



KAREN CASEY

ZMEŇTE SVOJU MYSEĽ A VÁŠ ŽIVOT SA PRISPÔSOBÍ

12 jednoduchých
princípov, ako to
dosiahnuť

KAREN CASEY

ZMEŇTE
SVOJU MYSEĽ
A VÁŠ ŽIVOT SA
PRISPÔSOBÍ

12 jednoduchých princípov,
ako to dosiahnuť



CHANGE YOUR MIND AND YOUR LIFE WILL FOLLOW: 12 SIMPLE PRINCIPLES

Copyright © 2005 Karen Casey

All rights reserved.

Slovak edition © 2017 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *Karen Casey – Change your mind and your life will follow: 12 simple principles*, vydaného vydavateľstvom Conari Press, preložil Michal Zidor.

V roku 2017 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2017 Michal Zidor

Jazyková úprava: Mgr. Katarína Ružičková

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené.

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

ISBN 978-80-8109-310-4

OBSAH

<i>Predhovor</i>	VII
<i>Úvod: Moja cesta</i>	IX
1 Starajte sa o svoju vlastnú záhradu	1
2 Prestaňte sa sústreďovať na problémy, aby sa mohli objaviť ich riešenia	7
3 Neviažte sa na výsledky	15
4 Zmeňte svoje myšlienky	21
5 Rozhodnite sa konať, nie reagovať	27
6 Prestaňte všetko posudzovať	35
7 Pamätajte, že nemôžete nič kontrolovať	43
8 Objavte svoje vlastné lekcie	51
9 Neubližujte	59
10 Utíšte si myseľ	71

11	Každá interakcia je posvätná – primerane na ňu reagujte	77
12	Vo vašej mysli sú dva hlasy – jeden z nich sa vždy mýli	85
13	Skratky pre zmenu svojich myšlienok a života: <i>Zhrnutie</i>	93
	<i>O autorke</i>	107

PREDHOVOR

Väčšina z nás si myslí, že život je príliš zložitý, príliš ťažký alebo jedinečný na to, aby sa dal zlepšiť pomocou jednoduchých zmien. Lenže to nie je pravda. My sme sa rozhodli, aby to bola pravda, pretože by sme sa nemuseli usilovať o zmenu. Ja vám chcem povedať, dokonca sľúbiť, že jednoduché, maličké zmeny uskutočnené postupne jedna po druhej zmenia váš život a výsledok každého zážitku mocným (aj keď niekedy ťažko postrehnuteľným) spôsobom. Som si istá, že aj malé zmeny fungujú. Môj súčasný život je toho dôkazom. Mnohé rady opísané v nasledujúcich kapitolách boli základom každej maličkej zmeny, ktorú som v živote počas posledných troch desaťročí vykonala.

Pred viac ako dvadsiatimi deviatimi rokmi som sa dostala do podpornej skupiny zvanej Al-Anon, ktorá sa stretla v Minneapolise, v štáte Minnesota. Myslela som si, že skupina Al-Anon ma naučí kontrolovať pitie istého človeka. Okrem toho som túžila zistiť, ako všade „zapadnúť“. V tom čase som bola absolútne presvedčená, že zmenou ľudí okolo seba by som sa oslobodila od strachu. Už na prvom stretnutí som si uvedomila, že opak je pravdou. V ten večer sa celá skupina niekoľkokrát rozosmiala pri predstave kontroly alebo zmeny správania ostatných. Ich smiech ma

vystrašil. Keď niekto poznamenal, že môžeme zmeniť iba seba, nie tých ostatných – a všetci v skupine s ním pobavené súhlasili –, pripadala som si ako na Marse. Myslela som na to, či títo ľudia mali také životné skúsenosti ako *ja*. Prečo inak by sa smiali. Zúfalo som sa snažila zmeniť ľudí okolo seba. Čo *iné* som mohla robiť?! Našťastie, bola som s nimi dosť dlho na to, aby som pochopila ich smiech. Dokonca aj sama som sa naučila smiať na svojej utkvelej predstave o kontrole nekontrolovateľného. Faktom je, že nemôžeme zmeniť nikoho okrem seba, no mnohí z nás sa o to donekonečna pokúšajú.

Môj život sa dramaticky zmenil od toho jarného večera pred mnohými rokmi, keď som sa po prvý raz dopočula, že dokážem kontrolovať len jedinú vec: svoje myšlienky a z nich vyplývajúce činy. Už takmer tridsať rokov pracujem na kontrolovaní svojej mysle a prináša mi to úžasné výsledky. Dúfam, že kniha vám ukáže, aké jednoduché je v danej chvíli kontrolovať obsah svojej mysle, a tým zmeniť celý svoj život. Počas viac než šesťdesiatich rokov, čo žijem na tomto svete, som zatiaľ nestretla človeka, ktorý by nechcel získať viac pokoja, radosti a spokojnosti. Nás všetkých trápia starosti s ťažko zvládnuteľnými šéfmi, problémovými manželstvami, osobnými bojmi so závislosťami, alebo strachovaním sa o svoje deti, či osud celého sveta. Táto kniha snáď poskytne dobrý dôvod veriť, že s trochou ochoty na vašej strane – ochoty zmeniť svoju myseľ – bude zajtrašok skutočne lepší ako dnešok.

ÚVOD

MOJA CESTA

Som dcéra číslo tri. Pred šesťdesiatimi piatimi rokmi môj otec napriek radám lekára trval na tom, aby mama znova otehotnela. Chcel totiž syna. Matka už ďalšie deti nechcela. Nemôžem s istotou tvrdiť, či už v maternici som cítila obavy zo svojho pôrodu, no myslím, že som to skutočne cítila. Myslí si to aj môj bývalý terapeut. Dva roky po mojom narodení mali rodičia štvrté dieťa, tentoraz syna. Otec jasal od radosti, no mama bola ešte nešťastnejšia.

Moje najrannejšie spomienky sa týkajú toho, ako som sledovala každý krok rodičov. Chcela som zistiť, či práve ja nie som príčinou ich nešťastia – neustálej otcovej zúrivosti a maminho smútku. Sledovať tváre rodičov a snažiť sa zistiť, ako by som sa mala cítiť a správať, bolo súčasťou môjho života. Snažila som sa vyhýbať očnému kontaktu s nimi.

Väčšinou som bola vystrašená. Občas ma strach úplne paralyzoval. Mnohé nedeľné popoludnia a večery som trávila na gauči v obývačke. Bolo mi tak zle, že som takmer zvracala, pretože som v pondelok ráno musela ísť do školy a čeliť učiteľom, ktorí vo mne vyvolávali rovnaký strach a nepríjemné pocity ako moji rodičia. Strach ma sprevádzal počas

celého detstva a neskôr aj počas dospelosti. Okrem iného ma zo strachu často bolelo brucho.

Počas strednej školy som si už vycibrila návyky, pomocou ktorých som unikala úzkosti – vrátane uchyľovania sa do fantastického sveta, o ktorom som písala vo voľných chvíľach. Doma som chcela tráviť čo najmenej času. Klamala som o svojom veku a dostala som prácu v obchodnom dome v čase, keď som mala pätnásť rokov. Chodievala som do práce každý deň po škole. Pracovala som aj v sobotu, čím som radikálne obmedzila čas, ktorý som počas týždňa musela tráviť s rodinou.

Nanešťastie, moju úzkosť to však nijako nezmiernilo. Keď som vyrastala, o neustálych hádkach v našom dome som sa so súrodencami takmer vôbec nerozprávala. Bohužiaľ, nerozprávali sme sa takmer vôbec, takže som nevedela, či v nich tie hádky nevyvolávajú rovnaký stres a strach ako vo mne. Zdalo sa, že každý z nás viac-menej prechádza po dome po špičkách, snažiac sa vyhnúť hnevu nášho otca. Nikdy sme si ale nepriznali, že to robíme. Naša vzájomná izolovanosť bola možno pokusom znemožniť strachu, aby sa stal „skutočným“ a aby nás celkom premohol.

Až v posledných rokoch sme so súrodencami načali tému napätia v našej domácnosti.

Keďže žiadni dvaja ľudia v „problémových rodinách“ neprežívajú to isté, možno nie je prekvapujúce, že nikto si to zrejme nevybavuje tak živo ako ja. Jedna z mojich sestier si na to takmer vôbec nespomína.

Počas celej strednej školy som sa vždy cítila trochu osamelo, aj keď som mala svoj okruh známych. Vždy som sa snažila skúmať tváre svojich priateľov a zistiť, ako veľmi ma majú radi. Tak som to vždy robievala vo svojej rodine. Som si istá, že nikto z priateľov nevedel, ako neisto som sa cítila. V každom prípade som o svojej úzkosti nikdy nehovorila. Nepotrebovala som to. V pätnástich rokoch som objavila dokonalú úľavu od úzkosti: alkohol.

Moje pitie malo už od začiatku alkoholický charakter. Samozrejme, neopíjala som sa každý deň. Každý deň som začala piť až v čase, keď som sa vydala. No ihneď potom, ako som sa napila, som sa cítila spokojnejšie. Milovala som pocit oslobodenia sa od strachu, ktorý alkohol prinášal. Moju lásku k alkoholu mi rodičia vôbec nezazlievali, dokonca sa nad tým

ani nepozastavili. Pili aj oni a pili všetci ich priatelia a súrodenci. Bolo ľahké oddávať sa alkoholu bez toho, aby som na seba pútala pozornosť. A našťastie pre mňa sme mali veľa rodinných stretnutí, pri ktorých som vedela splynúť s prostredím s drinkom v jednej a ukradnutou cigaretou v druhej ruke.

V roku 1957 som začala študovať na vysokej škole. Môj cieľ bol jediný – nájsť si manžela, ktorý bude so mnou piť. Svoj zámer som nikdy nevy-slovila nahlas ani sama pred sebou, no uvedomovali si ho všetci, ktorí ma aspoň trochu poznali. A podarilo sa.

Moje prvé manželstvo, ktoré sa začalo v čase, keď sme ešte študovali na Purdue University, prekvapivo trvalo dvanásť rokov. Alkohol bol naj-prv jeho spojivom, neskôr jedom. Nechceli sme si navzájom ubližovať, no robili sme to. Znova a znova.

Dlho predtým, ako sa naše manželstvo skončilo, sme sa presťahovali do Minnesoty, aby tam môj manžel mohol chodiť na postgraduálne štúdium. Bolesť v našich životoch eskalovala pre alkohol a manželovu neveru. V čase nášho rozvodu som nad svojím pitím už nemala kontrolu, ale nejakým zázrakom sa mi stále darilo udržať sa na postgraduálnom štúdiu. Keď sa na to pozriem spätne, žasnem, ako ľahko som prešla svojím štúdiom. Určite som do Minnesoty neprišla preto, aby som sa usilovala o doktorský diplom. No keďže alkohol udržiaval moju sebadôveru na relatívne vysokej úrovni a nemala som nič lepšie na práci, ani žiaden skutočný životný plán, prihlásila som sa na toto štúdium.

Som si istá, že keby som v tom čase nepila, určite by som sa na doktorandské štúdium neprihlásila. Osem rokov som v Indiane a Minnesote učila na základnej škole a pochybovala som, či som dosť múdra na to, aby som robila čokoľvek iné. Nikto nebol viac prekvapený ako ja, keď som začala za skúšky zbierať samé áčka. Stále som však žila v podruží úzkostí. Neunikla som svojej potrebe, aby si ma ostatní neustále všimali a potvrdzovali svoju oddanosť, a to predovšetkým muži.

Mala som šťastie, že pitie mi nakoniec prestalo prinášať to, na čo som ho potrebovala. Keď som v roku 1976 skončila s alkoholom a inými drogami, podarilo sa mi dať dohromady život, ktorý doslova mieril do slepej uličky. Vďaka triezvosti som si naplno uvedomila, že v živote neexistujú

náhody. Kde sme, kde som práve teraz, má svoj zámer. To isté sa dá, samozrejme, povedať aj o vás.

Tento pohľad sa vo mne vyvíjal niekoľko rokov, počas ktorých som nielenže skúmala niekoľko odlišných duchovných ciest, ale pokúšala som sa aj počúvať svoj vnútorný hlas, ktorý je podľa mňa zdrojom všetkého vedenia. Tento náhľad – že všetko, čo potrebujeme vedieť, sa nachádza v nás – mi objasnil a uľahčil všetky stránky môjho života. Bol zdrojom vlastných rozhodnutí a viedol ma k napísaniu a vydaniu šestnástich kníh za dvadsať rokov.

Kniha, ktorú teraz držíte v rukách, odhaľuje ďalšiu, hlbšiu vrstvu viery v moc vlastnej perspektívy. Abe Lincoln vraj raz povedal: „Sme takí šťastní, ako si naladíme svoju myseľ.“ Táto predstava sa mi páči. Zjednodušuje našu úlohu. Môžeme mať lepší život, ak sa preň rozhodneme vo svojej mysli. Je to len na nás. Nech ideme kamkoľvek, ocitneme sa tam ako ľudia, ktorými sme sa rozhodli stať. Rozhodnutie je na nás. V tom je celá pravda. My sa rozhodujeme, či budeme žiť trpký, alebo sladký život. V každej jednotlivej chvíli sa rozhodujeme, či zareagujeme z pozície strachu, alebo pokoja. My sa rozhodujeme.

Pravdou je, že spraviť svoj život „sladším“ nevyžaduje veľa úsilia. Chce to však ochotu – ochotu uskutočniť drobné zmeny v tom, ako vnímame svoje prežitky a ľudí okolo seba. Namiesto toho, aby sme všetko a všetkých vnímali ako potenciálne hrozby alebo prekážky, môžeme sa rozhodnúť, že budeme pristupovať ku každému momentu ako k príležitosti byť pokojní. A vždy, keď sa rozhodneme pre pokojnú reakciu, staviamе cestu nielen svojmu vlastnému šťastiu, ale aj pokojnejšiemu svetu.

V tejto knihe vás naučím dvanásť princípov, ktoré nám môžu pomôcť vytvoriť pokojnejší svet. Ide len o dvanásť princípov, ktoré potrebujeme praktizovať. To je všetko. Pridáte sa ku mne?

1

STARAJTE SA O SVOJU VLASTNÚ ZÁHRADU

JE ľahké zameriavať sa na ostatných, však? Predovšetkým dievčatá vychovávame tak, aby mali tento postoj. Súdime, kritizujeme. Niekedy nahlas, inokedy nie. Prostredníctvom hnevu, manipulácie, navodzovaním hanby alebo pocitu viny sa snažíme kontrolovať ľudí, ktorí s nami zdieľajú životnú cestu. Mám však pre vás jednu novinku. Vždy sú to zlé voľby a nikdy nepramenia zo zmyslu nášho života.

Sústrediť sa mimo seba samého a pokúšať sa kontrolovať iných je škodnou technikou. Aspoň na chvíľu nám pomôže uniknúť nutnosti zahľadiť sa na vlastné správanie, ktoré je niekedy problematické. Iróniou je, že vždy vidíme v ostatných presne to správanie, ktorému by sme mali venovať pozornosť v sebe samom. Vždy! Ľudia v našom živote – príbuzní a priatelia, susedia, dokonca aj neznámi ľudia v potravinách alebo pred nami v dopravnej zápche – sú zrkadlami odhaľujúcimi to, kým sme my sami.

Naše reakcie voči nim ukazujú, na čom by sme mali pracovať v sebe. Keď im umožníme žiť si svoj vlastný život, budeme sa môcť vrátiť ku

kontrolovaniu jedinej veci, ktorú skutočne vieme kontrolovať: svoje vlastné reakcie na život.

Dobre, ale ako na to? Je to jednoduché. Musíme sa naučiť správať inak a praktizovať to.

— ROZVIŇTE NOVÉ SPÔSOBY SPRÁVANIA —

SÚSTREĎTE SA NA SVOJ ŽIVOT, NIE NA ŽIVOT NIEKOHO INÉHO!

Mnohí z nás si vypestovali návyk zasahovať do životov iných už v mladosti. Počúvali sme, ako rodičia kritizujú svojich priateľov, príbuzných alebo susedov za ich správanie a názory.

Prehnane pozorovať správanie priateľov, príbuzných alebo aj úplne neznámych ľudí a snažiť sa zmeniť, alebo kontrolovať ich správanie, je dokonalým katalyzátorom pre vnútorný zmätok.

Tento postoj ide ruku v ruku s pomýlenou predstavou, že môžeme zmeniť niekoho iného ako seba samého. Môžete stráviť celé roky snahou zmeniť svojho partnera alebo priateľa, no nakoniec vám prinesie úľavu, keď si uvedomíte, že nemôžete kontrolovať, a dokonca ani súdiť ich správanie. Úplne stačí, ak získate kontrolu nad sebou samým.

Oplatí sa zopakovať to: nemôžeme kontrolovať ostatných – ich správanie, myšlienky, sny, riešiť ich problémy, úspechy alebo neúspechy. Dokonca aj naše vlastné deti sa musia vydať svojou cestou a takzvaná kontrola nad nimi je v skutočnosti len ilúzia. Môžeme im byť príkladom, ukázať rôzne spôsoby správania, demonštrovať zásady etiky, morálky, môžeme od nich vyžadovať dodržiavanie určitých „pravidiel v domácnosti“, kým žijú pod našou strechou, lenže v konečnom dôsledku sa iba oni sami budú môcť rozhodnúť, čo chcú robiť bez ohľadu na všetko naše úsilie. A po čase za to budeme vďační.

Podľa mňa by sme mali zvážiť skutočnosť, že nie sme pánom nikoho iného okrem seba. Zbaví nás to ťažkého bremena a nevďačnej práce, ktorá nám neprislúcha. Keď sa budeme snažiť prevziať kontrolu nad každou myšlienkou a vykonaným činom, keď sa budeme snažiť zbaviť sa minulosti, aby sme si mohli užívať prítomnosť, určite nás to dostatočne vyťažší. Sme tu preto, aby sme to robili – toto a nič iné. Až začneme žiť svoj

vlastný život, starať sa o vlastné záležitosti a umožníme ostatným robiť to isté, nájdeme pokoj, ktorý si zaslúžime a hľadáme.

UVOLNITE SA A DOVOĽTE OSTATNÝM, ABY BOLI SAMI SEBOU

Mnohí z nás trávajú nekonečné hodiny, týždne alebo v niektorých smutných prípadoch aj roky snahou premeniť niekoho na človeka, akého by sme z neho chceli mať, alebo dosiahnuť, aby robil niečo, čo je podľa nás v jeho vlastnom (alebo možno našom) najlepšom záujme. V tejto snahe neustále iba zlyhávame. Je to tragédia a veľmi zle strávený životný čas.

Je načas s tým prestať.

O tejto myšlienke som prvýkrát počula v programe *Twelve Steps* (Dvanásť krokov) podpornej skupiny, ktorej som sa zúčastňovala, a veľmi dlho som jej nerozumela. Vravela som si, vari nie je mojou úlohou viesť rozhodnutia a činy niekoho, koho mám rada? Kontrolovať, ak sa mi to podarí? Vždy som si myslela, že ak sa o to nebudem snažiť, bude to odo mňa sebecké, akýsi prejav ľahostajnosti.

Nakoniec som zistila, že naši partneri, priatelia, príbuzní, susedia a aj úplne neznámi ľudia, ktorí nám skrížia cestu, musia byť tým, kým sú, nie kým by mali byť podľa nás. Musia vykonať vlastné chyby a vďaka tomu, čo sa pri tom naučia, budú mať dôvod oslavovať svoje úspechy.

Existuje veľa dôvodov, prečo by sme sa mali zbaviť tohto zbytočného úsilia, no najdôležitejší je ten, že sa nám nikdy nepodarí kontrolovať ostatných. Nikdy nenájdeme vo svojom živote pokoj, ak sa budeme sústreďovať na to, ako žijú iní ľudia alebo ako si myslíme, že by mali žiť. Ak chceme nájsť pokoj, musíme sa prestať zaoberať tým, ako sa ostatní rozhodli žiť, a starať sa len o jediný život: *svoj vlastný*.

NEBUĎTE CENTROM ŽIVOTA NIEKOHU INÉHO

Nemôžeme sa na niekoho absolútne sústrediť, ak chceme žiť produktívny a pokojný život a rovnako nemôžeme strácať vzácny čas predstavou, že by sme mali byť centrom života niekoho iného. Môže to byť rana pre vaše ego, no je načas dozvedieť sa túto dôležitú pravdu. Neznamená

to, že by sme sa mali prestať stretávať s ľuďmi alebo zanevrieť na nich skôr, ako by oni mohli zanevrieť na nás. Rovnako to ani neznamená, že by sme mali ignorovať myšlienky a správanie iných zo strachu pred nezdravou závislosťou od nich. Pozorovať iných môže byť povznášajúce a veľmi poučné.

Jednoducho to len znamená, že by sme mali získať lepší náhľad na svoju úlohu pri našich stretnutiach a pochopiť, kde naša zodpovednosť za činy končí a kde začína zodpovednosť tohto človeka. Keď sa necháme vtiahnuť do činov, snov alebo problémov iných ľudí, priviaže nás to k nim emocionálne nezdravými spôsobmi a znemožní nám to osobne rásť. Bohužiaľ, mnohí z nás si myslia, že byť vtiahnutý do života niekoho iného znamená cítiť sa bezpečne. Máme radi, keď sú okolo nás ľudia, ktorí sa nám neustále venujú, ktorí do všetkých plánov zahŕňajú aj nás a zdôverujú sa nám so všetkými myšlienkami. Lenže to nie je vzťah, ale závislosť. Je to zvrátené spojenie. Vzťahy, ktoré prinášajú pokoj, sú vzájomne previazané. Umožňujú nám prežívať hlboké spojenie, no zároveň žiť, vážiť si svoj život a dovoliť svojmu „partnerovi v učení sa“ to isté.

NEBERTE SI RUKOJEMNÍKOV!

Mnohí z nás si myslia, že najzmysluplnejšia práca sa spája s miešaním sa do života iným ľuďom. Prečo je také ťažké umožniť ostatným ísť po svojej ceste? Prečo sa neustále pletieme iným ľuďom do života, aj keď z toho takmer nič nemáme? To, že to robili naši rodičia, nie je dostatočný dôvod. Bezpochyby sme videli, ako rodičia robia veľa vecí, ktorým sme sa rozhodli vyhnúť. Nie, musí pre to existovať aj iný dôvod.

Po takmer troch desaťročiach emocionálneho a duchovného rastu prostredníctvom programu Twelve Steps a iných duchovných ciest som prišla na to, prečo sa pletieme do záležitostí iných ľudí – takpovediac „berieme si rukojemníkov“. Z jediného dôvodu: vlastného pocitu neistoty. Osobne sa vkladáme do životov iných ľudí a výsledkov ich činov, pretože máme pocit, že tieto výsledky nejakým spôsobom definujú náš život, akoby nám brali alebo naopak prisudzovali hodnotu, ktorú sme doteraz nevideli.

Je naozaj smutné, keď máme pocit, akoby sa naše šťastie spájalo s rozhodnutiami alebo občasnými rozmarmi iných ľudí. No robíme to zas a znova a náš život to nijako nezlepšuje, určite nie z dlhodobého hľadiska. Z toho krátkodobého snaha pomôcť milovanej osobe v jej živote môže pôsobiť ako správna vec – dokonca nás to na chvíľu môže očariť –, lenže prevzatie kontroly nad svojím vlastným životom predstavuje toľko práce, koľko každý z nás potrebuje vykonať. Práca na živote niekoho iného prislúcha tomu danému človeku a Bohu. Ak si aspoň občas spomenieme na Boha uprostred našich zážitkov s inými ľuďmi alebo počas tých, ktoré sa týkajú len nás, môže to úplne zmeniť našu perspektívu. Žiaden zážitok pre nás nebude na dlhý čas nepochopiteľný, keď si spomenieme, kto ho vytvoril.

Musíme však, samozrejme, pamätať na to, že prijatie predstavy Boha ako pána života každého z nás neznamená, že my sami nemáme nič na práci. Vždy musíme vykonávať nejakú prácu, občas zdanlivo triviálnu, inokedy špecifickú a komplexnú. V každej chvíli svojho bytia musíme byť zodpovední za svoj život a demonštrovať to tým, ako budeme konať to, čo je správne. Boh bude viesť nás aj všetkých ostatných ľudí. Nikto z nás nie je nikdy „mimo jeho dosah“.

2

PRESTAŇTE SA SÚSTREĎOVAŤ NA PROBLÉMY, ABY SA MOHLI OBJAVIŤ ICH RIEŠENIA

Mnoho ľudí si myslí, že musia vedome bojovať so svojimi problémami preto, aby ich vyriešili. Budú daný problém študovať, analyzovať z milióna pohľadov, hľadať v ňom chyby, zavádzať takzvané techniky riešenia problémov, ktoré kedysi mohli pôsobiť ako úspešné, no neuvedomia si, že v každom probléme sa nachádza aj jeho riešenie. Presne tak. Problémy sú len také veľké a skutočné, aké si ich urobíme. V skutočnosti budú existovať len v prípade, ak dovolíme svojmu egu, aby ich vytváralo, a potom ich krmíme neustávajúcou pozornosťou.

Pozrite sa na nasledujúce návrhy, ako by ste mohli zmeniť svoj pohľad na „domnelé problémy“ vo vašom živote. A nikdy nepochybujte o tom, že zmenou svojho myšlienkového naladenia dokážete zmeniť všetko vo svojom živote.

— ROZVIŇTE NOVÉ SPÔSOBY SPRÁVANIA — PRESTAŇTE NAFUKOVAŤ BEŽNÉ SITUÁCIE

Znie to dobre, lenže čo je „bežná“ situácia? Keď sa na dlhý čas „odstavíte“ snahou zistiť, prečo vám nedorazil balíček, hľadáte pomoc. Keď sa vám pokazí počítač uprostred pracovného projektu, máte na starosti rekonštrukciu domu, ktorá už dávno prekročila dohodnutý termín a pracovníci sa na pracovisku neobjavili už viac ako týždeň. Keď sa postavíte do radu v potravinách, v ktorom traja ľudia pred vami na niečo zabudli a bežali späť medzi regály, aby si to vzali, takže budete meškať na stretnutie s priateľmi alebo vyzdvihnete neskôr svoje dieťa zo školy. A nezabúdajme na dopravnú zápchu, hlavne vtedy, ak už aj tak meškáte. Všetky tieto extrémne bežné situácie môžu prerásť do veľkých problémov, ak im to umožníme. My im to však nesmieme dovoliť. Jedinými skutočnými problémami sú situácie, v ktorých nám ide o život, a dokonca aj tie by sme mali vnímať ako príležitosť na nový osobný rozvoj.

Spomínam si na istého veľmi múdreho muža, s ktorým som učila na Minnesotskej univerzite. Vrazil, že využíval každú dopravnú zápchu ako príležitosť na modlenie sa za všetkých ľudí v autách pred ním. Ihneď to zmenilo jeho naladenie. Okrem toho mal pocit, že jeho modlitby pomohli k zrýchleniu dopravy. Človek nikdy nemôže určiť, či je to objektívna pravda. No už len to, že sa človek cíti lepšie, keď sa napríklad modlí vždy, keď čelí „problému“, znamená zmysluplnosť tohto konania. Modlitba určite nikdy neuškodí nijakej situácii alebo človeku. Práve naopak.

Mali by sme sa rozhodnúť radostne prijať všetky situácie – čakanie v rade, dopravné zápchy, pokazené počítače a všetko ostatné – ako príležitosti začleniť Boha do svojho života v danej chvíli a potom čakať na zmenu svojho naladenia, ktoré sa určite dostaví. Náš život sa zmení v momente, ako sa zmení naše vnímanie. Je to absolútna pravda, s ktorou môžeme počítať!

PRESTAŇTE REAGOVAŤ PREHNANE

Keď som pred mnohými rokmi končila doktorandské štúdium na Minnesotskej univerzite, mala som istý skutočne desivý zážitok, ktorý ma

naučil niečo o prehnaných reakciách. Jediné, čo som potrebovala, bolo, aby moju dizertačnú prácu schválili všetci piati profesori, ktorí predsedali komisii. Štyria z nich ju schválili za relatívne krátky čas. Piatemu profesorovi to však trvalo veľmi dlho. Prirodzene som očakávala, že mi ju neschváli, no nedarilo sa mi ani dohodnúť si s ním stretnutie. Konzultant mi radil, aby som si aj napriek tomu dohodla ústnu skúšku. Urobila som to a potom som požiadala piateho profesora o stretnutie. Nakoniec súhlasil a ja som s obavami, ale aj s nádejou, vkročila do jeho kancelárie. Jeho prvé slová zneli: „Toto musíte prepísať.“ Bola som ako omráčená a veľmi som sa vyľakala.

Chvíľu som bez pohnutia sedela a snažila som sa utriediť si myšlienky, ktoré preskakovali od jedného hrozného scenára k druhému. Chcela som kričať, hrozne mu vynadať a vybehnúť z jeho kancelárie. Chcela som ho potupiť, keďže štyria jeho kolegovia moju prácu vychválili a urobili to načas.

No predtým, ako som niečo stihla povedať, som sa zhlboka nadýchla a vtedy sa stal zázrak. Nejaká sila vo mne prevzala vládu nad mojimi myšlienkami a ja som mu potichu navrhla, či by sme si jeho pripomienky mohli spoločne prejsť. Neviem, odkiaľ sa vo mne tie slová vzali. Len chvíľku predtým som mu chcela obscénne vynadať a utiecť. Zostala som však pokojná. Nezareagovala som prehnane. V skutočnosti som vôbec nezareagovala. Jednoducho som na jeho „útok“ odpovedala pokojne.

Následne sme si spoločne prešli všetky jeho pripomienky týkajúce sa tristostranovej práce a ja som reagovala na každú z nich vysvetleniami, ktoré som nikdy predtým nepočula, takže som ich nemohla zopakovať. Okrem toho, keď som sa vrátila domov, svojmu manželovi som nevedela zopakovať ani slovo z toho, čo som profesorovi vravela. Bolo to ako mimotelový zážitok. Sledovala som samu seba, ako reagujem na jeho kritiku a o tri a pol hodiny neskôr moju prácu uznal, a dokonca ju pochválil.

Z kancelárie som odišla nadšená, ale aj veľmi zmätená. Vedela som, že som na jeho otázky vlastne nepoznala odpovede. No niekde vo mne spočívali všetky odpovede. Keby som sa vrátila k starým návykom a reagovala na jeho kritiku prehnane, možno by som nikdy nezískala diplom. Z tohto zážitku som sa naučila dve dôležité veci, ktoré boli v skutočnosti

dôležitejšie ako titul PhD.: (1) zistila som, že ak zostanem pokojná, môžem zmierniť situáciu a pocity strachu, (2) stala som sa svedkom toho, akú mám schopnosť počúvať svoj múdry vnútorný hlas, ak sa tak rozhodnem.

Nikdy nezabudnem na pocit, ktorý som mala, keď som vyšla z tej kancelárie. Nezabudla som ani na to, že naše odpovede spočívajú vždy v nás. Príliš často som sa však zabúdala obrátiť na tento zdroj, keď som ho najviac potrebovala.

Ak sa rozhodneme prestať prehnane reagovať, prinesie nám to oveľa hladšie vzťahy s ostatnými. Vydláždí nám to cestu k pokoju, ktorý sme okrem vzácnych príležitostí v minulosti možno ani nezažili a otvorí to dvere k múdrosti, ktorá sa nachádza v každom z nás.

A ak sa nevieme vzdať zvyku preháňať svoje reakcie, stačí, ak sa udržíme na uzde aspoň raz denne – spôsobí to v našom živote a vo všetkých vzťahoch také zmeny, aké by sme vôbec nečakali. Zmena nebude len v nás. Zapôsobí na každého, s kým prideme do kontaktu.

NEROBTE NIČ

Keď sa nám niečo postaví do cesty alebo na nás akýmkoľvek spôsobom zaútočí, túžba oplatiť úder môže byť takmer neodolateľná. Moja vlastná minulosť je plná situácií, keď som si obliekla svoje brnenie a zareagovala divokým útokom – často takým, ktorý bol oveľa divokejší ako ten, ktorý niekto namieril na mňa. S otcom som sa v tomto „tanci“ ocitala veľmi často. Každý útok na mňa, môjho brata alebo mamu vo mne vyvolával zúrivosť. Víťazi neexistovali. Matke moje správanie nepomohlo. Nezvíťazila som ani ja, ani môj brat. Ak som aj cítila nejaké zadostučinenie, vždy veľmi rýchlo vyprchalo. Obyčajne potom nastúpil pocit poníženia, hanby alebo ešte niečoho horšieho. Keď som sa neskôr pozrela na svoje reakcie, nikdy som z nich nemala dobrý pocit. No málokedy som bola ochotná ospravedlniť sa.

Nikdy mi nenapadlo, že keď na mňa niekto „zaútočí“ verbálne alebo fyzicky, nemusím na to zareagovať. Možno by som sa musela od tej situácie odosobniť alebo aj vyhľadať právnu pomoc, ale nemusela som