

KTO STE?

Opakujúca sa otázka na rozjímanie a zamyslenie sa

Kto ste? Táto jednoduchá otázka je oveľa hlbšia, než by sa na prvý pohľad mohlo zdať. Mnohí ľudia sa definujú na základe svojej kariéry (právnik, stolár, laborant, pretekár...) alebo na základe svojich vzťahov (manželka, matka, najlepší priateľ...).

Onedlho zistíte, že to, ako sa definujete, do veľkej miery určuje nielen to, ako vás vníma svet, ale aj to, akí ste v tomto svete efektívni.

Čo nás privádza k vášmu prvému cvičeniu.

Cvičenie: Kto ste?

Bez toho, aby som vám dávala nejaké konkrétne indície, by som vás chcela požiadať, aby ste na každú z nasledujúcich otázok odpovedali jednou vetou: *Kto ste? Kým ste boli pred svojou poslednou krízou? Kým sa obávajú, že ste? Kým by ste najradšej boli?*

K svojim odpovediam sa budete počas nasledujúcich dní, týždňov a dokonca aj rokov vracaať, takže použite zápisník, ktorý máte pripravený na cvičenia v tejto knihe.

Diskusia

Ako som spomenula, existuje množstvo spôsobov, ako sa chopiť úlohy definovať seba samého. Tu sú dva príklady:

Som človek, ktorý sa lieči po operácii kolena. Kedysi som bola profesionálna tanečnica. Dnes som niekto, kto už asi nikdy nebude tancovať. Priala by som si byť zdravá a schopná tancovať.

Som podnikateľ. Keď som prišiel o prácu predajcu, začal som podnikaať v oblasti stravovania. To, čo robím, ma baví, hoci pracovná doba je niekedy nekonečná. Nemám toľko voľného času ako kedysi; vnímam to však ako kompromis, aby som dosiahol kariérnu nezávislosť.

Všimnite si, akým spôsobom sa opisujete a definujete. Uvedomte si, že nie ste totožní s opisom seba samého. Nie ste tým, kým ste boli v minulosti. Nie ste totožní so svojím strachom, ani so svojimi želaniami. Ste sieť vzájomne závislých faktov a pocitov. Ak tieto fakty a pocity realisticky a systematicky konfrontujete, stanete sa tým, koho sami obdivujete a z vášho života sa stane niečo, čo si budete nadovšetko vážiť.

Opisy seba samého sa v nasledujúcich dňoch budú meniť s tým, ako budete pracovať v priebehu nasledujúcich kapitol.

Spôsob, akým sa definujete, určuje mieru vašej zraniteľnosti

To, ako sa definujeme, určuje, nakoľko zraniteľní – alebo odolní – budeme voči životným výzvam.

Zlomové zmeny, ktoré prežívame v našom živote, sú často bolestivé, pretože sa zvykneme stotožňovať s tým, ako sami seba opisujeme. Stotožňujeme sa so štruktúrami okolo nás: práca, vzťahy, rodina či úspechy. Ak máme šťastie, s pribúdajúcim vekom získavame lepší zmysel pre spojenie s inými ľuďmi a s okolitým svetom a začíname proces integrácie nášho ega do niečoho, čo ho nekonečne presahuje.

Toto je dôležitý koncept, pretože krízy vo vašom živote útočia na samotné jadro vášho zmyslu pre vlastné ja. Napríklad človek, ktorý sa identifikoval povedzme ako manželka, môže mať pocit, že jej život sa skončil, keď sa skončilo jej manželstvo. Alebo keď úspešná mladá podnikateľka príde o svoju firmu. Kým teraz vlastne je?

Transformácia pocitu vlastného ja vám umožní nielen povzniesť sa nad životné výzvy, ale navyše ich aj využiť na posilnenie pocitu vlastnej hodnoty a schopnosti tešiť sa, tvoriť a dosahovať úspechy.



Pokiaľ sa držíte úzkej definície seba samého, ste zraniteľní voči mnohým krízam. Vaša predstava o tom, kto ste, je krehká najmä vtedy, keď prežívate veľkú životnú zmenu: už nie ste tým, kým ste boli, ale ešte stále nie ste tým, kým sa stávate.

Poznať sám seba je dôležité nielen pre jednotlivcov, ale aj pre skupiny, organizácie a spoločnosti. Bežná firma napríklad na začiatku poskytuje

jeden produkt alebo službu, ale keď sa svet zmení, musí sa zmeniť aj jej presvedčenie o tom, akým smerom sa vydať: následkom toho sa mení povedomie firmy o svojej vlastnej identite. Iróniou osudu je, že napríklad Steven Jobs, ktorý spoluzakladal spoločnosť Apple a bol z nej donútený odísť, sa po čase vrátil a firmu pretvoril na poprednú globálnu spoločnosť v oblasti spotrebnej elektroniky.

Každý z nás je ekosystém

Oplatí sa vnímať seba samého ako obrovský ekosystém, nie ako izolovanú bytosť.

Vezmime do úvahy prírodný ekosystém, s jeho enormnou sieťou integrovaných častí. Všetky tieto nespočetné časti sú úzko prepojené a utkané do zložitého, ale krehkého systému.

Tento systém je v dynamickej rovnováhe a menšie výkyvy dokáže ľahko absorbovať. Niekedy ho však niečo zvonka dramaticky zmení – môže to byť príchod nového druhu predátora alebo pretrvávajúce suchu, ktoré v ekosystéme vyčerpá zásoby vody.

Takéto narušenia sa len tak neabsorbujú a majú dopad na celý ekosystém. Jeden druh vyhynie a ohrozí prežitie iného druhu, ktorý bol od neho závislý. Tretí druh, ktorý predtým lovil prvý druh, sa divoko rozmnoží...

Rovnováha sa nakoniec, samozrejme, obnoví, ale ekosystém už nikdy nebude taký, aký býval predtým.



Malá zmena vo vnímaní alebo správaní môže spôsobiť monumentálne zmeny vo vnútornej dynamike nášho života.

Všetci sme zažili ten pocit, keď sa v zatemnenom divadle nečakane otvorila vchodové dvere, zaplavia tmavú sálu svetlom a zmenia naše vnímanie okolia a nášho miesta v ňom. Často sa v živote snažíme vyhýbať týmto lúčom svetla zo strachu z toho, čo osvetlia, no aj tak k tomu dochádza, či už prostredníctvom malých zmien v našom osobnostnom raste a správaní, alebo tým, že nám to vnúti iní ľudia alebo vonkajšie udalosti. Keď sa to stane, musíme sa prispôbiť novému ekosystému a nášmu novému postaveniu v ňom.

Vonkajšie zmeny si vyžadujú a zároveň reflektujú vnútorné zmeny

Zmeny sú ťažké aj preto, že ich často pripisujeme smole, podvedomým osobným nedostatkom alebo vonkajším silám, ktoré nevieme alebo nemôžeme ovplyvniť. Inými slovami, často odmietame prevziať akúkoľvek zodpovednosť za veľké zmeny a krízy, ktoré sa v našom živote vyskytnú.

Niektoré zmeny sú mimo našej priamej kontroly, ako napríklad náhodný násilný čin alebo prírodná katastrofa. Našu reakciu na akúkoľvek zmenu však môžeme ovplyvniť. Práve táto reakcia na zmenu je silným činiteľom toho, ako sa táto zmena prejaví v našom živote.



Prečo naše predsavzatia zlyhávajú? Na Silvestra sa ľudia po celom svete pripravujú na životný reštart. Nový rok, nový život. Svoje novoročné predsavzatia si pripravujú s veľkým optimizmom a očakávaním a vítajú

ďalší nový rok so zoznamom cieľov, ktoré sa im v minulosti opakovane nepodarilo dosiahnuť.

Nasledujúce ráno sa zobudia so záväzkom, že za jeden deň prelomia celoživotné návyky. Chcú schudnúť desať kíľ. Dosiahnuť úspech. Nájsť skutočnú lásku. Zlepšiť svoje manželstvo. Prestať prokrastinovať. Dostať pod kontrolu svoju náladovosť. Tráviť viac času so svojimi deťmi. Dávať si predsavzatia je upokojujúce; všetko na svete sa totiž zdá byť v poriadku.

Jediný problém je, ako podvedome všetci vieme, že tento prístup k úprave nášho správania nefunguje. V skutočnosti si kladením nespĺniteľných úloh iba pripravujeme pôdu na zlyhanie a nenávisť voči sebe samému. Svoje návyky a správanie si vytvárame po celý život. Lipneme aj na tých najnevýhovujúcejších návykoch len preto, že sú nám dôverne známe. Prečo si napriek všetkým skúsenostiam, ktoré nám potvrdzujú opak, myslíme, že samotné rozhodnutie zmeniť sa vedie k trvalej zmene?



Pre mnoho ľudí je ťažké dosiahnuť trvalú zmenu, pretože sa zameriavajú na nesprávnu „stranu rovnice“. Niečo také praktické, ako je napríklad chudnutie, nie je len o fyzickej zmene, ale oveľa viac o vonkajšom odraze vnútornej zmeny, ktorou si prešlo naše ja. Väčšina plánov na chudnutie zlyháva preto, že vytúženú zmenu – chudnutie – vnímame ako samotný proces, a nie ako *výsledok* procesu. Proces akéhokoľvek trvalého úbytku hmotnosti nastáva vtedy, keď sa *staneme* osobou, ktorá sa nepotrebuje prejedat', osobou, ktorá sa snaží byť aktívna, nie sedavá, a ktorá svoje potreby naplňuje iným spôsobom ako jedlom.

Chudnutie je teda len výsledkom zmeny vášho *ja*. Skúste si na chvíľu naplno uvedomiť dôležitosť tejto pravdy. Vonkajšie zmeny odrážajú vnútorné zmeny. Ak chcete vo svete dosiahnuť čokoľvek, či už ide o schudnutie, alebo o povýšenie v práci, sústreďte sa na vnútorné zmeny, ktoré musíte urobiť – vonkajšie zmeny budú nasledovať prirodzene a nevyhnutne.



Každá skúsenosť pomáha naprogramovať vašu reakciu na skúsenosti v budúcnosti, až kým nezačnete uprednostňovať tie, ktoré vás utvrdia v určitom svetonázore. Jeden zo spôsobov, ako sa definovať, je teda pomocou vlastných presvedčení.

Stáva sa tiež, že vo svojom živote niečo nesprávne odhadnete a váš svetonázor sa následkom toho otrasie v základoch alebo sa dokonca úplne zosype. Môže sa stať, že muž, o ktorom ste si mysleli, že s vami bude navždy, sa presťahuje do iného mesta. Vaša spoločnosť zruší vašu pozíciu. Zažijete autonehodu. Niekedy sa jednoducho stretnete s veľkou, *neočakávanou* zmenou.

Všimnite si, že keď realita spochybní vaše presvedčenia a konfrontuje vás s možnosťou vzdať sa ich, vyvolá to vo vás pocit zrady. Tento pocit vyvolá každá strata.

Keď strata alebo iný otras naruší vaše základné presvedčenia, spôsobí to zásadnú zmenu v spôsobe, akým existujete vo svete – dostanete však možnosť začať odznova.



Pokiaľ ide o svet okolo nás, naše presvedčenia môžu fungovať ako reflektory, ale aj ako klapky na očiach. Naše presvedčenia tlmia vnímanie všetkých faktov, ktoré ich ohrozujú, a naopak zdôrazňujú všetky skutočnosti, ktoré ich ospravedlňujú alebo umocňujú. Naše svetonázory teda vlastne vynikajú v sebaobrane! Všetci máme svoje slepé body – najmä pokiaľ ide o veci, ktoré spochybňujú naše základné presvedčenia o tom, kto sme a na čom je založený náš život.

Kríza vzniká vtedy, keď sú naše presvedčenia spochybnené natoľko, že už ich nedokážeme ubrániť. Sme odrazu odkázaní na hľadanie nového svetonázoru, na ktorom si môžeme znova vybudovať život.

Mnoho veľkých duchovných vodcov v dejinách zažilo takú krízu viery, že sa z nich následkom toho stali úplne iní ľudia. Tým, že akceptovali túto premenu, sa z nich stali inšpiratívne príklady, z ktorých by sme sa mohli všetci poučiť.



Jednou z radostí pri výchove detí je sledovať, ako ich intelekt skokovo rastie. Keď mal môj syn štyri roky, veril, že jeho mama pozná odpoveď na všetko, a že má vždy pravdu. Potom si jedného dňa – naozaj sa to stalo v konkrétny deň, pamätám si ho totiž živo – uvedomil, že mama v skutočnosti nemá všetky odpovede. V ten deň sa v ňom začala rozvíjať múdrosť. Dnes si ako tínedžer myslí, že všetky odpovede má on. Keď dospieje, pomíne aj táto fáza neochvejnej istoty. („Nie, nepominie,“ povedal mi. „Ale áno, pomíne,“ odvetila som trpezlivo, ale pevne. „Čo ty vieš,“ zafrflal. No veď uvidíme.)



Ste tým, kým si myslíte, že ste. Žijete vo svete, v ktorom veríte, že žijete. Vaše presvedčenia dávajú zmysel všetkému, čo vnímate vôkol seba, ako aj vašim vlastným impulzom a motiváciám. Vo chvíli, keď si touto realitou prestanete byť istý, a keď vám vaše presvedčenia alebo zásady začnú brániť efektívne fungovať – dostaví sa kríza.

S manželom sme požiadali o rozvod, keď som mala tridsaťpäť rokov. Môj syn mal vtedy dva roky. Hoci sme s manželom žili oddelene už od môjho tehotenstva, rozvodový spor pre mňa predstavoval desivý nový svet.

Počas nákladného a barbarského procesu rozvodového konania som sa v súdnych sieňach zoznámila so skupinou žien, ktoré boli v podobnej situácii ako ja. Aby sme si vybojovali zachovanie starostlivosti o naše deti, museli sme cudziemu človeku – sudcovi – dokázať, že sme aj bez manželov životaschopné ľudské bytosti, aj keď sme samy mali rôzne pochybnosti. Museli sme pôsobiť vyrovnané, stabilne a neochvejne, dokonca aj tvárou v tvár nehoráznym obvineniam, ktoré by neuverejnili ani bulvárny časopis.

V skutočnosti nás však osamelé rodičovstvo, nervydrásajúce súdne procesy, nekonečné výdavky na právnikov a s nimi spojené finančné ťažkosti tak veľmi vyčerpali, že sme takmer úplne stratili sebadôveru. Naše predtým bezpečné, v niektorých prípadoch dokonca luxusné životy boli nenapraviteľne narušené. Žili sme na smetisku našej minulosti.

V určitom okamihu nekonečného rozvodového procesu však v každej z nás niečo zapadlo na správne miesto: nastala v nás hlboká a hmatateľná zmena. Paradoxne sme si natoľko *zvykli* predstierať odvalu a sebestačnosť, že sme v tieto vlastnosti začali veriť a skutočne ich v sebe začali poctívať! Keď sa to stalo, nadobudli sme odrazu odvahu aktívne si hľadať

prácu, zmeniť prístup k našim právnikom a tiež pokúsiť sa využiť svoj talent na dosiahnutie úspechu. Keď sa zmenilo naše presvedčenie o nás, dokázali sme využiť príležitosti okolo nás.

Stále ma udivuje, že naše osobnostné premeny sa u každej z nás udiali takmer súčasne. Nikto by dnes pri pohľade na nás neveril, že sme kedysi (nie tak dávno – kým sme čakali, ako sa vyvinú naše súdne prípady) boli krehké, vystrašené a nesamostatné ženy.



Vo chvíľach, keď sa musíme prispôbiť zmene, sa naše cenné vnútorné reakcie a vzorce správania – ktoré nás sprevádzali až do tohto bodu – môžu stať prekážkou medzi nami a úspechom. Novoročné predsavzatia zlyhávajú, pretože si vytvárame zoznam zmien, ktoré od seba vyžadujeme, bez toho, aby sme sa zaoberali prepojenou sieťou ekosystému, v rámci ktorého sa o tieto zmeny snažíme. Ľudia, ktorí chcú schudnúť, nájsť si lepšiu prácu alebo si zlepšiť vzťah, musia zmeniť niečo vo svojom ekosystéme – či už ide o zvyky, okolie, vnemy, alebo vzťahy: dosiahnutie ich cieľa sa následne dostaví ako prirodzený a udržateľný výsledok tejto zmeny.

Keď sa zmenia vaše presvedčenia bez toho, aby sa váš život menil spolu s nimi, budete žiť tieňový život, v ktorom budete lipnúť na chápaní sveta, v ktorom už ale nebudete žiť. Zamyslite sa napríklad nad príbehom ženy menom Karen.

Karen bola marketingový génius. Aj takmer bezcenný produkt vedela zaobaliť tak, že si ho chcel každý kúpiť. Ľudia okolo nej ju vždy chválili, ale jej na práci ani na svojom nemalom talente vôbec nezáležalo. Chcela

sa len vydať, založiť si rodinu a mať niekoho, kto sa o ňu v budúcnosti postará. Táto túžba pre ňu znamenala všetko.

Nanešťastie, jej intímny život bola jedna veľká katastrofa. Karen si za každým vybrala niekoho nevhodného alebo nedostupného. Jeden mesiac bola z novej lásky v siedmom nebi a druhý zas preplakala, pretože o ňu prišla. Jej menej talentovaní kolegovia sa tešili z povýšenia alebo nových projektov, v ktorých by sama ľahko vynikla. Mnoho menej príťažlivých žien sa vydalo a založilo si rodiny. V tridsiatich deviatich rokoch slobodná a úzkostlivá Karen nenašla naplnenie ani v práci, ani v láske. Tým, že svojmu profesionálnemu nadaniu nevenovala zo svojej pozornosti nič a svojej predstave rodinného života všetko, znemožnila si naplnenie jedného aj druhého.

Vo vašom živote by malo mať význam všetko; nič by nemalo byť bezcenné.

Chcete zmeniť svet? Najprv zmeňte seba!

Einsteinov princíp relativity spôsobil revolúciu v chápaní vesmíru a nakoniec viedol k objavu atómovej energie. Princíp relativity je však viac než len vedecká teória: je to mocný *myšlienkový* nástroj, ktorý môžeme používať všetci. Táto perspektíva prevratne zmení váš pohľad na seba samého a dá vám obrovskú moc formovať váš vlastný vesmír.

Ste viac než len izolované čiastočky energie plávajúce v priestore. V skutočnosti vytvárate celé polia energie, vzťahov a dôsledkov. Ak sa zmení váš svet, zmeníte sa aj vy. Princíp relativity nám hovorí, že táto dynamika funguje aj opačne: *ak zmeníte seba, zmení sa aj váš svet – zmení sa celý vesmír.*

Ak teda chcete zmeniť svoj svet, začnite od seba. Vnútorne zmeny prenesiete do svojho sveta a ovplyvníte tak dynamiku celého vesmíru. Vy a vaše okolnosti sa menia aj práve teraz, keď čítate slová na tejto stránke.

Týmito krokmi postupne zmeníte vesmír, ktorého ste súčasťou. Ak chcete zmeniť svoj svet, zmeňte najprv seba. Platí to aj naopak: keď ovládnete seba, ovládnete aj svoje okolie.