

# Albinino tajomstvo

*Od Arthura: Albina Quevedo, moja svokra, ktorú som mal rád ako vlastnú matku, ležala v posteli v malom barcelonskom byte, kde bývala už sedemdesiat rokov. Strohá výzdoba spálne sa za ten čas vôbec nezmenila: na jednej stene visel obraz jej rodných Kanárskych ostrovov, na druhej jednoduchý kríž. Oba predmety mala na očiach takmer dvadsaťštyri hodín denne, odkedy ju pred dvoma rokmi postihli po páde bolesti, v dôsledku ktorých nebola schopná sama vstať ani chodiť. Vo svojich deväťdesiatich troch rokoch vedela, že sa blížia jej posledné mesiace života.*

*Telo mala slabé, ale jej myseľ bola stále bystrá a jej spomienky živé. Rozprávala o uplynulých desaťročiach, o časoch, keď bola mladá, zdravá, čerstvo vydatá a zakladala si milovanú rodinu. Spomínala na večierky a dni na pláži s blízkymi priateľmi, ktorí boli už dávno mŕtvi. Pri spomínaní na tie pekné časy sa neraz zasmiala.*

*„O čo inakší je môj život dnes,“ povedala. Otočila hlavu na vankúši a dlhú chvíľu sa dívala von oknom, ponorená do myšlienok. Keď sa otočila späť ku mne, povedala: „Som oveľa šťastnejšia ako vtedy.“*

*Pozrela sa na moju prekvapenú tvár a s úsmevom dodala: „Viem, že to znie zvláštne, pretože môj terajší život sa zdá bezútešný, ale je to pravda. S pribúdajúcim vekom som sa naučila tajomstvo, ako sa stať šťastnejšou.“*

*V tej chvíli som bol samé uši.*

*Zatiaľ čo som sedel pri jej posteli, Albina mi rozprávala o svojich životných trápeniach. Ako malé dievčatko v 30. rokoch 20. storočia prežila krutú španielsku občiansku vojnu, počas ktorej sa skrývala, často hladovala a okolo seba videla len smrť a utrpenie. Jej otec bol zatknutý a strávil roky vo väzení za to, že v tomto konflikte slúžil na strane porazených ako vojenský chirurg. Napriek tomu svoje detstvo vždy vnímala ako šťastné, pretože jej rodičia milovali ju aj seba navzájom, a táto láska bola spomienkou, ktorá v nej pretrvala najjasnejšie. A keď už hovoríme o láske, muž vo väzenskej cele vedľa cely jej otca ju zoznámil s jej budúcim manželom.*

*Do tohto bodu sa to dalo vydržať. Vtedy sa však s jej problémami roztrhlo vrece. Po niekoľkých pokojných rokoch a narodení troch detí sa ukázalo, že jej manžel nebol až taký úžasný: opustil ju, neplatil výživné, čím ju uvrhol do chudoby. Jej smútok z toho, že ju opustil, sa znásobil tlakom, keďže musela sama vychovávať deti, pričom ich ledva dokázala užiť.*

*Niekoľko rokov sa cítila zaseknutá a nešťastná a dospela k záveru, že šťastnejší život je nedostupný, pokiaľ jej svet bude rozdávať takéto rany. Takmer každý deň sa pozerala z okna svojho malého bytu a plakala.*

*Kto by jej to mohol vyčítať? Za chudobu a osamelosť, ktoré ju robili nešťastnou, predsa nemohla – boli jej vnútené a ona nevidela spôsob, ako svoju situáciu zmeniť. Pokiaľ sa okolnosti nezmenia, jej nešťastie bude pretrvávať a lepší život ostane len zbožným snom.*

*Jedného dňa, keď mala Albina štyridsaťpäť rokov, sa v jej živote niečo zmenilo. Z dôvodov, ktoré jej priateľom a rodine neboli jasné, sa jej pohľad na život očividne zmenil. Nie že by bola odrazu menej osamelá alebo že by záhadne prišla k peniazom, len z nejakého dôvodu prestala čakať, že sa svet zmení, a namiesto toho sa rozhodla prevziať kontrolu nad svojím životom.*

*Najviditeľnejšou zmenou bolo, že sa zapísala na vysokú školu, aby sa stala učiteľkou. Nebolo to ľahké. Študovať vo dne*

*v noci spolu so študentmi o polovicu mladšími ako ona a zároveň vychovávať rodinu bolo úplne vyčerpávajúce, ale bol to výkon, ktorý jej zmenil život. Po troch rokoch Albina ukončila vysokú školu s najlepšimi výsledkami z celej triedy.*

*Hneď nato sa pustila do novej práce, ktorú si rýchlo zamilovala: začala učiť v ekonomicky marginalizovanej štvrti, kde pomáhala chudobným deťom a rodinám. V tejto práci našla samu seba, navyše zo zarobených peňazí dokázala uživiť svoje deti a našla si tiež priateľov, ktorých si vážila a ktorí pri nej budú stáť až do jej posledných dní – a na jej pohrebe budú otvorene plakať.*

*Po viac než desiatich rokoch sa k nej jej odídený manžel chcel vrátiť; nikdy sa totiž oficiálne nerozviadli. Zvážila to a prijala ho späť – nie preto, že by musela, ale preto, lebo chcela. Jej manžel zistil, že Albina sa za štrnásť rokov jeho neprítomnosti úplne zmenila: bola silnejšia a šťastnejšia. Už sa nikdy nerozišli a v neskorších rokoch sa aj on stal iným človekom, ktorý sa o ňu s láskou staral. Zomrel pred tromi rokmi.*

*„Boli sme šťastne zosobášení päťdesiatštyri rokov,“ povedala mi. Potom s úsmevom spresnila: „Technicky je to šesťdesiatosem rokov manželstva, mínus tých štrnásť nešťastných.“*

*Ležala tu pri mne vo veku 93 rokov, keď ju okolnosti opäť obmedzovali, ale jej radosť sa nijako nezmenšila – dokonca sa stále zväčšovala. Nebol som jediný, kto si to všimol; všetci obdivovali, ako v nej šťastie s pribúdajúcim vekom stále rastie.*

*V čom spočívalo jej tajomstvo, že v štyridsiatich piatich rokoch zmenila svoj život k lepšiemu – a nasledujúcich takmer päť desaťročí bola stále šťastnejšia?*

## TAJOMSTVO

Niektorí ľudia by mohli zavrhnúť Albinin príbeh s tým, že to bol vzácny človek s prirodzeným darom hľadať vo všetkom to

najlepšie. Jej pohľad na život však nebol vrodený, ale naučený a vypestovaný. Nebola len „prirodzene šťastná“. Naopak, podľa jej vlastných slov bola pred veľkou zmenou dlhú dobu značne nešťastná.

Iní by zas mohli povedať, že mala hlavu v oblakoch, vďaka čomu dokázala zlé veci v živote úspešne ignorovať. Ale ani to nie je pravda. Nikdy nepopierala, že sa jej stali zlé veci, a ani teraz v starobe sa netvárila, že netrpí. Vždy dobre vedela, že starnutie bude ťažké; že strata priateľov a blízkych bude smutná; že choroba bude desivá a bolestivá. Nestala sa šťastnou tým, že by tieto skutočnosti vytesnila.

Stalo sa však niečo, čo Albinu zmenilo a oslobodilo. Vlastne sa stali tri veci.

Jedného dňa, čosi po štyridsiatke, jej zišla na um jednoduchá myšlienka. Vždy verila, že na to, aby sa stala šťastnejšou, je potrebné zmeniť okolitý svet. Koniec koncov, jej problémy pochádzali zvonku – zo smoly, ktorá ju v živote postretla, a zo správania iných ľudí. Istým spôsobom jej to neprekážalo, ale tiež ju to ponechávalo v akomsi umelom stave strnulosti.

Povedala si, že aj keď nemôže zmeniť svoje životné podmienky, možno dokáže zmeniť aspoň svoju vlastnú *reakciu* na ne. Nemohla určiť to, ako sa k nej bude svet správať, ale mohla by sa aspoň naučiť ovplyvniť svoje vlastné pocity. Bolo načase pustiť sa do práce a nečakať, kým ťažkosti alebo utrpenie v jej živote len tak ustúpia.

Začala hľadať rozhodnutia vo svojom živote tam, kde kedysi boli len povinnosti. Zúfalá beznádej z pocitu, že je vydaná na milosť a nemilosť svojmu odcudzenému manželovi, ekonomickej situácii, potrebám svojich detí, začala poľavovať. Tieto okolnosti prestali rozhodovať o tom, ako sa v živote cítila – začala o tom rozhodovať sama.

Albina mi prezradila, že pred tým mala pocit, akoby uviazla na zlom pracovnom mieste v hroznej spoločnosti. Potom si však odrazu uvedomila, že po celý čas bola vlastne v tejto

firme výkonnou riaditeľkou. To neznamenal, že môže lusknúť prstami a všetko sa napraviť – aj výkonní riaditelia v ťažkých časoch trpia –, ale znamenalo to, že má veľkú moc nad svojím životom a tá môže viesť k mnohým dobrým veciam.

Na základe tohto zistenia Albina podnikla ďalšie kroky. Prešla od želania, aby sa zmenili ostatní ľudia, k práci na jedinej osobe, ktorú mohla ovplyvniť: na sebe. Negatívne emócie pociťovala rovnako ako ktokoľvek iný, ale začala sa vedome rozhodovať, ako na ne bude reagovať. Rozhodnutia, ktoré urobila – nie jej prvotné pocity –, ju viedli k tomu, že sa pokúsila premeniť menej produktívne emócie na pozitívne, ako napríklad vďačnosť, nádej, súcít a humor. Takisto sa snažila viac sa sústrediť na svet okolo seba a menej na vlastné problémy. Nič z toho nebolo ľahké, ale vďaka každodennej praxi sa v tom zlepšovala a s pribúdajúcimi týždňami a mesiacmi jej to pripadalo čoraz prirodzenejšie.

Nakoniec sa Albina dokázala sústrediť na piliere, na ktorých si mohla vybudovať oveľa lepší život: na svoju rodinu, priateľstvá, prácu a vieru. Keď sa konečne naučila úspešne zvládať svoje emócie, prestali ju rozptyľovať neustále životné krízy. Prestala sa riadiť svojimi pocitmi a zvolila si vzťah s manželom, v ktorom sa nezabudlo na minulosť, ale aj tak fungoval. Vybuodovala si láskyplné puto so svojimi deťmi. Pestovala hlboké osobné priateľstvá. Vytvorila si kariéru, ktorá ju naplňala zmyslom pre službu iným a priniesla jej zaslúžený úspech. Kráčala po vlastnej duchovnej ceste. A učila aj ostatných, ako žiť týmto spôsobom.

V týchto troch krokoch si Albina vybuodovala život, po ktorom vždy túžila.

## CESTA PRED VAMI

Ak sa dokážete stotožniť s Albinou situáciou alebo ak cítite potrebu byť šťastnejší z iných dôvodov, nie ste v tom sami.

Amerika zažíva na krivke šťastia výrazný prepád. Len za posledné desaťročie sa percento Američanov, ktorí tvrdia, že „nie sú príliš šťastní“, zvýšilo z 10 % na 24 %.<sup>1</sup> Dramaticky sa zvyšuje percento Američanov trpiacich depresiami, najmä medzi mladými dospelými.<sup>2</sup> Tiež percento tých, ktorí tvrdia, že sú „veľmi šťastní“, kleslo z 36 % na 19 %.<sup>3</sup> Tento trend sa prejavuje po celom svete a existoval aj pred začiatkom pandémie covidu-19.<sup>4</sup> Ľudia sa nezhodujú na tom, prečo k tomuto prepádu dochádza v takom masovom meradle – obviňujú technológie, polarizovanú kultúru, kultúrne zmeny, ekonomiku alebo dokonca politiku –, v každom prípade všetci vieme, že sa to deje.

Väčšina z nás nemá ambíciu vytiahnuť z krízy celý svet, stačilo by nám pomôcť len sebe. Ale ako, keď naše problémy prichádzajú zvonka? Ak sme nahnevaní, smutní alebo osamelí, potrebujeme, aby sa k nám ľudia správali lepšie; potrebujeme, aby sa zlepšila naša finančná situácia; potrebujeme pocítiť šťastie. Dovtedy nešťastne čakáme a iba sa rozptyľujeme nepríjemnými pocitmi.

Táto kniha vám ukáže, ako sa z tohto vzorca vymaniť, tak ako to urobila Albina. Aj vy sa môžete stať pánom svojho života, nie len jeho pozorovateľom. Môžete sa naučiť vybrať si, ako budete reagovať na negatívne okolnosti, a uprednostniť emócie, ktoré vás urobia šťastnejšími, aj keď vám život rozdal zlé karty. Svoju energiu môžete z triviálnych rozptýlení presmerovať na základné piliere šťastia, ktoré prinášajú trvalé uspokojenie a pocit zmysluplnosti.

Naučíte sa viesť svoj život novým spôsobom. Na rozdiel od iných kníh, ktoré ste možno čítali (my sme ich čítali tiež), vás však táto kniha nebude nabádať, aby ste sa z problémov jednoducho vysekali sami. Toto nie je kniha o sile vôle – je o vedomostiach a o tom, ako ich používať. Keby ste si nevedeli poradiť s niečím vo svojom aute, neriešili by ste problém extrémnou silou vôle – pozreli by ste sa do návodu na

obsluhu. Podobne, keď niečo nie je v poriadku s vaším šťastím, potrebujete najprv jasné, vedecky podložené informácie o tom, ako vaše šťastie funguje, a potom návod, ako tieto informácie vo svojom živote využiť. A práve to je cieľom tejto knihy.

Tiež to nie je ďalšia kniha o minimalizácii alebo odstránení bolesti – vašej alebo niekoho iného. Život môže byť ťažký – pre niektorých ľudí oveľa ťažší než pre iných, a to nie ich vlastnou vinou. Ak prežívate bolesť, táto kniha vám neporadí, aby ste ju prečkali alebo utlmili. Naopak, ukáže vám, ako sa rozhodnúť s ňou vyrovať, poučiť sa z nej a prostredníctvom nej rásť.

A do tretice, táto kniha neponúka žiadne rýchle riešenia pre váš život. Albina musela vynaložiť úsilie a trpezlivosť, aby sa stala šťastnejšou, a bude to platiť aj pre vás. Čítanie tejto knihy je len začiatok. Praktizovanie získaných zručností si vyžaduje... nuž, prax. Niektoré pokroky budú okamžité a s najväčšou pravdepodobnosťou si pozitívne zmeny všimnú aj ľudia okolo vás (a budú vás žiadať o radu). Iné lekcie budú trvať mesiace alebo roky, kým ich plne vstrebete a zautomatizujete. A na tom nie je nič zlé, pretože proces riadenia seba samého a dosahovania pokroku je jedno veľké, zábavné dobrodružstvo. Stávanie sa šťastnejším sa stane vaším novým spôsobom života.

Budovanie života, po ktorom túžite, si vyžaduje čas a úsilie. Odkladať to znamená bezdôvodne čakať a strácať čas, ktorý môžete využiť na to, aby ste šťastie kultivovali v sebe aj v ostatných. Albina nebola ochotná márne strácať čas – nebola ochotná čakať, kým sa vesmír sám od seba zmení, a prísť tak o život, po ktorom vždy túžila.

Ak sa už nechce čakať ani vám, poďme sa pustiť do práce.