

JANETTE ŠIMKOVÁ | ŽIVOTNÁ A PARTNERSKÁ KOUČKA

Žite s otvoreným srdcom

Úvahy na zblíženie
sa so sebou



**Želám si mať
viac odvahy žiť život
podľa seba...**



To som si pred rokmi povedala sama sebe. A začala som hľadať spôsob, ako to zrealizovať. Vždy, keď to teraz počujem vyrieknuť niekoho, koho sprevádzam, moje srdce poskočí. Viem, čo je to za krásne dobrodružstvo, aj koľko obáv je za ním skrytých.

Človeka s odhodlaním žiť podľa seba postretne, že si od ostatných vypočuje, čo všetko nemôže a nesmie urobiť. Moja skúsenosť hovorí, že existuje len málo vecí, ktoré nemôžeme pre seba urobiť. Stojí to totiž na našej voľbe medzi možnosťami „urobím“ a „neurobím“.

„Ja že nič nerobím?“ spýtalo sa červenovlasé dievča. „Poskakujem tu, čo to dá, a ty teraz prídeš a hovoríš, že nerobím nič. Skús sama poskakovať, potom uvidíš, že človek niečo robí, keď poskakuje.“ – tvrdila moja obľúbená detská hrdinka Pipi Dlhá Pančucha. V našom „poskakaní“

je ukryté všetko, čo robí náš život takým, akým ho žijeme. Neraz netreba nič dramatické robiť. Kvalita nášho života závisí od kvality našich myšlienok – stačí byť vo svojich voľbách uvedomelejší a klásť väčší dôraz na to, čo a ako robíme, nie na to, koľko toho robíme. Vďaka tomu môžu byť naše voľby omnoho prirodzenejšie a slobodnejšie. Rovnako tak aj naše myšlienky, ktoré nás utvárajú. Naša najväčšia sila je v našom sústredení. Keď udržiavame svoje presvedčenia pozitívne, odrážajú neproduktívne a neužitočné myšlienky.

Mne pri premýšľaní pomáha rovno si aj písať. Potom sa o tieto svoje myšlienky rada delím na svojej Fan page na Facebooku. Podľa reakcií viem, že to pomohlo aj niekomu ďalšiemu a motivuje ma to tvoriť ďalej. Urobila som výber 55 malých úvah z posledného roka, ktoré som zoradila tematicky. Môžete si z nich vybrať, čo vás osloví.

Mojím zámerom je, aby ste uverili, že vaša túžba je správna. Že nepotrebujete poprávať, ani sa cítiť za každú cenu inak, ako sa cítite. Túžim vás podporiť, aspoň takto cez napísané, aby ste vykročovali vo svojom rytme a na svoju hudbu v ústrety životu podľa svojich predstáv. Najlepšie to ide s otvoreným srdcom, lebo ako povedal majster: „Ľudské srdce sa skladá z troch častí. Prvá časť sa podobá hore, ktorou nič nepohne. Druhá časť sa podobá stromu, ktorý je pevne zakorenený v zemi a jeho korunou čas od času pohne vietor. A tretia časť sa podobá periu, ktoré vánok rozfúka do všetkých strán sveta.“

Radostné a naplnené vykročovanie v ústrety sebe samým prajem

A handwritten signature in black ink, reading "Janette Simo". The script is fluid and cursive, with a large, stylized initial 'J' and 'S'.

Obsah

1	Čo s dokonalosťou	29	Čo s pocitom nespravodlivosti
2	Čo s falošným obvinením	30	Čo s pocitom viny
3	Čo s hnevom	31	Čo s porovnávaním
4	Čo s klamstvom	32	Čo s potrebou kontroly
5	Čo s kritikou	33	Čo s potrebou zostať rovnaký
6	Čo s kvalitou lásky	34	Čo s predstieraním
7	Čo s manipulatívnu vojnou	35	Čo s prekážkami
8	Čo s náhodnými stretnutiami	36	Čo s problematickými ľuďmi
9	Čo s nárokmi na seba	37	Čo s rozhodovaním
10	Čo s naučeným správaním	38	Čo s rozplynutím zalúbenosti
11	Čo s nedočkavosťou	39	Čo s ťažkými skúškami
12	Čo s nedostatkom času	40	Čo s uľahčovaním vecí
13	Čo s nedostatkom energie	41	Čo s unáhlenosťou
14	Čo s nepochopením	42	Čo s utrpením
15	Čo s neposlušnými myšlienkami	43	Čo s vnútornou neistotou
16	Čo s nerovnováhou	44	Čo s vnútorným cynikom
17	Čo s neslobodou	45	Čo s výhradami voči sebe
18	Čo s netrpezlivosťou	46	Čo s vyprchaným cieľom
19	Čo s neustálym dávaním	47	Čo so skrytým hnevom
20	Čo s nevšímavosťou	48	Čo so slabou vôľou
21	Čo s nevyjadrenými emóciami	49	Čo so sľubmi danými sebe
22	Čo s odkladaním pocitov	50	Čo so strachom
23	Čo s odlišnosťou	51	Čo so stratami
24	Čo s odloženými prianiami	52	Čo so záhalkou
25	Čo s odmietaním problému	53	Čo so zhadzovaním seba
26	Čo s pesimizmom	54	Čo so zmenou
27	Čo s pochybnosťami a obavami	55	Čo so zraniteľnosťou
28	Čo s pocitom divnosti		

1

Čo s dokonalosťou

Akákoľvek závislosť sa vytvára ľahko, môžeme sa dokonca stať závislými aj od toho, čo nám prospieva – od cvičenia či duchovných zážitkov. Je skvelé tešiť sa z prekonania samého seba a byť na to hrdí, lenže čo v momente, keď nám to nedovolí prestať niečo robiť a jednoducho iba byť? Keď nás to neustále ženie k dokonalosti a oberá nás to o spokojnosť a pokoj? Bezpečnú hranicu tvorí naša vlastná dôvera v seba. Tá, ktorá má na svedomí to, keď dovoľíme sebe byť takí, akí sme. Vtedy vytvárame zároveň priestor pre iných, aby boli takí, akí sú.

Z toho všetkého sa deje mocný pocit dôvery, ktorá umožňuje ľuďom otvárať sa. Vďaka dôvere sa láska, ktorá je v nás, a ktorou sme, šíri. My ju veľkoryso rozdáваме a ona sa vracia. Aj v podobe pocitov vyrovnanosti a toho, že nepotrebujeme rôzne úniky, aby sme si vytvárali dobré pocity zo seba robením niečoho. Stačí, že vedome sme – pre seba, pre iných, pre svet...

2

Čo s falošným obvinením

Možno sa vám už stalo, že vás niekto obvinil, krivdil vám, alebo považoval za vinníka, hoci ste si neboli ničoho takého vedomí. Môžete to brať ako subjektívny názor, lebo psychológia ľudského správania hovorí, že ľudia, ktorí sami prechovávajú pocity viny, sa na druhých dívajú, ako by boli vinní. A hoci to znie paradoxne, pocit viny núti ľudí k procesu pykania bez konca. Už len tým, že na seba nazerajú ako na obeť. Neraz majú prudko negatívne nastavenie, čo mohli prebudit' osobné zranenia a nedostatok sebalásky a sebadôvery. Takto nešťastní ľudia, ktorí vidia príčinu svojho nešťastia v okolitých ľuďoch a udalostiach, sa neskutočne trápia. „Odpustiť znamená prestať nenávidieť“, vyriekol A. Comte-Sponville. Ja dodávam, že odpustenie tiež znamená prestať pôsobiť zlo sám sebe, aj tým, že k sebe prestaneme cítiť nenávisť. Práve odpúšťaním vyjadrujeme našu schopnosť odpratávať nenávisť z našich srd. Ciest je viacero, jednou z nich je ponúkanie pozitívnej energie v podobe záujmu, súcitu, empatie a tiež lásky. Svoje môže zohrať aj osobný príklad, že sa dá žiť radostnejšie a vidieť okolo seba aj krásne veci, hoci to v dnešnej dobe zvädza skôr k negativizmu. Kam ide naša pozornosť, tam ide aj naša voľba. A hoci máva potrebu zatúlať sa aj do negatívneho, viete ju vracať späť a chcieť od nej, aby si „tu a teraz“ vyberala niečo, v čom bude nachádzať zmysluplnosť.

3

Čo s hnevom

Hnev je dôležitá, platná a prirodzená emócia. Ako emócia nie je sám o sebe ani dobrý, ani zlý. To, či je správny alebo nesprávny, záleží na tom, akým spôsobom ho uvoľníte alebo prejavíte. Hnevajte sa, a majte na pamäti, že hnev sa môže ľahko zmeniť v odpor, horkosť, nenávisť, zlomyselnosť, dokonca aj násilie, pokiaľ nie je regulovaný láskou. Hnevajte sa, ale len preto, aby ste boli láskaví. Vytážte zo svojho hnevu maximum. Zmeňte ho zo sebeckej sebaobrany na obetavý súcit.

Pravidlá týkajúce sa hnevu:

- Máte právo sa hnevať.
- Hnev by mal byť namierený voči činu, nie voči osobe.
- Vyjadrite svoj hnev slovami.
- Načúvajte druhému bez toho, aby ste premýšľali o tom, čím sa budete obhajovať.
- Hovorte konkrétne. Nepoužívajte vágne frázy a nepreháňajte.
- Spýtajte sa partnera, čo by od vás očakával inak, alebo ako môžete zmeniť svoje správanie.
- Nájdite uspokojivé riešenie hnevu.

4

Čo s klamstvom

Ľudia sa cítia veľmi zranení a podvedení, keď sú klamaní. Prečo to teda robíme, keď vieme, že to ubližuje – nám aj druhým? Klamaniu sa naučíme už v detstve. Je to istý obranný mechanizmus pred autoritami, ktoré na nás pôsobia veľmi zastrašujúco. Začína to domácou úlohou, ktorú sme akože urobili, len sme si ju zabudli doma a pokračuje tým, keď sa vykrúcame pred policajtmí, že sme nevedeli, že ideme tak rýchlo. Neraz klameme, lebo sa bojíme dôsledkov, keď si priznáme pravdu. A niekedy nie sme celkom čestní, lebo si myslíme, že pravda zraní iných. V praxi si vypočujem rôzne príbehy toho, že hovoriť pravdu bez obalu môže byť kontraproduktívne.

Akosi tápeme, keď ide o takt a čestnosť. Zmyslom nášho snaženia by malo byť hovoriť pravdu a nikdy neklamať. Sú však chvíle, kedy by bolo neprofesionálne alebo netaktné prezradiť všetko. Na to je spôsob, lebo vieme reagovať: “Nemôžem o tom teraz hovoriť. Keď budem môcť, poviem vám všetko.” Alebo: “Prepáčte, ale o tomto sa mi ťažko hovorí.” Nech je to akokoľvek náročné, oplatí sa to, lebo pravdovravný postoj posilňuje našu integritu. Keď ste na pochybách a neviete sa rozhodnúť, zvolte radšej pravdu. Je to v konečnom dôsledku jednoduchšie a má to priaznivý vplyv na náš život. Lož aj tak vždy vyjde najavo.

5

Čo s kritikou

Do kritiky zvyčajne premietame naše prania, aby ostatní zodpovedali našim predstavám o svete, morálke, živote. Často nemá kritika opodstatnenie práve kvôli týmto našim pohnútkam a snahám o „naprávanie“ tých druhých. S tým úzko súvisí aj fenomén, ktorý tak trefne vystihol René Egli: „Ludia zúfalo lipnú na posudzovaní. Keby prestali posudzovať, nemohli by už kritizovať suseda, či spolupracovníka. A túto ‚zábavu‘ si mnoho ľudí nechce nechať vziať. Keby totiž prestali posudzovať, stalo by sa niečo mimoriadne; už by neboli lepší ako ten druhý!”

Vnímate, kedy máte tendenciu pohoršovať sa a ťahá vás to do kritiky? Viete sa pritom pristihnúť a povedať si, že hoci máte potrebu kriticky sa vyčleňovať, môžete reagovať napríklad konštatovaním: „Ja to mám inak a je v poriadku, že oni to majú tiež inak.“

6

Čo s kvalitou lásky

To, ako hodnotne si samých seba vážime, sa premieta do lásky, ktorú dostávame. Sebaláska niekedy ľuďom evokuje, že hraničí s narcizmom alebo egocentrizmom, ale nie je to tak. Zdravá sebaláska pozná tú “pravú” mieru ľúbenia – slobodného, bezpodmienečného a bezvýhradného. Keď sme vo svojej sebaláske na vysokej úrovni, prilákame do svojho života ľudí s obdobným nastavením.

Vodítkom je vždy náš vedomý zámer, vďaka ktorému si vieme priamo odpovedať, či chceme byť obeťou alebo slobodným človekom. Potom je nám hneď jasné, ako by povedal Novalis: “Keď uvidíš obra, najskôr si pozri pozíciu slnka, aby to nebol len tieň trpaslíka. Byť človekom je umenie!”



7

Čo s manipulatívnuou vojnou

Ľudí zaujíma, kde sa vo vzťahu vytráca príťažlivosť. S nadsádzkou hovorím, že za to neraz môže dĺžeň. Či partnera nazveme „súper“ alebo „super“, rozdiel spočíva v dĺžni. Keď vo vzťahu súperíme, potrebujeme mentálne rozdistribúvať vinu a určiť kto za všetko môže. Potom je v hre to, kto je silnejší a kto má navrch. Rozpúta sa manipulatívna vojna, ktorá zničí príťažlivosť, lebo sa vytratí rešpekt a dôvera. A tiež odovzdanosť. Tá si vyžaduje vytrvalosť, preto je manželstvo ohrozená inštitúcia.

Ľudia očakávajú od neho priveľa, očakávajú dokonalosť. Každá chvíľa by mala byť blažená. To sa deje iba v romantickom filme. Realita spočíva v zbieraní skúseností a budovaní partnerstva. Chce to ustáť každodennosť – tu desať minút pre partnera, tam hodina strávená s ním a všetko sa spojí do niečoho láskyplného, čím sa naplňuje zásobník pozitívne nažitého, aby bolo na horšie časy. Bez času venovaného navzájom sebe to nie je možné.



Čo s náhodnými stretnutiami

Nikdy nemôžeme „dospieť“ v izolácii sami so sebou, ale len v kontexte vzťahov. Keď sme chápaní a milovaní, rastieme. Preto sa oplatí každodenne zamyslieť nad vzťahmi vo svojom živote. Ani nie tak nad ich kvantitou, ako skôr nad kvalitou. Keď si teraz urobíte malú sebareflexiu, ktoré vaše vzťahy sú najdôležitejšie? Čo vám dávajú? Čo do nich vkladáte?

Ako hovorí indiánsky zákon: Nikto neprichádza do nášho života náhodou. Ľudia, ktorí nás obklopujú, a s ktorými zdieľame, sú tú buď preto, aby nás niečo naučili, alebo aby nás postrčili ďalej v situácii, v ktorej sa nachádzame.

9

Čo s nárokmi na seba

Vypočujem si veľa príbehov, v ktorých odoznejú túžba po jednoduchšom živote. Spája sa mi s tým postreh Artura Grafa: “Byť jednoduchý, to si vyžaduje veľkú dušu...” Moja osobná aj pracovná skúsenosť hovoria, že v realite k tomu vedie cesta cez zníženie nárokov na seba. To je však to najmenej atraktívne riešenie, do ktorého sa nikomu nechce. Je to pochopiteľné, vychádzame z predpokladu, že sa musíme poriadne snažiť, aby sme napĺňali očakávania ostatných, aby nás prijali a mali radi. Je to naša kľúčová potreba, niekam patriť. Lenže patríme aj sebe a odsúvať seba je prečin, ktorý sa nám vypomstí. Oháňame sa zvyčajne tým, ako máme toho veľa a ako sa to nedá všetko stihnúť. Čas je však skôr o hĺbke než o dĺžke, skôr o kvalite než o kvantite. Preto sa nám oplatí hľadať vo všedných veciach bohatosť, ktorá nám uniká, keď si život komplikujeme nepodstatnými detailami.

Ja si zvyknem počas dňa hľadať moment, ktorému hovorím „objímať prirodzenosť“. To môže byť moment, keď sa na vychádzke zastavíte a zadívate sa pozorne na strom inak než zvyčajne, aby ste uvideli niečo, čo vás naplní pokojom, vďačnosťou, energiou...

10

Čo s naučeným správaním

Životné tempo z nás robí tvrdších ľudí, lebo v nás stupňuje rozhorčenie a strach. Zažívame omnoho menej vplyvov, kedy nám mäknú srdcia a sme lepšími verziami samých seba. Útechou nám môže byť, že s ťažkosťami máme vždy prístup aj k múdrosti, ale zvyčajne ju zablokujeme svojím naučeným správaním. Isto mávate výčitky, že reagujete neprimerane, pretože ste napätí a bojíte sa toho, čo sa stalo, čo sa môže stať, aj toho, čo sa deje. Príliš veľa záťaže nás naučilo reagovať tak, akoby každá vzniknutá situácia bola krízová a naliehavá. Práve preto, lebo sme už prežili toľko krízových situácií, že sa nám inak ani reagovať nedarí. Reagovať primerane a ustáť to bez poletovania z extrému do extrému je veľká výzva. Kľúčové je naučiť sa rozpoznať, kedy reagujeme. Kedy dovoľujeme druhým, aby nás ovládali? Znie to tvrdo, ale rozčúliť a nahnevať nás môže iba niekto, komu to dovoľíme. A to je zvyčajne vtedy, keď sa do hry zapoja pocity ako úzkosť, strach, pobúrenie, urazenosť, odmietnutie, ľútosť... tieto pocity nie sú sami o sebe zlé, ten význam im dávame my.

Emóciu potrebujeme zobrat' na vedomie a rešpektovať jej posolstvo tým, že sa jej prizrieme zblízka a nasmerujeme ju tak, aby nám pomohla niečo dosiahnuť, ale zároveň neublížila ani nám, ani ostatným. Znie to ľahko, ale pri prvom návale silnej emócie rýchlo hľadáme záchranu v cigarete, v chladničke alebo v zásuvke so sladkosťami. Keď sa namiesto toho zhlboka nadýchneme a povieme si: Dobré, počúvam, čo mi chceš povedať? Tým dáme emócií najavo, že ju prijímame, a potom sa slobodne rozhodneme, kam ju chceme smerovať. Či ju podporiť v negatívnosti, alebo nastaviť proces udržania rovnováhy.



11

Čo s nedočkavosťou

Čo je lepší cieľ? Osobnostne rásť a usilovať sa byť lepším človekom alebo byť šťastným?

Naháňanie sa za šťastím môže pripomínať chytenie niečoho éterického, čo je vždy kúsok pred nami. Púta to našu pozornosť smerom k nedočkavým myšlienkam, kedy už konečne...

Túžba pracovať na sebe a podrásť je vkladom do pozitívnej budúcnosti. Keď získame dôveru v seba a v to, čo robíme a čo chceme robiť, tak si nachádzame aj cestu k tomu, čo nás robí šťastnými. Ako vyriekol Dalajláma: “Šťastie nie je niečo hotové, ale pochádza z vašich činností.”

Čo za činnosti vás robia šťastnými? Máte o nich prehľad a venujete sa im pravidelne?

12

Čo s nedostatkom času

Len čo človek začal rátať každú hodinu, prišiel o schopnosť tešiť sa z nej. Odjakživa sme chceli získať viac hodín... rýchlejšie napredovať a vykonať viac počas každého dňa. Prostá radosť žiť od jedného východu slnka k druhému sa stratila v nenávratne. Čo všetko dnes robíme, aby sme čo najlepšie vyplnili každú jednu minútu dňa? Úporne sa snažíme a zvädzame súboj s efektívnosťou, a pritom nenachádzame uspokojenie. Je to kruté, ale prenasleduje nás stále väčší hlad dosiahnuť viac. Darmo si hovoríme, že na čo nám to bude... Sme v tom akoby zakliati.

Mne pomáha, keď si hovorím, že nevlastním svoj čas, aj keď túžim vlastniť svoje bytie. Denne si pripomínam, že odmeriavať život znamená nežiť ho. A ešte som si dala pred oči múdrosť Miguela Cervantesa: Na veľkých hodinách času je len jediné slovo "teraz". Ak budete kráčať po ulici s názvom "potom", tak domov nedorazíte "nikdy".

13

Čo s nedostatkom energie

Nemám zoznam spoľahlivých životabudičov, ale viem, odkiaľ začať. Neraz to od nás nechce nič viac a nič menej, než otvoriť svoje srdce láske a pozitívnemu mysleniu, konaniu a nažívaniu. Ruka v ruku s tým ide to, že telo potrebuje dostatok odpočinku a šťastných zážitkov, aby s ľahkosťou zabezpečovalo životne dôležité funkcie. Umožní mu to nazhromaždiť viac vitálnej energie na správne fungovanie. To nás potom oslobodí od ťaživých myšlienok, lebo keď sme vyčerpaní, nepúšťa nás to myslieť pozitívne. Nepíšem vám nič, čo by ste nevedeli - zdravý a láskavý postoj k sebe a k životu ovplyvňuje naše nastavenie. Vnútorňý pocit pohody a mieru si vieme navodiť myšlienkami. Svoje presvedčenia, ktoré nás obmedzujú, sa môžeme rozhodnúť kedykoľvek zmeniť. Keď k tomu pridáme vieru v dobro, zoceluje nás to, lebo sa naladíme na láskyplnosť. Mne v každodennosti spoľahlivo funguje mať v úcte samu seba ako zdroj lásky. Potom sa stávam „anjelom“ v živote iného človeka. Netreba na to veľké gestá, niekedy stačí úsmev či objatie, aby druhý človek pocítil, že je vnímaný a prijímaný. Každý z nás je anjel, lebo každý z nás má tu moc potešiť niekoho iného. Príhodných okamihov je dostatok.

V ktorých situáciách cítite, že by ste chceli byť väčšmi anjelom? Máte chuť si ich vypísať, aby ste mali o nich konkrétnu predstavu a mohli sa na ne vedome zameriavať?

14

Čo s nepochopením

Zvykne sa vraviť, že nezáleží na tom, ako sú slová mienené. Záleží na tom, ako ich pochopia druhí. Kto rozhoduje, ako niečo pochopíte? Samozrejme, že vy rozhodujete, ako chcete chápať slová svojho náprotivku a čo majú jeho slová znamenať. Váš mozog interpretuje zvuky, ktoré ten druhý vydáva. Bez ohľadu na to, ako to váš partner v komunikácii myslel, vyložte si jeho slová, ako chcete. Ideálne bez domienok a dohadov, s pozitívnym nábojom. A, pravdaže, s plnou láskyplnosťou voči sebe.

Zvoľte si takú interpretáciu, ktorá vás nebude tlačiť k múru. Prečo sa vám to oplatí? Pre radosť zo života. Chcete predsa pohodovo s ľuďmi interagovať a komunikovať, a nie viesť verbálne vojny.

15

Čo s neposlušnými myšlienkami

Rast človeka nie je o čítaní múdrych kníh, počúvaní rád erudovaných ľudí, ani rozmýšľanie o nedostatkoch, ktorých by sme sa radi zbavili. Ťažisko nášho „rastu“ spočíva v tom, aby sme mali pod kontrolou vlastné myšlienky. Rozumeli ich pravým významom, vedli ich dešifrovať a odhaliť, keď nás zavádzajú. Myšlienky totiž naplňajú všetky naše vnútorné programy a rozhodujú o tom, ako sa budeme cítiť, ako sa rozhodneme, aký postoj zaujmeme, čo urobíme... Keď v programoch nemáme poriadok, preskakujú hala-bala a vytvárajú zmätok a púšťajú aj to, čo vôbec nepotrebujeme. Do toho celého vstupuje emocionalita a miestami sme celkom stratení v tom, čo vlastne sledujeme za žánér. Zložité na tom je, že tie negatívne, obmedzujúce a reaktívne programy majú obsadené najvplyvnejšie pozície v každodennom vysielaní a nie je také ľahké prepínať ich. Okupujú hlavný vysielací čas a obchodujú s emóciami, lebo tak zaručene získajú našu pozornosť. Majú jasnú nadvládu a s takouto presilou sa neoplatí bojovať – sú pri tom veľké straty.

Rozumnejšia stratégia spočíva v tom, že:

1. nejdeme s nimi do vojny, ani neprechováame voči nim nepriateľský postoj,
2. hľadáme rafinované riešenia, ako ich prechytračiť,
3. nenápadne, ale vytrvalo a húževnato posilňujeme pozitívne myšlienky a uvoľňujeme im priestor, aby mohli aspoň príležitostne vystúpiť v hlavnom vysielacom čase.

Ako by dodal S. N. Lazarev: “Nech sa stane čokoľvek, najskôr a zo všetkých síl musíme predovšetkým zachraňovať cit lásky v duši.”

16

Čo s nerovnováhou

Povzdychnete si zavše, že sa vám niekam vytráca vitalita? Dôležité je nájsť rovnováhu medzi myšlienkami, pocitmi a fyzickou námahou – objaviť to, čo sa dá vystihnúť ako „obmedzenie vnútornej rýchlosti“ – akúsi prijateľnú hranicu aktivít, ktorá vám dovolí splniť každodenné úlohy bez toho, aby ste dostali „pokutu“ za prekročenie svojich limitov. Keď máte zvyk prekračovať obmedzenie vnútornej rýchlosti, idete proti sebe. Neznamená to nutne, že musíte jazdiť pomalšie. Potrebujete sa naučiť, ako požiadavky a nároky svojho života zvládať z pohľadu naliehavosti a dôležitosti.

O tom rozhodujete vy, nie niekto iný. Výkon na 120 % vám neprinesie automaticky úspech. Z dlhodobého hľadiska sa totiž nedá udržať a platíte zaň príliš veľké pokuty. Nedá sa vždy jazdiť iba v rýchлом pruhu. Stane sa totiž to najhoršie zo všetkého - nebudete schopný ani relaxovať, ani pracovať. Cesta múdreho výberu je v sústredení sa buď na prácu, alebo na niečo iné – ale nič medzi tým!

17

Čo s neslobodou

Dobre rozumiem túžbe, keď mi ľudia rozprávajú o prání, aby bola ich myseľ a konanie slobodné. Dá sa to docieľiť. Nabádam ľudí, aby si všímali svoje automatické a často kategorické myšlienky. Tie sa nám totiž v hlave vynárajú tak rýchlo, akoby žili vlastným životom. Môžu to byť napríklad vnútorné dialógy, v ktorých analyzujeme všetko, čo počujeme alebo prežívame. Neraz ide o negatívne, obmedzujúce či limitujúce myšlienky. Je dobré vedieť, že tieto staré myšlienky sa nezakladajú na intuícii, ani na logickom myslení, ale len na našich skúsenostiach a zážitkoch z minulosti. Skutočne nemajú nič spoločné s tým, ako sa nám veci javia tu a teraz, a zvyčajne sú absolútne bezpredmetné – je to minulé stopa vedúca nikam. Zádrhel je v tom, že na základe minulých skúseností si podvedome vykladáme, ako sa niekto zatváril alebo čo povedal. Potom z toho vyvodzujeme závery, dohady, predpoklady, ktoré možno platili v minulosti, ale teraz je to zvyčajne inak.

A v tom spočíva celé “čaro” negativity – negatívne myšlienky plodia negatívne emócie. Preto sa oplatí byť obozretnými, lebo tam, kam idú vaše myšlienky, tam ide vaša pozornosť a tiež energia.

18

Čo s netrpezlivosťou

“Keď bežíte hore kopcom, je v poriadku vzdať sa toľkokrát, kolkokrát si želáte - pokiaľ sa vaše nohy stále hýbu” – vyriekol psychológ Shoma Morita. Je to aj moje krédo, tak pri behaní, ako aj v bežnom živote. Než som naplno precítila jeho pravý význam pre mňa, chcelo to odo mňa spomaliť. V niektorých veciach som netrpezlivá a príliš akčná. Svoj temperament som sa učila smerovať rôznymi spôsobmi – niektoré odmietol hneď, iným dal šancu. To, čo mi funguje najlepšie je sľub, ktorý som si dala. Je mi afirmáciou: „Robím veci tempom, ktoré ma teší, a ktoré mi je príjemné.“

Čím mám väčšie potešenie zo svojho tempa a čím mi je príjemnejšie, tým rýchlejšie dokážem postupovať vpred. A zvládam veci zázračne, lebo to tak chcem. Keď to také zázračné nie je, nevyčítam si to. S láskou to hodím za seba, nech mi to príde v podobe, ktorú približne „zázračne“ zvládnem.

19

Čo s neustálym dávaním

Stále dávať, keď druhý iba berie? Vtedy strácame dôvod dávať, lebo nefunguje reciprocita. Vo vzťahu sa to prejavuje v „stratégii napodobňovania“, čo znamená, že keď jeden z partnerov prestane spolupracovať, druhý ho napodobní. Poznáte to, dohodnete sa na pravidlách a partner ich poruší. Automaticky vám napadne, prečo by ste ich mali dodržiavať vy, keď ten druhý to nerobí. Zradné na tej napodobňujúcej stratégii je to, že každá chyba sa vráti. Jedna strana potrestá druhú za porušenie pravidiel, a tak spustí reťazovú reakciu. Protistrana odpovedá na trest rovnako a odpoveďou na túto reakciu bude zase iba stres. V takýchto momentoch býva najmocnejším stimulom odpustenie.

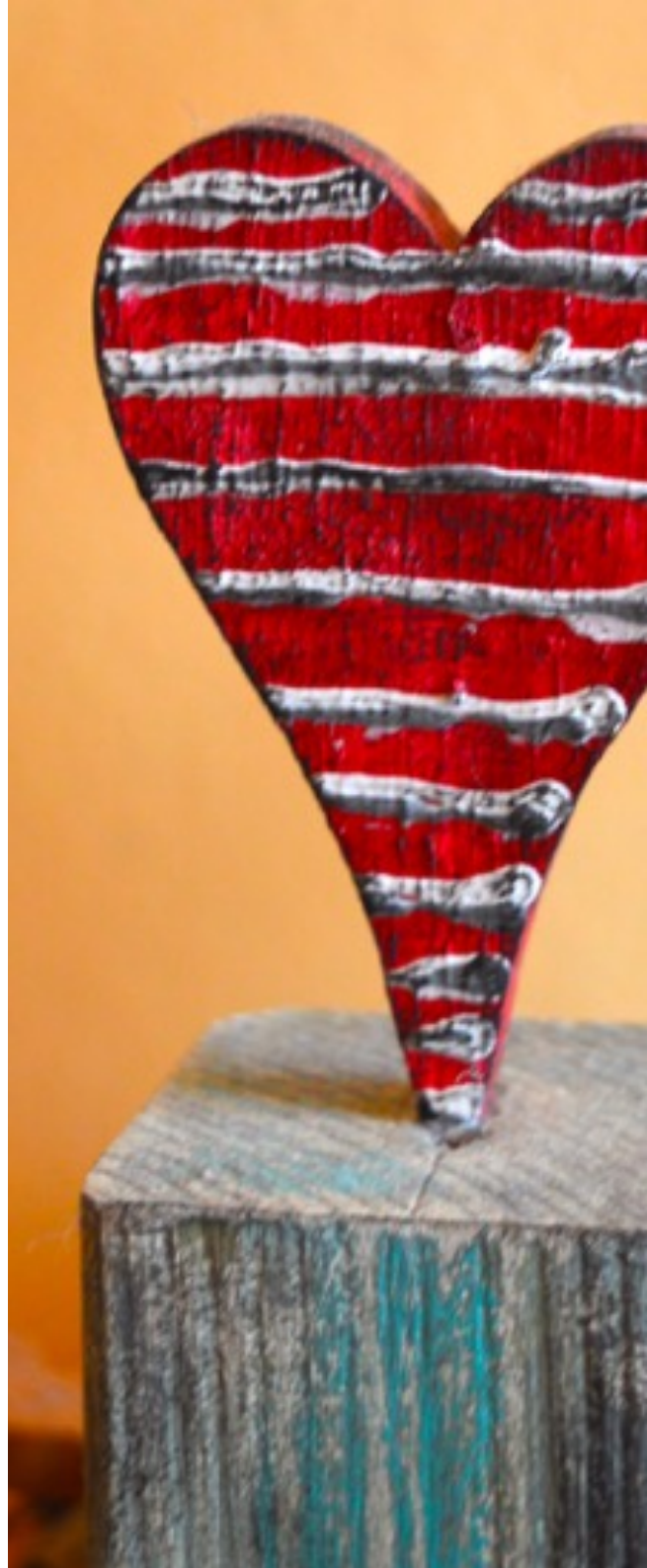
V momente, keď vás to bude ťahať k „napodobneniu“ partnerovho správania, skúste zamedziť cykleniu s trestami a omilostite hriešnika. Tým začínate z novej štartovacej čiary. Je však namieste uzavrieť dohodu, ako predídete opakovanému „priestupku“, lebo príde zase k nerovnováhe, keby jeden iba odpúšťal a druhý si robil čo chce. A je dobré tiež pamätať na to, ako to majú Peržania v prísloví: "Láska je ako utáborená karavána. Nenájdeš tam nič, čo si si so sebou nepriniesol."

20

Čo s nevšímavosťou

Považujem za veľký prehrešok, keď sa na osobné medziľudské vzťahy pozeráme ako na niečo samozrejmé. Je to od nás sebecké správať sa jeden k druhému nevšímavým spôsobom iba preto, lebo sme naplno zamestnaní sami sebou a nemáme kedy zisťovať, čo je dôležité pre druhých. Nejde to vždy s ľahkosťou, naladovať sa na toho druhého, úprimne sa zaujímať o jeho svet, nehodnotiť a neposudzovať a ešte k tomu všetkému nestratiť svoje vlastné hodnoty. Tá námaha sa nám mnohonásobne vracia späť. Nič nás tak nenaplní zmysluplnosťou ako vedomie, že sme tu pre tých druhých.

Komunikovanie nikdy nemá byť súboj, v ktorom niekto musí niečo stratiť, aby niekto získal. Komunikácia je ten najlepší nástroj na to, ako pritiahnúť do svojho života rovnako zmýšľajúcich ľudí. Tí potom plnia úlohu „tlmičov“ medzi nami a zvyškom nevšímavého sveta.



21

Čo s nevyjadrenými emóciami

Pocity, ktoré nedáte najavo, nezomierajú. V podstate ich iba zaživa pochováte a skôr či neskôr vstanú z mŕtvych a sú z nich príšery. Ako trefne podotkla psychologička Oľga Kostelníková: „Nevyjadrené emócie sa nikdy nestratia, a hlavne, nesplnia svoje poslanie. Nemôžu motivovať k zmene a rastu. Takže potom plnia opačnú úlohu. Nevypovedané emócie zahŕňajú a ničia lásku. Potom sa môže stať, že jeden alebo aj obaja hľadajú lásku inde, alebo sa hádajú o veciach, ktoré sú poruke, alebo sa vrhajú do práce a nemajú na seba čas.“

A hoci si niektoré pocity želáme nechať utajené, nie je to možné. Emócia je energia a tá sa podľa zákona zachovania energie nemôže stratiť. Keď sa rozhodneme za každú cenu kontrolovať to, čo cítime, ubližujeme si, lebo tá energia sa otočí proti nám. Ba čo viac, takéto nastavenie nás vzdďaluje tak od druhých, ako aj od seba. Dať priechod emóciám neraz stačí iba tým, že opíšeme, čo cítime – môžeme to vyriešiť (ideálny prípad) alebo sa o tom pobaviť sami so sebou. Týmto pocit legitimizujeme a dovoľíme si cítiť to, čo cítime. Napokon, nie sme to isté, čo ten pocit.

22

Čo s odkladaním pocitov

Som príliš vystresovaná/-ý, unavená/-ý, vzrušená/-ý, aby som to robil/-a teraz. Teraz nie som v tom správnom duševnom rozpoložení. Nemám náladu riešiť to práve teraz. Poznáte to? Niekedy na ospravedlnenie svojej nečinnosti používame emócie. Presvedčíme sa, že z nejakého dôvodu nie je práve ten správny čas, aby sme niečo robili či riešili, a že bude lepšie, keď počkáme na ten „ideálny moment“.

A v tomto je obrovské nebezpečenstvo. Takéto odkladanie totiž znemožňuje „emocionálnu transparentnosť“, čo je schopnosť poznať svoje pocity, rozumieť im a potom o nich aj hovoriť, aby ich mohli pochopiť tiež ostatní. Keď budete mať najbližšie chuť svoj pocit odložiť, spomeňte si na to, že si tým vlastne ubližujete. Taký odparkovaný či prehliadnutý pocit sa totiž vráti späť s väčšou intenzitou a v nestráženej chvíli si povie, čo potrebuje.

23

Čo s odlišnosťou

Nechuť, otáľanie a oddaľovanie určitých činností nutne neznamená, že niektorí ľudia sú leniví, povalači a darmožráči. Rozhodne neváhajú preto, že by chceli niekoho napáliť. To, čo je pre nás naliehavé a čo má prioritu, nemusí a nemáva ten istý význam a naliehavosť pre niekoho iného. Je dobré na to v interakcii s ľuďmi pamätať. Máme to rôzne, lebo sme rôzni. Aj tak všetci podvedome odsúvame to, čo nám nejde ľahko a uhýbame sa pred tým.

Empatia je kľúč k tomu, aby sme získali pochopenie – pre iných aj pre seba. Keď vychádzame z toho, že naše vnímanie, cítenie a usudzovanie nie sú jediné správne, ľuďom prirodzene preukazujeme rešpekt a akceptáciu. Radi nám to potom oplácajú spätne.

24

Čo s odloženými prianiami

Môže to znieť drsne, ale vravievam, že neskoro je, len keď už sme po smrti. Do tej doby je iba na nás, či si chceme vylepšovať svoj život alebo rezignujeme a máme aliby, že už sa to neoplatí. To, čo nás obmedzuje sú hranice fyzických možností a málo vyživovaná predstavivosť, ktorá nás nepúšťa do fantazírovania, aké by to bolo, keby...

Vždy nás túžba stať sa niekým, kým ešte nie sme, ženie k tomu, aby sme videli za realitu a objavovali niečo, čo na nás čaká. Moja skúsenosť hovorí, že sa nám nevidane oplatí žiť na základe predstavivosti, nie na základe pamäti. A predsa, ešte poznám jeden druh blokády – to sú cynizmom a negativizmom sršiaci ľudia – od nich by ste márne čakali podporu. Najlepšie je zdôveriť sa so svojimi predstavami niekomu, kto vám fandí, prípadne už má skúsenosť s tým, aké je to zobrať veci do svojich rúk. Keď takého človeka teraz ešte nemáte, niekde na vás čaká, len si trúfnite hľadať.

25

Čo s odmietaním problému

Keď sme pripravení, začíname svoj problém riešiť. Zaobstaráme si všetky dostupné informácie, niečo si prečítame a pustíme sa do analýzy... A v tom momente sa uvidí, či skutočne dozrel čas. Lebo keď začneme v celom tom skúmaní hľadať rozdiely namiesto podobností, v podstate nechceme problém identifikovať, ale skôr dospieť k záveru, že žiadny nemáme. Paradoxné je, že vždy zavrhneme, ako vyzerajú ľudia odmietajúci svoj problém, ale na seba sa tak nedokážeme pozrieť. Lenže, pripustiť si, že sa potrebujem zbaviť problému je ten krok, od ktorého sa odvíjajú všetky ostatné. Potom môže nastať úľava, ale... poznáte to, bude v tom háčik. Náročný pre mňa ako človeka, ktorý ľudí sprevádza tým „odhačikovaním“. Neprichádza totiž okamžitá úľava. „Narastené“ problémy sú vždy poprepletané s mnohými ďalšími vecami. Ani si to nevšimneme, deje sa to nebadane a postupne.

Až vyrastie pomník s mohutnými základmi a vysokým monumentom. Potom nestačí zbúrať monument, treba sa popasovať aj so základmi, lebo zaberajú veľa miesta. Je na to iba jediný spôsob, ako si s tým poradiť – vydržať pri tom búraní, aj keď nás to ďalej ťahá uhýbať a nechať pomník napokoji. Keď však okrem divania sa na pomník pridáme aj nejakú tú akciu a začneme protestovať proti „čiernej stavbe“, dovedie nás to k nachádzaniu spôsobov vedúcich k zmene k lepšiemu. Len čo sa sa výhľad uvoľní, hneď je na obzore vidno všeličo zaujímavé. Už sa len „stačí“ porátať s pochybnosťami a úprimne si odpovedať: „Prečo by to malo byť ďalších 10 rokov dobré, keď to doteraz dobré nebolo?“

26

Čo s pesimizmom

Uzavrime spolu stávkú. Hodíme si mincou a keď padne hlava, dám vám 100 eur. Keď padne znak, dáte 100 eur vy mne. Asi by ste nedali zlákať, pretože šanca na výhru je len polovičná. Ale keby sme sa dohodli tak, že zisk by bol 2x vyšší než strata, možno by ste začali uvažovať. Ja by som vsadila 100 eur, ale vy by ste riskovali iba 50 eur. Takéto uvažovanie vyskúmal psychológ D. Kahneman, nositeľ Nobelovej ceny. Zdokumentoval, že naša myseľ je od prírody uspôsobená tak, aby možnosť straty vnímala dôležitejšie než zisk. Čiže, v netrérovanej hlave vždy prevažujú negatíva nad pozitívami.

Rozum sa obáva viac prípadného rizika, než by sa tešil na možný zisk. Náš pohľad na život je, našťastie, meniteľný, čo vieme výborne využiť vo svoj prospech. Napríklad takým optimizmom. Potrebujeme sa dívať väčšmi na to, čo sa nám v každodennosti darí. Metóda zapisovania si vďačnosti sa javí ako príliš jednoduchá, než aby fungovala. Je však exaktne potvrdená (napríklad v prácach prof. Seligmana). Keď si každý deň poznamenáte aspoň tri pekné veci, naučíte sa oceniť vo svojom živote všetko dobré. Vďaka tomu si začnete omnoho viac všimnúť pozitívne udalosti, interakcie a momenty, čo sa premieta do zlepšovania nálady. Je však skutočne dôležité dávať to z hlavy von na papier – akékoľvek príjemné, krásne a zmysluplné veci, nezáleží na tom, či to bolo niečo veľkého alebo malého významu. O každej veci napíšte toľko, koľko chcete, a uveďte nielen to, čo sa stalo, ale tiež prečo sa to stalo a ako ste to urobili. Tým spisovaním máte prehľad, ako uvažujete a viete získať potrebný odstup a nadhľad. Zotrvajte pri tom týždeň a presvedčte sa na vlastnej koži, čo to s vami robí. Minimálne z vás bude menej zarytý pesimista.

27

Čo s pochybnosťami a obavami

Očakávať, že sa v nás nebude odohrávať kolísanie medzi stavom sebadôvery a najhorších obáv je sebaklam. Existuje totiž veľmi veľa premenných, ktoré spôsobujú, či vnímame veci ako dobré alebo zlé. Napríklad počet hodín spánku, strava, vypitý alkohol, užívanie liekov, ale aj interakcia s ľuďmi... svoju úlohu zohráva počasie, ročné obdobie, spomienky z detstva, informácie zo správ, alergény... a tiež to, ako sa cítime vo svojich šatách a či sme so sebou spokojní... Už tušíte, kam tým mierim – premýšľať nad tým, či z hľadiska vášho aktuálneho rozpoloženia budete mať dobrý či zlý deň nemá význam. Najlepšie zo všetkého je počítat' s tým, že väčšinu dní sa bude situácia vyvíjať rôznymi smermi – chvíľu bude dobre, chvíľu zle, raz budete hore, raz dolu... A rovnaké kolísanie sa odohráva aj v nás samých. Zmysluplné je zamerať sa na to, čo cítime vo svojom vnútri a celé to naše kolísanie iba pozorovať, nestotožňovať sa s ním. Napokon, nie ste predsa sebadôvera. Nie ste ani strach. Ste svojim vlastným svetom. Viete si povedať, že ste iba divák, svedok, pozorovateľ hry medzi sebadôverou a strachom.

Pokojne prestaňte so sebatrýznou a súcitne si povedzte: Mám právo cítiť sebalútosť. Preto chcem prijať fakt, že som, kde som a robím, čo robím a preberám za to zodpovednosť. Uvoľnite sa a pochybnosti zoberte iba na vedomie, nestotožňujte sa s nimi. Radšej myslite na to, čomu veriť môžete a energiu do katastrofického scenára nevkladajte.

28

Čo s pocitom divnosti

Čas od času príde na každého pocit, že je “divný”. Na tých senzibilnejších to “chodí” častejšie. Naša pozornosť, a hlavne množstvo času sa potom presúva k analyzovaniu toho, čo si o nás a našom správaní hovoria ostatní. Prebieha nám hlavou: “Keď teraz zareagujem takto, alebo keď nebudem súhlasiť, určite ho sklamem.” Takýto štýl “sebareflexie” je pre nás prudko nezdravý, lebo venujeme príliš veľa energie druhým a príliš málo sami sebe a vlastnému vedomiu o sebe. Povedať si “dost!” nám pomôže uvedomenie si, že každý je taký zamestnaný sám sebou a tým, ako prežiť, že mu nezostáva priestor, aby sa venoval analýze toho druhého. A keby mu nedajbože na to priestor zostal, čo to má s nami? Kľúčové je venovať sa bezvýhradnému seba prijatiu, nie tomu, či sa zapáčime niekomu, na kom nám neraz ani nezáleží alebo nie je pre náš život dôležitý. To venovanie sa sebe má význam hlavne preto, lebo keď posilníme vlastný sebaobraz a budeme si vedomý vlastnej hodnoty, menej nás budú zneisťovať tí druhí.

Keď sa pristihnete pri tom, že zneisťujete samých seba, napíšte si to – ako to zneje a čo si vtedy hovoríte? Prečo si to myslíte? Potom sa na to z odstupu pozrite a vyhodnotte to objektívne, či je skutočne na vašom presvedčení všetko pravdivé.

29

Čo s pocitom nespravodlivosti

Nič neoberá ľudí o pokoj tak, ako boj proti všetkému, lebo cítia hnev a zlosť. Niekedy sa naozaj ťažko zmieruje s tým, aký život je, a neraz nám príde kruto nespravodlivý. Na to však nemáme dosah, aby sme ľudí aj svet naprávali, hoci niekedy si to mocne prajeme. To, čo ovplyvniť môžeme, je dostať sa do pohody napriek tomu. Napríklad tak, že vyrieknete „nie“. Je to často to najlepšie, čo môžete pre seba urobiť. Kto z vás si z detstva pamätá, ako mu rodičia prízvukovali, že keď bude dobrý, budú ho mať ľudia radi? Skutočne to platí? Nie je to o tom, že sme náchylní na zneužívanie, lebo stojíme o to dobre vychádzať so všetkými? A úprimne, je to vôbec možné? To, čo nás v tom celom najväčšmi zraňuje sú pocity, ktoré pri odmietnutí zažívame. Naskočí nám napríklad, že odmietnutím komplikujem druhému život, chcem mu ho predsa uľahčiť; to, že komplikujem život sebe, nie je pre nás také ťažké (= sebe komplikujem život radšej ako ostatným). A tiež môžeme mať strach z toho, že keď niekoho odmietneme, ublížime mu (= berieme na seba zodpovednosť za jeho pocity a spôsoby, akými bude reagovať).

Mám pre vás tip, ako trénovať vďaka diplomatickým formulám, ktoré vyjadrujú, že rešpektujete svoj náprotivok, ale súčasne hovoríte nie:

- "Viem si predstaviť, že v tej veci potrebuješ pomoc. Ale ja ti cez víkend nepomôžem, pretože už mám na oba dni program."
- "Skvelé, že si pri tom myslel na mňa. V princípe sa rada zúčastním. Ale tentoraz to, bohužiaľ, nejde, škoda."
- "Je pre mňa ťažké to povedať, pretože sa ťa v žiadnom prípade nechcem dotknúť. Ale rozhodla som sa, že už nebudem..."

30

Čo s pocitom viny

Vychádzam z predpokladu, že nejaký máte, lebo sme ľudia a niektoré veci nemávame dokončené. Možno máte v zbierke niečo, čo ste dlho odkladali a k tomu naviazaný pocit, že ste to už dávno mali urobiť / vybaviť / vyriešiť... Z toho prúdia nepríjemné pocity a výčitky. Keď vás zaujíma, prečo to tak je, poznám odpoveď. Začnem obklukou. Ako ste sa cítili, keď niekto nedodržel slovo? Dohodli ste sa na stretnutí, ale druhá strana neprišla, nedala nič vedieť ani sa neospravedlnila. Viem si predstaviť, ako niekto s takýmto postojom sklame vašu dôveru. A teraz si vezmite všetky dohody, ktoré ste uzavreli so sebou týkajúce sa prísľubov, čo urobíte, zariadite, vyriešite... Všetky tie zlé pocity, ktoré máte z nevybavených vecí, sú vlastne porušením dohôd so sebou, a tým aj narušením dôvery v seba. Jednou z možností, ako si nevyrábať ďalšie a ďalšie negatívne pocity zo seba je jednoducho hovoriť nie. Budte obozretní pri kývaní na to, do čoho všetkého sa vkladáte a aké máte kapacity. Viete, čo som sa dlho učila hovoriť ľuďom? „Je mi ľúto, toto teraz nestihnem“ alebo „Je mi ľúto, potrebujem na to viac času“. Zistila som, že ľuďom nevadí, že im nevyhoviem hneď, skôr im imponuje, že mám jasno v tom, koľko dokážem stihnúť.

Keď si vyrábate vnútorný tlak tým, že si hovoríte veľa viet z kategórie „mala by som“, pokojne tú nátlakovú formuláciu zmeňte na: “Mohla by som, keď sa tak rozhodnem.”

31

Čo s porovnávaním

Už ste isto zažili mnohé pocity frustrácie, keď ste sa s niekým porovnávali. To, čo nám porovnávanie spôsobí je podcenenie samých seba. Vonkoncom nám to neurobí dobre a ešte získame jeden „bonus“ navyše – nespokojnosť. Hoci vieme, že porovnávanie sa je zbytočné a ešte aj bolestivé, niečo nás k tomu ženie, ako molu do svetla. Je to niekde v ľudskej prirodzenosti, že máme silný sklón k závidi a nepravosti. Namiesto toho, aby sme sa radovali z vlastného dobra, budeme analyzovať, koľko dobra sa dostalo ostatným.

Ba čo viac, my sa zvyčajne neporovnáваме s jedným človekom – vyberieme si všetkých, čo ovplyvujú niečím, po čom túžime, čiže získame prototyp superhrdinu, ktorému sa chceme vyrovnáť. Keď na vás príde nutkavá potreba porovnávať sa, tak to urobte so sebou. Pozrite sa na seba spreď piatich, desiatich rokov. Určite zistíte, ako ste sa posunuli vpred, čo všetko ste zvládli a čo už máte na listine svojich úspechov. Je predpoklad, že by ste sa mali cítiť úspešnejší a spokojnejší, než keď sa pozeráte na druhých. Pravda je aj tá, že vám to možno odokryje nespokojnosť s tým, že váš progres je pomalší, než chcete. Viete sa však zamerať na to, ako to ovplyvniť a zobrať veci do svojich rúk. A ešte jedna malá útecha - keby ste mali možnosť u tých úspešnejších zistiť, či sú aj skutočne šťastnejší, čo sa môžete dozvedieť?

32

Čo s potrebou kontroly

To, čo sa okolo nás stane mať pod kontrolou nemôžeme. Napriek tomu si nemusíme zúfať, lebo môžeme mať pod kontrolou naše reakcie na to. Od nich závisí, či si budeme hovoriť, že život je boj alebo radosť. Naše reakcie vychádzajú z presvedčení, ktoré máme hlboko v sebe uložené. Sú do nás všité a čím dlhšie ich používame, tým silnejší je šev. A keď nám príde, že ho máme chuť vypárat, lebo nás tlačí, on je už taký mocný, že nepopustí. Vtedy vzniká výzva – netreba sa trápiť páraním, treba zmeniť svoje obvyklé reakcie, svoju rutinu, svoje zabehnuté rituály a nahrádzať ich novými. Keď už sa rozhodnete a otvoríte tomu, že chcete niektoré svoje reakcie meniť, možnosti prídu.

Chce to trénovať vnímavosť a nehodnotiaco sledovať, z čoho nám chodí lepšia odozva na naše snaženie. Potom je to už “jednoduché” – chce to od nás robiť čo najviac toho, čo nám robí dobre. A opakovať to dovedy, než je z toho rituál.

33

Čo s potrebou zostať rovnaký

Keď sa chcete zmeniť na lepšieho človeka, pripravte sa na bolesť. Nikto vám neprezradí, že veľkorysosť bolí – obzvlášť, keď ste veľkorysý k svojim blízkym. Môže sa vám zdať, že nad vami získajú moc. Platí totiž taký paradox – každý chce byť bezpodmienečne milovaný, ale málokto chce na sebe skutočne pracovať. A z toho vo vzťahoch pramení väčšina problémov.

Všetci chcú zostať rovnakí, ale od druhého očakávajú, že sa zmení. A s tým sa vaše nepoddajné Ja nehodlá zmieriť. Je to obdobné, ako keby ste si obliekli o jedno číslo menšie šaty – nebudete sa v nich cítiť dobre a ešte to bude aj vidieť, hoci vás ostatní uistia, že vám sedia. Vy ale viete svoje – rýchlo z takých šiat von!

34

Čo s predstieraním

Keby ste mali premýšľať, ktoré chvíle vo svojom živote považujete za najšťastnejšie, aké by vám prišli odpovede? U mňa je to vtedy, keď môžem byť ako dieťa. Také, ktoré sa ešte nehanbí za minulosť a netrápi sa pre budúcnosť. Spontánne vyjadruje to, čo cíti a nebojí sa milovať. V dospelosti o také chvíle prichádzame – vplyvom prostredia, ľudí, skúseností... Pod tlakom všetkých naokolo si zvykáme zakladať rôzne filtre, ktoré prekryjú našu podstatu a strácame nevinnosť. Naučíme sa predstierať, že sme niekým iným, aby sme sa zapáčili, boli prijatí a akceptovaní. Lebo k nám chodí veľa podmienok toho, akými by sme mali byť, aby sme boli ľúbení. Zistíme, že nestačí len tak byť, musíme sa snažiť niekým byť. Postupne to tak zdokonalíme, že sa stávame presvedčiví v stvárnení toho, kým nie sme.

Žiť z obrazov toho, akými by sme mali byť je neslobodné a desivé. Navádza nás to totiž na klamstvo, a vtedy sa nám žije s ťažobou. Vybavuje sa mi pasáž z Alice v krajine zázrakov, kedy sa Alica stretáva s kráľovkami – s Bielou a Čiernou. Sedí medzi nimi a vie, že sa musí správať dôstojne. Čierna kráľovná jej hovorí: “Hovor vždy pravdu, premysli si, čo povieš.” “Ale ja som nemyslela,” začne Alica. “Ved’ to je tá chyba, mala si myslieť,” napomenie ju zas Čierna kráľovná. “Ved’ dievča bez rozmýšľania nie je na nič! Ešte aj vtip musí mať myšlienku a dievča je dôležitejšie ako vtip!”

35

Čo s prekážkami

Veľmi sa mi zapáčila myšlienka Jacka Penna o tom, ako jedno z tajomstiev života spočíva vo vytvorení odrazových mostíkov z vratkých kvádrov. Vybaví sa mi vždy, keď počujem niekoho rozprávať o prekážkach. Zvyčajne ľudia berú prekážky ako niečo zlé. Lenže ony nám poskytujú dôležité informácie o tom, kto sme a ako fungujeme pri rôznych okolnostiach. Nie vždy ich však rozšifrujeme správne. K prekážke sa oplatí zaujať postoj, že je to učiaci nástroj, ktorý nám vždy sprostredkuje, čo je v nás ukryté.

Lepšie, než mať strach z prekážky, je predvídať ju na základe predošlých skúseností. Tie nám zanechali odkaz, čo sa osvedčilo a čo nie. Keď sa vyhneme opakovaniu nevydareného riešenia, môžeme prísť na nové, lepšie, výhodnejšie... alebo experimentátorské, ktoré nás pustí ďalej.

36

Čo s problematickými ľuďmi

Ľudia, ktorí spôsobujú ťažkosti, sa starajú iba sami o seba, druhí sú im ľahostajní. Zaujíma ich iba vlastné ja. Preto sú problematickí. Čo s tým môžete robiť? Krutou pravdou je, že takmer nič. Je nepravdepodobné, že by sa vám ich podarilo zmeniť. Pravdou je aj to, že problematickí ľudia nemajú problematické vzťahy iba s vami. Sú zahľadení do seba a zvyčajne majú problém s každým.

To, čo sa pri nich robiť dá, je manévrovať – ich správanie je totiž predvídateľné. V praxi to však nie je o tom, že by ste sa nechali manipulovať alebo im ustupovali či uhýbali. Ste v strehu, aby ste im nekývli na niečo, s čím nie ste stotožení a povedali rozhodné “nie”. Znamená to využívať viac mozog a menej city. Uvedomte si, že nemáte žiadnu vinu na tom, že vás niekto manipuluje. Chráňte svoju slobodu a dôstojnosť aj tým, že nájdete odvahu povedať nahlas: “To, ako sa ku mne správaš je pre mňa zraňujúce a neprajem si to!”

37

Čo s rozhodovaním

Pri nerozhodnosti nám pomáha preskúmať, čo máme za tým, že sa nevieme odhodlať... Je tam nejaký strach? Neraz postačí zavnímanie pocitov, aké by to bolo skvelé a prínosné otvoriť sa zmene – s tou predstavivosťou na ňu dostávame chuť. Ja tomu hovorím podniknúť kreatívnu deštrukciu. Malú či veľkú, závisí od našich možností, rozhodujúce však je, urobiť ten prvý krok a pustiť sa do transformácie toho, v čom si prideme uväznení, zakliesnení, zacyklení...

Vďaka tomu sa uvoľní nová energia, odokryjú sa nové zdroje a objavajú sa možnosti na vytvorenie niečo lepšieho. Stačia pomalé a isté kroky v ústrety tomu, že si predsa môžeme dovoliť podniknúť niečo nové – len tak, lebo sme sa sami rozhodli a dáva nám to zmysel. Oživiť detskú spontánnosť, nenútenosť a hravosť sa opláca – spôsobujú precitnutie a revitalizujú našu skostnatenosť.



38

Čo s rozplynutím zalúbenosti

Ľudí znepokojí, keď sa im zo vzťahu začnú vytrácať tie pocity, ktoré zažívali na počiatku. Zalúbenie má svoju expiráciu. Bez očarenia však čaro lásky nefunguje, aj vďaka nemu prekonávame prvé prekážky a trúfneme si byť lepšími. Je dobré počítať s tým, že po očarení nasleduje fáza budovania vzťahu a tam si to od nás už vyžaduje aj niečo viac, než len mocnú chémiu a hormónový ošiaľ. Potrebujeme budovať partnerské puto a vytvárať hlbšie city. Keď sa to neodohrá, tak sedia predomnou dvojice, ktoré sa odsudzili a neopätujú si lásku. Alebo sa jeden z tých dvoch rozhodol rozbehnúť opäť v ústrety očareniu, tentoraz s inou bytostou.

Skúsenosti mi ukazujú, že keď sa v etape rozvíjania vzťahu stane, že

dvojica pozabudne na fyzickú blízkosť a akceptovanie odlišnosti, smeruje pár k spolužitiu jeden popri druhom namiesto jeden s jedným. Výrazne sa o to pričíní aj skutočnosť, keď dvojica stráca svoju osobitosť tým, že z dvoch individualít sa stanú dvaja so stratou identity. Je v tom taký paradox – s partnerom nás musí veľa vecí spájať, aby naše partnerstvo fungovalo, ale potrebných je aj dostatok rozdielností, aby vzťah nestagnoval.

Pre udržanie vzťahu v dobrej kondícii viete urobiť aj niečo viac, mám zopár tipov:

- venujte partnerovi dostatok neprerušovanej pozornosti pri počúvaní a vnímaní,
- rozprávajte mu o tom, čo prežívate vy,
- majte „dotýkacie sa“ rituály,
- podporujte ho pri jeho aktivitách,
- spoločne sa zabávajte a smejte, vytvárajte si spoločné zážitky,
- čas od času ho prekvapte, či rozmaznávajte, nech vie, že je pre vás tým najdôležitejším epicentrom v živote,
- rozhodne nezabúdajte na úskalie samozrejmosti – láska je všetko len nie samozrejmosť.

39

Čo s ťažkými skúškami

Mnoho ľudí, ktorých som sprevádzala, prešlo ťažkou skúškou. Napriek všetkému, čo ich postretlo, a neraz to už vyzeralo, že sú na konci so silami, cez to všetko prešli. Prežili. So šrámami, najčastejšie tými na duši, zosilnení vlastnou skúsenosťou čelia ďalším výzvam. Vedia, že ich zdolajú sebaistejšie, lebo oproti tomu prežitému im prídu takmer všetky každodenné problémy ľahko riešiteľné. Vypozorovala som, že sa naučili jednu zásadnú vec – rozpúšťať nečistoty mysle.

Etty Hillesum má na to dobrú pomôcku: "Každý náš večer by mal byť aktom pokory, vďaky a relaxu, nech môžeme deň zanechať so všetkým, čo v ňom bolo."

40

Čo s uľahčovaním vecí

Vždy sa nachádzame uprostred nejakého úsilia a mávame z neho rozmanité pocity – od zlých až po dobré. Vytvárame svoje životy za pochodu a robíme to najlepšie ako vieme. Keď nás niečo zaskočí a vnútorný hlas nám hovorí, že to bude ťažké, namáhavé, náročné..., rýchlo sa začneme obzerat' po niečom ľahšom, lepšom, príťažlivejšom... je to vždy lákavé pokušenie – podľahneme jeho zvodom a ťažko sa nám hovorí "nie". A tak sa neraz vzdávame a vyberáme si niečo, čo je pre nás nedobré či nesprávne. Vzdáme sa toho nového, na čom pracujeme a vrátíme sa k starej, ľahšej, vyšliapanej ceste bez vysokej žihľavy a pichľavých kríkov. Túžba uľahčiť si veci môže byť pascou, aj nemusí. Je to niečo, čo si prirodzene želá ego. Len cena, ktorú za to zaplatíme je privysoká. To ona je tou pascou. Keď nás zaklapne, prestávame byť slobodný.

A v neslobode nie je radosť, je tam trápenie. Budte preto v strehu, keď si hovoríte: "Neskôr pôjdem na vychádzku, niečo si nakreslím, pustím krásnu hudbu, objímam niekoho... Alebo tiež: neskôr zariadim, vyhladáam, naplánujem, naučím, odpustím, vyriešim... Všetko sú to pasce. Oddalujú nás od nášho spojenia so zmyslom, vášňou, duchapnosťou a hlbokou podstatou. Keď s nimi strácame spojenie, prichádzame o jednoduché radosti.

41

Čo s unáhlenosťou

Naša myseľ „vidí“ veci také, aké sú. Tým, že sme boli v detstve formovaní manipulačnými poverami a vzorcami správania, ktoré od nás chceli napĺňať očakávania ostatných, tak si vytvárame skreslenia. Snažíme sa interpretovať všetko, čo vnímame, čo počujeme a čo vidíme. Každý z nás máme svoje malé ego (alebo aj veľké), ktoré berie všetko osobne. Dotýkajú sa nás aj veci, ktoré by sme mohli ponechať bez reakcie, lebo sú skôr o tých druhých, než o nás. A tomuto sa potrebujeme učiť – „nenaskakovať“ na emócie tých druhých. Potom vieme reagovať primerane. Keď si však nedoprajeme dostatok času, aby sme si uvedomili čo sa vlastne deje, tak nemáme pod kontrolou našu odozvu.

Sme slobodní v tom, ako nereagovať okamžite, môžeme povedať, že premýšľame nad tým, čo druhá strana povedala. A potom si vybrať buď zvyčajnú reakciu, ale inú, novú, trúfalú v tom, že povieme: „Ďakujem, mám ťa rada, a mám rada aj seba a toto potrebujem teraz pre seba urobiť.“ Pri skúšaní odvážnych reakcií, teda takých, na ktoré nie sú ľudia okolo vás zvyknutí zistíte, že môžete aj viac riskovať a robiť nové rozhodnutia. Keď nepovedú k tomu, čo chcete, opäť ich zmeníte a tak to môžete robiť dovtedy, než dosiahnete to, čo chcete. A možno s väčšou ľahkosťou, lebo ubudne z nátlaku na seba aj na iných.

42

Čo s utrpením

Je v úplnom poriadku cítiť sa nahnevny, pokým si to užívam. Asi som vás práve zmiatla týmto tvrdením, ale vždy keď použijete výraz „pokým si to užívam“, dokážete sa tešiť aj z negatívnych a nepríjemných pocitov, a to v hlave spôsobí chaos. To je zámer – nabúrať prevládajúcu predstavu o tom, že človek má akúsi povinnosť trpieť. Túto formulku môžete použiť na akýkoľvek negatívny či nepríjemný stav mysle. Napríklad: „Je v úplnom poriadku cítiť sa vystresovaný, pokým si to užívam. Je v úplnom poriadku cítiť sa bezradný, pokým si to užívam.“ Na druhej strane si skúste povedať: „Je v úplnom poriadku, keď sa od tejto chvíle cítim úžasne, radostne a spokojne.“

Skúste to vnímať celým svojim srdcom, dušou a vôľou, pretože skutočne je v úplnom poriadku sa tak cítiť bez ohľadu na to, aké negatívne, sebaobmedzujúce a sebazraňujúce návyky už so sebou roky nosíte. Zmyslom je nájsť spôsob, ako sa cítiť v pohode – aj keď by to mala byť na počiatku len autosugescia. Keď sa cítime nešťastní a nemohúcní, nemáme chuť pomáhať druhým a neraz ani sami sebe. Takže hlavu hore a povedzte si: „Zriekam sa všetkých falošných predstáv o tom, že je mojou povinnosťou trpieť.“

43

Čo s vnútornou neistotou

Som si istá, že nikto sa ráno nezobúda s myšlienkou “Ako sa dnes môžem spochybnit?” A predsa, počas dňa sa nám naskytne toľko príležitostí na samovravu v mysli, ktorá nám berie odvalu, lebo si hovoríme: “Bojím sa, že sa mi to nepodarí” alebo “Nemôže mi to vyjsť, veď taká dobrá nie som” a mnoho ďalších sabotujúcich myšlienok. Než sa naučíme hovoriť si, že: “Urobím všetko, čo treba, aby som uspela”, trvá to. Akosi je v našom prostredí prirodzenejšie zameriavať sa na to, čo nechceme, než na to, čo chceme. Príde nám samozrejmé venovať energiu tomu, aby sme sa vyhli nepriaznivým výsledkom namiesto toho, aby sme ju venovali dosahovaniu skvelých výsledkov. Prestaviť hlavu do módu podporných myšlienok a zbaviť ju tých obmedzujúcich je vždy veľká výzva, lebo to chce energiu a odhodlanie vytrvať, než ju to naučíme.

Viesť v duchu pozitívne reči a zamerať sa na to, čo chceme a po čom túžime nám prináša povznášajúci pocit sebadôvery, ktorý nám vždy kryje chrbát. Lisa Nicholsová odporúča využiť na negatívne vnútorné reči, ktoré sa vymknú spod kontroly techniku, ktorú nazvala tajná zbraň. Spočíva v tom, že si máte predstaviť CD prehrávač vo svojej hlave – je duálny – negatívny vľavo a pozitívny vpravo. Keď zistíte, že počúvate svoju negatívnu samovravu, použijete ukazovák a najskôr si stlačíte ľavú stranu čela, akoby ste chceli zastaviť negatívne cédečko, a potom zatlačte na pravej strane, aby ste spustili pozitívne. Aj keď to môže znieť bláznivo, rozprávať sa sami so sebou, stojí to za vyskúšanie. Mnohým ľuďom to skutočne zafungovalo.

44

Čo s vnútorným cynikom

Vždy som vďačná za to, keď sa človek, ktorého sprevádzam, odhodlá byť šťastný bez ohľadu na vonkajšie podmienky a rozhodne sa vyžarovať šťastie a radosť na všetkých a na všetko naokolo. Môže to mať úskalia v podobe toho, že človek je konfrontovaný so svojím vnútorným cynikom – zraneným dieťaťom, ktoré sa nevyrovnalo s bolesťou nejakej minulej zrady. Cynik má zvyčajne podobu kritického hlasu v nás, ktorý rád spochybňuje naše odhodlanie. Zneje napríklad takto: „Bolo by to pekné a pohodové, keby som teraz zabudol na všetky tvoje starosti a začal si tu čosi mrmlať so širokým úsmevom na tvári. To sa však nestane, jasné? Celý tvoj nezmyselný nápad s afirmáciami je úplná somarina.“ Potom nám nezostáva iné, len sa s Cynikom dobre pohádať a vydržať vo svojom odhodlaní aj napriek jeho silným námietkam.

Prekonávať negatívne reakcie svojej mysle možno bez boja a vzdoru. Stačí im venovať pozornosť a neraz jednoducho reagovať: „Vďaka za poznámky, tvoje názory sú zaregistrované a zobrahané na vedomie.“ Alebo: „Je mi jasné, že sa cítiš ukrivdená a bojíš sa, ale sleduj, čo sa tu bude diať. Som si istá, že ťa výsledky uspokojia, pretože ja, kamoško, zostávam stále šťastná a spokojná bez ohľadu na vonkajšie podmienky.“ A hoci to stojí nejaké to úsilie a tréning, Cynik musí, aj keď neochotne, priznať, že bol prehlasovaný.

45

Čo s výhradami voči sebe

V jadre našej bytosti sa nachádza naše pravé JA – teda to, kým a čím naozaj sme. To jadro môže byť malá kôstka ukrytá hlboko pod dužinou, ktorú treba niekedy olúpať. Zvykneme predpokladať, že je lepšie, keď necháme dužinu zachovanú, lebo plod tak vyzerá krásne a šťavnato. Lenže práve kvôli tej šťavnatosti nemá takú životnosť, môže sa zmršťovať a meniť... Kôstka ukrývajúca jadierko nosiace život je tá, ktorá nedovolí nášmu JA, aby sa stratilo. Vie, že aj pod vrstvou toho, kým sa obávame že sme, alebo toho, na koho sa hráme, je stále pravé JA. Vrstvy možno zlupovať, kôstka je tak slobodná a môže klíčiť. Ideálne sa ten proces deje tak, že postavíte svoju túžbu "olupovať sa" na tom, že sa máte radi. Nesnažíte sa "lúpať" preto, aby ste sa mali radi.

Hľadajte preto spôsob, ako môžete každý deň samým sebe prejavovať lásku. Čo za drobnosti môžete pre seba urobiť, aby ste boli voči sebe súcitný, pozorný a rešpektujúci?

46

Čo s vyprchaným cieľom

Vonkoncom nie je slabošské vzdať sa svojho cieľa, keď vás už neláka. Keď cieľ nevedie k väčšej spokojnosti, zmysluplnosti alebo naplnenosti, je lepšie naň zabudnúť a vybrať si niečo iné, čo vám dáva zmysel.

Pokračovať v niečom, čoho sme mali dávno vzdať znamená, že sa nemôžeme vyvíjať smerom, kam nás to ťahá. Nie je nič horšie, ako keď hlava zavelí jedným smerom a srdce úplne opačným. Pokým sa „tí dvaja“ nestretnú a nedohodnú, spokojnosť nám uniká. Naše zameranie na cieľ sa roztriešti a máme pocit frustrácie z vyplytvanej energie. Predísť tomu vieme tak, že svoj cieľ vnímame ako revidovateľný. Keď na to príde, prehodnotíme ho, prispôbime, zmeníme, opustíme... Prosto zaujmeme postoj, že máme právo zmeniť svoj zámer.



47

Čo so skrytým hnevom

Už ste zažili človeka, ktorý zámerne zabúda vybaviť telefonáty, odkladá čo slúbil vyriešiť alebo naschvál chaoticky niečo urobí, aby tú prácu od neho už viac nikto neočakával? Keď o tom počujem vo svojej praxi, vždy spozorniem, lebo vo veci môže byť nespracovaný hnev. Je to veľmi nebezpečná vecička. Psychošina označuje takéto správania za pasívne agresívne. Kým pozitívny hnev vybuchne a vyčistí ovzdušie, pasívna agresia pretrváva a otravuje vzťah – či už partnerský, priateľský, pracovný...

Keď ľudia s takýmto hnevom boli deťmi, často im dospelí zakazovali vrieskať, odvrávať, zlostiť sa, škriepiť, neposlúchať, vyjadrovať odpor či nevôľu...

Rodičia im tak vlastne sprostredkovali vzorec správania: tvárme sa, že ja takéto pocity a pohnútky nemám a ja sa budem tváriť, že ich nemáš ani ty. Rodičia v dobrej viere, aby bolo ich dieťaťko poslušné a slušné, urobili najlepšie čo vedeli. Napokon, oni to zažili tak isto a iba to preniesli. Je dobré o tom vedieť, lebo človek s pasívnou agresivitou má vždy milión výhovoriek, pre ktoré sa do riešenia zložitých problémov ani nepúšťa.

Niežeby nechcel, je to pre neho príliš ťažké. Terapeut Andrew Marshall odporúča nasledovné kroky na zbavenie sa pasívne agresívneho správania:

1. Akceptujte, že hnev je normálna emócia.
2. Uvedomte si, že aj vy môžete byť dobrým človekom, napriek tomu, že sa dokážete nahnevať.
3. Vedzte, že správne využívanie hnevu je prospešné – je to prostriedok na dosiahnutie zmeny a nápravu chýb.
4. Zamyslite sa nad svojím strachom nahnevať sa. Čo najhoršie by váš hnev mohol spôsobiť? Akú stratégiu by ste mohli použiť, aby ste sa mohli nahnevať, a pritom sa vyhli obavám z dôsledkov?
5. Staré spôsoby správania, aj keď boli vo vašej mladosti úspešné, potrebujú zmenu. Máte na ňu niekoľko možností. Už nie ste dieťa, ktoré musí ísť do školy, či sa mu to páči, alebo nie.
6. Nacvičujte si odmietnutie. Je to dobrá zbraň proti pasívne agresívnemu správaniu. Ak dôjde k hádke, aspoň každý z vás vie, o čo mu ide, a nemaskuje svoj hnev ľstivou reakciou.
7. Ak máte pocit, že vás niekto komanduje, povedzte mu to.

48

Čo so slabou vôľou

Na jednej strane sa dá vôľa cvičiť, lebo jej „namáhaním“ ju zosilňujeme, na strane druhej má svoje obmedzené zdroje. To je vtedy, keď sa nútime do bezvýznamných aktivít, a potom nám jej nezostane dostatok v situáciách, kedy ju skutočne potrebujeme. Klasický príklad je, keď niečo odkladáme – telefonát, mail, rozhovor... Myslíme na to, že by sme to mali urobiť – deň ide za dňom a my vieme, že by sme skutočne mali, lebo... ale niečo v nás to nedokáže urobiť. A do toho príde, že veď sme si slúbili, že večer žiadny biely sex (odolať pokušeniu vylúpiť chladničku), ráno prechádzka a na obed niečo bez sladkej bodky. Hneváme sa na seba, že nedokážeme týmto pokušeniam odolať, lenže naša vôľa sa už vyčerpala tým, že tlačíme pred sebou nevybavené veci. A hoci veľmi chceme, na naše záväzky sa nedokážeme plne sústrediť. Tak je to teda s pevnou vôľou – unavíme ju a ona potom už nevládze. Mne pomáha pravidlo, ktoré som si nazvala detský štart. Pamätáte sa, ako sme v počítaní na skrývačku skracovali počty, aby sme to urýchlivali?

Aby som sa vyhla zbytočnému premýšľaniu a zvažovala, čo sa mi chce a čo nie, a či je teraz ten pravý čas alebo nie, a či radšej počkám, tak si jednoducho zavelím: TRI-DVA-JEDNA-ŠTART a idem a vykonám. Keď sa stopnú tie rozhodovacie myšlienky v zárodku, uvoľní nás to konať. Nedá sa to použiť na všetko, ale razom zistíte, že sa zopár zbytočne odkladaných vecí zbavíte raz-dva.

49

Čo so sľubmi danými sebe

Predpokladám, že si ctíte to, keď dáte niekomu sľub. Chcete ho naplniť za každú cenu. Máte rovnaký vzťah aj k sľubom, ktoré dávate sebe? Z praxe môžem potvrdiť, že s rešpektovaním sľubov daných sebe samým to už také dôsledné nebýva. Niežeby sme nechceli, len naše snaženie a záväzky bývajú neraz ťažko splniteľné. Klasický príklad – človek sa odhodlá, že začne cvičiť, lebo bez zadýchania nevyjde ani na 1. poschodie. Má ambíciu chodiť 3x do týždňa do fitka. Nepodarí sa, lebo... a dosadte si svoj variant... Keď sa pýtam, nakoľko bol ten záväzok realistický a bolo ho možné dodržať, tak sa dozviem, že... napríklad človek spí 5 hodín denne, je permanentne vyčerpaný a dovolenku nemal 3 roky. Takže, začneme odznova.

Pozrieme sa na štartovaciu pozíciu z pohľadu realistických možností. Bez nedostatku odpočinku je takmer nemožné rešpektovať záväzok spojený s cvičením, aj keď je to pre nás dôležité. S vyčerpanosťou sa nedá oddať pohybu. Na počiatku naberania kondície teda príde najskôr na riešenie odpočinok. A k tomu ešte mentálne zadanie – vypratať z hlavy nezmyselné očakávania. Predstavte si, že celý rok ste sa nehýbali alebo ste nikdy nebehali, a napriek tomu od seba očakávate, že hneď a zaraz podáte výkon hodný ročného tréningu. Chce to odhodlanú trpezlivosť a prístup krok za krokom. Ako hovoria na Východe: „Aj tisíc míľová cesta začína prvým krokom“. Ktoré budú vaše prvé kroky?

50

Čo so strachom

Potrebujeme byť silnejší než to, čoho sa obávame. Aby sme to dosiahli, musíme najskôr okúsiť strach. Nie ho zvládnuť, alebo prekonať, ale prosto ním prejsť. Inými slovami, pozrieť sa priamo na svoje obavy a postaviť sa im. Strach je neraz reakciou na situácie alebo na udalosti, ktoré nás zaskočia, a nevieme, ako na ne reagovať. Korene tejto reakcie siahajú až do dôb, kedy príbytkom človeka boli jaskyne a kedy bol útek zárukou prežitia. Aj dnes existujú situácie, kedy je útek dobrým prostriedkom na prežitie, avšak vo väčšine prípadov je naša reakcia vyvolaná vnútornými obavami a útek je to najhoršie z možných riešení.

Akonáhle sme schopní uvedomiť si, že strach, ktorý nás ovláda, je svojím spôsobom mechanická sila - reflex - a že nemá nič spoločného s rozumom, stávame sa silnejšími než on.

51

Čo so stratami

Nepoznám nikoho, kto by mal rád straty. Nikdy to nie je príjemný pocit, či už ide o peniaze, vzťah, prácu alebo víťazstvo v hádke. Poznám z praxe veľa kuriózných situácií, kedy sa ľudia snažili strate za každú cenu vyhnúť. Už len samotná predtucha, že o niečo prídeme ovplyvňuje naše správanie.

Naša averzia voči strate je taká silná, že vedie k zvláštnemu, často deštruktívnemu konaniu. Práve vďaka poznatkom behaviorálnej ekonómie vieme, že averzia voči strate môže byť dôvodom, prečo ľudia robia rozhodnutia, ktoré nepôsobia rozumne. Napríklad, že sa zubami-nechtami držia niečoho, čo stratilo hodnotu alebo do hry vsádzajú niečo cenné, hoci už o veľa prišli. Mne znalosť tejto zákonitosti pomáha rozumieť tomu, ako aj malá stata vedie k poklesu spokojnosti.

52

Čo so záhalkou

Mám pre vás hádanku: Na kameni sedí päť žiab. Štyri z nich sa rozhodujú zoskočiť. Koľko žiab zostane na kameni? Odpoveď: všetkých päť. Štyri žaby sa síce mohli rozhodnúť, že zoskočia, ale pokým to skutočne neurobia, tak tam zostanú sedieť. Je to tak obdobne aj s nami – neraz čakáme na okolnosti, kým nám dajú jasný signál, že sme pripravení. A tak radšej vyčkávame.

A potom sa stane niečo, čo vtipne vystihol Walter Chrysler: „Dôvod, prečo to 90 % ľudí nikam nedotiahne je, že keď príležitosť klope na dvere, oni hľadajú v záhrade štvorlístky.“ Zvyčajne sa opláca začať konať a počas konania aj žiť. Vo vyčkávaní sa nedeje nič, čo by nás pobádalo skákať. A tak ani neprúdi energia, a nemá nás čo rozpohybovať...

53

Čo so zhadzovaním seba

„Pozri sa na svoj zadok – je predsa obrovský!“ „Ako neznášam svoje otrasné vlasy, nič sa s nimi nedá robiť!“ „Keď mi brucho ešte trochu narastie, môžem sa rovno kotúľať!“ Pristihnete sa niekedy pri tom, že si takto „polichotíte“?

Okrem pestovania sebalásky a učenia sa akceptovať samého seba (pretože nijaké dieťa sa nenarodí s komplexom menejcennosti) môžete podniknúť ešte niečo zakaždým, keď sa zhodíte sami pred sebou.

Dr. Cash ponúka "pravidlo rovnakého času", a mne príde dobre využiteľné. Spočíva v tom, že potrebujete rovnaký čas ako kritike venovať aj tým pozitívnym stránkam svojho zovňajšku – aby to bolo spravodlivé. Okrem veľkého zoznamu toho, čo si vyčítate, sa nájde dost' toho, čo sa ľuďom na vás páči. Princiipiálne treba každú jednu kritiku namierenú voči sebe vyvážiť aspoň jednou pochvalou. Pre rovnováhu – čas venovaný premýšľaniu o pozitívnych stránkach by nemal byť nikdy kratší ako ten, ktorý je venovaný pripomínaniu negatívneho.

54

Čo so zmenou

Sme skonštruovaní tak, že sa zvyčajne urputne bránime zmene, než by sme o ňu zápasili. Z praxe však môžeme potvrdiť, že obdobie zmeny si vyžaduje skôr premýšľanie ako impulzívne konanie. Keď vás bude najbližšie stresovať nejaká zmena, nájdite spôsob, ako si oddýchnuť a upokojiť sa. Pomáha kyslík – na prechádzke, pri športe, v záhrade, pri akejkoľvek aktivite na čerstvom vzduchu. Hlava vtedy môže spomínať, ako úspešne prežila zmeny v minulosti. Bude ich dosť, aj keď sa bude zdráhať spomínať na ne. Určite boli veci, vďaka ktorým sa vám zmena podarila – skúmajte to a skúste to využiť opäť. Kľúčové je myslieť na to, že napokon sa so zmenou vyrovnáte lepšie, keď sa do nej bez zbytočne zdĺhavého odkladania pustíte.

Mne býva nápomocné krédo Lazarus: “Aby ste zmenili svoj život, urobte niečo v prítomnosti, nečakajte, kým porozumiete minulosti.”



55

Čo so zraniteľnosťou

Najzraniteľnejší bývame, keď máme strach. Platí to však aj naopak. Keď sa cítime zraniteľní, skôr sa začneme báť. Najradšej by sme od všetkého ušli – od tej situácie, ľudí, ale hlavne čo najďalej od svojich pocitov. Nechceme, aby niekto videl náš strach a zraniteľnosť. Viete, čo som v praxi vyzozorovala? Že môžeme byť krehkí aj silní zároveň. V jeden okamih môžeme nariekať, aby sme hneď nato boli odhodlaní dobyť celý svet. Môžeme, pretože medzi tými dvomi polaritami sa stalo niečo, čo spôsobilo zmenu v našom postoji. Čokoľvek nečakané a neplánované – od rozhovoru, emailu, telefonátu, stretnutia... Alebo sa možno aj nič nestalo, len sme získali priestor v pokoji premýšľať, dopriali sme si odreagovanie, odpočinok.... Podnetov na obrat môže byť mnoho, len ich treba zavnímať. A potom im dať šancu, nech sa udejú. V činorodej chvíľke je zrazu všetko tak, ako má byť, lebo sa zaoberáme tým, čo by sme mohli, namiesto toho, čo sa nedá.

Kladte si radšej otázku „Ako“, než otázku „Prečo“. Ako sa k tomu postavím, aby som to vnímala ako príležitosť, nie ako hrozbu?

Vykračujte smelo a s radosťou v ústrety svojmu poznaniu.



S láskou lifekoucing.sk

Janette Šimková

ŽITE S OTVORENÝM SRDCOM

Úvahy na zblíženie sa so sebou

Grafická úprava: Marek Hrebík | www.marekhrebik.sk

Fotografia na obálke: Nina Bednáríková

Ebook možno bezplatne šíriť.

Žiadna časť ebooku nesmie byť kopírovaná a rozmnožovaná
za účelom pozmeňovania.

© Mgr. Janette Šimková, 2016

www.lifekoucing.sk

janette.simkova@lifekoucing.sk



prerásť **samých** seba



Partnerský koučing

dať vzťahu **hlbší** rozmer