

1. KAPITOLA

Nestrácajú čas sebalútosťou

Sebalútosť sa polabky môže stať najničivejšou prírodnou drogou. Je návyková, poskytuje chvílkovú úľavu a izoluje obeť od reality.

- JOHN GARDNER

Od Jackovej nehody ubehlo už niekoľko týždňov, jeho matka však nedokázala hovoriť o ničom inom ako o tejto „strašnej tragédii“. Každý deň znovu dokola opisovala, ako Jacka zrazil školský autobus a zlomil mu obe nohy. Ťažil ju pocit viny, že nebola s ním a nedokázala ho ochrániť. Keď ho teraz videla už niekoľko týždňov na vozíku, bolo to nad jej sily.

Napriek početným ubezpečeniam lekárov, že Jack sa z toho dostane bez trvalej ujmy, ustavične synovi opakovala, že sa možno nikdy úplne nevylieči. Chcela si byť istá, že ak by sa v budúcnosti vyskytli nejaké komplikácie, Jack počítá s možnosťou, že už nikdy nebude hrať futbal alebo len tak pobeťovať po dvore ako ostatné deti.

I keď lekári Jackovi odobrili návrat do školy, jeho rodičia sa zhodli na tom, že matka podá výpoveď v práci a do konca roka ho bude učiť doma. Mali pocit, že zvuk školského autobusu by v ňom denno-denne vyvolával zlé

spomienky. Chceli ho tiež ušetriť toho, aby musel nečinne posedávať na vozíku, zatiaľ čo jeho spolužiaci budú cez prestávku šantiť vonku. Pevne verili, že doma sa z toho Jack dostane rýchlejšie tak fyzicky, ako aj psychicky.

Jack si väčšinou stihol spraviť všetky úlohy už ráno a zvyšok dňa strávil pred telkou alebo hraním videohier. V priebehu niekoľkých týždňov si na ňom rodičia všimli zmenu nálady. Zo zvyčajne optimistického a šťastného dieťaťa sa stal podráždený a zádumčivý chlapček. Chlapcovi rodičia sa začali obávať, že ho nehoda poznačila viac, ako si mysleli. Vyhladali pomoc terapeuta v nádeji, že mu pomôže zaceliť citové jazvy.

Rodičia vzali Jacka k uznávanej odborníčke, ktorá sa špecializovala na traumy v detstve. Od detského lekára dostala Jackovu zdravotnú kartu, takže viac-menej vedela, čím všetkým si Jack za posledné obdobie musel prejsť.

Keď Jackova matka vtlačila vozík do ordinácie, Jack len ticho civel do zeme. Jeho matka začala slovami: „Od tej hroznej nehody sme to mali naozaj ťažké. Úplne nám to zničilo život a Jacka to citovo poznačilo. Už to nie je ten istý chlapček ako predtým.“

Na jej obrovské prekvapenie však terapeutka nezareagovala súcitným prikývnutím. Namiesto toho energicky odvetila: „Páni, Jack, neuveríš, ako som sa tešila, kedy ťa konečne spoznám. Doteraz som nestretla žiadne chlapča, ktoré by dalo školskému autobusu takú nakladačku! Tak to mi teda musíš povedať, ako si to dokázal, poklbčiť sa s autobusom a poraziť ho na celej čiare.“ Prvýkrát od nehody zažiaril na Jackovej tvári úsmev.

Počas nasledujúcich týždňov napísal Jack spolu s terapeutkou vlastnú knihu a príznačne ju nazval „Ako dať školskému autobusu nakladačku“. Napísal úžasný príbeh o tom, ako sa mu podarilo dať školskému autobusu príučku a vyviaznuť len s niekoľkými zlomeninami.

Majstrovsky vykreslil, ako sa zachytil o nárazník, prehupol sa okolo neho, čím zabránil tomu, aby do neho autobus vrazil naplno. Napriek niekoľkým nadneseným detailom, sa podstata príbehu nemení. Nehodu prežil, lebo je to úžasný bojovník. Jack knihu uzavrel vlastným portrétom. Nakreslil sa, ako sedí na vozíčku so supermanovskou čiapkou na hlave.

Terapeutka pozvala na sedenia aj Jackových rodičov. Umožnila im pochopiť, aké mali obrovské šťastie, že z toho ich syn vyviazol len s niekoľkými zlomeninami, a odporučila im, aby ho prestali ľutovať. Poradila im, aby sa

k nemu správali ako k fyzicky a psychicky zdatnému chlapcovi, ktorý dokázal prekonať ťažkú nehodu. I keby sa Jackove nohy nikdy úplne nevylicili, chcela, aby sa jeho rodičia zamerali na to, čo ešte v živote môže dosiahnuť, a nie na to, o čo pre nehodu prišiel.

Terapeutka, Jackovi rodičia a vedenie školy sa postupne dohodli na jeho návrate do školy. Okrem špeciálneho vybavenia, ktoré potreboval, pretože bol ešte stále na vozíku, však požiadali učiteľov a spolužiakov, aby ho nikto z nich nelutoval. Zariadili, aby sa Jack o svoju knihu mohol podeliť so spolužiakmi, aby tak všetci vedeli, ako dokázal poraziť školský autobus, a zároveň aby im tak dokázal, že niet dôvod, aby ho ľutovali.

OSLAVA SEBALÚTOSTI

Každý z nás sa v živote stretáva s bolesťou a žiaľom. Napriek tomu, že smútok je prirodzenou, zdravou emóciou, lipnúť na trápení a neúspechu je seba-nižujúce. Odpovedali by ste kladne na niektorý z nasledujúcich výrokov?

- Namýšľate si, že máte väčšie problémy ako ostatní.
- Za všetko môže smola, bez nej by vám nič nechýbalo.
- Zdá sa, že sa vám problémy kopia rýchlejšie ako ostatným.
- Ste si takmer stopercentne istý, že nikto nechápe, aký máte ťažký život.
- Občas sa stane, že zrušíte nejaké stretnutie alebo sa nej-dete zabaviť a namiesto toho radšej zostanete doma a uva-žujete nad svojimi problémami.
- Máte sklon ľuďom porozprávať skôr to, čo vám cez deň nevyšlo, než pochváliť sa nejakým úspechom.

- Často sa sťažujete, že život nie je fér.
- Horko-ťažko dokázate prísť na niečo, za čo by ste mali byť vďačný.
- Ste presvedčený, že každý naokolo je obdarený ľahším životom, než aký máte vy.
- Máte niekedy pocit, akoby ste boli z iného sveta.

Našli ste sa v niektorom z uvedených príkladov? Sebaľútosť vás dokáže natoľko pohltiť, až v konečnom dôsledku zmení vaše myšlienky a správanie. Môžete sa tomu však vzoprieť a získať nad nimi kontrolu. Aj vo chvíľach, keď nedokázate zmeniť okolnosti, môžete zmeniť aspoň svoj prístup.

PREČO SA ĽUTUJEME

Ak je sebaľútosť skutočne taká škodlivá, prečo jej vlastne podliehame? A prečo je občas také ľahké a zároveň utešujúce nechať sa ňou úplne pohltiť? Ľútosť predstavovala pre Jackových rodičov akýsi obranný mechanizmus, ktorý ich mal ochrániť pre hrozbami budúcnosti. Rozhodli sa, že sa radšej sústredia na to, čo už Jack robiť nemohol v snahe ochrániť ho pred ďalšími potenciálnymi problémami.

Pochopiteľne sa viac ako predtým obávali o jeho bezpečnosť. Ani na okamih ho nechceli spustiť z očí. Robili si starosti, ako asi zareaguje, keď znova uvidí školský autobus. Bolo len otázkou času, kedy sa všetka tá ľútosť, ktorou Jacka zahŕňali, premení na sebaľútosť.

Je také ľahké padnúť do pasce sebaľútosťi. Zatiaľ čo sa ľutujeme, dokážeme oddialiť okolnosti, ktoré by nás primäli čeliť našim skutočným obavám, a nemusíme tak prijať zodpovednosť za svoje činy. Sebaľútosťou získavame čas. Namiesto toho, aby sme zareagovali alebo sa pohli vpred, zveličovaním situácie akoby sme ospravedľovali vlastnú nečinnosť a nechotu čokoľvek zlepšiť.

Ľudia často zneužívajú sebaľútosť na získanie pozornosti. Keď sa hrajú na chudákov, aspoň zo začiatku si vyslúžia nejaké to vlúdne či súcitné

slovko. Pre ľudí, ktorí sa obávajú odmietnutia, je zas sebalútosť nepriamy spôsob, ako získať pomoc, pričom veria, že práve vďaka strastiplnému príbehu sa k nim všetci pohnú.

Trápenie však nanešťastie miluje spoločnosť a ľudia sa občas svojou sebalútosťou doslova vystatujú. Až sa napokon celá konverzácia zvrhne na preteky v nariekaní, kto je na tom najhoršie, a vyhráva ten, kto zažil najtraumatickejší zážitok. Sebalútosť však ponúka priestor aj na to, aby sa dotýčný vyvliekol z akejkoľvek zodpovednosti alebo povinností. Ak napríklad šéfovi rozpovieme o tom, ako sa s nami život nemazná, podvedome možno dúfame, že toho od nás potom bude menej očakávať.

Sebalútosť je tiež občas prejavom vzdoru. Akoby sme predpokladali, že ak sa budeme neprestajne vrátať v otvorenej rane, niečo sa zmení a pripomenie nášmu okoliu, že si zaslúžime čosi lepšie. Tak to ale nefunguje. Neexistuje totiž žiadna vyššia moc ani nadprirodzená bytosť, ktorá by sa z ničoho nič zjavila a zaručila, že sa s každým z nás v živote bude zaobchádzať fér.

PROBLÉM SO SEBALÚTOSŤOU

Sebalútosť je sebadeštruktívna. Vedie k ďalším problémom a môže mať vážne následky. Namiesto toho, aby Jackovi rodičia pocítovali vďačnosť za to, že prežil, trápilo ich pomyslenie na to, o čo všetko pre nehodu prišiel. V konečnom dôsledku teda prichádzali o omnoho viac.

Nechcem tým povedať, že neboli milujúcimi rodičmi. Ich správanie pramenilo z túžby ochrániť čo najlepšie svojho syna. Čím viac ho však ľutovali, tým negatívnejšie to ovplyvňovalo jeho náladu.

Utápanie sa v sebalútosťi vám bráni, aby ste svoj život žili naplno, pretože:

- *Je to strata času.* Sebalútosť si vyžaduje obrovské množstvo vnútornej energie a situáciu pritom vôbec nemení. Aj vtedy, keď nedokázate problém vyriešiť, môžete si povedať, že sa k prekážkam v živote postavíte pozitívne. Sebalútosť vás totiž neposunie ani o krôčik bližšie k riešeniu.

- *Vedie k ďalším negatívnym emóciám.* Len čo sebaľútosť dovolíte, aby sa vás zmocnila, odštartuje vlnu ďalších negatívnych emócií. Vedie k hnevu, nenávisti, pocitu samoty a ďalším pocitom, ktoré produkujú negatívne myšlienky.
- *Môže fungovať ako samonaplňajúce sa proroctvo, inými slovami, dostanete sa do akéhosi bludného kruhu.* Sebaľútosť vedie k nešťastnému životu. Ak sa v jednom kuse ľutujete, len sotva podávate maximálne výkony. V dôsledku toho sa začnú kopiť ďalšie ťažkosti a neúspechy, čo je prirodzene živnou pôdou pre ďalšiu sebaľútosť.
- *Bráni vám, aby ste sa vyrovnali s inými emóciami.* Pre sebaľútosť nemáte čas všímať si aj iné pocity ako žiaľ, smútok, hnev a mnohé iné. Brzdí vaše pokroky pri zotavovaní a posúvaní vpred, pretože sa neprestajne upriamujete na to, že by veci mali byť inak, namiesto toho aby ste situáciu prijali takú, aká je.
- *Spôsobuje, že vo svojom živote prehlíadate to dobré.* Ak sa vám v priebehu dňa prihodí päť dobrých vecí a jedna zlá, sebaľútosť upriami vašu pozornosť na tú zlú. Vďaka sebaľútosťi vám uniknú pozitívne aspekty vo vašom živote.
- *Narúša vaše vzťahy.* Tváriť sa ako obeť vám rozhodne nepridá na príťažlivosti. Neprestajné výlevy o tom, aký máte ťažký život, sa ľuďom veľmi rýchlo obohrajú. Ešte som nikoho nepočula povedať: „Strašne sa mi na nej páči, ako sa ustavične ľutuje.“

PRESTAŇTE SA KONEČNE ĽUTOVAŤ

Spomínate si ešte na tri veci, ktoré musíte vziať do úvahy, ak chcete zvýšiť svoju psychickú silu? Na to, aby ste sa zbavili sebaľútosťi, musíte zmeniť svoje správanie a zakázať si utápať sa v negatívnych myšlienkach. Pre Jacka to

napríklad znamenalo, že musí prestať tráviť celý svoj voľný čas videohrami a sledovaním telky. Potreboval spoločnosť detí v jeho veku, ako aj aktivity, ktorým sa mohol bez problémov venovať tak ako predtým (napríklad návrat do školy). Jeho rodičia zmenili svoj pohľad na vec a začali ho vnímať ako bojovníka, nie ako obeť. Podarilo sa im to, len čo sa začali na svojho syna a nehodu dívať namiesto s ľútosťou očami vďačnosti.

SPRÁVAJTE SA TAK, ABY STE SA NEMUSELI ĽUTOVAŤ

Štyri mesiace po Lincolnovej smrti sa blížil deň jeho nedožitéch dvadsiatich siedmich narodenín. Celé týždne som sa toho dňa desila, pretože som si nedokázala ani len predstaviť, ako to s jeho rodinou prežijeme. V duchu som si predstavovala, ako tak všetci sedíme za stolom, pred nami škatuľka s hygienickými vreckovkami a nariekame, aké je to nespravodlivé, že sa nedožil svojich dvadsiatich siedmich narodenín.

Keď som napokon pozbierala odvahu a spýtala sa svokry, čo budeme robiť, bez mihnutia oka vyhlásila: „Čo povieš na zoskok padákom?“ Najlepšie na tom bolo, že to myslela úplne vážne. Musím priznať, že zoskok z lietadla sa mi zrazu javil ako lepší nápad než pochmúrna spomienka u mňa doma, ako som si to v duchu predstavovala. Bol to ten najlepší spôsob, ako vzdať hold Lincolnovej dobrodružnej povahe. Odjakživa rád spoznával nových ľudí, navštevoval neznáme miesta a skúšal nové veci. Nebolo pre neho nič nezvyčajné vybrať sa cez víkend len tak spontánne niekam na výlet, aj keď to malo znamenať, že sa domov vráti s červenými očami a rovno z lietadla si to namieri priamo do práce. Vždy tvrdil, že sedieť v práci jeden deň unavení, nám stojí za všetky tie spomienky, ktoré sme vďaka výletu získali. Zoskok padákom by sa Lincolnovi určite veľmi páčil, takže to bol podľa mňa najlepší spôsob, ako osláviť jeho život.

Keď vyskakujete z lietadla, na žiadnu sebalútosť nie je miesto, samozrejme v prípade, ak vám nechýba padák. Nielenže sme sa všetci skvele zabavili, ale adrenalínové aktivity sa stali každoročnou tradíciou. Každý rok sme sa v deň Lincolnových narodenín rozhodli pripomenúť si takto jeho lásku k životu a osláviť jeho dobrodružného ducha. Zažili sme vďaka nemu viacero zaujímavých zážitkov od plávania so žralokmi cez jazdu na muliciach po Grand Canyone až po kurz jednoduchých akrobacií na visiacom lane.