

Dr. Sara Kuburic

THE
MILLENNIAL
THERAPIST



Je nato mne

Prijmite tvrdé pravdy,
objavte svoje pravé Ja
a zmeňte svoj život

Dr. Sara Kuburic

je nato mne

Prijmite tvrde pravdy,
objavte svoje prave Ja
a zmeňte svoj život



EASTONE BOOKS

IT'S ON ME

Copyright © 2023 by Sara Kuburic

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC.

All rights reserved.

Slovak edition © 2024 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu It's On Me vydaného vydavateľstvom The Dial Press
preložila Barbora Hogan.

V roku 2024 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2024 Mgr. Barbora Hogan

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie
byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-756-0

Obsah

Poznámka autorky	VII
Neviem, kto som	XI
ČASŤ I: Naše pravé Ja	
1: Čo je strata seba?	3
2: Čo je to naše Ja?	23
3: Čo odo mňa život žiada?	47
ČASŤ II: Vaše Ja, ktoré ste stratili	
4: Čo spôsobuje stratu seba?	65
5: Ako spoločnosť udržiava stratu seba?	93
6: Kde končím ja a začínajú iní?	121
ČASŤ III: Vaše Ja, ktoré žijete	
7: Mentálne upratovanie/očista mysle	145
8: Dynamika tela	168
9: Precíťte to všetko	197
ČASŤ IV: Vaše Ja, ktorým ste	
10: Umenie byť samým Sebou/svojím Ja	223
Podakovanie	235
Poznámky	237
Literatúra	243
O autorke	245

Poznámka autorky

Životné skúsenosti, ktoré každý z nás má a zdieľa, sú intímne a posvätné; patria nám a iní ľudia ich nikdy nedokážu úplne pochopiť – najlepšie, čo môže čitateľ urobiť, je vypočúť si ich, interpretovať ich a poučiť sa z nich. Sú zapožičané od tých ľudí, ktorí ich zažili a v ktorých stále pulzujú. Preto som nesmierne vďačná všetkým ľuďom, ktorí boli ochotní sa so mnou podeliť o svoje príbehy, ktorí mi boli ochotní ponúknuť tie najcennejšie náhľady do svojej existencie.

Táto kniha vychádza z mojich teoretických a klinických odborných znalostí, ale je inšpirovaná mojimi vlastnými skúsenosťami a rozhovormi, ktoré som viedla s ľuďmi, ktorých poznám a s ktorými pracujem. Každý klient, priateľ a účastník prieskumu dostal pseudonym a zmenila som jeho identifikačné charakteristiky. Rozhovory, ktoré spomínam, som upravila v snahe chrániť súkromie a rešpektovať dôvernú informáciu. Okrem toho sú moje biografické detaily občas mierne pozmenené, čo je spôsob zachovania môjho vlastného pocitu súkromia a bezpečia, pričom stále zachovávajú integritu mojich vlastných skúseností.

Nakoniec, filozofia je zložitá beštia a hoci som urobila všetko, čo bolo v mojich silách, aby som vydestilovala niektoré zložité myšlienky, vyžívam vás, aby ste čítali a dostali sa k svojej vlastnej pravde sami.

Všetkým, ktorí sa cítia stratení

Neviem, kto som

„Si šťastná?”

Tá otázka ma zaskočila, rovnako ako môj inštinkt odpovedať: *Nie, vôbec nie. Iba znášam skutočnosť, že žijem.*

Zarazilo ma to.

Mám dvadsaťštyri rokov, prišla som na víkend do Los Angeles a popíjam drinky s blízkym priateľom z vysokej školy, ktorého som od promócií veľmi často nevidela. Rozhovor bol ľahký – spomínali sme na naše bezstarostné dni v škole, krčili nosom a smiali sa na spomienkach. Ale potom ma odrovnal zdanlivo neškodnou otázkou:

„Si šťastná?”

Aj keď to nepoviem nahlas, toto je prvýkrát, čo som si *dovolila* uznať skutočnosť, že som hlboko nešťastná. *Prečo teraz?* Na tejto križovatke pravdy a surových emócií – okamih, ktorý po rokoch, rozpoznam u svojich klientov, keď si náhle a nepotlačiteľne uvedomia, že aspekt ich života im už nepripadá úprimný – sa mi po tvári začnú kotúľať slzy. Môj priateľ na mňa zmätene hľadí.

Sedím tam, cítim sa napadnutá a zradená svojím telom. Moja hrud sa začína dvíhať, keď moje pľúca lapajú po dychu medzi vzlykmi. Nepoviem nič; namiesto toho sa iba ponorím do nesúvislých prichádzajúcich myšlienok.

Som hlboko, hlboko nešťastná.

Už neviem, kto som – a nepamätám si, kedy som to naposledy vedela.

Cítim sa zlomená – ale nepamätám si, že by ma niečo zlomilo.

Poviem svojmu priateľovi, že musím ísť na toaletu. Neisto si razím cestu k umývadlu a uchopím jeho okraje, aby som sa ukotvila. Narastá vo mne výkrik, ale nepúšťam ho von. Špliecham si vodu na tvár a krk dúfajúc, že chlad ma vráti späť do reality, ktorá bolí o niečo menej.

Keď sa konečne pozriem do zrkadla, môj pohľad sa stretne s prázdnyimi, neznámymi očami. Sú prázdne. *Je tam vôbec niekto?* Zdvihnem ruku, aby som si utrela tvár, a tá cudzinka ma zrkadlí. Žena, ktorá sa dotýka mojich líc, som ja, ale necítim to tak akoby *ona* bola *ja*. Cítim sa úplne odpojená od osoby, ktorá sa na mňa pozerá zo zrkadla. *Je toto osoba, ktorú vidia všetci ostatní?*

Mám závrat, cítim sa nevysvetliteľne ohrozená.

Potom mi konečne svitne: *NENÁVIDÍM tú ženu v zrkadle*. Som z nej zmätená, frustrovaná a neustále ma zraňuje.

Do pekla s ňou! Trpím, zatiaľ čo ma pozoruje žiť život, o ktorom si ani nie som istá, či stojí za to žiť.

Takže nie...

„Nie som šťastná,” poviem nakoniec nahlas, v prázdnej kúpeľni, nikomu konkrétnemu.



Nasledujúce ráno nám letí lietadlo – moja sestra a ja sme boli v Los Angeles na „babskom výlete” a ideme späť domov do Vancouveru. Večer predtým som sa v bare dokázala dať znova dokopy, ale teraz je strach z návratu do môjho „skutočného” života hmatateľný. Keď si balím tašku, cítim sa ťažšie s každým kusom oblečenia, ktorý vložím

do kufra. Začínam premýšľať o všetkých ľuďoch, veciach a rolách, ktoré som „vložíla” do svojho života a ktoré neboli určené pre mňa. Potom sa rýchlo karhám, cítim sa nevďačná, dokonca sa hanbím za svoju nespokojnosť. Do svojich deviatich rokov som prežila vojnu medzi Bosnou a Kosovom a skutočnosť, že som nažive, zdravá a že žijem v Kanade, je obrovské a úžasné privilégium. Mám jedlo, prístrešie a čerstvý oceánsky vzduch. *Mám sa dobre!*

Ale samozrejme, táto nútená pozitivita spôsobuje, že sa cítim ešte viac na nič.

Pravdou je, že v týchto dňoch je pre mňa ťažké byť vďačná. Žijem v tmavom, mizernom jednoizbovom suterénnom byte, ktorý si s manželom sotva môžeme dovoliť. Rozheganá dodávka, ktorú šoférujem, vydáva trápne množstvo hluku zakaždým, keď stúpnem na brzdu. Vy-dala som sa v lete pred začiatkom štvrtého ročníka univerzity, v mladom veku dvadsiatich dvoch rokov, a v konzervatívnej, kresťanskej komunite, v ktorej som vyrastala, nikto nič nenamietal, keď som urobila taký obrovský záväzok ešte predtým, ako sa vôbec moja predná mozgová kôra plne vyvinula. *Prečo ma nikto nezastavil?* To by som chcela vedieť. Teraz prichádzam domov k manželovi, ktorého nemilujem. Našťastie som väčšinu dní preč, chodím na prednášky a študujem magisterský program v poradenskej psychológii – ale aj toto moje útočisko je vyčerpávajúce a súťaživé. S každou seminárnou úlohou začali byť moje nedostatky a traumy z minulosti ešte viac do očí bijúcimi. Okrem akademických požiadaviek sa odo mňa vyžaduje aj aby som sa oboznámila s emocionálnou bolesťou iných ľudí a navigovala ju na terapeutických sedeniach, a zároveň sa snažila zvládnuť svoju vlastnú. Trávim veľa času snívaním o tom, že mám veľmi odlišný život – fantazírovaním donekonečna o tom, čo mohlo byť – je to spôsob, ako sa vyrovnávam so svojou realitou. V poslednej dobe som si všimla, že sa moje zmysly otupili, takže sa cítim takmer oddelená od svojej vlastnej existencie.

Cítim sa pod tlakom, aby som bola niekým, kým nie som, a aby som žila život, ktorý nechcem. Ľudia predpokladajú, že môj život je zábavný, sladký, dokonca idylický a mojou úlohou sa stalo naďalej predstierať – dokonalé manželstvo, štíhlu postavu, akademické úspechy. Napriek tomu, akokoľvek sa snažím, mám pocit, že zlyhávam a že som sklamaním – pre seba aj ľudí okolo mňa.

Topím sa.

Vyžaduje sa odo mňa, aby som plnila mnohé roly: aby som bola manželkou, študentkou, terapeutkou, priateľkou, dcérou a súrodencom. Ale nikto odo mňa nežiada, aby som bola sama Sebou, aby som sa prejavila taká, aká naozaj som – a nezáležalo by na tom, aj keby to odo mňa žiadali, pretože ani ja neviem, kto to v skutočnosti je. Nemám priestor na to, aby som rozlúštila svoje myšlienky alebo dešifrovala svoje pocity, aj keď možno je to len výhovorka, pretože mám podozrenie, že keby som to urobila, úplne by som sa zosypala. Cítim sa uväznená, bojím sa, že všetky moje rozhodnutia – veľké aj malé – ma odsúdili, bez možnosti podmieneného prepustenia, na život, ktorý nechcem. Hlboko vo vnútri viem, že jediný spôsob, ako uniknúť, je rozbiť môj život, ktorý poznám na kúsky.

Ale čo ak sa v tomto procese namiesto toho rozbijem *ja*? Čo ak sa zlomím skôr, ako sa dokážem oslobodiť?



V taxíku na ceste na letisko sa veľmi potím, zabáram si nechty do dlaní, aby som sa nepovracala. Mám pocit, že *nič* v mojom tele nie je v poriadku. Nedokážem viesť ani jednoduchý rozhovor so svojou sestrou; myšlienky mi utekajú kade tade. Kým dorazíme na letisko, moje zmysly sú zaplavené. Davy ľudí, zmiešané vône rýchleho občerstvenia a kávy a ťažoba môjho tela, keď stojím v rade pri nástupe do lietadla – to všetko je jednoducho *príliš veľa*.

Ako sa moje nepohodlie zintenzívňuje, snažím sa ho ignorovať ešte viac. (Čo sa to s ľuďmi deje, že by sme radšej znášali utrpenie, než aby sme čelili svojej pravde?) Popieram svoju realitu celkom úspešne, až kým nesesíme v lietadle a nerozsvieti sa značka bezpečnostného pásu pred vzletom. Keď sa pripútam, začnem vidieť rozmazane, môj dych sa zrýchli a mám pocit, že moja koža mi je príliš tesná. Zúfalo sa snažím dostať von – z tohto sedadla, z môjho tela, von z môjho života. Plechové steny lietadla sa zatvárajú a ja mám pocit, že vzduch je akýsi hustejší, vydýchaný. Pot mi steká po krku a po hrudi. Odpútam si pás, postavím sa a tlačím sa smerom k prednej časti lietadla. Zmätení cestujúci zízajú, keď ma letuška opakovane žiada, aby som si sadla.

„Potrebujem vystúpiť. Musím vystúpiť hneď teraz!“ Kričím. Niečo sa deje. *Niž* ma nezastaví.

Ani si nepamätám, ako som vyšla z lietadla, ale zrazu stojím v prázdnej letiskovej bráne a hľadím na moju sestru s čistou panikou v očiach.

Nohy sa mi trasú. Potom hornú časť môjho tela ovládne záchvat. Moje ramená sa zložia do seba, stáčajúc moje ruky k hrudi, zatiaľ čo sa mi krútia zápästia a moje prsty sa formujú do pazúrov. *Som uväznená vo svojom tele.* Moja sestra beží hľadať lekársku pomoc. *No do pekla.* Som vydesená, keď sledujem, ako mizne v diaľke. Vráti sa o niekoľko minút neskôr (ale zdá sa, že *hodín*), práve včas, aby videla, ako strácam schopnosť hovoriť. Už nedokážem hýbať čelustou ani perami a moje slová znejú ako stony.

Potom, tak náhle, ako príznaky prišli, sa moja myseľ vyčistí. Dokážem sa sústrediť.

Je zaujímavé, akí sa staneme neobmedzení, keď veríme, že čelíme smrti. V tejto chvíli si uvedomujem, že som ochotná urobiť čokoľvek, aby som sa ochránila, pretože *nič* nestojí za tento pocit. *Čo ak zomriem skôr, ako vôbec budem mať šancu skutočne existovať?* Rozmýšľam.

Pozrieť sa na seba úprimne a zmeniť svoj život mi už nepríde ako návrh; je to nevyhnutnosť. Som ochotná upraviť, spáliť, vyhodiť, opustiť alebo rozbiť na kúsky čokoľvek. Najhlasnejšie znie jedna myšlienka: *Budem tu pre seba. Už viac nebudem pasívnym pozorovateľom vo svojom vlastnom prekliatom živote.*

O niekoľko minút neskôr prichádzajú záchranári. Neumieram; mala som svoj prvý panický záchvat. Dajú mi tabletku a požiadajú ma, aby som dýchala. Sú pokojní a ja som zmätená ich nonšalanciou – *práve som sa pozerala smrti do tváre!* Ale naozaj, o pár minút neskôr sa moja reč vráti, moje ruky sa roztvoria, a ja dokážem vstať.



Dnes chápem, že môj panický záchvat nastal ako reakcia na to, že som *si priznala* svoju hlbokú stratu – skutočnosť, že som bola pohltená životom, ktorý nebol pre mňa ten pravý a že som mala problém *byť* sama Sebou. Táto udalosť sama o sebe nezmenila môj život, ale prinútila ma uvedomiť si, že nič v mojom živote sa nezmení, kým *ja* niečo nezmením. Súčasťou toho, že som konečne prevzala zodpovednosť za svoj život bolo rozpoznanie, kedy som bola problémom ja sama. Znamenalo to pozrieť sa do svojho vnútra a akceptovať, že nakoniec je to na mne, aby som akceptovala skutočnosť, že moje rozhodnutia vytvorili moju realitu a aby som podnikla potrebné kroky na to, aby som svoje okolnosti zmenila.

Takže počas mesiacov po tom panickom záchvate na letisku som začala zámerne vytvárať priestor pre verziu Seba samej, ktorou som *chcela* byť – aby som mohla rásť a vyvíjať sa. Namiesto toho, aby som kontrolovala alebo obmedzovala to, kým som (alebo aby som to dovolila iným ľuďom), naučila som sa jednoducho nechať sama Seba *byť*. A týmto spôsobom existencie som sa začala cítiť viac poznaná, videná a pochopená ako kedykoľvek predtým – nie inými ľuďmi, ale sama

sebou. Naučila som sa, kto som, a nakoniec som sa naučila žiť ako svoje pravé Ja.

Konkrétne, ukončila som svoje manželstvo. Prerušila som štúdium a vzala som si voľno. Na určitý čas som sa prestala stretávať s klientmi. Vyhýbala som sa priateľom, o ktorých som mala pocit, že nemajú na srdci moje najlepšie záujmy. Stanovila som si hranice a následne – a dramaticky – som stratila alebo zmenila mnohé vzťahy, ktoré prispievali k mojej úzkosti alebo existenciálnemu strachu. Začala som *veľmi* pozorne počúvať svoje telo. Rozpoznala som klietku očakávaní, v ktorej som žila. Zbalila som si kufor, uistila sa, že mám na svojom bežnom účte osemsto dolárov, spýtala som sa kamarátky, či môžem spať na ich gauči a odletela som do mesta v Srbsku, v ktorom som vyrastala (netušiac, čo tam budem robiť alebo kedy sa vrátim). Písala som si denník. Dovolila som si plakať. Začala som čeliť traume z mojej vojnou poznačenej minulosti. Nemala som sex znova, kým som naozaj nechcela. Jedla som a pohybovala sa spôsobom, ktorý ctil moje telo. Trúchlila som za vzťahom so sebou, ktorý som nikdy nemala. Počúvala som sa a pýtala sa, čo chcem povedať. Oddychovala som. Naučila som sa urobiť si z tohto všetkého zvyk, pokračujúce a opakované úsilie, ktoré formovalo môj život. A čo je najdôležitejšie, prevzala som *zodpovednosť* za svoju vlastnú existenciu. Keď som sa vrátila do školy, dokončila som magisterské štúdium poradenskej psychológie a potom som doštudovala ešte doktorandský program v psychoterapeutickej vede. Stala som sa existenciálnou terapeutkou, ktorá pomáha klientom s identitou, vzťahmi, traumami a existenciálnymi problémami (viac o tom, čo to presne je, si povieme neskôr). Začala som pracovať s jednotlivcami, ktorí sa cítili prázdni, odpojení, frustrovaní alebo jednoducho nešťastní zo života, ktorý žili, alebo z verzie seba, ktorou boli.

Na svojich sedeniach som začala vidieť jednu spoločnú vec:

Stratu seba.

Strata seba je to, čo považujem za jadro toľkého nášho ľudského utrpenia. Hoci väčšina z nás dokáže intuitívne pochopiť, čo fráza „strata seba“ znamená, je pravdepodobné, že sme o nej nikdy nepočuli alebo nám ju nikto nevysvetlil. *Strata seba je našou zlyhanou zodpovednosťou BYŤ samým Sebou*. Nie je to koncept, na ktorý narazíte v zozname psychiatrických diagnóz DSM-5 alebo vo väčšine terapeutických miestností, ale je to neodmysliteľne ľudská skúsenosť, ktorá bola vyjadrená v románoch, umení, hudbe a vo väčšine našich životov.

Akonáhle som ju zažila, bolo ľahké rozpoznať stratu seba u druhých ľudí a bolo fascinujúce sledovať, ako sa moja vlastná skúsenosť odráža v príbehoch, ktoré som počula od svojich klientov a účastníkov prieskumu v priebehu rokov. A preto som napísala túto knihu: aby som vám pomohla preskúmať koncept straty seba, aby ste si mohli sami odpovedať na dve pravdepodobne najťažšie otázky:

Kto som?

Prečo som tu?

Nedám vám, alebo vám skôr *nedokážem* dať odpovede. Namiesto toho vám ukážem, ako *vrámci týchto otázok žiť*. Život je chaotický a komplikovaný; musíme sa vzdať myšlienky, že byť človekom je jednoduché a priamočiare. Prestaňme predstierať, že existujú definitívne odpovede na všetky životné otázky alebo že všetci smerujeme k jedinému cieľu šťastia alebo úspechu. To nie je možné, to miesto neexistuje. Ale uvidíte, že budovanie života, v ktorom neustále kladiete otázky – a preberáte zodpovednosť za to, že žijete svoje osobné a individuálne odpovede – je existencia, ktorá je divoko oslobodzujúca a hlboko zmysluplná.

Mnohí z nás zažívajú bolesť z toho, že odporujeme tomu, kým sme a čo chceme – tým, že nie sme otvorení absurdite existencie

a neznámym spôsobom, ktorými sa život odvíja. Môj panický zá-
chvat, aj keď mučivý, bol jedinečným momentom, ktorý ma vyslal na
hlbokú a vzrušujúcu cestu k stelesneniu toho, kým skutočne som.
Dnes je tá spomienka zafarbená vďačnosťou*, bez toho panického zá-
chvatu by som sa stále túlala a premýšľala, kto som a prečo som vôbec
tu.

Alebo ešte horšie, stále by som *iba donekonečna znášala skutoč-
nosť, že som nažive*.

Konečne sa cítim *slobodná* – slobodná vyjadriť sa; cítiť chuť vína,
ktoré pijem a cítiť vôňu oceánu za mojím oknom. Ľudia v mojom ži-
vote sú úprimní a podporujúci. Moje „roly“ sú v súlade s tým, kým
som – žijem ich skôr z miesta rezonancie ako povinnosti.

Robím rozhodnutia, ktoré ma ctia, pri tom ako sa venujem pokrač-
ujúcej úlohe *byť sama Sebou*. Keď sa pozriem do zrkadla, rozpoz-
návam osobu, ktorá sa na mňa pozerá a som na ňu hrdá.

Takže, prosím, pridajte sa ku mne na tejto dynamickej, krásnej
a hodnotnej ceste existencie – aby ste si *vybrali*, dôsledne a v každom
okamihu, kým ste a aby ste povedali áno ľuďom, miestam a veciam,
ktoré *vám* dávajú zmysel. Aby ste povedali *áno* členiu, prijatiu,
a prevzatiu plnej zodpovednosti za svoj jediný krásny život, a čo je
ešte dôležitejšie, samému Sebe (svojmu pravému Ja).

* Tým nechcem naznačiť, že by sme mali byť vždy „vďační“ za bolestivé život-
né skúsenosti.

ČASŤ I

Naše pravé Ja

Odvážiť sa znamená na chvíľu stratiť pevnú pôdu pod nohami. Neodvážiť sa znamená stratiť samého seba.¹

— Pripisované Sørenovi Kierkegaardovi

KAPITOLA 1

Čo je strata seba?

Tu je vizualizácia, ktorú často robievam so svojimi klientmi, aby mali predstavu o tom, aký je to pocit stratiť seba:

Predstavte si, že ste sami, sedíte v ošúchanom koženom kresle uprostred miestnosti. Pred vami je odretý konferenčný stolík, ktorý ledva udrží váhu mnohých zaprášených kníh, ktoré ste si chceli prečítať, ale nikdy ste si na ne nenašli čas. Držíte šálku kávy, ktorá vychladla, mlieko sa zrazilo. Na bočnom stolíku vedľa vás je vintage zelená lampa už len na okrasu, keďže v miestnosti vzbĺkol oheň.

Plamene sa plazia po stenách, odlupujú tapetu a vysielajú do vzduchu lietajúce kúsky popola. Pomaly sa približujú k vám; malé iskry ohňa prepaľujú diery do koberca pri vašich nohách. Sotva niečo vidíte cez smog; vaše pľúca sa plnia dymom, oči vám slzia. Napriek tomu tam naďalej sedíte – platíte účty, kontrolujete svoje e-maily, dodržiavate pracovné termíny, posielate dlhé, rozrušené textové správy alebo uverejňujete inšpiratívne citáty na Instagrame – ignorujete svoju blížiacu sa smrť.

Počujete slabé inštinktívne vnútorné výkriky. Hlas hlboko vo vašom vnútri vás nabáda, aby ste sa HÝBALI.

Ale namiesto toho sa presvedčíte, že „toto je v poriadku“; že vy ste v poriadku, že to máte dokonca pod kontrolou. Že spôsob, akým ste sa rozhodli žiť, vám neublíži. Váš život je ohrozený, ale z nejakého dôvodu to nevidíte; ignorujete to, alebo možno čakáte, že vás zachráni niekto iný. Ste príliš „zaneprázdnení“ na to, aby ste sa zachránili sami. Alebo si možno všimnete plamene, ale ste zaneprázdnení diskusiou o tom, kto vlastne oheň založil – radšej by ste prišli na to, koho viniť, než aby ste našli spôsob, ako žiť. Bez ohľadu na špecifiká, nerozhodnete sa oheň uhasiť, čo v konečnom dôsledku znamená, že sa rozhodnete zhorieť.

Žiadam svojich klientov, aby sa zamysleli, preskúmali a pochopili zmysel tejto metafory. Keď si utvorili svoju vlastnú interpretáciu, podelím sa s nimi o svoj zámer:

V miestnosti sme sami, pretože to je dané – nikto nikdy nebude skutočne vedieť, aké to je byť nami. Staré, ošúchané kreslo predstavuje pohodlie, ktoré cítime zo zvykov a vzorcov, ktoré sme si vytvorili. Je umiestnené v strede miestnosti, pretože my sme často – či už v dobrom alebo zlom – ústredným bodom nášho vlastného života. Naše napäté vzťahy (stôl) sú zatažené nedostatkom nášho osobnostného rastu a uzdravenia (neotvorené knihy). Studená káva predstavuje plynutie času a to, ako sme spohodlneli. Lampa reprezentuje naše oslabené vedomé vnímanie, jej svetlo premohli plamene (naše popieranie), ktoré sa plazia po stenách.

Tapeta predstavuje naše hranice. V priebehu času sa začína odlupovať a ohrozovať integritu miestnosti, toho, kým sme. Koberec, naše základy – presvedčenia, morálka, hodnoty, je

podpálený a my máme problém nájsť pevnú pôdu pod nohami. Rozmazané videnie sú škodlivé príbehy, ktoré sami sebe rozprávame, a smog, ktorý naplňa naše pľúca, sú všetky veci, ktoré konzumujeme, o ktorých veríme, že nás urobia „celistvými“, ale neurobia. Úspešne ignorujeme známky nebezpečenstva a volanie k zodpovednosti. Vzdávame sa svojej slobody a riskujeme svoje životy, aby sme si mohli vychutnať teplo toho, čo je nám známe – naše takzvané povinnosti a každodenné bežné veci. Možno nevieme, prečo sa ocitáme v horiacej miestnosti alebo kto je na vine, ale nakoniec jediná vec, na ktorej záleží, je to, čo s tým urobíme.

Môže byť ťažké stotožniť sa s myšlienkou, že čelíme takej jasnej hrozbe a pokračujeme v živote, akoby to nemalo žiadne následky. Je ťažké si predstaviť, že niekto, kto je na pokraji straty niečoho takého významného ako samého Seba^{*}, môže ignorovať varovné signály. Táto strata – toto hroziace nebezpečenstvo, o ktorom hovorím – nie je fyzická, ale existenčná.

A je to nebezpečenstvo, ktorému väčšina z nás čelí v dôsledku spôsobu, akým sa rozhodneme žiť náš každodenný život.

Podme stráviť deň v živote dievčaťa menom Alex. Keď jej ráno zazvoní budík, prvá vec, ktorú urobí, je, že chytí do ruky telefón. Bude to trvať len pár sekúnd, kým jej prst ťukne na prvú aplikáciu. Keď sa

* V celej knihe si všimnete, že niekedy píšem výraz „Seba/Ja“ veľkým začiatočným písmenom a niekedy malým. Vždy, keď ho píšem veľkým začiatočným písmenom, mám na mysli naše autentické bytie. Kedykoľvek používam „seba“ alebo „vy“ namiesto „vaše Ja/Seba samých“, mám na mysli neautentickú alebo stratenú verziu toho, kým sme. Kvôli dôslednosti (a pretože je možné zažiť stratu seba bez toho, aby ste poznali svoje skutočné Ja), „strata seba“ je vždy malými písmenami.

jej oči prispôsobia jasnému svetlu obrazovky, žmurkne, aby nevidela rozmazane, skontroluje svoje správy a v duchu kalkuluje, kedy má reagovať alebo lajkovať fotku bez toho, aby vyzerala príliš dychtivo. Bude bezmyšlienkovite posúvať obrazovku mobilu dve, desať alebo dvadsaťpäť minút, vedome alebo podvedome si všímať životy iných ľudí, tvary tela alebo ich úspechy, pridávajúc tak nové neistoty, porovnania alebo očakávania do zadnej časti svojej mysle. Nakoniec bude náhlivo pobeťovať po svojom byte, aby sa pripravila (pre pohľad druhých), a ak bude mať dostatok času na to, aby v to ráno urobila jednu vec pre seba – bude to *káva*. Vždy. Alex ju kopne do seba, popri tom sa pripája na svoje prvé online stretnutie alebo sa ponáhľa von z dverí, aby stihla svoj spoj, a úplne zabudne jesť raňajky, napiť sa vody... alebo sa zhlboka nadýchnuť.

V práci nasadzuje slabý úsmev, keď jedná s ľuďmi, ktorí sú nepriemní, neláskaví alebo jednoducho nerobia svoju prácu dobre. Žije podľa svojho online kalendára, ktorý jej hovorí, s kým a kedy hovoriť a ktoré úlohy musí riešiť. Počas dlhých hovorov často kontroluje svoje e-maily a venuje veľmi malú pozornosť obom. Ak sa cíti otrávená, pošle sarkastickú správu kolegovi, ktorý sa zúčastňuje toho istého video hovoru – a čaká, či sa usmeje. Na obed si doplní kofeínovú zásobu a zje nejaké jedlo, zatiaľ čo si sotva všimne, ako chutí. Odfotí si svoj outfit alebo výhľad od svojho pracovného stola – okomentuje počasie, svoje pracovné vyťaženie alebo zdieľa nejaký sebakritický vtíp. Každé dve alebo tri minúty Alex skontroluje, kto videl jej príbeh na sociálnych sieťach a pozrie sa naň sama – jej fotky majú tendenciu vykresľovať jej život lepšie, než ho žije, a pohľad na ne jej pomáha, aby sa cítila, akoby zažila oveľa viac, ako v skutočnosti zažíva.

Po práci možno nasadne na svoj stacionárny bicykel, nie preto, že by sa starala o svoje zdravie, ale preto, že nenávidí svoje telo. Potom sa stretne so svojimi priateľmi alebo si pozrie film na Netflixe na gauči v snahe odvrátiť svoju pozornosť od pocitu vyčerpania, rozrušenia,