

akty

NÁŠ OSOBNÝ PRÍSPEVOK SVETU



Svet meníme, keď my sami spolu s inými ľuďmi nachádzame napĺňajúci spôsob, ako prispievať iným. Z toho, čo od života dostávame, žijeme. To nám však k blahu, spokojnosti a šťastiu nestačí. Potrebujeme svoj život tvoriť tým, čo dávame – sebe, iným, spoločnosti, svetu... Čo je to, čím my môžeme prispievať univerzu, aby sme mali lepšie podmienky na život? Nielen materiálne, ale aj emočné a mentálne? Aký je náš vzťah k vonkajšiemu svetu z pohľadu zmysluplnosti?

TEXT: JANETTE ŠIMKOVÁ, WWW.LIFEKOUCING.SK

SME OBEŤAMI?

Dnešné problémy sú skľučujúce. Stále priveľa ľudí žije v nedostatku, pričom mnohí z nás žijú v nadbytku. Keby sme to zobraли z pohľadu spravodajstva, milióny ľudí trpia nedostatom pitnej vody, potravy, hygieny, zdravotnej starostlivosti, príležitostí... Štaty sú zadlžené, prepukajú vojnové konflikty, rastie vlna neznášanlivosti, ktorá podporuje postavenie autoritatívnych vládcov vo svete, politici chaoticky rozhodujú, životné prostredie sa stále zhoršuje...

Pozornosť, ktorá sa týmto vážnym problémom venuje v správach, neraz prináša skôr nenávist a polarizovanie spoločnosti. Nechcem krividieť médiám, ale v snahe zaujať svojich čitateľov, poslucháčov, divákov sa uchylujú k zvýrazneniu extrémnych stránok každého problému. Vedia to k tomu, že ľudia nedostávajú skutočné informácie, ale iba rôzne stanoviská. Kritické myslenie je to posledné, čo sa od diváka, poslucháča, čitateľa očakáva.

MÁME NA VÝBER?

Ako sme tým všetkým denne „masírovani“, jednoducho vypneme pozornosť. Aby sme tú bezmocnosť „prežili“, nastúpi rezignácia. Tá spôsobí, že utlmíme svoj záujem zapojiť sa, a zostane nám hnev. Rozhorčujeme sa: „Ako to mohli dopustiť!“ Tým sa naša angažovanosť končí. Nepáči sa nám, čo sa deje, ale problémy nám padajú také veľké, že si len pomyslíme: „Teda, čo by som ja mohol asi tak urobiť?“ Poďme nad tým spoločne uvažovať.

Niekedy totiž zabúdame zahrnúť do svojej identity aj svoj osobný príspevok svetu. A pritom je to pre nás z hľadiska zmysluplnosti veľmi dôležité. Na rozdiel od iných motivácií ľudského konania, s prispievaním iným sa spája mnoho pocitov viny.

Keby ste si teraz robili prieskum vo svojom okolí a spýtali sa ľudí, či dostatočne prispievajú svojej rodine, priateľom, spolupracovníkom a širšej komunité, čo sa dozviete? Moja skúsenosť hovorí, že budú záporne krútiť hlavami. Budú mať pocit, že by sa mali viacej snažiť a pripustia, že keby tak mali... Zvyčajne sú na popredných miestach vhodných podmienok čas, peniaze a energia.

Prirodzene, že vy sami nevyriešite problém chudoby na svete. Nenapravíte situáciu vo vzdelení, zdravotníctve alebo životnom prostredí. Ale môžete byť súčasťou riešenia. A práve byť súčasťou riešenia a podujímať sa na výzvy v nás vyvoláva pocit naplnenej zmyslupnej existencie. Aj keby sme počas svojho života plody svojej práce nevideli.

AKO SA VRHAŤ DO VÝZIEV A BYŤ SÚČASŤOU RIEŠENÍ?

Psychológ Viktor Frankl, ktorý prežil holokaust, vo svojej knihe Hľadanie zmyslu života píše: „Človek sa snaží hlavne o to, aby videl zmysel svojho života, a nielen aby získal radosť, alebo sa vyhol bolesti.“ Keď s tým súhlasíte, potom sa k tomu viažu ďalšie otázky: Ako meráť zmysel života? Ak je najdôležitejšie, aby mal život zmysel, ako budem vedieť, že som taký život skutočne dosiahol?

Keď otváram túto tému so svojimi klientmi, prichádzame takmer k jedinej možnej odpovedi: zmysel sa naplno prejaví, keď slúžime iným. Kedykoľvek svoj život rekapitulujeme a pozeráme sa naň z pohľadu prejdenej cesty, zamýšľame sa nad tým, či sme urobili niečo dôležité. A tiež, či na nás záležalo. Aby sme prišli k uspokojivým odpovediam, potrebujeme mať dôkaz o tom, že sme nejak prispeli iným – priamou či nepriamu pomocou, finančne, dobrovoľnícky, skutka-

mi, motiváciou, inšpiráciou, podporou... Čímkoľvek, do čoho sme vložili niečo zo seba s vedomím, že to môže byť nápomocné a vítané. Ponúkame to bez nároku na zišnosť, lebo nám dáva zmysel konáť dobro bez očakávania akejkoľvek odmeny. S vedomím, že sme radi k dispozícii, keď nás ostatní potrebujú. Vlastné ciele nám dávajú väčší zmysel, keď majú širší presah na iných.

PRÍBEH PRVÝ – O „UVIAZNUTÍ“

„Chcel by som, aby na mojej práci záležalo. Aby si ma ľudia vážili a videl som zmysel toho, čo robím. Možno, keby som robil niečo dôležitejšie a mohol svojimi výsledkami prispieť k tomu, že ľudia sa budú mať lepšie,“ rozpráva o vlastnom hľadaní sa dvadsaťosemročný Peter. Pracuje vo veľkej korporácii a ani povýšenie na team leadera ho nenaplnilo hrdošťou na seba. Robí prácu, ktorej výsledky nevidí.

týždeň ubehol v stereotype, bez radosti a chuti snažiť sa o niečo.“

Peter sa cíti stratený a bez pocitu naplnenia. Nemá žiadny výstup, že by niečim spoločnosti prispieval alebo niekomu pomáhal. Sužuje ho apatia, akoby na ničom skutočne nezáležalo. Aj sa bojí vyriecknuť, že najhoršie pre neho je, že nezáleží na ňom. Uvedomenie si, že ešte nenašiel svoje životné poslanie, ho skľučuje a má obavy, či sa mu to niekedy podarí.

PRÍBEH DRUHÝ – O NAPLNENÍ

„Mám rada to, čo robím. Prečo to majú ľudia chut' spochybňovať? A znevažovať význam mojej práce?“ Rozhorčene hovorí dvadsaťšesťročná Zuzka, ktorá pracuje v treťom sektore, kde pomáha znevýhodneným deťom. Ešte stále je namrzená pre stretnutie so spolužiakom z vysokej školy. Preberali, kde sa uchytli a ako sa im darí. On sa považuje za úspešného,

MÔJ ŽIVOT NEMÁ ŽIADNY PORIADNY ZMYSEL A TO MA TRÁPI. VEĎ ANI NEŽIJEM. IBA CHODÍM DO PRÁCE. CEZ VÍKEND SA SPAMÄTÁVAM Z TOHO, AKO MI TÝŽDEŇ UBEHOL V STEREOTYPE, BEZ RADOSTIA A CHUTI SNAŽIŤ SA O NIEČO.

Niekde sa ním zozbierané dátá zhromažďujú a spracovávajú, ale k nemu sa už nevrátia.

Po úvodných rozpakoch sa pustí do hodnotenia toho, čo všetko je na jeho živote zlé. Keď po škole nastúpil do firmy so zvučným menom, mal pocit, že bude robiť niečo významné. Pustil sa do práce s plným nasadením, nehľadiac na to, že v nej trávi viac času, než je pracovná doba. Prišlo mu to prirodzené – obetovať svoj čas v prospech toho, že sa potrebuje profesionálne vypracovať. Postupne mu zostávalo čoraz menej času na svojich priateľov a rodinu, vzdal sa koníčkov a čakal na zadostučinenie zo svojich pracovných výkonov. Namiesto dobrých pocitov prišlo sklamanie. Je súčasťou anonymného systému, ktorý má generovať pozitívne čísla. Absolvoval veľa seminárov a workshopov, aby pracoval na svojom sebazdokonaľovaní. Zostal rozčarovaný, lebo motivační rečníci v ňom vzbudzovali dojem, že nie je dosť dobrý a nemá naozaj dosť veľké životné ciele. Zhrnul to skepticky: „Môj život nemá žiadny poriadny zmysel a to ma trápi. Veď ani nežijem. Iba chodím do práce. Cez víkend sa spamätávam z toho, ako mi

robí vo veľkej firme a čaká ho postup. Zarába veľmi dobre, kúpil si byt na hypotéku a vyberá si auto. Zuzka si povzdychla: „Keď som mu povedala, že robím v neziskovke, netajil sa pohrdavým skonštatovaním: „To kde si sa zahrabala? Z toho platu aj vyžiješ? Čo si nenájdeš niečo poriadne?“ Tak sa ma to dotklo, že som ani nebola schopná duchaplne reagovať,“ uzatvára s hnevom na seba.

Keď sa Zuzka rozhovorí o svojich zážitkoch s deťmi, celá žiari. Práca jej dáva zmysel a prináša jej naplnenie. Aj keď je pre ňu nižší príjem oproti komerčnej sfére komplikáciou (hypotéku jej kvôli tomu neschválili), povedala si, že to skúsi nejakovo vyriešiť. Pre ňu je prioritou robiť prácu, ktorú má rada. Zakaždým, keď niekto delí pracovné pozície na tie lepšie a horšie z pohľadu financií, rozhorčí sa. „Nemá byť zmyslom sebarealizácie zažívať šťastie z toho, čo robím? Načo sú mi peniaze, keď by som bola nespokojná z práce, ktorú robím?“ konštatuje obetavá mladá žena.

To, čo zažíva Zuzka, je hlboký pocit zmysluplnosti a významu, lebo svetu niečim prispieva. Vidí výsledky



svojej práce a jej pracovné nasedenie je životnou náplňou. Služba deťom jej poskytuje naplnenie životnej filozofie a hodnôt, ktoré vyznáva.

ČO JE DOSTATOČNE VEĽKÝ PRÍSPEVOK SVETU?

Motivácia prispieť niečím svojmu okoliu pramení z nášho najhlbšieho vnútra. Chceme vedieť, že sme zo seba niečo vydali, že hráme dôležitú úlohu pri formovaní sveta okolo nás. Naša túžba zvyšovať hodnotu vecí, procesov, kontaktov, poskytovať niečo iným, vyjadrovať sa... pramení z nádeje, že na svete zanecháme svoju stopu a vykonáme niečo dôležité. Táto motivácia dávať a niečo znamenať poháňa naše najvyššie osobné ambície. Každý z nás má pozoruhodnú schopnosť správať sa nesebecky. Niekoľko ju potlačí v záujme vlastného prospechu. A niekoľko ju rozvinie do podoby, že svojím osobným príbehom inšpiruje. Ľudí vždy povzbudí, keď zažijú niekoho, kto miluje svoju prácu, nech by robil čokoľvek. Tá energia z toho je viac než inšpiratívna.

Mnoho ľudí skonštatuje, že ich práca nemá nijaký zásadný význam, a tým sú bezvýznamní aj oni. Zabúda-

CHCEME VEDIŤ, ŽE SME ZO SEBA NIEČO VYDALI, ŽE HRÁME DÔLEŽITÚ ÚLOHU PRI FORMOVANÍ SVETA OKOLO NÁS.

jú však na jednu zásadnú vec – oni sami sú príspevkom tomuto svetu. Bez ohľadu na to, či niekedy dali veľké množstvo peňazí na nejakú záležitosť, založili neziskovú organizáciu, venovali roky svojho života dobrovoľníckej činnosti alebo nie, už niečím prispeli. Len tomu nepripíšu ten pravý význam.

TÚŽBA VÄČŠINY ĽUDÍ

Keď mi klienti rozprávajú o svojich víziach, najčastejšie počujem priania typu: Niečo ovplyvniť. Zanechať odkaz. Urobiť niečo významné. Podeliť sa o svoje dary a schopnosti. Zanechať veci v lepšom stave, ako som ich našiel... Spoločným menovateľom takýchto ambícií je dávanie. Dávanie, ktoré sa premetne do prínosu, ktorým napomáhame niečomu

VYDÁVAŤ TO NAJLEPŠIE ZO SEBA

Prvý spôsob dávania je ten, keď každodenne vydáte zo seba to najlepšie, s plným precítením a úsilím. Nemusí to nevyhnutne súvisieť s tým, že niečím prispejete nejakej veci, skupine alebo jednotlívcom. Ak pri každej činnosti vydáte zo seba to najlepšie, vyjadrujete svoje najlepšie a najsilnejšie ja. A hoci si to vyžaduje skutočne zmobilizovať svoje vlastné vnútorné zdroje kvôli sebe samému, práve to často môže ovplyvniť svet.

Naša spoločnosť v nás vyvolala falošnú predstavu, že prispievať znamená dať alebo pridať niečo konkrétnie, a nielen vydáť zo seba to najlepšie. Na počiatku spolupráce väčšina mojich klientov neverí tomu, že jednoducho iba tým, akí sú, významne prispevajú svetu. Ako príspevok svetu neraz stačí, keď žijeme podľa svojich zdravých hodnôt, etiky a morálky. Keď sa snažíme byť čo najlepšími a plne vyjadrovať svoju silu, talent a schopnosti. Úprimne verím, že je to výborný vklad. Aj preto, lebo snaha byť čo najlepším v danej chvíli s tým, čo mám k dispozícii, nakoniec inšpiruje iných. A to ovplyvňuje svet. Len si predstavte niekoho, kto robí svoju prácu rád, nech je akákoľvek. Cítite to? Zanechá to vo vás dobrý pocit.

VÝZVA NA SEBAREALIZÁCIU

Ked' chceme mať lepší pocit zo života, musíme mať lepší pocit zo sveta. Najlepšie sa to dá dosiahnuť tak, že si dáme výzvu byť aktívnym členom spoločnosti. Byť súčasťou riešení (hoci čiastkových) nám poskytuje lepší pocit, ako keby sme sa len prizerali. Keby sme na potápajúcej sa lodi vyckávali, čo sa bude diať, naša duša sa bude cítiť mŕtva. Ak však naskočíme do záchranného člna a zmobilizujeme ľudí okolo seba, aby urobili to isté, zrazu sa budeme cítiť živí. Je cieľom prispievania a slúženia zapojiť sa, ostať zaangažovaný a byť prospešný? Z môjho pohľadu áno. Len tak nepodľahneme rezignácii a bezmocnosti. Ked' sa podujmeme aj na neznáme úlohy, ktoré nemusia byť iba príjemné, dokážeme si, že vieme opustiť komfortnú zónu. To robí nás život zaujímavým: robiť niečo nové, riskovať, usilovne pracovať, prekonávať sa, kontaktovať sa s novými ľuďmi, bojať za niečo dôležité bez ohľadu na to, aká namáhavá je cesta. Ako by povedala Margaret Mead: „Nikdy nepochybujte o tom, že malá skupinka odhodlaných ľudí dokáže zmeniť svet. Nikto iný nikdy svet nezmenil.“

Mňa najväčšimi inšpirujú tí, ktorí žijú svoj život ako autentickí a starostliví ľudia, ktorí veria tomu, čo robia a veria v dobro ľudí. Oni sami možno nikdy nerozmýšľali o tom, že niečím niekomu „prispievajú“ alebo niečomu slúžia. Ja to však vždy ocením, lebo mňa samu to poháňa k tomu, aby som sa snažila urobiť svet lepším miestom pre život – aj keď len v okruhu tých ľudí, ktorých stretnem. Viem, že oni to radi posunú ďalej. Takto sa to postupne dostane ďalej a ďalej.

DÁVAŤ NIEČO NIEKOMU ALEBO NIEČOMU

Keď máme priamy úmysel niečo ovplyvniť, môžeme dávať adresne. To je druhý spôsob slúženia. Svojmu pracovnému tímu, firme, rodine, priateľom, komunité, športovému tímu, škole, knižnici, neziskovej organizácii... Môže to mať podobu poskytovania svojho času, energie, úsilia, zručnosti, kontaktov, pozornosti, lásky...

Niečo dávať určitému človeku alebo skupine ľudí znamená zmobilizovať svoje vnútorné zdroje s konkrétnym úmyslom priamo a špecificky niečomu prispiet'. Svojou podporou nejakej aktivity či iniciatívy môžeme uplatniť svoj vplyv, zaujať postoj a podieľať sa. Odmenou nám je pocit zmysluplnosti, že sme nezostali bokom a ľahostajní.

ČO S POCITOM MÁRNOSTI DÁVANIA?

Bývam svedkom toho, ako sa niekto s nadšením rozhodne prispiet' alebo angažovať v nejakej záležitosti. Zapojí sa do nej, venuje jej svoj čas, energiu, peniaze... A zostane rozčarovaný a sklamaný. Opomenul jednu zásadnú vec – urobil to bez toho, že by sa zamýšľal nad kritériom zmysluplnosti. Zostane „nedotknutý“ tým, o čo skutočne šlo. Nevložil do toho svoje srdce, a tým nezažil pocit, že niečo skutočne ovplyvnil, alebo že prispel na niečo správne.

Nie všetky naše skúsenosti s dávaním môžu byť radostné a povzbudzujúce, lebo ich cieľom je získať niečo viac, než len čiarku za účasť. Niekoľko rát stotožní s projektom, ktorého úlohou je nakŕmiť bezdomovcov, pre niekoho bude zaujímavejšie učiť deti v krízovom centre. Keby si tito dobrovoľníci svoje roly vymenili, môžu pocíťovať nespokojnosť, lebo sa zmenil predmet pomoci a cieľová skupina. Preto platí, že vybrať si vhodnú činnosť pri dávaní je rovnako dôležité, ako nájsť si vhodný projekt. Lebo šťastnými nás robia tie činnosti, ktoré pokladáme za výzvu, môžeme sa pri nich s radosťou realizovať a prídu nám osobne zmysluplné. ■

alebo niekomu. Či je to práca, dobrovoľníctvo, charita, angažovanie sa v komunite...

Nie každý to má takto nastavené, ale pre tých „stastlivých“ je nepredstaviteľné, že by svetu nepomáhali. Zažívam veľa ľudí, ktorých trápi, že skutočne svetu ničím neprispievajú a chcú to zmeniť. Predpokladajú, že keď vykonajú niečo významné, potom nadobudnú pocit hrdosti na seba. Garancia v tom ale nie je. Pocit vytvárať hodnoty závisí od vnímania vlastnej hodnoty. Ako hovorí starý príbeh o troch ka-

POCIT VYTVÁRAŤ HODNOTY ZÁVISÍ OD VNÍMANIA VLASTNEJ HODNOTY.

menároch: Istý šľachtic sa prechádzal okolo rozostavanej stavby a všimol si troch remeselníkov, ako otesávajú kamenné kvádre. So zvedavosťou sa opýtal prvého remeselníka: „Čo robíš?“ „Ako vidíte, pane, otesávam kameň.“ Druhému remeselníkovi položil tú istú otázku a ten odpovedal: „Ja staviam múr.“ Tretí ani nečakal na výzvu a rovno odpovedal: „Staviam katedrálu.“

SKUTOČNE PLATÍ, ŽE DÁVAŤ JE DOBRÉ?

Je to mantra našej modernej spoločnosti. Prečo je však potom toľko nešťastných ľudí? Už ste zaiste opakovane stretli niekoho, ako s nechuťou vykonával svoju záslužnú prácu. Ja to dokonca vycítim aj napriek tomu, že to človek dobre zahrá. Na ľud'och je očividné, že nemajú žiadne osobné potešenie z práce, ktorú robia. Ak majú náplň venovať druhým svoj čas a energiu, urobia to, ale nedokážu sa usmiať. Síce dávajú a prispievajú dôležitej veci, ale nie sú šťastní. Potom stretnete takých ľudí, ktorí sú zapálení pre to, čo robia, sú plní energie a chuti deliť sa o to. V čom je rozdiel? Myslím si, že to závisí od toho, že dávať môžeme rôznymi spôsobmi. Potrebujeme si vybrať taký motív, ktorý má dobrý vplyv na našu celkovú motiváciu slúžiť iným. Dávať môžeme dvojako: vydávať niečo zo seba a dávať niečo niekomu/niečomu.