

The background of the cover is composed of several overlapping, expressive brushstrokes in various shades of teal, light blue, and pale green. The strokes are thick and textured, creating a sense of movement and depth. They are arranged in a way that suggests a large, stylized letter or symbol, possibly a 'K' or a similar form, though it remains abstract. The overall effect is clean, modern, and artistic.

Stanislava Gajdošová

**Menej
konať,
viac
byť**

Príbeh o ceste
von z krajiny výkonu

KONZERVATÍVNY
DENNÍK POSTOJ

Bratislava 2021

Stanislava Gajdošová



Menej konať, viac byť

Menej konať, viac byť

Copyright © Stanislava Gajdošová
Slovak edition © POSTOJ MEDIA, s. r. o., 2021

ISBN: 978-80-89994-42-7

Von z krajiny výkonu	9
Ako pracovať s touto knihou	13
Kapitola 1	
Hodnota a identita	21
Rozhovor	
Marián Kubeš, kresťanský kouč	56
Kapitola 2	
Duša a mozog	69
Rozhovor	
Mária Tiňová, klinická psychologička	110
Kapitola 3	
Práca a poslanie	125
Rozhovor	
Milan Čičel, mentor	156
Kapitola 4	
Deň a rutina	169
Rozhovor	
Andrej Kutarňa, benediktínsky oblát	200
Kapitola 5	
Vzťahy a komunita	213
Rozhovor	
Klára Smrčinová, 246	
členka kresťanskej rezidenčnej komunity	
Kapitola 6	
Vzťah s Bohom a modlitba	259
Rozhovor	
Andrea Abelová, matka ôsmich detí	286
Domov	299
Záver	301
Pod'akovanie	305
Poznámky	307

Von z krajiny výkonu

„Píšete o tom, ako sa učíte žiť?“ spýtal sa ma jeden z prvých čitateľov tejto knihy.

Vystihol to presne. Tieto zápisky sú možno špecifickým žánrom alebo – azda ako všetky osobné príbehy – sú *fotografiou hľadania*. Už pri poslednej napísanej vete vidím tento obraz v spätnom zrkadle. Tá dnešná fotografia by vyzerala trochu inak, pretože hľadanie pokračuje.

Strávila som roky vo väzení. Žila som v zajatí výkonu. Svoju hodnotu som nachádzala v tom, koľko toho zvládnem. Svoje dni som posudzovala podľa toho, čo všetko sa mi podarilo. Mojou identitou bolo to, čo konám. No potom sa objavilo pozvanie vyjsť z väzenia von. Po niekoľkých malých precitnutiach prišlo veľké a bolestivé zastavenie – vyhorenie.

Myslela som si, že robím veci tak, ako je to správne. Študovala som manažment, pretože som naň mala talent. Z biznisu som presedlala do neziskového sveta, venovala som sa rozvoju mladých

Ľudí aj zmene krajiny. Svoje tridsiate roky som trávila aktívne, užitočne a zmysluplne. Okolo mňa bola široká sieť dobrých ľudí. Stovky hodín dobrovoľníckej práce som darovala skautingu aj kresťanskému spoločenstvu. Cestovala som, pracovala na sebe a modlila som sa.

Miesto pohody a spokojnosti som sa však ocitla v tmavom a studenom priestore. Stratila som sa v krajine výkonu. Prestala som cítiť vlastné telo aj túžby, moje vnútro a vonkajší život sa rozišli, stal sa zo mňa unavený stroj.

Až náhle a nepríjemné narazenie prinieslo potrebu zanechať to, čo bolo, a vydať sa novou cestou. Dnes považujem vyhorenie za dar, ktorý bolo treba dlho rozbaľovať. Bez neho by som vlastnými silami z kolotoča, v ktorom som žila, nikdy nevystúpila. No zistila som, že sa potrebujem uzdraviť nielen z vyhorenia.

Pod povrchom nadmernej práce a aktivity som objavila neustálu snahu niečo dosahovať, perfekcionizmus bez hraníc, uprednostňovanie výsledkov pred procesom a peňazí pred časom. Za nánosmi zaneprázdnenosti bola skrytá pochybnosť o vlastnej hodnote, neschopnosť zastaviť sa, zotrvať pokojne na jednom mieste a pristupovať k druhým aj k sebe so súcitom a mäkkosťou. Odhalila som skryté presvedčenia, že oddych si treba odpracovať a že prijatie si musíme zaslúžiť. A najmä som uvidela vlastný duchovný život otroka.

Zápisky z dlhej cesty tmavou dolinou, ktoré držíte v rukách, sú pozvaním pre všetkých unavených, ktorých vnútorný hlas neustále núti konať a prekonávať sa. Sú určené tým, ktorým sa zdá, že sú tesne pred nárazom alebo aj po ňom. Azda ešte užitočnejšie však môžu byť pre tých, ktorí sú presvedčení, že teraz všetko zvládajú vlastnými silami.

Táto kniha je venovaná ľuďom, ktorí túžia po pokoji, no hlavne všetkým rozbehaným, nesústredeným a neschopným odpočívať.

Možno bude malým zrkadlom pre tých, ktorí nevidia, že zaneprázdnenosť povýšili na cnosť alebo že z dokonalosti urobili podmienku prijatia. Rovnako v nej môžu hľadať odpovede čitateľa, ktorí pomaly prichádzajú na to, že žiadna z položiek „budem so sebou spokojný vtedy, keď...“ vlastne nefunguje. Takisto aj tí, ktorí vedia alebo ešte len tušia, že to sami nezvládnu. A že toto uvedomenie nie je známkou slabosti, ale odvahy priznať si realitu.

Počas kráčania pustatinou som túžila spoznať ďalších pútnikov a vedieť, že nemusím všetko nájsť a vybojovať sama. Často som sa však cítila osamelá. Tu niekde vznikla myšlienka podeliť sa s vlastným príbehom a tiež s bohatstvom a hĺbkou ľudí, kníh, vedeckých poznatkov aj modlitieb, ktoré mi prišli do cesty. Pomohli mi ísť za svetlom a pokojom, preniesť veci z papiera do reality a najmä z hlavy do srdca. Možno pomôžu aj vám.

Viem, že tma a vyprahutosť sú nepríjemné, no dôležité. Mojm cieľom nie je toto pátranie skrátiť ani nikoho ochrániť pred nevyhnutnou bolesťou, ktorá je s ním spojená. No jedným z hlavných odkazov týchto riadkov je, že pri svojom vlastnom hľadaní sa nemusíte cítiť osamotení ani ponechaní len na vlastné sily.

Viacere časti tejto knihy vznikli najskôr v tretej osobe ako všeobecné odporúčanie a múdrosť platná pre každého. Pravdivejšími sa stali až vtedy, keď sa vrátili do prvej osoby, kam patria. Sú živou osobnou skúsenosťou. Vaše hľadanie, otázky aj odpovede sa pravdepodobne od tých mojich líšia. Preložiť túto skúsenosť do vašej vlastnej reči ani hľadať, čo by múdrosť ponúkaných rozhovorov, kníh či výskumov mohla znamenať vo vašom príbehu, životnej fáze a okolnostiach, sa preto nepokúšam.

Dnes vidím, že hľadanie zaznamenané v tejto knihe bolo miestami takisto *výkonové*. Obdobie čakania na stanici, kým všetci sebaisto cestujú vlakom, som plánovala využiť čo najlepšie. Pustatinu som

chcela obísť. Odpovede na svoje otázky som sa usilovala nájsť v čo najkratšom čase vlastnými schopnosťami.

Napriek tomu a všetkým predčasným záverom však vnútri počujem: *Aj nedokonalé môže byť hodnotné* – tak znie jedno z hlavných posolstiev, ktoré som si z tejto cesty odniesla. Tieto riadky sú snahou preniesť toto poznanie do života. A ich vydanie je skúškou zraniteľnosti aj nedokonalosti, ku ktorej sa cítim pozvaná.

Múdri ľudia, ktorých som pri hľadaní stretla, mi povedali, že stráviť prvú polovicu života zameraním na výkon, hľadaním svojej hodnoty aj hraníc je prirodzené. Pýtala som sa ich: „Čo teda hľadáme v tej druhej polovici?“ Odpovedali: „Božie kráľovstvo.“

„Výkonová choroba“ neobišla ani môj duchovný život, práve naopak. Keď sa vydáme vydobyť si nebo len vlastnými silami, môžu sa veci riadne skomplikovať. Azda práve vtedy, keď ako kresťania meriame svoju hodnotu v očiach Boha aj druhých ľudí tým, koľko dobra dokážeme vykonať a ako sa nám darí približovať k svätosti, blúdime a narážame najviac. Aj preto sú tieto zápisky tiež fotografiou hľadania vzťahu so Stvoriteľom. Začiatkom cesty von z výkonového bludiska totiž bolo stretnutie s prijímajúcim Otcom, ktorý sa už o všetko postaral.

Verím, že výzva menej konať a viac byť je spoločná všetkým. Rovnako aj pozvánka objaviť svoju identitu, ktorú si nemôžeme sami dať tým, čo urobíme.

Ako pracovať s touto knihou

V šiestich kapitolách tejto knihy budeme skúmať korene aj prejavy prílišného zamerania sa na výkon v šiestich oblastiach života človeka a najmä hľadať, čo s nimi:

Hodnota a identita

Pozrieme sa na to, ako sme zo zaneprázdnenosti urobili nové náboženstvo, čím si ju vo vlastnom živote ospravedlňujeme, aj na vedecké štúdie, ktoré dokazujú, že dobre platená práca, pekné veci ani ploché brucho nám spokojnosť neprinesú. A budeme skúmať, prečo naša identita nestojí na tom, čo robíme, ale je odpoveďou na vzťah.

Duša a mozog

Prečo je také ťažké zastaviť sa a nekonať? Psychológia aj neuroveda vedia vysvetliť, že niekedy je pre nás takmer fyzicky nemožné prežiť moment bezpečia, prijatia, spokojnosti a stíšenia. Poradia

nám tiež, ako vystúpiť z kolotoča neustáleho prepínania medzi stresom, strachom, smútkom a podávaním výkonu.

Práca a poslanie

Keď nastúpime na vlak kariéry a úspechu, ako nám ich ponúka svet, strácame schopnosť zistiť, v akej práci zažívame hlboké naplnenie. Budeme preto pátrať, na čo slúži práca v živote človeka, ako opäť zapnúť svoj radar a nájsť povolanie, ktoré je odpoveďou na náš vnútorný hlas, aj prečo je motivácia dôležitejšia než talenty.

Deň a rutina

Potrebujeme znova objaviť rutinu ako bezpečnú cestu džungľou a vrátiť sa k nerušenej práci, ktorá je liekom na našu roztrieštenosť. Pomenujeme šesť dobrých dôvodov, prečo nebyť zaneprázdnený, objavíme silu vedomého vychutnávania a vďačnosti, ale aj porovnávaní a spoznáme, ako spolu súvisí pohyb, spánok, jedlo a naše emócie.

Vzťahy a komunita

Túžime po vzťahoch, no vyhýbame sa zraniteľnosti. Viac sa nám darí organizovať projekty a programy, než tvoriť prijímajúce komunity. V tejto kapitole odkryjeme perfekcionizmus, pochopíme, ako ho opustiť a vstúpiť do sveta nedokonalosti a vzájomnosti. Spolu sa vrátíme k tradícii kresťanskej pohostinnosti a tiež zistíme, prečo je takmer vždy dobrý nápad peniaze darovať.

Vzťah s Bohom a modlitba

Ako sa z Marty, ktorá svoj vzťah s Bohom meria podľa počtu modlitieb, prečítaných strán a dobrých skutkov, môže opäť stať Mária, ktorá zažíva intimitu jeho blízkosti a vie, že si ju nemusí odpracovať? Vydáme sa na cestu von z duchovného otroctva a zistíme, že najväčší poklad sme už dostali.

Vlastný príbeh, hľadanie nových pohľadov, trochu vedy aj rozhovory

Súčasťou každej kapitoly v tejto knihe je osobná *skúsenosť* s „výkonovou chorobou“, ale aj hľadanie zdravšieho fungovania v tejto oblasti. Povedú nás *príklady ľudí*, ktorí sa na veci pozerajú zásadne iným – menej výkonovým – spôsobom, ako aj hlavné myšlienky z *kníh*, ktoré pomáhajú.

Po nich nasleduje trochu *vedy* vo forme výskumov či medicínskych poznatkov, ktoré osvetlia prepojenie duše a tela v tejto téme. Keďže len získať nové vedomosti nestačí na to, aby sme zmenu aj uskutočnili, súčasťou každej kapitoly je aj sekcia *Ako na to*. Tieto tipy a praktické aktivity môžu čitateľom pomôcť dostať nové veci z hlavy do srdca.

Naše myslenie ovplyvňuje naše konanie a naopak. Pred koncom každej kapitoly preto nájdeme príklady, ako môžu vyzeráť staré a nové *paradigmy*, teda spôsoby, ktorými sa dá na túto oblasť života pozeráť.

Každú kapitolu uzatvára *rozhovor* s niekým, koho životnú skúsenosť s témou danej kapitoly sa oplatí počuť. Rozhovory sú dôležitou súčasťou nášho pátrania, dopĺňajú a dovysvetľujú jednotlivé kapitoly, ukážu nám, ako môžeme teoretické koncepty aj začať žiť a, naopak, na čo si máme dať pozor. No najmä, rozhovory rozšíria naše obzory o odborný pohľad a žitú múdrosť.

O vedeckých štúdiách v tejto knihe

Ako sa dá riešiť únava, nervozita, pokazené trávenie, nesústredenosť, boľavý chrbát alebo blbá nálada, ktoré dokopy spolu záhadne súvisia? Týmito otázkami sa často začína prvé pátranie po pokoji. Zaoberať sa vrchnou vrstvou ľadovca, teda témami, čo súvisia so

zdravím, praktickými životnými nastaveniami a snahou porozumieť fungovaniu vlastnej hlavy, nám pomôže pri objavovaní tých hlbších vrstiev. Súčasťou prvých piatich kapitol sú preto aj poznatky z experimentálnej psychológie či neurovedy.

Americká výskumníčka a profesorka psychológie na Yaleovej univerzite Laurie Santosová postrehla u svojich študentov vlnu depresí, úzkostí a ďalších problémov, ktoré súviseli s obrovským tlakom a očakávaním dobrých výsledkov. Ako odpoveď vytvorila kurz, v ktorom zhrnula, čo dnes vie psychológia povedať o tom, čo prispieva k dobrému životu, pozitívnym emóciám aj osobnej spokojnosti a ktoré nastavenia sú im, naopak, prekážkou. Na jej ukážkovú hodinu prišlo 1 200 študentov.

Verejne dostupnú verziu tohto kurzu s názvom *The Science of Well-Being (Veda o spokojnosti)* absolvovalo viac ako 3,6 milióna ľudí z celého sveta (november 2021). So súhlasom Laurie Santosovej sú hlavné poznatky z jej kurzu súčasťou tejto knihy.

Slovenčina nemá pre anglický termín „well-being“ jasný ekvivalent. V odbornej aj populárnonáučnej literatúre nájdeme termíny ako blahobyt, zdravie, kvalita života, previtanie a prosperovanie či psychická alebo subjektívna pohoda. Nachádza sa na prieniku psychológie, sociológie, neurovedy, genetiky, filozofie a ďalších vedných odborov.

Táto kniha nemá ambíciu upratať v týchto termínoch, skôr chce pomôcť čitateľom, aby si mohli upratať vo vlastnom živote. Niektoré z výskumov citovaných v tejto knihe merajú „happiness“, teda šťastie. Väčšina štúdií ho však interpretuje ako subjektívny dobrý pocit a pozitívne emócie, ktoré človek cíti napríklad po tom, čo niekoho obdaroval. Aj preto zostaneme v slovenčine pri slove spokojnosť.

Otázkou tiež môže byť, do akej miery sú závery, ktoré vznikli z vedeckých pozorovaní života ľudí v inom kultúrnom či socio-

ekonomickom kontexte, prenosné do slovenského prostredia a akú majú pre nás výpovednú hodnotu. Druhou témou na diskusiu je, či nie sú skôr fotografiou danej skupiny ľudí v čase a či z týchto dát môžeme vyvodzovať všeobecné závery.

Poznatky z týchto štúdií však vnímam skôr ako príležitosť reflektovať vlastný život než ako nespochybniteľné vedecké tvrdenia. Každá štúdia nám totiž kladie užitočné otázky.

Ako na to

Väčšina z nás vie, koľko by sme mali spávať a aká zmena stravy by nám urobila dobre, no napriek tomu to nerobíme. Podobne je to aj s našou snahou prežiť dni pokojnejšie. Ak si o nej iba prečítame, zmení sa málo alebo nič. Na konci každej kapitoly preto nájdete pozvanie vybrať si či nadizajnovať konkrétnu aktivitu a pozorovať, čo môže spôsobiť.

Okrem našich vedomostí a pevnej vôle mnoho závisí aj od prostredia, v ktorom sa nachádzame, a od toho, čím sa obklopíme. Poslúžiť nám môže príklad štúdie, v ktorej výskumníci merali, na koľko zaváži, či máme miskú s nezdravými pochúťkami na dosah ruky, len 20 centimetrov od seba, alebo či sa nachádza trochu ďalej, teda vo vzdialenosti 70 cm. Podľa štúdie platí, že po čipsoch či sladkostiach siahneme výrazne menej, keď sú od nás ďalej. Ak jedlo umiestnime do väčšej vzdialenosti, pravdepodobnosť, že sa po ňom načiahneme, klesá a tento efekt zrejme nesúvisí s našimi kognitívnymi schopnosťami.¹ Aj 50 centimetrov spôsobí v našom správaní veľký rozdiel. Skúsme teda jedlo v tejto štúdii vymeniť za tie veci, ktoré nás pokúšajú, alebo za veci, ktorých by sme chceli mať v živote viac. Pomôže telefón odložený v skrinke, zápisník pri posteli, karimatka v obývačke a kľakadlo v spálni, ale aj prihlásenie

sa na kurz či, naopak, zrušenie notifikácií a odberu noviniek. Jedným z najsilnejších faktorov však je obklopiť sa ľuďmi, ktorí sa usilujú o to isté čo vy. Zapojte do svojho skúšania a hľadania aj rodinu, spolubývajúcich, priateľov či kolegov.

Okuliare, ktorými sa pozeráme na svet

Paradigma je súbor princípov a myšlienkových vzorcov, ktoré predstavujú akýsi model či štandard. Sú to akoby okuliare, ktorými sa pozeráme na svet. Paradigmou môže byť napríklad veta „Dobry deň je namáhavý deň“. Keď sa cez túto prizmu dívame na plánovanie času, starostlivosť o seba a na svoju hodnotu, budú tomu zodpovedať aj naše rozhodnutia a správanie.

To, že za dobrý deň považujeme namáhavý deň, však často o sebe nevieme. Časť venovaná paradigám je pre čitateľa príležitosťou uvedomiť si, aké sú jeho okuliare v tejto oblasti. Keď začneme písať či hovoriť vetu „Dobry deň je, keď...“, môžeme zistiť, podľa akých presvedčení konáme. A možno zistíme, že nás vedú smerom, ktorým ísť nechceme.

V tejto knihe nájdete príklady paradigiem, ktoré zohrali v mojom živote úlohu tvrdého sprievodcu. A pri nich aj príklady možných nových pohľadov na tie isté oblasti života, napríklad: „Dobry deň je deň, keď som budovala vzťahy.“ Dúfam, že aj vám pomôžu nájsť také spôsoby nazerania na svet, ktoré vás povedú mäčším smerom. Na konci každej zelenej tabuľky s paradigmami preto nájdete prázdny riadok. Ten je priestorom pre vás a vaše premýšľanie.

