

PETER BIELIK

A VY SA AKO MÁTE?

Skutočné príbehy z praxe
mentálneho kouča

**A VY
SA AKO
MÁTE?**

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodu-
kovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek
podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotoko-
pírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného
súhlasu vlastníka autorských práv.

Copyright © 2024 by Peter Bielik

Cover photo © 2024 by Matúš Mikuláši

Illustrations © 2024 by Dominika Fiřmová

Cover design © 2024 by Michaela Bakytová

Design © 2024 by František Bakyta

Slovak edition © 2024 by IKAR, a.s.

All rights reserved.

ISBN 978-80-551-9319-9

PETER BIELIK

A VY SA AKO MÁTE?

Skutočné príbehy z praxe
mentálneho kouča

IKAR

**Túto knihu venujem zosnulým rodičom
a svojim skvelým deťom – Stelle a Borisovi**

**Mám pozitívny vzťah k učeniu.
Rád spoznávam ľudí a nové svety.
Milujem objavovať okolo seba,
ale aj v sebe. Pocit, že v jednom
jedinom živote sa môžem stále
niečo učiť, spoznávať a chápať, mi
dáva slobodu a radosť zo života.**

Pár slov o autorovi

Viac ako dve dekády pomáham ľuďom ako psychológ a mentálny kouč. Vzťah s človekom výrazne určuje povahu mojej práce. Pôsobím vo vrcholovom športe, v kongresových sálach a biznis centrách. Stretávam sa s ľuďmi v náročnom prostredí nemocníc, ale napríklad aj v kreatívnom prostredí divadiel. Osobité miesto má bezpečie mojej kancelárie, kde ľudia zdieľajú so mnou svoje životné situácie vo viere, že im pomôžem. Tento priestor je môj druhý domov, niekedy aj prvý. Bol som svedkom športových vrcholov aj pádov na olympijských hrách alebo majstrovstvách sveta. Poznám cenu úspechu i neúspechu, medzi ktorými je veľmi tenká čiara. Vždy ma fascinuje sila a zároveň krehkosť ľudského ducha. Vážim si, že mi ľudia dovoľia vstúpiť tam, kam to nedovolia ani sebe. Táto dôvera a možnosť pomoci dávajú mojej práci a môjmu životu zmysel.

Kniha, ktorú držíte v rukách, je môj dialóg s vami a s ľuďmi v tejto knihe. Môžete v ňom nájsť svoj pocit, svoju myšlienku alebo aj seba samého. Zároveň vám ponúka praktické odporúčania na ceste medzi začiatkom a koncom tak, aby mal život hodnotu nielen pre vás, ale aj pre všetkých ľudí, ktorí sú súčasťou vášho života nastálo, alebo len na malú chvíľu.

Obsah

Predslov	11
Úvod	13
Rozum alebo (a) srdce	18
Mentalita víťaza	24
Dôvera v neistotu	38
Kocka čokolády	46
Návraty	56
Zdvihni hlavu	64
Banality	75
Povedz to, kým je čas	79
Human Touch – ľudský dotyk	99
Dievča, ktoré vyjednávalo so smrťou	105
Neodhadzujme svoju slabosť	120
Čipsy	128
Nakopem ťa do „rití“!	137
Momenty duše	150
Linn	160
Vždy, keď hovoríš, že nevieš, tak vieš	176
Trofeje	186

Všetko medzi začiatkom a koncom

Ako čeliť súčasným výzvam
v každodennom živote

Ja a My	200
Tu leží...	208
Také dobré, ako sa len dá	212
Celé zle!	221
Disciplína	228
Úcta k obyčajnosti	236
Outdoor Day	244
Byť v pravde	248
Slovo je stopa na duši	258
Zoberte si svoju zodpovednosť	264
Za všetko môže láska	270
PodĎakovanie	277

Predslov

V mojej práci je záujem o človeka absolútny základ všetkého. Nie náhodou vás oslovujem svojou knihou a pýtam sa: „Ako sa máte?“

DOBRE alebo ZLE sú dve podoby bežnej odpovede, ktoré zďaleka nemusia vyjadrovať to, ako sa človek cíti. Medzi nimi je široká škála podôb nášho prežívania, ktorú by sme mali chcieť vidieť, pretože tam sa nachádza skutočná pravda nášho života.

Mali by sme sa častejšie zastaviť a pozrieť sa na to. Skúsme sa pýtať a byť vo svojich odpovediach ozajstní, nie štýloví. Pomenujme skutočnosť života takú, aká je. Dnes už viem, že len autenticnosť má v sebe všetky nástroje, ktoré potrebujeme na zvládnutie náročných výziev. Prostredníctvom tejto knihy by som s vami rád zdieľal svoju skúsenosť na pozadí skutočných príbehov, ktoré sa ma dotkli odborne aj ľudsky, pretože odkrývajú našu silu a krehkosť zároveň. Ponúkajú zamyslenie sa nad tým, ako sa máme, ale aj poznanie, že v istých obdobiach života sa môžeme mať rôzne a je to v poriadku. Silnou inšpiráciou príbehov v tejto knihe bol pre mňa život a naplnenie jeho zmyslu vo všetkých podobách, s ktorými som sa stretol.

Úvod

Sedel som u seba v kancelárii na pohodlnej sedačke a rozmýšľal som nad chlapcom, ktorý mal prísť. Nalaďoval som sa na ďalšie sedenie. Len zriedka si píšem poznámky o svojich klientoch, takže žiadne záznamy neexistujú. Všetko je v mojej hlave. Nevieť, ako mi to funguje, ale keď si predstavím človeka, vybaví sa mi všetky súvislosti s ním spojené, dokonca aj pocity.

V ten deň som čakal štrnásťročného chlapca, ktorý ku mne chodil asi jedenkrát za mesiac. Mal obrovskú túžbu zlepšovať sa vo svojom športe. Nepatrí medzi tých, ktorým hovoríme „talent od Boha“. Za posledné štyri roky prišiel o oboch rodičov v dôsledku nevyliciteľnej choroby. Viem, viem, také veci sa môžu stať! Ale aj tak človek očakáva, že aspoň deti budú uchránené od bolesti, straty lásky a bezpečia. Nie, nie sú! Deťom sa tiež dejú veľmi zlé veci v živote...

V to dopoludnie som si vybavoval jeho obraz. Večne strapaté vlasy, roztrúsené pehy na lícach a usmievavé oči. Ešte stále dieťa, aj keď jeho rovesníci už riešili iné záležitosti. Mal som ho rád. Bol neveriteľne pracovitý a skromný. Zaujímalo ho veľa vecí. Bolo sympatické, ako

sa nehanbil priamo pýtať, keď chcel niečo vedieť. Jeho ďakujem malo váhu celého srdca a ruku podával ako veľký chlap. Chcel hrať hokej a byť v ňom čoraz lepší, podľa možnosti – najlepší. Bol výborný pozorovateľ a rýchlo sa učil. Rád kopíroval starších. Akoby chcel byť dospelým ešte skôr ako najlepším hokejistom. Myslím si, že niekde v kútiku duše veril, že keď bude veľký, všetko bude jednoduchšie. Bol čistý ako nepopísaný papier, ale čítať ho nebavilo. Nemal trpezlivosť sedieť nad knihami. Rád však sedel celé hodiny a počúval dospelých. Svoj prvý mobil mal až v ôsmej triede – starý, tlačidlový, po bratovi. Dovedty fungoval bez telefónu. Raz sa stalo, že som mu nemal ako dať vedieť, že nemôžem prísť na stretnutie. Hodinu sedel vonku na lavičke. Potom odišiel na autobus a vrátil sa domov. Keď sme sa na druhý deň stretli, usmieval sa a chlapsky mi podal ruku.

Pozrel som na hodinky. Bol čas. Nikdy nemeškal. Naopak, vždy chodil v predstihu. Pozval som ho ďalej a ponúkol som mu pohár vody. Usadil sa ako doma v obývačke. Napriek tomu skúmavo pozeral po miestnosti, akoby tam bol prvýkrát. Nadýchol som sa, aby som sa ho opýtal, ako sa má. On ma však v sekunde predbehol. Pozrel sa na mňa a s dospeláckym výrazom povedal:

„A vy sa ako máte?“

„Ja?“ nechápavo som sa pokúsil overiť, či dobre rozumiem.

Nie je bežné, aby sa ľudia v mojej pracovni pýtali na to, ako sa mám. Tu som ja ten, čo sa zaujíma o druhých. Ja kladiem túto otázku. Určujem tým kontext úvodu každého sedenia. A zrazu tento štrnásťročný strapatý chalan, ktorému mám pomáhať, sa ma opýta: Ako sa mám?! Na chvíľu som zaváhal. Myslel som si, že to povedal len tak. Lenže on mi pozeral do očí a z jeho pohľadu bolo zrejmé, že to myslel naozaj vážne. Usadil ma hlboko do sedačky.

„Dobre, ďakujem. Všetko v poriadku.“

Cítim, akoby som to rád rozviedol, ale márne lovím slová ako rybky v akváriu.

Neviditeľná vlna akejsi energie ma pritlačila, až mi takmer vyrazila dych. Vzápätí tá istá energia, vyrážajúca z môjho vnútra ako gejzír, mi dopriala hlboký nádych a ukázala jasný odkaz.

Ten strapatý chlapec s pehami na lícach a so zvedavými očami, ktorému osud zasadil nie jednu ranu, ale hneď dve, otázkou smerovanou na mňa mení nielen úvod nášho sedenia, ale aj konšteláciu vlastného postoja k životu.

Neopisuje svoju situáciu, nepomenováva, nechce ju analyzovať, oplakávať ani v nej zotrvať. Otáča tvár ku mne a namiesto toho, aby som sa ja zaujímal o neho, chlapec prejavil úprimný záujem o mňa. V jeho situácii, ťažko uveriteľné. Ten chalan sa mohol zavrieť pred celým svetom

alebo ho mohol chcieť zničiť. Mohol sa sťažovať, závidieť, ale aj nenávidieť. Mohol okolo seba kopať, zúriť a nadávať. Nedivil by som sa mu! Každý by ho pochopil! Ale on nič z toho neurobil. Nastavil svoju tvár ľuďom a svetu a pritom sa usmieval, akoby to bola tá najsamozrejmejšia vec na svete. Ten obrat ma fascinoval.

„A VY SA AKO MÁTE?“

Obrovská sila ľudského ducha v tej chvíli vystúpila v otázke, ktorú za iných okolností ani nevnímame. Je to tá istá sila, čo dokáže aj neznesiteľnú situáciu meniť na tvorenie života. Zasiahlo ma to, až som mal slzy v očiach. Nikdy som tak intenzívne nepocítil váhu banálnej otázky ako v tom momente. Uvedomil som si, ako zanedbávame zá-



ujem o súlad s druhými. Pýtame sa, ako sa majú, a pritom vieme, že nemáme čas ani chuť ich počúvať. A sami seba? Radšej sa ani nepýtame. Je to rýchle a hlavne bezpečné. Ale či je to aj pravdivé, to je druhá vec...

Po hodine sa môj strapatý chlapec zdvihol zo sedačky, podal mi ruku a silno ju stisol.

„Ďakujem,“ povedal váhou celého svojho srdca.

„Ďakujem,“ povedal som a zatvoril za ním dvere.

Ešte hodnú chvíľu vo mne rezonovalo všetko, čo sa udialo, a vážne som rozmýšľal nad tým, ako sa to vlastne mám...

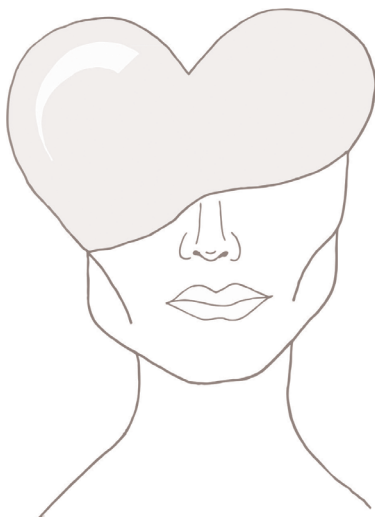
Rozum alebo (a) srdce

Na ceste životom sa niekedy ocitáme na križovatke, ktorá pred nás kladie požiadavku voľby, ktorým smerom ísť ďalej. Najintenzívnejší tlak na riešenie sa objavuje v situácii, keď rozum má svoje dôvody a srdce tiež. Jedno vylučuje druhé a vy viete, že uspokojíť obe bude veľmi ťažké, až nemožné. Keď sa ocitnem na takejto križovatke, uvedomím si, že je úplne jedno, že som psychológ. Môj rozum ani srdce nie sú vtedy psychologické. Sú len ľudské. Také moje.

Rozum a srdce. Dva zázraky, ktoré nás definujú. Dva fenomény, ktoré určujú našu ľudskú identitu a spôsobujú nám toľko radostí, ale aj starostí. Mám pred očami obrázky ľudí bojujúcich, trápiačich sa, nadšených, šialených a vzrušených. Márnivých, mysliačich, lúbiacich, zranených a oddaných. Sú v nás dve dimenzie, ktoré stále nepoznáme tak, ako by sme chceli. Je v nich veľa otázok a málo odpovedí. Asi to tak má byť. Pretože život bez otázok je ako rieka bez vody. Rozum a srdce sú jediné fyzické časti nášho tela, ktoré nám dávajú duchovnú podobu. Sú pre nás inšpiráciou aj riešením. Spásou aj zatratením. Vytvárajú fascinujúce ľudské príbehy. Príbehy človeka zahlteného životom, kde v momentoch vynorenia sa, vní-

ma odkazy rozumu a srdca. Má slzy v očiach a úsmev na tvári. Alebo úsmev v očiach a slzy na tvári. Dve polarity v každom z nás, také vzdialené, a predsa také blízke. Niekedy sa mi chce až zarevať, keď vidím obrovskú vzdialenosť medzi nimi. Viem, že chcem byť rozumný, a cítim, že chcem byť aj autentický. Niekedy to však ale nie je to isté. Občas sa mi stane, že rozum a srdce sú jedno telo, jedna duša, jedna myšlienka, jeden pocit. To sú vzácne chvíle. Rozum prechádza na územie citu a žasne, že nie všetko je logické a napriek tomu krásne. Srdce, naopak, rastie, keď vie, že milovanie nie je len aktom túžby, ale stáva sa zmyslom samotným.

Chvíle súznenia a harmónie dokážu naše životy na okamih naplniť nesmrteľnosťou. Lenže my sme smrteľní. Vo vlnách šťastia, ktoré sa objavia, zabúdame, že



**Rozum prechádza na územie
citu a žasne, že nie všetko je
logické a napriek tomu krásne.
Srdce, naopak, rastie, keď vie, že
milovanie nie je len aktom túžby,
ale stáva sa zmyslom samotným.**

sme koneční vo svojej existencii. Náš čas od momentu, keď prídeme na tento svet, je ultimatívny. Každý záchvev neistoty a nutnosť rozhodnutia, ktorým smerom ísť, nám pripomína, že niečo odíde a už sa nevráti. Zisky a straty z rozhodnutí, ktoré musíme v živote urobiť, nám ukazujú pohyb času. Je to zároveň aj náš čas. Náš pohyb smerom ku koncu. Tieto momenty nás nútia pozrieť sa na seba. Vedíme v nich dialóg o hodnotách našej vlastnej individuálnej existencie. Táto vnútorná konfrontácia v nás môže vyvolávať úzkosť. Máme z nej obavy, a tak sa jej často otáčame chrbtom. Nechceme zažívať nepríjemné pocity, ktoré s tým súvisia. Zakrývame si oči a myslíme si ako malé deti, že keď to nevidíme, tak to neexistuje.

Dilema rozumu a srdca sa objavuje vo chvíľach, keď nechceme nič stratiť. V momentoch, keď chceme všetko. Ale povedať „áno“ niečomu, na čom nám záleží, zároveň znamená povedať „nie“ niečomu, na čom nám tiež záleží. Áno znamená otvorenie, nie znamená zatvorenie. Šanca alebo zmarenie nádejí. Začiatok alebo koniec. Risk alebo istota. Láska alebo nenávisť. Spolu alebo osamote. Áno alebo nie. Byť alebo nebyť. Život alebo smrť.

Snažím sa mať rád tieto komplikované uvedomenia. Viem, že vtedy sa ozýva môj rozum aj moje srdce. Keď príde ten čas, je to nástojčivé a intenzívne. Často prichádzajú v noci, keď je už všade ticho. Alebo nadržanom, keď je všade ešte ticho. Rozum aj srdce majú rady ticho. Začnú sa nám prihovárať, keď sa stíši hrmot každodenných

povinností, stlmia sa farby a stíšia sa zvuky. Obrazy života blednú. Naopak, obrazy rozumu a srdca získajú sýtosť farieb, tóny zvukov a konkrétny tvar. Prichádza čas precitnutia, ktorý kladie otázky a pýta si odpovede. Ach, aký to paradox! Precitáme vtedy, keď všetko stíchne, a spíme vtedy, keď život hučí. Viem, že potrebujem prijať precitnutia, aj keď to väčšinou bolí. Nechcem spať celý život. Mám rád svoj rozum, rovnako ako mám rád svoje srdce. Rozum chce argumentovať a srdce cítiť. Je to ťažké, keď chcú byť v rozpore. Veľmi, veľmi ťažké. Majú však právo byť tu. Ukazujú mi, že cítiť sa niekedy dvojako v jednom tele je v poriadku. Je to hľadanie návratu k harmónii. Vnímam, že bez týchto hlasov v tichu by nebolo rovnováhy. Pripomínajú mi našu konečnosť. A ktovie, možno aj nekonečnosť. Otázka totiž nestojí tak, či rozum alebo srdce. Je to rozum a srdce, čo je v nás. Vždy sa budú hlásiť o slovo. Niekedy v tom hlásení budú stáť na opačných póloch zemegule a niekedy splynú v jeden život. Tak ako my sa budeme niekedy smiať a niekedy plakať. A niekedy budeme pre niekoho milovať aj celý svet.