebe aj ostatným moje Ja,

ZMENA HRADU NA DVOJIZBOVÝ BYT

Na svet vo vnútri našich Ja sa dá nazeráť cez paralelu hradu. John Welwood nám vo svojej knihe *V láske a prebudení (Love and Awakening)* ponúka, že si máme predstaviť, že sme nádherný hrad s dlhými chodbami a tisíckami izieb. Každá miestnosť tohto hradu je krásna a je v nej uložený zvláštny dar. Každá izba predstavuje iný aspekt nás samých a je neoddeliteľnou časťou celého dokonalého hradu. Ako dieťa preskúmavame každý kúsok svojho hradu bez hanby či predsudkov. Nebojácne v každej miestnosti hľadáme jeho klenoty aj záhady. Láskyplne prijímame každú z nich – či je to šatňa, kúpeľňa alebo pivnica. Každá izba je jedinečná. Náš hrad je plný svetla, lásky a zázrakov. Potom jedného dňa do nášho hradu niekto príde a povie nám, že jedna z našich izieb je nedokonalá a určite do nášho hradu nemôže patriť. Naznačí nám, že ak chceme mať dokonalý hrad, mali by sme dvere do tejto

izby zabuchnúť a zamknúť. Pretože chceme lásku a prijatie, rýchlo túto miestnosť uzavrieme. Ako čas plynie, prichádzajú do nášho hradu ďalší a ďalší ľudia. Všetci nám oznamujú svoje názory o rôznych miestnostiach. A tak pomaly zatvárame jedny dvere za druhými.

Tie dni, keď sa nám zdal náš hrad nekonečný a naša budúcnosť skvelá, sú preč. Už sa nestaráme o každú miestnosť s rovnakou láskou a obdivom. Na niektoré izby sme boli kedysi pyšní a dnes by sme boli najradšej, keby zmizli. Pokúšame sa vymyslieť, ako sa ich zbaviť, lenže sú súčasťou štruktúry hradu. Všetky miestnosti, ktoré sa nám pod vplyvom druhých nepáčili, sme zamkli. Stal sa z toho zvyk. Postupne sa hrad zmenil na malý byt.

KRUTÁ JE PRÁCA PREDSTIERAŤ, ŽE SME NIEKTO, KTO NIE SME

Nie som v poriadku. Nikto ma nemá rád. Za nič nestojím. Nezaslúžim si nič z toho, po čom túžim.

Sú to boľavé povzdychy, ktoré sú ľudia schopní vyriešiť, keď sú v slepej uličke. Ak stretnú niekoho, komu dôverujú a vedia, že ich nebude súdiť, priznajú to. Po rokoch neúspešných vzťahov, kariér, diét, nenaplnených snov... sú väzňami svojich masiek. Pod nimi ukrývajú svoje autentické Ja. Nedostáva sa k slovu, lebo je potláčané znepokojujúcimi vnútornými odkazmi. Ja zodpovedné za klamanie samého seba presviedča ostatné Ja, že všetko je v poriadku. Založí im klapky na oči a vloží zátky do uší, aby cez iluzórne strachy udržalo človeka pri živote. Síce neplnohodnotnom, ale živote.

Moje skúsenosti potvrdzujú, že namiesto potláčania svojich rozporuplných pocitov sa im potrebujeme zblízka prizrieť, porozumieť im a neskrývať ich. Len tak sa prepracujeme k celistvosti – prijatiu všetkého, čím sme. Tak si vyslúžime slobodu voľby, aby sme sa stali tými, ktorými chceme byť. Kým budeme skrývať, maskovať a projektovať to, čo je vo vnútri nás, nepustí nás to prekročiť vlastný tieň.



ZMEŇTE POSTOJ

Každá ľudská bytosť sa rodí so zdravým emočným systémom. Keď sa narodíme, milujeme sa a prijímame samých seba. Nesúdime, ktorá časť našej bytosti je dobrá a ktorá je zlá. Slobodne sa vyjadrujeme a ako rastieme, začíname sa učiť od ľudí okolo seba. Hovoria nám, ako máme konať, kedy jesť, kedy spať, a my začíname robiť rozdiely. Učíme sa, ktoré správanie nám prinesie prijatie a ktoré zamietnutie. Učíme sa dôverovať ľuďom okolo nás, alebo sa ich báť. Učíme sa dôslednosti alebo nedôslednosti. Učíme sa, ktoré vlastnosti sú pre naše okolie prijateľné a ktoré nie. To všetko nám neskôr zabraňuje žiť v prítomnosti a bráni nám to v slobodnom vyjadrovaní seba samého.

Tri sebareflexívne otázky, ktoré vám pomôžu uvoľniť v sebe nežiaduci tlak a doviest' vás k zmene postoja vo vzťahu k sebe aj k iným ľuďom:

1. Čo potrebujete na to, aby ste si odpustili, že ste ľudskí, a tým pádom nedokonalí?
2. Čo vám umožní nesúdiť samých seba tak tvrdo a nekompromisne?
3. Čo robíte sami seba a potom aj ostatným, že sa z toho cítite zle?

KEĎ DOZREJE ČAS STAŤ SA IDOLOM SAMÉHO SEBA

Zažívam klientov, ktorí milujú svoje vnútorné Ja, ale nedokážu sa na svoj zovňajšok pozerat' v zrkadle dlhšie než pár sekúnd. Aj takých, ktorí investujú čas a peniaze do svojho vonkajšieho Ja a čudujú sa, ako môžu nenávidieť to, čo majú vo svojom vnútri.

Keď sa v rozhovoroch dostávame k tomu, ako vy-niesť na povrch celé ich Ja, potrebujeme postupovať pomaly, krok za krokom. Pristavíme sa pri rozhodnutí vedome preskúmať každú oblasť ich života – vnútornú aj vonkajšiu. Každá časť ich bytosti má totiž niečo, čo im môže venovať. Dá sa to zúročiť vo svoj prospech, alebo otočiť proti sebe.

KÝM NEHCEME BYŤ

Švajčiarsky psychiater a psychoterapeut Carl G. Jung ako prvý použil termín „tieň“, keď hovoril o tých stránkach našej osobnosti, ktoré zavrhuje zo strachu, nevedomosti, hanby alebo nedostatku lásky. Jeho základná predstava tieňa bola jednoduchá: „Tieň je osoba, akou by ste radšej neboli.“ Veril, že začlenenie tieňa má hlboký dopad, umožňuje nám objaviť hlbšie zdroje nášho duchovného života. „Aby sme to urobili,“ odporúčal C. Jung, „musíme bojovať so zlom, čeliť tieňu, prijať diabla. Nie je iná možnosť.“

Potrebujeme ísť do tmy, aby sme priniesli svoje svetlo. Keď potláčame akýkoľvek pocit či podnet, potláčame aj jeho náprotivok. Keď popierame svoju škaredosť, znižujeme tým aj svoju krásu.

Keď popierame svoj strach, zmenšujeme svoju odvalu. Keď popierame svoju chtivosť, potláčame tým aj štedrosť.

Byť úžasným znamená byť celým. Byť celý znamená byť všetko: pozitívny aj negatívny, dobrý aj zlý, svätec aj zloduch. Každý z nás je nositeľom každej existujúcej ľudskej vlastnosti. Nie je nič, čo vidíme či cítime, čo by sme neboli. Ako skonštatoval Deepak Chopra: „My nie sme vo svete, svet je vo vnútri nás.“

SVET JE ZRKADLOM NAŠICH VNÚTORNÝCH JA

Zažila som mnoho ľudí, ktorí trávili príliš veľa času honbou za svetlom. Namiesto toho nachádzali len stále väčšie šerá. „Človek sa nestane osvieteným len preto, že si predstavuje obraz svetla,“ hovorieval Jung a dodával: „Ale tým, že prinúti tmu k vedomiu.“ Toto je ten moment, keď sa niekto rozhodne, že bude žiť svoje lepšie Ja a priateľsky vychádzať s tým druhým Ja, ktoré za také skvelé nepovažuje.

Moja osobná skúsenosť ma naučila, že len vďaka prijímaniu samej seba a odpustení si toho, že nie som dokonalá, môžem byť spokojná. Toto bola moja cesta, ktorá mi umožnila robiť pomáhajúcu profesiu. Bez bezvýhradného prijímania seba by som nedokázala bezpodmienečne prijímať ľudí, ktorí mi prichádzajú do života. ■