

ZLODUCH

Donald Miller

Misia:



lepší

život

OBĚŤ



SPRIEVODCA

PRESTAŇTE BYŤ OBEŤOU
VO SVOJOM ŽIVOTNOM
PRÍBEHU A STAŇTE SA JEHO
HLAVNÝM HRDINOM



HRDINA

ZLODUCH

Donald Miller

Misia:



lepší



život



PRESTAŇTE BYŤ OBEŤOU
VO SVOJOM ŽIVOTNOM
PRÍBEHU A STAŇTE SA JEHO
HLAVNÝM HRDINOM



SPRIEVODCA

HRDINA

OBEŤ

Donald Miller
Misia: lepší život

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou Grada
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
www.grada.sk
Tel.: +421 2 556 451 89
ako svoju 141. publikáciu

Z anglického originálu *Hero on a mission: A Path to a Meaningful Life*,
vydaného vydavateľstvom HarperCollins Leadership, an imprint of HarperCollins Focus
LLC., v roku 2022, do slovenčiny preložila Zuzana Budinská.

Jazyková redakcia Anetta Letková
Grafický návrh a spracovanie obálky Zuzana Ondrovičová
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Zuzana Jančoková

Vydanie 1., 2022
Počet strán 256
Tlač THB a.s.

Copyright © 2022 Donald Miller
Published by arrangement with HarperCollins Focus, LLC.
All rights reserved.

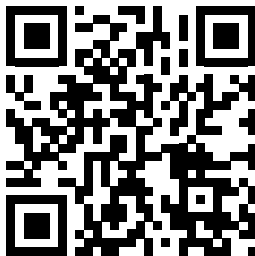
Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2022
Translation © Zuzana Budinská, 2022
Cover illustration © shutterstock.com/UncleFredDesign

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy
*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy
nesmie byť reprodukováaná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.
Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.*

ISBN 978-80-8090-385-5 (ePub)
ISBN 978-80-8090-384-8 (pdf)
ISBN 978-80-8090-383-1 (print)

Pre Emmeline Millerovú

Na konci tejto knihy sa nachádza vzor životného plánu aj denný plánovač. Keď naskenujete tento QR kód, dostanete sa na webovú stránku, z ktorej si ich môžete stiahnuť (v anglickom jazyku).



OBSAH

Poznámka autora.....	9
Úvod.....	11

PRVÉ DEJSTVO AKO NÁJSŤ ZMYSEL ŽIVOTA

1. Obeť, zloduch, hrdina/hrdinka a sprievodca/sprievodkyňa: štyri podoby človeka.....	17
2. Hrdina/hrdinka je stotožnený/stotožnená s tým, čo robí.....	36
3. Hrdina/hrdinka chce dať svojmu životu zmysel.....	52
4. Ako sa zmeniť?.....	77
5. Hrdina/hrdinka vie, čo chce.....	90
6. Ranný rituál, vďaka ktorému opäť nadobudnete kontrolu nad svojím životom.....	110

DRUHÉ DEJSTVO AKO SI VYTVORIŤ ŽIVOTNÝ PLÁN

7. Pri písaní prejavu na svoj pohreb sa zamyslíte nad celým životom ešte predtým, ako zomriete.....	121
8. V dobrom prejave na pohreb sa píše aj o tom, koho a čo mal/mala hrdina/hrdinka rád/rada.....	136
9. Vďaka dobrému prejavu na svoj pohreb vás život začne viac baviť.....	153

10. Napíšte si prejav na svoj pohreb	167
11. Stanovte si dlhodobé aj krátkodobé ciele.....	180
12. Hrdina/hrdinka „maká“	199
13. Denný plánovač hrdinu/hrdinky na ceste.....	210
14. Najdôležitejšia úloha	226
15. A príbeh sa nekončí.....	239

TRETIE DEJSTVO

ŽIVOTNÝ PLÁN A DENNÝ PLÁNOVAČ

Prílohy	247
---------------	-----

POZNÁMKA AUTORA

Myslím, že by sme sa nemali spoliehať na osud.

Osud býva často krutý.

ÚVOD

V každom filme či v každej knihe sú štyri hlavné postavy:

- 1.** Postava, ktorá sa ocitne zo svojho pohľadu v bezvýhodiskovej situácii, je obeť.
- 2.** Postava, ktorá iným postavám škodí alebo ich ponižuje, je zloduch.
- 3.** Postava, ktorá si dokáže poradiť s každým problémom a aj vďaka tomu napreduje a vyvíja sa, je hrdina/hrdinke.
- 4.** Postava, ktorá hrdinovi/hrdinke pomáha, je sprievodca/sprievodkyňa.

Keď pozeráte film alebo čítate knihu, ku každej z týchto postáv si vytvoríte iný vzťah. S obeťou súcitíte a ľutujete ju, hrdinovi/hrdinke držíte palce, na zloducha sa hneváte a sprievodcovi/sprievodkyňi dôverujete.

Tieto štyri postavy sú neodmysliteľnou súčasťou každého filmu či každej knihy nielen preto, lebo sa s nimi stretávame aj v realite, ale aj preto, lebo sa nachádzajú v každom z nás.

Ja sa napríklad každý deň mením na každú z týchto postáv. Keď sa ocitnem v náročnej situácii alebo mám pocit, že sa ku mne niekto nezachoval férovo, na chvíľu sa zo mňa stane obeť a ľutujem sa. Keď mi niekto ublíži, začnem premýšľať o pomste ako

zloduch. Ako hrdina sa správam, keď dostanem nejaký dobrý nápad a chcem ho okamžite zrealizovať. No a keď ma niekto poprosí o radu, mením sa na sprievodcu. Problém však spočíva v tom, že tieto postavy nie sú rovnocenné a majú na náš život rôzne účinky. Dve z týchto postáv nám pomáhajú dať životu zmysel a určiť si cieľ a zvyšné dve nás pomaly, ale isto privádzajú do záhuby.

Ja som sa dlho správal ako obeť, čo malo mnoho negatívnych dôsledkov. Ešte sa k tomu dostanem podrobnejšie, ale jednoducho som sa nemal rád. Nebol som spokojný so svojím životom a cítil som, že si ma iní ľudia nevážia. Navyše som mal poriadne hlboko do vrecka, s mojimi vzťahmi to nebolo ružové a ani v práci sa mi nedarilo tak, ako by som chcel.

Môj život pripomínal tragédiu, akú by nenapísal ani Shakespeare, a som si istý, že ak by som neprišiel na jednu dôležitú skutočnosť, bolo by to tak doteraz.

Uvedomil som si, že príčinou môjho neúspechu nie sú vonkajšie okolnosti, to, v akých podmienkach a v akom prostredí som vyrastal, ba dokonca ani traumy z minulosti: problém spočíval v tom, ako som vnímal seba samého. Ako som už spomínal, vnímal som sa ako obeť.

Tak som si naštudoval, čo robí hrdinov/hrdinky v knihách a vo filmoch hrdinami/hrdinkami, a začal som premýšľať nad tým, či by sa môj život zmenil k lepšiemu, ak by som sa nimi trochu inšpiroval.

Keď som začal žiť ako hrdina (pozor, nie hrdina v takom zmysle slova, ako väčšine z vás asi hneď napadne – hrdinovia, o akých bude táto kniha, nie sú vôbec silní ani všemocní, ani dokonalí ľudia; sú to obeť, ktoré sa menia alebo, inak povedané, prechádzajú transformáciou), narazil som na takzvanú logoterapiu, čo

je psychoterapeutická metóda vyvinutá rakúskym psychológom Viktorom Franklom. O logoterapii bude v tejto knihe ešte reč.

Vďaka logoterapii sa môj život od základov zmenil. K lepšiemu. Smútok sa zmenil na uspokojenie. Z pasívneho človeka, ktorý sa nevedel pre nič nadchnúť, sa stal aktívny človek, ktorý sa s nadšením púšťa do realizácie svojich nápadov. Z človeka, ktorý mal strach nadväzovať vzťahy, sa stal človek, ktorý ich dokonca sám iniciuje a teší sa z nich. No čo je najdôležitejšie, z človeka, ktorý nemal ciele, sa stal človek, ktorý našiel hlbší zmysel života.

Asi po desiatich rokoch odvtedy, ako som začal žiť ako hrdina, som si vytvoril životný plán a takisto som si začal plánovať každý deň. Jednoducho povedané, využil som všetky užitočné informácie, ktoré som nadobudol aj vďaka logoterapii, a vytvoril som si akýsi systém. Presne o ňom je aj táto kniha. Jej cieľom je čitateľom vysvetliť, ako žiť ako hrdina, a tak nájsť hlbší zmysel svojho života. Jej cieľom je čitateľom predstaviť jednoduchý systém, vďaka ktorému sa im to podarí. Ak máte pocit, že vám niečo chýba, ak ste už unavení zo života alebo chcete začať odznova, potom je táto kniha určená práve vám. Verím, že sa veľa dozviete a že to, čo sa dozviete, aj naplno využijete.

**PRVĚ
DEJSTVO**

**AKO NÁJŠŤ
ZMYSEL ŽIVOTA**

OBĚŤ, ZLODUCH, HRDINA/HRDINKA A SPRIEVODCA/SPRIEVODKYŇA: ŠTYRI PODOBY ČLOVEKA

Naplnený a spokojný život nepadne nikomu len tak do lona. Naopak, žiť podľa svojich predstáv je ako napísať dobrú knihu. Keď sa začítame do nejakého pútavého príbehu, nerozmýšľame nad tým, koľko času autor strávil jeho vymýšľaním, ako dlho skladal dohromady svoje myšlienky a nápady, ako dlho ho upravoval či koľkokrát začínal odznova. My vnímame len istým smerom sa odvíjajúci dej, v ktorom má všetko svoj význam.

Písať knihy a žiť môže byť zábavné a príjemné, no napísať dobrú knihu a spokojne žiť stojí značné úsilie.

Či sa nám to páči, alebo nie, život každého z nás je vlastne príbeh. Život každého z nás má začiatok, stred a koniec a vystupujeme počas neho v mnohých rolách. Sme bratia a sestry, synovia a dcéry, otcovia a matky, spoluhráči, milenci, priatelia a priateľky a takto by som mohol pokračovať ešte dlho. Väčšina z nás považuje svoj príbeh za zmysluplný, zaujímavý a možno inšpiratívny, no niektorí majú pocit, ako by sa autor ich príbehu zasekol a nevedel ako ďalej.

To nás prirodzene privádza k otázke, kto vlastne píše náš príbeh? Je to Boh? Osud? Vláda, náš šéf alebo hlava cirkvi, do ktorej patríme? Počúval som rozhovor s istým fyzikom, ktorý bol zástancom teórie, že človek vlastne nežije v určitom čase, že ešte nezačal a zároveň už prestal žiť, pričom sa to všetko odohráva mimo času. Nevie, či je to pravda, a ak aj áno, nie som si istý, že práve vďaka tejto informácii bude mať môj život väčší a hlbší zmysel. No viem, že všetci musíme nejakým spôsobom žiť určitý vymedzený čas a iste ho všetci chceme využiť čo najlepšie.

Myslím si, že autormi príbehov sme my sami. Myslím si, že svoj príbeh si píšem len ja sám a že je iba na mne, aby mal nejaký zmysel. Toto považujem za jedno z najdôležitejších zistení vôbec, ktoré úplne zmenilo môj pohľad na život človeka.

Stotožňujem sa so slovami Jamesa Allena, ktorý v knihe z roku 1902 s názvom *As a Man Thinketh* napísal: „Vonkajšie okolnosti ovplyvňujú človeka tak dlho, kým nedospeje k presvedčeniu, že je ich výsledkom. Skutočnú kontrolu nad sebou samým získa až vtedy, keď si uvedomí, že on je tvorca a že dokáže využiť všetko, čo sa v ňom skrýva, aby vonkajšie okolnosti sám vytvoril.“

Povedzme si to na rovinu: ak príbeh nášho života píše Boh, veľmi mu to nejde. Asi sa zhodneme na tom, že osud niektorých, aj nám blízkych ľudí, je naozaj krutý a často ich trápenia prežívame spolu s nimi. Ba čo viac, ak príbeh nášho života píše Boh, je dosť nespravodlivý. Nieкто sa narodí pod šťastnou hviezdou a so zlatou lyžicou v ústach, iný má večne smolu. Nieкто zomrie veľmi mladý, ďalší žije v dobrom zdraví aj sto rokov.

Čo ak je to skôr tak, že Boh stvoril východ a západ slnka, moria a púšte, lásku a všetky prejavy počasia a potom nám podal to pomyselné pero, aby sme si svoj príbeh dopísali sami?

Čo ak dokážeme svoj život ovplyvniť viac, ako si myslíme? Čo ak za našu nespokojnosť so životom nemôže osud, ale autor/autorka nášho príbehu, ktorým/ktorou sme my sami?

Možno nie sme spokojní s tým, ako sa náš život vyvíja, ale čo ak mu aj napriek tomu dokážeme dať nejaký hlbší zmysel?

Na žiadnu z týchto otázok neexistuje jednoznačná a faktami podložená odpoveď, ale to predsa neznamená, že nemá zmysel si ich klásť a uvažovať nad nimi.

Ak by som sa spoliehal len na osud a nečinne by som sa prizeral na to, že môj príbeh stráca zmysel a pointu, ako by ho písal nejaký lahostajný hlupák, kto by bol na vine? Boh? Osud? Steinbeck?

Asi by som mal viniť za to len a len seba. Na jednej strane by som takto prebral plnú zodpovednosť za to, kam smerujem, no na druhej strane by mi to dalo jedinečnú možnosť niečo s tým, s čím nie som spokojný, urobiť.

Bez ohľadu na to, kto naozaj píše náš životný príbeh, je dôležité veriť, že sme to my sami. Nielenže je to dôležité, môže to byť aj zábavné. Veď možno sa nám podarí zo základných aspektov nášho života vytvoriť niečo zaujímavé.

Ak sme unavení so života, znamená to, že sme unavení z príbehu, v ktorom žijeme. A skvelé na tom je, že vývoj tohto príbehu sa dá zmeniť, že sa dá upraviť. A môžeme to urobiť my. Z každého nudného príbehu sa môže stať napínavý, z každého chaotického príbehu sa môže stať príbeh s jasným cieľom a z každého príbehu, ktorým sa čitateľ len ťažko prehrýza, sa môže stať príbeh, ktorý je radosť žiť.

Aby sme mohli zmeniť alebo upraviť svoj príbeh, musíme poznať základné zásady toho, ako mu dať význam, potom ich musíme uplatniť v praxi a vziať pero, ktorým sa náš príbeh píše,

z rúk osudu. Iba tak sa bezcieľne putovanie môže zmeniť na zmysluplnú cestu. Len tak sa sklamanie môže zmeniť na radosť a spokojnosť.

OBEŤ: POSTAVA, KTORÁ MÁ POCIT, ŽE NEMÁ VÝCHODISKO

Ak by ste boli spisovateľ/spisovateľka, prišli za mnou s rukopisom, s ktorým nie ste spokojní, a poťažovali sa: „Don, nepáči sa mi to. Ten príbeh je nudný, neviem, čo s tým mám urobiť, ako ho vylepšiť“, v prvom rade by som sa pozrel na hlavnú postavu. O kom je kniha a prečo nie je táto postava zárukou toho, že čitateľa zaujme?

Ako som už spomenul v úvode, v každom príbehu vystupujú štyri postavy: obeť, zloduch, hrdina/hrdinka a sprievodca/sprievodkyňa. No a každý príbeh zaručene pochová, ak sa hrdina/hrdinka – teda hlavná postava – správa ako obeť.

Hlavná postava sa predsa nemôže správať ako obeť. Platí to tak v knihách a vo filmoch, ako aj v živote. Vlastne v knihách a vo filmoch to platí preto, lebo to platí v živote.

Ak sa hrdina/hrdinka akéhokoľvek príbehu správa ako obeť, je to pre neho/pre ňu zničujúce, pretože aby bol príbeh zaujímavý, musí sa nejakým spôsobom vyvíjať. Hrdina/hrdinka musí čeliť nejakej náročnej, možno až nebezpečnej výzve, ktorú chce za každú cenu splniť. To je základná myšlienka každej dobrej knihy alebo dobrého filmu.

Obeť sa na rozdiel od hrdinu/hrdinky neposúva a nemá cieľ, ktorý by chcela dosiahnuť. Obeť rezignuje, pretože je presvedčená o tom, že jej snaha je odsúdená na neúspech.

Z toho potom vychádza, že obeť predstavuje človek, ktorý sa odovzdá osudu. Človek, ktorý sa odovzdá osudu, mu dáva do rúk moc nad tým, či sa mu bude dariť v práci, či bude schopný vcítiť sa do iných ľudí, či bude dobrým príkladom pre svoje dieťa/deti alebo či bude vedieť prejaviť vďaku.

Som si istý, že každý z nás pozná aspoň zopár takých ľudí. Alebo, čo je horšie, možno tak fungujeme my sami.

Obete sú presvedčené o tom, že so situáciou, v ktorej sa nachádzajú, nedokážu nič urobiť, a tak na seba upozorňujú dovtedy, kým im niekto nepomôže.

Skutočné obeť existujú a naozaj potrebujú pomoc. Poloha obeť je však len dočasná. Keď sa takémuto človeku dostane pomoci, opäť načerpá energiu hrdinu a môže kráčať ďalej.

No pozor, aj v tomto prípade je namieste opatrnosť. Ak ste si práve uvedomili, že v sebe máte energiu obeť a začali ste si to vyčítať, dajte si pozor, aby sa táto energia hneď nezmenila na iný typ energie, ktorá by však na váš príbeh tiež mala negatívny vplyv. Hovorím o energii zloducha. Ako som už spomínal, zloduch iným škodí a ponizuje ich. Ani príbeh, ktorého hlavnou postavou je zloduch, nie je pekný.

Keď si začneme vyčítať, že sa správame ako obeť, iniciujeme tým komunikáciu medzi zloduchom a obeťou v sebe, pričom zloduch v nej na obeť útočí. Ani tento vnútorný dialóg neprispieva k tomu, aby mal náš príbeh nejaké zmysluplné vyústenie.

Platí, že škodlivý vplyv na náš príbeh majú hlavne obeť a zloduch.

Viac o zloduchoch si povieme neskôr.

Aby som to zhrnul: ešte predtým, ako sa sami seba opýtame, o čom je náš príbeh, musíme zistiť, akú úlohu v ňom hráme. Ak

v ňom vystupujeme ako obeť alebo zloduch, môžeme sa aj roztrhať, no nezmeníme ho. V prvom rade budeme musieť zmeniť svoj prístup.

AK JE HLAVNOU POSTAVOU PRÍBEHU OBEŤ, PRÍBEH SA NIKAM NEPOSÚVA, PRETOŽE ANI OBEŤ SA NIKAM NEPOSÚVA

Nemusíte však zúfať. Zmeniť svoj život k lepšiemu môžete, aj keby ste sa ako obeť správali stále. Ja som bol kedysi chodiaca depresia a smútok. Najhoršie to bolo, keď som mal asi dvadsaťšesť. Prenajal som si malú izbičku v dome v Portlande v Oregone, kde som spával na veľmi nízkom a značne opotrebovanom rozkladacom gauči. Každé ráno, keď som sa zobudil, som cival na koberec, ktorý som mal tesne pod nosom, a počítal som omrvinky medzi jeho vláknami.

To bolo pred viac ako dvadsiatimi rokmi. Býval som s chalanmi, ktorých ani trochu nezaujímalo, že som nemal žiadne ciele a že sa mi do ničoho nechcelo.

Lenže nebola to iba moja chyba. Jednoducho som pero, ktorým sa píše môj príbeh, dal do rúk osudu, ktorý mal v tom čase očividne výpadok alebo bol, naopak, až priveľmi zanepřázdnený Justinom Timberlakeom. No v každom prípade táto moja stratégia nefungovala. Cítil som sa naozaj zle po fyzickej aj psychickej stránke, bol som veľmi nešťastný a nikam som nechodil. Bol som presvedčený o tom, že život je ťažký a že osud mi robí napriek.

Vstať z mäkkého gauča takmer na úrovni podlahy bolo oveľa ťažšie ako vstať z klasickej postele, preto som každé ráno po

zobudení ešte len tak ležal minimálne hodinu a rozmýšľal nad tým, či máme vysávač. Potom som sa konečne nejako vykotúlal na kolená, zaprel sa rukami o zem a vstal som. Vždy mi pri tom napadlo, či náhodou nemám artritídu. V dvadsiatich šiestich rokoch.

Keďže som vyžaroval energiu obete, nedarilo sa mi ani po pracovnej stránke. Uviazol som na mŕtvom bode. Vtedy som ešte nemal na konte žiadnu knihu ani som sa nepokúšal začať nejakú písať. Chcel som to, ale z pozície obete som si myslel, že knihy môžu písať len múdrejší a disciplinovanejší ľudia ako ja a ľudia, ktorí hovoria s britským prízvukom. Neveril som, že by niekto ako ja mohol niekedy napísať knihu, nebodaj viacero kníh, pretože som bol presvedčený o tom, že to, kto bude písať, určuje osud, a ten ma nemá veľmi v láske. Veď nakoniec osud mohol aj za to, že som nemal britský prízvuk.

Spomínam si na jeden zážitok z obdobia, keď som mal v sebe a vyžaroval najviac energie obete. Autobusom som sa vybral predáť zopár kníh, ktoré som už prečítal, do kníhkupectva Powell's, v ktorom nájdete nové knihy aj knihy z druhej ruky. Je to jedno z najväčších kníhkupectiev v Portlande, kde za knihu dostanete možno tretinu sumy, za ktorú ju potom ponúkajú. Často som takto predával knihy zo svojej zbierky, aby som si mohol dovoliť aspoň kúsok pizze. Cestou domov som si všimol rad ľudí bez domova čakajúcich pred charitou. Spomenul som si, že o tri dni musím zaplatiť nájom za svoju izbu, no nemám z čoho. Dostal som strach, že ďalší týždeň budem stáť v tom rade aj ja.

Vtedy som ani netušil, že by mi najviac pomohlo uvedomiť si, že svoj príbeh si píšem ja sám, a poznať systém pravidiel, vďaka ktorým by môj život konečne nadobudol zmysel. Pomohlo by mi vedieť, že svoj príbeh môžem zmeniť a upraviť a to, ako to urobiť.