

Úvod

Najväčším objavom mojej generácie je skutočnosť, že človek môže zmeniť svoj život tým, že k nemu zmení prístup.

– WILLIAM JAMES

Vždy, keď sa musíme vyrovnáť so zlou správou, neprispôsobivým človekom, alebo nejakým sklamaním, väčšina z nás začne reagovať istým typickým, sebe vlastným spôsobom, ktorý nám, hlavne pri strete s nepriazňou osudu, neslúži úplne najlepšie. Reagujeme prepriato, z komára robíme somára, príliš sa na niečo upíname a sústreďujeme pozornosť na negatívne stránky života. Keď sme paralyzovaní maličkosťami, iracionálni, rozladení a nedotkliví, naše reakcie, častokrát prchké, nás robia frustrovanými a v konečnom dôsledku nám bránia získať to, čo chceme. Strácame nadhľad, všimame si negatíva a rozčuľujeme ostatných, ktorí by nám inak mohli pomôcť. Skrátka, žijeme akoby v neustálom stave nedostatku. Často pobiehame dookola so zaneprázdneným výrazom, pokúšame sa riešiť svoje problémy, v skutočnosti ich však neraz vytvárame. Keďže všetko vyzerá byť nadmieru dôležité, tráviame naše životy riešením jednej drámy za druhou.

Po nejakom čase začneme veriť, že to všetko naozaj je veľmi dôležité. Nedokážeme si uvedomiť, že spôsob, akým sa k problémom stavíme, má veľa spoločného s tým, ako rýchlo a efektívne

ich vieme vyriešiť. Dúfam, že hneď, ako sa naučíte reagovať na životné situácie s väčšou ľahkosťou, problémy, ktoré sa zdali byť „neprekonateľné“, začnú vyzeráť riešiteľne, a dokonca aj naozajstné „drámy“, ktoré sú skutočne stresujúce, vás nevykoľaja natoľko, ako zvykli predtým.

Našťastie existuje aj iný spôsob, akým sa postaviť k životu – jemnejší a elegantnejší. Vaše fungovanie sa vám pri ňom bude javiť ľahšie a vzťahy s ostatnými ľuďmi harmonickejšie. Tento „iný spôsob“ v sebe zahŕňa zámenu vášho pôvodného reagovania za nové, perspektívnejšie nazeranie na problémy, ktoré vám umožní žiť bohatší a plnší život.

Rád by som sa s vami podelil o svoj osobný príbeh, ktorý ma chytil za srdce, a bol pre mňa dôležitým ponaučením. Ide o príbeh, ktorý je zároveň základným posolstvom tejto knihy. Uvidíte, že udalosti z neho zasiali semienko, z ktorého vzklíčil názov knihy, ktorú sa práve chystáte čítať.

Asi pred rokom ma kontaktoval môj zahraničný vydavateľ a požiadal ma, aby som sa pokúsil získať odporúčanie pre zahraničné vydanie mojej knihy *Znovu sa môžete cítiť dobre*^{*} od úspešného autora Dr. Wayne Dyera. Vysvetlil som mu, že Dr. Dyer síce odporučil jednu z mojich predošlých kníh, ale že neviem, či by bol ochotný urobiť to znovu. Prislúbil som však, že sa jeho odporúčanie pokúsím získať.

Ako to často v našom fachu býva, zaslal som Dr. Dyerovi svoju prosbu, avšak nedostal som žiadnu odpoveď. Po nejakom čase som dospel k záveru, že Dr. Dyer je buď príliš zanepřázdnený, alebo moju knihu odporučiť nechce. Jeho rozhodnutie som rešpektoval a vydavateľovi oznámil, že meno Dr. Dyera nebudeme môcť použiť v reklamnej kampani na propagáciu knihy. Záležitosť som pokladal za uzavretú.

* *You Can Feel Good Again*. Plume Books, 1994.

Asi o šesť mesiacov som však dostal kópiu zahraničného vydania mojej knihy a na veľké prekvapenie bolo priamo na obale staré odporúčanie Dr. Dyera pre moju predchádzajúcu knihu! Napriek mojím jasným pokynom použil zahraničný vydavateľ Dyerove staršie odporúčanie a odcitoval ho na obale novej knihy. Bol som nadmieru rozrušený a obával som sa možných nedorozumení či dôsledkov. Zavolať som svojmu literárnemu agentovi, ktorý okamžite kontaktoval vydavateľa a žiadal, aby knihu ihneď stiahli z predaja.

Medzitým som sa rozhodol napísať Dr. Dyerovi, ospravedlniť sa, vysvetliť mu situáciu a našu snahu problém napraviť. Po niekoľkých týždňoch dumania nad tým, aká bude jeho odpoveď, som dostal list, v ktorom stálo: „Richard, existujú dve pravidlá harmonického života: 1. netráp sa pre maličkosti a 2. všetko sú maličkosti. Tú citáciu na obálke pokojne nechaj. S úctou, Wayne.“

Presne tak to napísal! Žiadne kázanie, žiadne vyhrážky. Žiaden hnev, ani konfrontácia. Napriek zjavne neetickému použitiu jeho veľmi známeho mena bola jeho odpoveď dôstojná a skromná, bez náznaku urazenej pýchy. Jeho reakcia bola príkladom dôležitého poňatia akceptácie života takého, aký je, a schopnosti naučiť sa reagovať naňho láskavo a s nadhľadom.

Viac ako desať rokov pracujem s klientmi, ktorým pomáhám pristupovať k životu práve spôsobom, ktorý je založený na akceptácii skutočnosti. Spoločne sa vyrovnávame so všetkými možnými druhmi výziev – stresom, problémami vo vzťahoch, v práci, závislosťami, ako aj všeobecnými frustráciami.

V tejto knihe sa s vami podelím o konkrétne techniky – veci, ktoré môžete okamžite začať robiť, aby ste pristupovali k životu s väčšou ľahkosťou. Dlhoročné skúsenosti mojich klientov aj čitateľov ukazujú, že techniky, o ktorých sa dočítate, boli v ich prípadoch tie najúspešnejšie. Taktiež reprezentujú spôsob, akým sa ja staviam k vlastnému životu – cestou najmenšieho odporu. Každá z týchto

technik je jednoduchá, majú však veľkú moc a poslúžia vám ako maják na ceste k širšiemu chápaniu súvislostí a uvoľnenejšiemu životu. Zistíte, že mnohé z nich sa dajú uplatniť nielen pri jednotlivých, navzájom nesúvisiacich udalostiach, ale aj pri najťažších výzvach, aké nás stretávajú.

Ak sa „nebudete trápiť pre maličkosti“, tak vaše fungovanie vo svete možno nebude dokonalé, naučíte sa však prijímať to, čo prináša, s oveľa menšou mierou odporu. Zenová filozofia nás učí, že ak sa naučíme „nechať problémy odísť“, namiesto toho, aby sme sa pokúšali vzdorovať im celou svojou silou, náš život začne plynúť s väčšou ľahkosťou. Podobne, ako nás povzbudzuje *Modlitba pokoja*^{*}, podarí sa nám „zmeniť veci, ktoré sa zmeniť dajú, prijať tie, ktoré sa zmeniť nedajú, a vedieť medzi nimi rozlišovať“. Som si istý, že ak techniky z tejto knihy vyskúšate, naučíte sa dve pravidlá harmónie: 1. netrápiť sa pre maličkosti a 2. všetko sú maličkosti. Vďaka postupnému včleňovaniu týchto myšlienok do svojho života začnete zo seba vytvárať pokojnejšieho a láskavejšieho človeka.

* *Serenity Prayer*, modlitba amerického teológa Reinholda Niebuhra.

1.

Netrápte sa pre maličkosti



Často sa dokážeme rozhnevať nad vecami, ktoré po pozornejšom preskúmaní *nie sú až také dôležité*. Zameriavame sa na malé problémy či starosti a neúmerne ich nafukujeme. Nieкто nás, napríklad, predbehne v hustej premávke. Namiesto toho, aby sme na incident v momente zabudli a pokračovali v našich plánoch, presvedčíme samých seba, že náš hnev je opodstatnený. Predstavujeme si konfrontáciu s neprispôsobivým vodičom. Namiesto toho, aby sme na incident jednoducho zabudli, mnohí z nás neskôr dokonca porozprávajú o tejto udalosti známym.

Prečo radšej toho nenecháme vodiča, nech si ide svojou cestou? Pokúsme sa mať pre neho pochopenie, spomeňme si, aké nepríjemné by bolo pre nás, keby sme sa museli tak veľmi ponáhľať. Týmto spôsobom si dokážeme udržať vlastný pocit spokojnosti a vyhne-me sa tomu, aby sme brali problémy iných ľudí osobne.

Existuje veľa príkladov podobných „maličkosť“, ktoré sa nám stávajú každodenne. Či už musíme čakať v rade, čeliť neférovej

kritike, alebo urobiť väčšinu práce bez pomoci iných ľudí, naozaj sa nám oplatí netrápiť sa pre nepodstatné veci. Mnoho ľudí príde pre sužovanie sa o toľko svojej životnej energie, až úplne stratia kontakt s nádherným zázrakom bytia. Ak si ale vytýčíte za cieľ, že sa prestanete trápiť pre maličkosti, zistíte, že máte zrazu oveľa viac energie na to, aby ste mohli byť láskavejšími a pokojnejšími ľuďmi.

2.

Zmierte sa s nedokonalosťou



Ešte som nestretol úplného perfekcionista, ktorého život by bol naplnený vnútorným pokojom. Snaha po dokonalosti a túžba po vnútornom mieri sú vo vzájomnom konflikte. Keď chceme, aby niečo bolo po našom, aby to bolo lepšie, ako je, takmer vždy bojujeme vo vopred prehratej bitke. Namiesto toho, aby sme boli spokojní a vďační za to, čo máme, zameriavame sa na to, čo nám na veciach nesedí, a na našu potrebu napraviť to. Ak sa sústreďujeme na to, čo je zlé, sme rozladení a nespokojní.

Či už sa to týka našich vlastných „chybičiek“ – ako rozhádzaná skriňa, poškriabané auto, menej ako stopercentné výsledky, pár kíľ navyše – alebo „nedokonalosti“ niekoho iného – ako vyzerá, ako sa správa, ako žije svoj život – samotné sústredenie sa na nedokonalosť nás vzdaluje od nášho cieľa byť láskavými a pokojnými. Táto stratégia určite nenabáda k tomu, aby ste sa prestali snažiť robiť veci čo najlepšie, ale k tomu, aby ste neboli príliš upätí a sústredení na negatíva života. Treba si uvedomiť, že aj keď vždy existuje

nejaký lepší spôsob, ako niečo urobiť, neznamená to, že sa nemôžete tešiť a oceniť veci také, aké práve sú.

Riešením je prichytiť sa pri tom, keď začnete nástožiť, aby boli veci inak, ako sú. Jemne si pripomeňte, že život je celkom v poriadku práve taký, aký teraz je. Bez vašej mienky by bolo tiež všetko úplne v poriadku. Keď budete postupne eliminovať svoju túžbu po dokonalosti vo všetkých oblastiach svojho života, objavíte dokonalosť v živote samotnom. Zistíte, že dokonalý už je.

3.

Vzdajte sa myšlienky, že milí, uvoľnení ľudia nemôžu dosiahnuť skvelé výsledky



Mnohí z nás sa bez prestania ponáhľajú, majú z niečoho obavy, stále s niekým súťažia a celkovo žijú svoj život v nekonečnom nedostatku. Jedným z dôvodov je strach, že ak by sme boli pokojnejší a milujúcejší, prestali by sme dosahovať svoje ciele. Respektíve, by sme zleniveli a boli apatickí.

Tohto strachu sa môžeme pokojne zbaviť hneď, ako si uvedomíme, že pravdou je presný opak. Bojazlivé, horúčkovité myslenie si vyžaduje obrovské množstvo energie a z našich životov vysáva kreativitu a motiváciu. Ak máme strach, alebo sme rozrušení, doslova sa pripravujeme o svoj najväčší potenciál, o radosť zo života

ani nehovoriac. Pretože všetky svoje úspechy sme dosiahli *napriek* svojmu strachu, nie vďaka nemu.

Mám veľké šťastie, pretože som obklopený uvoľnenými, pokojnými a milujúcimi ľuďmi. Niektorí z nich sú úspešnými autormi, milujúcimi rodičmi, advokátmi, počítačovými odborníkmi či výkonnými riaditeľmi. Všetci z nich sú majstri vo svojom odbore a naplňa ich to, čo robia.

Získal som dôležité ponaučenie: ak máte to, čo chcete (vnútorný pokoj), *menej* vás rozptyľujú vaše želania, potreby, túžby a obavy. Následne je potom jednoduchšie sústrediť sa a dosahovať svoje ciele, ako aj pomáhať iným.

4.

Uvedomte si lavínový efekt svojho myslenia



Účinná technika, ktorá vám pomôže stať sa vyrovnanejšími, je uvedomiť si, ako rýchlo sa vám môže negatívne a neisté myslenie vymknúť spod kontroly. Všimli ste si niekedy, akí ste napätí, keď sa zamotáte do vlastného uvažovania? Čím viac sa ponoríte do detailov toho, čo vás vyviedlo z rovnováhy, tým horšie sa cítite. Jedna myšlienka vedie k druhej, a tá k ďalšej, až zrazu v istom bode zistíte, že ste neobyčajne rozrušení.

Môžete sa napríklad zobudiť uprostred noci a spomenúť si na telefonát, ktorý musíte ráno vybaviť. Namiesto toho, aby ste sa okamžite uvoľnili, lebo ste si na tú dôležitú povinnosť spomenuli, začnete rozmýšľať nad ďalšími vecami, ktoré musíte nasledujúci deň spraviť. Začnete si v hlave predstavovať rozhovor so svojim šéfom, a ešte viac vás to rozruší. Ani sa nenazdáte a začnete si vriať: „To snáď ani nie je možné, koľko mám práce! Musím denne vybaviť päťdesiat telefonátov. Je toto vôbec ešte život?!“ a pokračujete takto ďalej, až kým nezačnete samých seba ľutovať. U mnohých

ľudí neexistuje žiadne časové obmedzenie trvania takéhoto návalu myšlienok. Od mojich klientov som sa dokonca dozvedel, že tými-to vnútornými dialógmi trávajú veľa dní a nocí. Ani netreba pripomínať, že s hlavou plnou starostí a mrzutostí nie je možné cítiť sa vyrovnané.

Riešením je všimnúť si, čo sa deje vo vašej hlave predtým, ako dostanú vaše myšlienky šancu rozbehnúť sa. Čím skôr sa prichytíte pri tom, že spúšťate myšlienkovú lavínu, tým je jednoduchšie zastaviť ju. V príklade, ktorý sme uviedli vyššie, si môžete všimnúť, že spúšťate túto lavínu hneď, ako si začnete prechádzať zoznam povinností na ďalší deň. V tomto momente by ste si namiesto súžovania sa nad nadchádzajúcim dňom mali povedať: „Aha, už zasa začínam,“ a vedome si zatrhnúť takéto uvažovanie už v zárodku. Zastavíte tak nával myšlienok ešte predtým, ako dostanú šancu rozhábať sa. Následne sa môžete zamerať na to, akí ste radi, že ste si spomenuli na dôležitý telefonát, a nie na to, akí ste preťažení. Ak sa vám to prihodí uprostred noci, napíšete si poznámku na kus papiera, a chodte znova spať. Môžete porozmýšľať aj nad tým, či si pred spaním nepripravíte k posteli pero a papier pre podobné prípady.

Možno ste naozaj veľmi zaneprázdnení, nezabúdajte však, že ak budete myslieť na to, akí ste vyťažení, tak samotný problém len znásobíte, pretože budete v ešte väčšom strese ako predtým. Keď sa budete nabudúce stresovať nad svojimi povinnosťami, vyskúšajte toto jednoduché cvičenie. Budete žasnúť nad tým, aké dokáže byť efektívne.

5.

Staňte sa súcitnejšími



Nič nám viac nepomôže vybudovať si nadhľad, ako súcit s druhými, pretože práve súcit prináša pocit solidarity. Zahŕňa v sebe ochotu vžiť sa do pozície niekoho iného, nemyslieť len na seba. Umožňuje predstaviť si, aké to je byť v cudzej chúlостivej situácii, a zároveň mať túto osobu rád. Súcit je uvedomením si, že problémy druhých ľudí, ich bolesť a frustrácia, sú v každom smere rovnako skutočné ako tie naše – a často oveľa horšie. Pochopením tohto faktu a snahou podať druhým pomocnú ruku si otvárame vlastné srdcia a výrazne napomáhame vlastnému zmyslu pre vďačnosť.

Súcit je niečo, čo dokázete rozvinúť praxou. Zahŕňa v sebe dve veci: zámer a čin. Zámer jednoducho znamená, že nezabudnete otvoriť svoje srdce druhým. Sféru toho, na čom a na kom záleží, rozšírite od seba aj na ostatných ľudí. Čin je jednoducho to, „čo s tým urobíte“. Môžete pravidelne venovať nejaké peniaze alebo čas (prípadne oboje) niečomu, čo je blízke vášmu srdcu. Alebo ponúknete pekný úsmev a úprimné „ahoj“ ľuďom, ktorých stretnete na ulici. Nie je dôležité, čo robíte, ale že niečo robíte. Matka Tereza kedysi

povedala: „Na tejto zemi nedokážeme robiť veľké veci. Dokážeme robiť malé veci s veľkou láskou.“

Súcit rozvíja váš zmysel pre vďačnosť už len tým, že odvádza vašu pozornosť od všetkých maličkostí, ktoré sa väčšina z nás naučila brať tak vážne. Stačí, ak si nájdete chvíľku na meditáciu nad zázrakom, akým je život – zázrakom, že ste vôbec schopní čítať túto knihu – nad darom akým je zrak, láska, a vôbec všetko naokolo. Môže vám to pomôcť pripomenúť si, že veľa vecí, ktoré pokladáte za „naozaj vážne“, sú v skutočnosti len „maličkosti“, z ktorých robíte veľké veci.

6.

Uvedomte si, že keď zomriete, aj tak po vás zostanú nedokončené veci



Mnohí z nás žijú svoj život, akoby jeho tajným zmyslom bolo všetko dokončiť. Ponocujeme, skoro vstávame, vyhýbame sa zábave, a tých, ktorých milujeme, nechávame čakať. Nanešťastie, videl som mnohých ľudí, ktorí odsúvali svojich milovaných na posledné miesto dovtedy, kým tí nestratili záujem o udržiavanie vzťahu. Sám som to zvykol robiť. Často presvedčame samých seba, že naša posadnutosť povinnosťami je len prechodná, že keď dôjdeme na koniec zoznamu našich povinností, budeme spokojní, uvoľnení a šťastní. V skutočnosti sa však niečo také stáva len zriedkavo. Ako sa postupne povinností zbavujeme, nahrádzajú ich jednoducho nové.

Podstatou vášho „zoznamu povinností“ je, že má obsahovať veci, ktoré treba dokončiť – nemá byť prázdny. Vždy tu budú telefonáty, ktoré treba vybaviť, alebo práca, ktorú treba dokončiť. Mohli by sme dokonca povedať, že „plný zoznam povinností“ je nevyhnutný pre úspech. Znamená, že váš čas je vzácny!

Bez ohľadu na to, kým ste, alebo čo robíte, si však zapamätajte, že *nič* nie je dôležitejšie ako pocit šťastia a vnútorného pokoja – váš vlastný, ako aj vašich blízkych. Ak ste posadnutí tým, že chcete všetko stihnúť, nikdy sa nebudete cítiť spokojní! V skutočnosti, takmer všetko môže počkať. V našom pracovnom živote len veľmi málo vecí naozaj zapadá do kategórie „nepočká to“. Ak sa sústredíte na svoju prácu, tak sa výsledky dostavia v náležitom čase.

Zistil som, že ak si (dost často) pripomeniem, že zmyslom života *nie je* všetko stihnúť, ale mať radosť z každého kroku na ceste a žiť svoj život naplnený láskou, je pre mňa oveľa jednoduchšie mať pod kontrolou moju posadnutosť nedokončenými povinnosťami. Uvedomte si, že keď zomriete, stále po vás zostanú neukončené záležitosti. A viete čo? Nieкто iný sa o ne postará za vás! Nepletvajte viac vzácnymi chvíľami vášho života pre ľútosť nad niečím, čo nemôžete zmeniť.

7.

Neskáčte ľuďom do reči a nedokončujte za nich vety



Iba pred pár rokmi som si uvedomil, ako často som skákal ľuďom do reči a dokončoval ich vety. Následne som si tiež uvedomil, o aký deštruktívny zvyk ide. Nielen voči tým, ktorých rešpekt a lásku som prijímal, ale aj kvôli obrovskému množstvu energie, ktoré je potrebné vynaložiť, ak chcete byť v dvoch myšliach naraz. Skúste nad tým chvíľu pouvažovať. Keď niekoho popoháňate, skáčete mu do reči, alebo dokončujete, čo chce povedať, musíte si pamätať sled nielen svojich vlastných myšlienok, ale aj jeho. Tento sklon (ktorý je mimochodom veľmi bežný u zaneprázdnených ľudí) povzbudzuje obe strany, aby zrýchlili svoje vyjadrovanie a myslenie. To následne oboch znervózni, podráždi a rozruší. Je to úplne vyčerpávajúce. Zároveň je to tiež príčina mnohých hádok, pretože

ak existuje niečo, čo takmer každý neznáša, je to človek, ktorý nepočúva, čo mu vravíte. A ako môžete naozaj počúvať, čo niekto hovorí, ak rozprávate za neho?

Keď si začnete všímať, že skáčete ľuďom do reči, uvedomíte si, že táto nenápadná črta nie je ničím iným, ako nevinným zvykom, ktorý sa pre vás stal neviditeľný. Je to dobrá správa, pretože to znamená, že jediné, čo musíte urobiť, je pristihnúť sa, keď sa pozabudnete. Pripomeňte si (najlepšie ešte pred konverzáciou, ak je to možné), aby ste boli trpezliví a počkali. Povedzte si, že necháte druhú osobu dohovoriť predtým, ako príde rad na vás. Okamžite si budete môcť všimnúť, ako sa vaše vzájomné vzťahy s ľuďmi vo vašom okolí, vďaka tomuto jednoduchému počínu, zlepšili. Ľudia, s ktorými komunikujete, sa budú pri vás cítiť uvoľnenejšie, pretože budú cítiť, že sú vypočutí. Navyše si všimnete, že aj vy sa cítite oveľa uvoľnenejšie, keď ostatným neskáčete do reči. Vaše srdce a pulz sa spomalí, a namiesto toho, aby ste sa snažili mať ich čím skôr za sebou, začnete si svoje konverzácie vychutnávať. Ide o jednoduchý spôsob, ako sa stať uvoľnenejším, láskavejším človekom.