

ANDREW FULLER

Najlepší život v každom veku



Ako pochopiť svoju minulosť,
oživiť svoju prítomnosť a dať
podobu svojej budúcnosti

Najlepší život ANDREW FULLER v každom veku

Ako pochopiť svoju minulosť,
oživiť svoju prítomnosť a dať
podobu svojej budúcnosti



YOUR BEST LIFE AT ANY AGE
Copyright © 2011, 2019 Andrew Fuller
Slovak edition © 2021 by Eastone Group, a. s.

Z anglického originálu *Andrew Fuller – Your Best Life At Any Age* vydaného
vydavateľstvom Bad Apple Press preložila Monika Kaliská.
V roku 2021 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2021 Ing. Monika Kaliská
Verše: Jana Kantorová-Báliková
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 978-80-8109-404-0

Venujem Lucii a Samovi

Obsah

<i>Čo najlepší život v každom veku</i>	IX
Rané detstvo (0 až 7-roční)	3
Detstvo (8 až 14-roční)	17
Dospievanie (15 až 21-roční)	27
Ašpiranti na dospelosť (22 až 28-roční)	41
Napoleonské roky (29 až 35-roční)	65
Lipnutie na troskách (36 až 42-roční)	77
Držať tigra za chvost (43 až 49-roční)	91
Agónia a extáza (50 až 56-roční)	109
Regenerácia a degenerácia (57 až 63-roční)	125
Dôvernosť a neviditeľnosť (64 až 70-roční)	141
Dôstojnosť (71 až 77-roční)	153
Spokojnosť a zatrpknutosť (78 a viacroční)	165
Ak by som mal svoj život prežiť znovu	177
<i>Dodatok č. 1</i>	195
<i>Dodatok č. 2</i>	213
<i>Register</i>	219
<i>Poznámky autora</i>	225
<i>Súhlas s použitím</i>	235
<i>Podakovanie</i>	237
<i>O autorovi</i>	239

Život je hostina, ale väčšina smoliarov zomiera od hladu.

— teta Mame z muzikálu *Mame*

Nepýtaj sa, čo potrebuje svet. Opýtaj, čo ti dodáva silu, a choď si za tým.

Pretože to, čo svet potrebuje, sú ľudia plní života.

— Howard Thurman

Čo najlepší život v každom veku

Žijeme vo veľmi zmätenom svete. Máme k dispozícii množstvo príležitostí, no zároveň aj výziev, ktorým čelíme. Kto chce trochu ustúpiť z víru nášho rušného sveta, zastaviť sa a uvažovať nad životom, po akom túži, potrebuje veľa osobného odhodlania. Je to skôr o tom, čoho sa vzdať, než čo presadiť silou vôle. Ak môžete, vypnite počítač, odložte telefón, odvráťte svoju pozornosť od záplavy najnovších správ, stlmte vreštiace hlasy na sociálnych médiách, ktoré vás chcú informovať o svojich názoroch na všetko, a nájdite si čas na seba. Vyzvite sami seba k zamysleniu, aký život by ste odteraz chceli žiť.

Ľudia často na takúto výzvu reagujú tak, že zúfalo rozhodia rukami a povzdychnú si: „Ako si mám nájsť čas uprostred všetkého, čo musím urobiť, toho, čo chce odo mňa partner či partnerka a rodina... a čo účty, ktoré musím zaplatiť?“ Alebo uvedú tisíc ďalších dôvodov. Tieto dôvody sú, prirodzene, naliehavé a majú svoje opodstatnenie. Problémom však naozaj bude, že ak sa nezastavíte, znížite svoje nároky aj kvalitu svojich vzťahov. Skrátka, ocitnete sa bez energie! Zničení a vyštavení sa budete po zvyšok života len tmoľiť, nešťastne zaseknutí v opakujúcich sa schémach.

Tempo zmien súčasného sveta je priam neskutočné. Väčšina ľudí je nadmieru zaneprázdnená, slepo plnia požiadavky a strácajú zo zreteľa, čo je pre nich naozaj dôležité. Sú vyčerpaní a prichádzajú o vieru, že by dokázali žiť tvorivo a flexibilne.

Pružnosť a odolnosť sú schopnosti flexibilne reagovať na to, čo pred vás život predhodí. Znamená to využívať príležitosti a osvojiť si schopnosť adaptovať sa pri meniacich sa okolnostiach a dobe... a tiež schopnosť ich vedieť

rozpoznať. Taktiež to vyžaduje uvedomenie, ako sa naučiť byť úspešný v rozličných obdobiach nášho života.

Ak ľudia stratia vieru vo svoju pružnosť, môžu sa cítiť sklúčení a odpojení. Strata pružnosti spôsobuje, že ľudia sa vedome odpútavajú od vlastného života a myslia si, že ak sa stiahnu do úzadia, budú chránení pred nebezpečným svetom.

Urobiť si čas pre seba je pre nás najprospešnejšie vtedy, keď ho využijeme na posilnenie a obnovu síl – a keď vedie k tomu, že sa do života opäť zapojíme – namiesto toho, aby sme z neho unikali. Slastný únik nemá totiž zmysel, ak o mesiac budeme zase rovnako vyčerpaní a rozptýlení.

Ľudia sa tomuto konceptu bránia práve vtedy, keď prechádzajú do nového obdobia v živote, no namiesto vytvárania si cesty k lepšej budúcnosti, len ďalej bežia v zabehnutých koľajach. Je to najmä preto, že mnohí z nás vzdorujú myšlienke zmeny – a tomu, čo reprezentuje.

Často si myslíme, že zmena si vyžaduje niečo namáhavé. Pri koncepte účinnej zmeny nám napadajú pojmy ako výdrž, snaha, statočnosť a odhodlanie. Pozoruhodné na tom však je, že zmena v ľudskom živote nastane extrémne rýchlo. Je taká jednoduchá ako otočka do iného smeru pri chôdzi.

Dlhé roky som pracoval ako terapeut, a tak som mal možnosť pozorovať, ako sa ľuďom dokáže zmeniť život doslova zo dňa na deň. Do podvedomia im prenikne nejaká myšlienka či nápad, a kým si to uvedomia, už sú schopní žiť novým, pružnejším spôsobom. To im v hlavách spôsobí hotovú revolúciu. V skutočnosti sme nútení spomaľovať tempo zmien, aby sme zmiernili ich dopad na naše okolie.

Tri podstatné prísady pre najlepšiu život

Najlepší život je odolný život plný pružnosti. Výsledky vedeckého výskumu ohľadne odolnosti v ľudskom živote sa dajú zhrnúť do týchto troch základných bodov:

Spojenie

Vyhradte si čas na to, aby ste sa prepojili so sebou samým a tým štádiom života, v akom sa práve nachádzate. Zistite, aké sú vaše silné stránky a slabosti – preskúmajte ich.

Opätovné spojenie sa s vašou osobnou silou a možnosťami vám umožní z toho profitovať. Takisto to zvýši vašu schopnosť zvládnuť každú prekážku, ktorá sa vyskytne. Jednou z tragédií moderných ľudí je, že síce vedia skvele pomenovať svoje problémy a prekážky, lenže to zároveň značne zahmlieva výhľad na ich šance a príležitosti. Ak je hlas prekážok silnejší, prehluší príležitosti, ktoré klopú na dvere.

Ochrana

Opatrujte sa. Bojovať proti sebe je veľmi jednoduché. Nesústreďte sa preto na svoje zlyhania, môžete totiž prehliadnuť svoje silné stránky. Sú chvíle, keď nás život ťažko skúša, a týka sa to každého človeka. Svoje silné stránky potrebujeme uplatniť nielen na prežitie, ale aj na to, aby sme boli úspešní a aby sme prekonali prekážky. Ak si pestujeme silné stránky, môžeme sa zotaviť, ale nielen to, môžeme tiež zosilnieť. A tým prirodzene ovplyvníme aj svojich blízkych.

Úcta

Dnešný svet sa správa k ľuďom tak, akoby boli nahraditeľní a akoby sa bez nich dalo zaobísť. Narastajúci počet nefunkčných rodín, osamelosť a úniky do virtuálneho sveta a iné poruchy sú toho dôsledkom.

Budovanie a pestovanie zdravých vzťahov s ľuďmi je jedným z najúčinnějších spôsobov, ako si vytvoriť odolný život plný pružnosti. Čas, ktorý si vyhradíme len pre seba, aby sme sa zregenerovali a doplnili si palivo, nie je prejavom sebeckého pôžitkárstva. Naopak, umožní vám obohatiť vlastným nadaním životy druhých, a tým aj seba samého. Ide o dominový efekt – ak sa darí vám, začne sa dariť aj ľuďom z vášho okolia.

Nejde len o to, aby ste si vytvorili trvalo šťastný život. Silný, odolný a pružný život je skutočný život a patria k nemu aj vrcholy aj prepady. Naháňanie sa iba za šťastím vedie k ešte väčšiemu trápeniu. Všetky výskumy šťastia¹ dokazujú, že ľudia sú najšťastnejší, keď zmysluplne prispievajú do životov iných. Ak robíme to, čo považujeme za zmysluplné a prospešné pre druhých, máme radosť zo života.

To si však vyžaduje schopnosť dokázať si vychutnať to najlepšie zo svojho života a tiež vidieť to najlepšie v druhých. A to je oblasť, v ktorej vám médiá

určite nepomôžu. Médiá sú preplnené tragickými a šokujúcimi témami, ktoré majú za cieľ len upútať vašu pozornosť a vyvolať silné emócie.

Aby upúťali našu pozornosť, vytvárajú navzájom zdieľané zážitky, plné hrôzy a úzkosti, ktoré ešte silnejú, lebo sa šíria na sociálnych sieťach. Niekedy je dosť náročné rozlíšiť, kde sa končí strach a začínajú správy.

Dá sa to však zvládnuť aj pomocou princípu, na ktorý prišiel Vilfredo Pareto v roku 1906. Stal sa známym ako Paretov princíp. Znie takto: svet funguje na princípe 80/20. To znamená, že 80 percent dôsledkov je tvorených len 20 percentami príčin. Tento štatistický princíp, ako sa zistilo, sa uplatňuje v mnohých oblastiach života.

Médiá, v snahe zaujať vašu pozornosť, vám predkladajú svet, ktorý je naplnený z 80 percent zlými správami a len z 20 percent dobrými správami. Nie je to však pravdivý obraz.

Ak si chcete vážiť samých seba a iných ľudí, prevráťte tieto čísla naopak. Napríklad, ak máte sklony predpokladať, že sú na svete zlí ľudia, povedzme 20 percent, potom väčšina (80 percent) bude tá dobrá. Zatiaľ čo 20 percent vodičov porušuje pravidlá cestnej premávky, 80 percent vodičov jazdí zodpovedne. Keď to ale naozaj chceme zmeniť, musíme si byť vedomí toho, že máme prirodzený sklon k negatívnemu mysleniu. Je pre nás vždy ľahšie zamyslieť sa nad tým, čo sa pokazilo, ako nad tým, čo sa podarilo. Rovnako je pre nás jednoduchšie zamerať sa na osobu, ktorá nás odmietla, ako na človeka, ktorý sa nám otvoril.

Dôvod, prečo sa negatívne udalosti udržia v našom vedomí dlhšie, je ten, že pozitívne udalosti si nevyžadujú príliš veľa našej pozornosti. Negatívne myšlienky boli dôležité pre prežitie našich predkov. Prežili, lebo boli ostrážiti voči všetkému, čo im hrozilo (šablôzubé tigre, vrastené nechty, vtedajší nedostatok zubárov...), a venovali tomu väčšiu pozornosť ako krásam údolia, čistému vzduchu a slnečnému dňu. Ak chcete prežiť, negatívne myšlienky majú značnú prioritu, preto dominujú našej pozornosti. Posun smerom k pružnosti znamená neustále si všímať aj drobné, nepatrné pozitívne udalosti, ktoré inak bežne prehliadame.

Podobne ako negatívne správy šíria strach a znepokojenie, aj pozitívne úsilie môže byť nákazlivé. Paretov princíp hovorí, že ak dokážete pozitívne ovplyvniť aspoň 20 percent svojho života, tá zvyšná časť z toho tiež bude mať úžitok.

Je jasné, že naše skutky majú dopad aj na našich priateľov a rodinu. To ďalej ovplyvňuje priateľov našich priateľov a rozširuje sa to. Ak máte, napríklad, šesť ľudí vo svojej rodine a istý okruh priateľov, a oni majú tiež šesť priateľov a členov rodiny, ktorí majú tiež podobný počet známych, máte vplyv na život prinajmenšom 1296 ľudí.

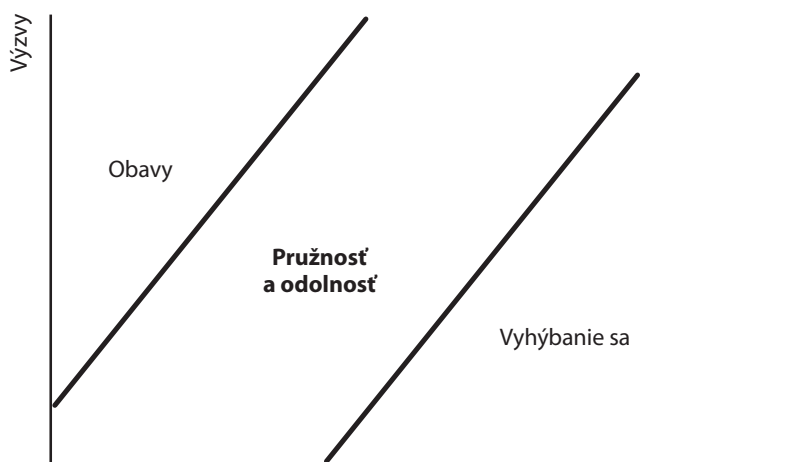
Ak si nedokážete predstaviť, že sa na istý čas budete venovať len sebe a spoločnosti, aby ste sa naučili žiť pružnejšie a byť odolnejší, považujte, či by ste to neurobili pre 1296 ľudí, ktorí by z vášho skutku mohli mať takisto osoh.

Ako žiť svoj najlepší život v bláznivom svete

Ako som už spomínal vyššie, žiť svoj najlepší život znamená nájsť si v ňom miesto na improvizáciu a flexibilitu. To od nás vyžaduje šikovne sklbiť schopnosti a vedomosti, ktoré máme, zoči-voči výzvam, ktorým čelíme. Jemné umenie udržiavania rovnováhy nám dáva slobodu zvoliť si, čo chceme vytvoriť.

V živote v podstate jestvujú tri hlavné zóny alebo stavy, medzi ktorými sa neustále presúvame. ALE! Ak sa chceme stať odolnejšími, naším cieľom by malo byť zotrvať v harmonickom, vyrovnanom stave či zóne.

Čo najlepší život v každom veku



Poznáme tri hlavné stavy:

1. Obavy

Vždy nastane aj situácia, keď nás momentálne problémy presahujú a sú nad naše schopnosti. Cítíme sa preťažení, úzkostní a rozčúlení.

2. Vyhýbanie sa

Občas tiež zabrdneme do stavu, keď máme pocit, že nie sme dostatočne ohodnotení. Máme schopnosti, ktoré nie sú naplno využité. Ak naše schopnosti presahujú výzvy, začneme sa nudiť, náš záujem opadne a stratíme prehľad. Ak sa k tomu pridá ešte i stres, je možné, že to vzdáme a položíme si otázku, aký má naše úsilie vlastne zmysel.

3. Pružnosť a odolnosť

Je to stav, keď nachádzame rovnováhu medzi výzvami a problémami, ktoré zakúšame, a vlastnými schopnosťami vyrovnáť sa s nimi. V tomto bode môžeme začať žiť náš najlepší život.

Jedine vtedy, keď reagujeme pružne, môžeme sa ďalej vzdelávať, byť kreatívni a flexibilne reagovať na životné výzvy. Naše vzťahy sa zlepšia a náš imunitný systém bude pracovať lepšie, ak sa nachádzame v tejto zóne. Ak máme jasno v tom, ako chceme tráviť čas, zlepši sa nám imunita, skvalitnia vzťahy a získame lepší, pružnejší a odolnejší život. Mali by sme sa to snažiť docieľiť!

Ako používať túto knihu

Moja kniha je z veľkej miery inšpirovaná seminármi a rozhovormi, ktoré som viedol s viac ako pol miliónom ľudí po celom svete. Myšlienky, ktoré sú tu obsiahnuté, sú pretkané štedrým vzájomným zdieľaním nápadov a poznatkov mnohých ľudí. Som im za to veľmi vďačný a pozývam vás, aby ste sa s nami vydali na cestu.

To, že nejestvuje len jeden spôsob flexibilného života, ma naučilo pol milióna ľudí. Či sa spájame, ochraňujeme sa a vyjadrujeme sami sebe rešpekt, závisí od toho, v akom štádiu života sa práve nachádzame. Situácie,

ktoré nás veľmi ovplyvňujú, sa líšia podľa toho, či sme mladí, tridsiatnici, päťdesiatnici, starší...

Zatiaľ čo život každého človeka je úplne jedinečný, naplnený individuálnymi zákrutami a odbočkami, existuje aj niekoľko jasných vzorcov. Keď pol milióna ľudí na mojich seminároch mapovalo svoje životy, vzorce, ktoré kreslili, odrážali veľmi starú ideu prenikajúcu každou civilizáciou a takmer každou náboženskou tradíciou – ide o ideu sedemročného cyklu. Hoci v každom živote sa vyskytnú nepredvídateľné okolnosti a prekvapenia, zdá sa, že ústredný bod možnosti rastu nastáva – a/alebo k prílevu nových príležitostí u mnohých ľudí dochádza – každých sedem rokov. Dá sa tiež identifikovať typ výziev, akým ľudia čelia, keď prechádzajú týmito sedemročnými fázami života.

Nedá sa to síce aplikovať na každý okamih života, ale poznanie týchto vzorcov nám dáva obrovskú výhodu. Umožňuje nám vychutnávať si to najlepšie z jednotlivých fáz života – a pozeráť sa za roh do možnej budúcnosti, aby sme videli, na čo máme byť pripravení.

V nasledujúcich kapitolách načrtnem identifikovateľné štádiá a vzorce života. Na konci každej kapitoly zhrniem hlavné námety na premýšľanie. Nasledujúcu terminológiu som si vypožičal z leteckej prepravy. Závisí od toho, akou triedou chcete cestovať – ekonomickou, vyššou ekonomickou alebo prvou triedou. Navrhujem vám, aby ste čo najčastejšie vykračovali zo zabehaných koľají a umožnili si žiť úžasný život.

Nemusíte čítať o štádiách života po poradí. Možno budete mať chuť začať od konca, pretože práve v poslednej kapitole sa dozviete, čo by ste mali robiť, ak by ste svoj život mali prežiť znova. Potom možno dostanete chuť prelúskañ kapitoly o štádiu, ktorom sa nachádzate v súčasnosti, a po ňom aj kapitolu o nasledujúcej životnej fáze. Nech si zvolíte akýkoľvek postup, nezabudnite mapovať svoj život, ako je to vysvetlené v kapitole ‚Lipnutie na troskách‘, pretože práve to vám pomôže zistiť, v ktorom štádiu sa práve teraz nachádzate.

Tým, ktorí sa zaujímajú o podstatu sedemročných cyklov, dodatky na konci knihy vysvetlia príslušnú históriu a pojmy.

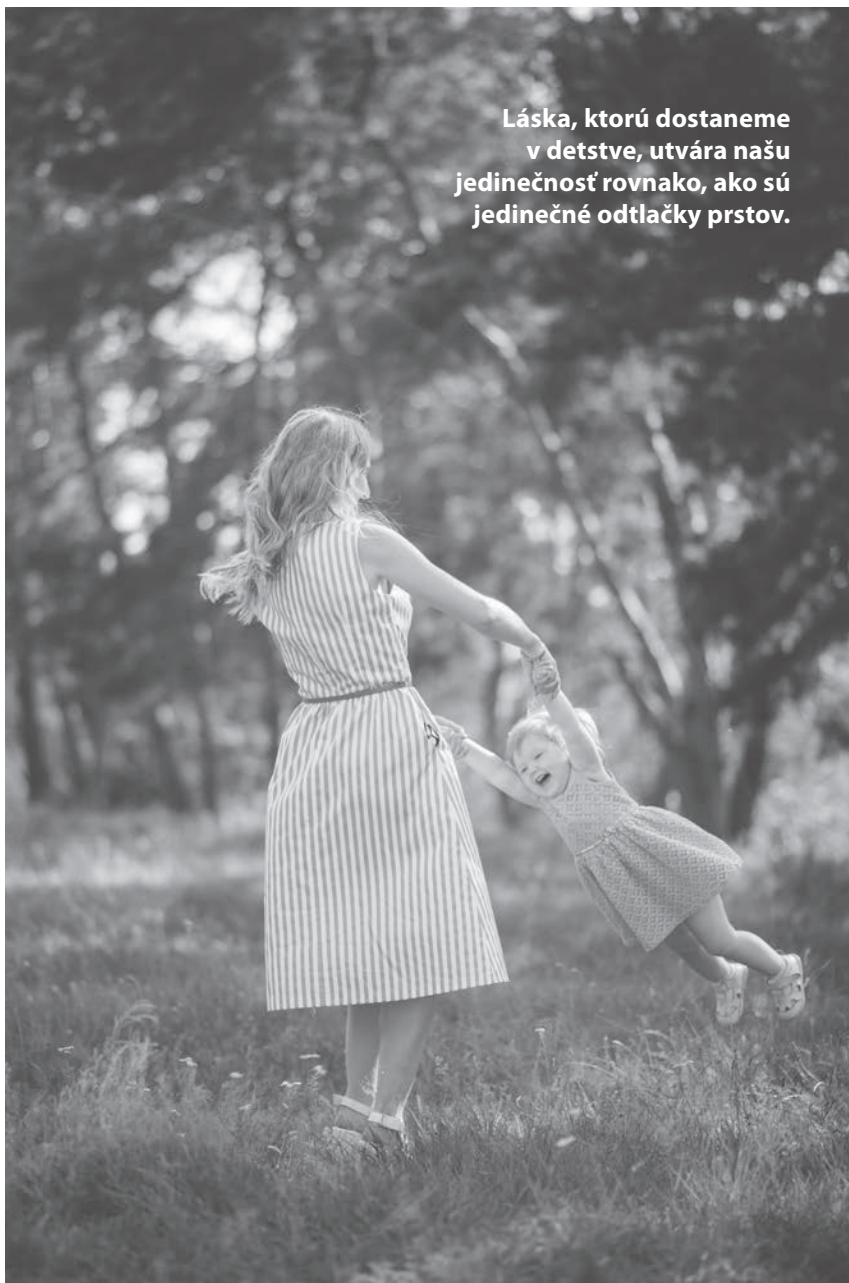
Podme na to, vydajme sa spolu na cestu životom!

Toto nie je váš skutočný život.

Toto je len test.

**Ak by to bol váš ozajstný život,
dostali by ste lepšie inštrukcie.**

Láska, ktorú dostaneme
v detstve, utvára našu
jedinečnosť rovnako, ako sú
jedinečné odtlačky prstov.



Rané detstvo (0 až 7-roční)

Hovorí sa, že v prvom plači každého bábätka sa skrýva tajomstvo. Podľa jednej ľudovej múdrosti sa dieťa pred svojím narodením dozvie, že sa musí počas svojho života naučiť jednu vec. No len čo sa narodí, zabudne, čo to malo byť. A tak plače: „Ach, nie, zabudlo som!“

Láska, ktorú dostaneme v detstve, tvaruje našu individualitu a jedinečnosť rovnako, ako jedinečné sú odtlačky prstov. Formuje základ našich reakcií na život a naše nazeranie na smrť. Určuje náš stupeň odvahy a opatrnosti. Diktuje nám, ako odpovedáme na hrozby a spôsob, ako ľúbime. U mnohých ľudí môže spôsob, akým boli ľúbení (alebo nedostatočne ľúbení) v najútlejšom veku, viesť k problémom s pripútanosťou a súnalezitosťou, prípadne v nás môže zanechať pocit opustenosti. Kým si nenájdeme čas na opätovné nastavenie našich raných vzorcov lásky a vzťahov k druhým, tento pocit opustenosti v nás môže ostať rezonovať po celý život.

Opakovanie negatívnych vzorcov

Pocit opustenosti mnohí ľudia najvýraznejšie zažívajú počas rôznych rodinných tradícií a stretnutí. V západnom svete sa takéto stretnutia zvyčajne konajú na narodeniny, na Veľkú noc či na Vianoce. Pocit opustenosti si môžete všimnúť u príbuzného, pre ktorého nijaký dar nie je dosť dobrý... kapor sa nikdy úplne nevydarí... alebo sa rozčúli, lebo mu privítanie pripadá

„Ak chcete, aby bolo vaše dieťa úžasné, čítajte mu rozprávky. A ak chcete, aby bolo ešte úžasnejšie, čítajte mu ešte viac.“
— Albert Einstein

príliš chladné. A pretože si títo ľudia neuvedomujú, čo robia, opakujú rovnaký obávaný vzorec každý rok.

Často je ľahšie vidieť chyby druhých ako vlastné nedokonalosti, no v podstate každý ako malé dieťa utŕžil nejakú ranu.

Nezáleží na tom, akých milujúcich rodičov ste mali, nijaký rodič nemôže vždy okamžite priskočiť a vymeniť plienku, pomôcť s odgrgnutím alebo sa hrať. Takže ako nemluvniatka bezpochyby niekedy pocítite sklamanie. Toto sklamanie spôsobuje rozdelenie osobnosti na dve časti:

- skutočné ja
- kritické ja

Vaše *skutočné ja* je tou vašou súčasťou, ktorá žije život – nemá záujem ho komentovať, hodnotiť a reflektovať, chce ho len naďalej žiť.

Naproti tomu vaše *kritické ja* je tou vašou súčasťou, ktorá komentuje, ako dobre (zle) vykonávate to, čo práve robíte. Vaše kritické ja má názor na všetko! Neustále rozpráva, má ku všetkému komentár. Opravuje vás, lichotí vám a rýpe do vás. Ruší vás pri výkone. Kritické ja zvyšuje stupeň vašej úzkosti.

Ak sa vaše kritické ja vymkne spod kontroly, môžete začať trpieť perfekcionizmom, prípadne až paralizou, a to vám môže zabrániť pustiť sa do akéhokoľvek nového dobrodružstva. Jedným zo spôsobov, ako zmierniť tyranu kritického ja, je zamerať sa na priebeh činnosti, nie na jej výsledok. Nazýva sa to aj všímavý stav mysle (z angl. *mindfulness*).¹

Spôsoby, akými vyjadrujeme neistoty, ktoré sme nadobudli v dôsledku toho, čo sme zažili v najmladšom veku, určujú to, ako čelíme hrozbám a krízam. Mnoho ľudí opakuje rovnaké vzorce stále dokola, najmä vo vzťahoch. Kým trošku neodstúpime a nezmeníme nastavenie dávno naučeného zmyslu pre odovzdanie sa, budeme opakovať rovnaké správanie znovu a znovu

len s inými ľuďmi a budeme sa cítiť zmätení a bezmocní voči nemilosrdne sa opakujúcim životným lekciám. Tým sa odsúdime k životu, ktorý sa stále točí ako koleso okolo takej miery lásky, akú sme v ranom veku dostali.

Zdroj všetkej moci

Na svete sa nachádza veľa miest, kde sa koncentruje moc², napríklad americký Pentagón, britská Downing Street, ruský Kremľ, ale najväčšia sila a moc spočíva v rodine. Rodina je tá najsilnejšia štruktúra ľudskej spolupatričnosti. Je miestom, kde dostávame dary – dary, ktoré rozbaľujeme celý život. Je to však zároveň aj miesto, kde utrdíme rany, ktoré treba po celý život hojiť.

Ako malé deti sme okúsili náročné lekcie. Bez odlúčenia niet žiadnej jednoty. Neexistuje návrat bez rozlúčky. Žiaden vzťah nie je večný. Toto sú základné lekcie, ale je dôležité, aby sme sa ich nemuseli učiť príliš skoro. Ak sa ich dieťa učí príliš krutým spôsobom alebo priskoro, zrania ho a jeho rozvíjajúcu sa osobnosť zanechajú neistú, úzkostnú a sklamanú.

Je ťažké milovať seba samého, ak nie ste najprv milovaní. Rodičia nám poskytujú jazyk, prostredníctvom ktorého sa dívame

„Čaro môjho detstva³ spočívalo v tom, že som žil v absolútnej chudobe, ale aj v absolútnej slobode, stále vonku, obklopený stromami, zvieratami, príšerami, ale aj ľuďmi, ktorým som bol úplne lahostajný. Môj život nemal odôvodnenie, nik sa o mňa nezaujímal. To mi dalo neuveriteľnú schopnosť unikať od toho všetkého bez toho, aby sa niekto o mňa bál, kde som, kedy sa vrátim... Liezol som po stromoch, zhora bolo všetko krajšie. Dokázal som vnímať svet v jeho celistvosti a pociťoval som harmóniu, akú som doma nezakúsil. Tam totiž na seba tety neustále kričali, starý otec nadával, sliepky kotkodákali... Stromy majú tajný život, ktorý sa odhalí len tomu, kto je ochotný po nich liezť.“

— Reinaldo Arenas

na svet. Preto je dôležité čo najviac chrániť deti pred hrôzami a neistotami sveta.

Napriek tomu rodičia nemusia byť nevyhnutne najlepšimi ochrancami ani pestúnmi. Ľudia sú však dosť odolné bytosti a deti majú len pár základných potrieb, aby prežili: výživu, spánok, bezpečie, lásku a hru.

Bábätká sú veľmi inteligentné. Vedia, čo sa majú naučiť, a sú veľmi efektívne a prieberčivé, pokiaľ ide o informácie. Majú vrodené vlohy na to, aby sa naučili všetko potrebné o svete prostredníctvom hry, hlavne s ľuďmi, ktorí ich milujú.

Bábätká dokážu zaujať zložité obrazce (prúžky, rohy a tváre), drahé hračky ich nezaujímajú. Bábätko sa pozerá ako detektív. Chce prísť na to, ako funguje svet. Snaží sa čítať myšlienky a zámery.

Bábätká najviac fascinuje záhada, ako funguje svet. Je to dôležité pre ich prežitie, pretože sa musia spoliehať na iných ľudí. Rané detstvo je dlhý experiment založený na otázke: Ak urobím toto, čo sa stane? Ak si odgrnem alebo začnem plakať, budú na mňa reagovať ináč? Nakoniec bábätká prichádzajú k záveru, že vlastne môžu za všetko.

OTÁZKY A ODPOVEDE

Bábätko a rodič majú medzi sebou nepísanú dohodu o tom, čo dieťa potrebuje urobiť preto, aby bolo milované. Premýšľajte, čo všetko ste museli urobiť preto, aby ste získali lásku. Bol tam nejaký opakujúci sa vzorec? Fungovalo vám niečo konkrétne, za čo ste však museli draho zaplatiť?

Jazyk

Na učenie často potrebujeme jazyk. Sme usporobení tak, že vnímame sekvencie zvukov a k nim priradujeme význam. Usporiadanie zvukov sa postupne mení na usporiadanie ideí. Už keď sa narodíme, vieme toho veľa o jazyku, ktorý používame, aby sme zistili, čo robia ostatní ľudia – a potom to robíme tiež. Naša schopnosť naučiť sa reč je fenomenálna.

Malé deti majú veľmi dobrú pamäť na udalosti, lepšiu ako dospelí. Napriek tomu si ľudia nepamätajú takmer nič do tretieho veku svojho života.

Niektorí ľudia dokonca popierajú dôležitosť tohto životného obdobia a vychádzajú z tvrdenia: „Ak by to bolo dôležité, tak by som si to predsa pamätal!“ To je dosť prekvapujúce, ak si uvedomíme, že niektoré z najdôležitejších lekcí v živote sme sa naučili do troch rokov – napríklad chodiť, hovoriť, počítať, používať toaletu a cítiť sa bezpečne.

Dôvodom, prečo si z tohto obdobia príliš veľa nepamätáme, je to, že v tom čase sme nedokázali jasne odlíšiť minulé myšlienky od prítomných. Deti⁴ nedokážu utvoriť súvislý autobiografický príbeh o tom, čo sa im prihodilo.

Chlapci a dievčatá už od raného veku používajú jazyk inak, a to nastaví vzory správania, ktoré ich môžu v živote obmedzovať a vnášať do vzťahov zmätok. Zdá sa, že chlapci a dievčatá chápu svet veľmi odlišne. Kým nepochybníme svoje vlastné názory a neuvedomíme si, že nemusia byť jediným možným uhlom pohľadu, môže byť pre nás konanie opačného pohľavia mäťúce.

Vo všeobecnosti sa dievčatá pri nadväzovaní kontaktov a vzťahov viac sústreďujú na používanie jazyka. Chlapci tiež majú záujem o vzťahy, ale používajú na ich dosiahnutie iný jazyk. Hovoria o svojich úspechoch, skutkoch a aktivitách.

Prečo najmenšie deti vedia viac

V tom, ako používame jazyk, nehrá úlohu iba pohlavie; ďalšia vec, ktorá na to vplýva, je poradie, v akom ste sa vo svojej rodine narodili. Starší súrodenci veľmi vplývajú na mladších. Mladší bratia a sestry vedia o svojich starších súrodencoch viac, než vedia starší súrodenci o svojich mladších bratoch a sestrách. Ak máte starších súrodencov, musíte vedieť predvídať ich správanie. Ako je dôležité vedieť odhadnúť správanie iných, rovnako dôležité je rozumieť fyzickému svetu (napríklad je užitočné vedieť odhadnúť, či sa váš brat chystá po vás niečo hodiť, a je tiež užitočné vedieť uskočiť a nenechať sa zasiahnuť).

Stereotypne, prvorodené deti majú sklon byť panovačné, nosia domov trofeje, aby ich rodičia obdivovali, a hovoria ľuďom, ako majú veci robiť.