

Kapitola 3

PŘEJÍMÁME ODPOVĚDNOST ZA PŘÍBĚHY SVÉHO ŽIVOTA

Mapa není jenom schéma, mapa odhaluje a vyjadřuje smysl a cíl; mapa staví mosty mezi tady a tam, mezi různorodými myšlenkami, které jsme až dosud neznali.

– REIF LARSEN

Miluji mapy, nikoli proto, že říkají, kudy se vydat nebo kdy a jak cestovat, ale prostě proto, že ukazují místa, která nakonec navštívím. Vědět, že tato místa existují a je možné se na ně dobře dostat, i když já sama jsem tam nikdy nebyla, je povznášející.

Mapu ukazující postup na cestě vzhůru poté, kdy jsme tvrdě dopadli na zem, jsem nakreslila na základě příběhů mužů a žen, kteří ve svém srdci tyto cesty plné úskalí a zápolení s nimi objevili. Tento postup nás učí, jak přijmout pád z výšin na dno, vzít za svou skutečnost, že jsme něco zpackali, a postavit se tváří v tvář bolesti – aby se tyto příběhy staly integrální součástí našeho života a dokázali jsme s potřebnou troufalostí napsat jejich nový konec.

„Přijmout příběhy svého života za své, nezříkat se jich a mít se rádi je ta nejdůležitější věc, jakou kdy můžeme udělat.“ Stále věřím – dnes dokonce možná ještě více než kdy dříve – že tento citát převzatý z mých dvou předchozích publikací je hluboce pravdivý. Přijmout příběhy svého života vyžaduje ale něco víc než jenom odvalu. Znamená to vydat se cestou, na níž tyto příběhy neurčují běh našeho života, nebo je po celý život nepopíráme. Tato cesta je dlouhá a bývá často obtížná, umožňuje nám ale prožít život v souladu s tužbami našeho srdce.

CESTA VZHŮRU POTÉ, KDY JSME TVRDĚ DOPADLI NA ZEM

Cílem tohoto procesu je poté, kdy jsme tvrdě dopadli na zem, se opět zvednout, překonat chyby, jichž jsme se dopustili, a čelit bolesti tak, abychom si ze všeho vzali poučení a jednali v souladu s tužbami našeho srdce.

Zúctování – Muži a ženy, kteří se otřepou z pádu a znovu se postaví na nohy, jsou ochotni a schopni vyrovnat se s tím spojenými emocemi. Za prvé, uvědomí a přiznají si, že něco pociťují – že je tu něco, co spustilo jejich pocity, jsou něčím posedlí, že jejich emoce jsou nevyvážené. Za druhé, začnou se zajímat o to, co se děje a jak se to, co pociťují, pojí s jejich myšlenkami a chováním. To, jak ke všemu přistoupíme, určuje, jak vstoupíme do toho či onoho příběhu svého života.

Potýkání se – Muži a ženy, kteří se otřepou z pádu a vstanou silnější než před tím, jsou ochotni a schopni zápolit se svými životními příběhy. *Potýkat se* znamená – zatímco se prohrabáváme takovými věcmi, jako jsou meze, stud, vina, odpovědnost, roztrpčení, vztek, žal, šlechetnost a odpuštění – si upřímně přiznat, jaké příběhy jsme si o svém zápolení vymysleli a být ochotni se k těmto vyprávěním vrátit, zpochybnit je a konfrontovat je se skutečností.

Potýkat se s těmito záležitostmi a posunout se od prvotní odezvy k hlubšímu pochopení našich myšlenek, pocitů a chování otevírá dveře klíčovému poznání sebe sama – toho, kým jsme a jak si vedeme ve vztazích s druhými lidmi. Dobrat se pravdy umožňuje začít kultivovat a měnit své srdce.

Revoluce – Na rozdíl od evolučních změn, které se dějí postupně, revoluční změna zcela zásadním způsobem transformuje naše myšlenky, názory a přesvědčení. Pokud dokážeme ve snaze napsat nový, odvážnější konec svého životního příběhu zúctovat se svými pocity, potýkat se se svými příběhy, odhalit a přijmout pravdu o svém životě, transformuje to nás samé i náš vztah ke světu kolem nás. Muži a ženy, kteří se otřepou z pádu a vstanou silnější než před tím, integrují klíčové poznatky, jichž se jim na této cestě vzhůru poté, kdy tvrdě dopadli na zem, dostalo, do svého života – do toho, jak dokáží milovat, vést druhé, jakými jsou rodiči a jak se projevují jako občané. To se dalekosáhle promítne nejenom do jejich vlastního života, ale rovněž do života jejich rodiny, organizací a komunit.

INTEGRACE

Latinský základ slova *integravit* je *integrare* – „vytvořit celek“. Integrace je motorem, který nás pohání na cestě výše uvedenými etapami vzhůru poté, kdy jsme tvrdě dopadli na zem – zúčtováním, odhalením pravdy, revolucí – jejichž cílem je stát se celostným člověkem. Lidé, kteří tento proces aplikují, hovoří o tom, jak důležitý je pocít opravdovosti, autentičnosti a celostnosti ve srovnání s tím, když součásti svého života vnímají odděleně nebo je skrývají či příběhy svého života upravují. Nástroje, jež jim umožnily integrovat do svého života příběhy svých životních pádů, můžeme využít všichni, protože jsou bytostnou součástí naší lidskosti, integrity a celostnosti: vyprávění příběhů a tvořivost (zejména zápisky nebo poznámky o našich prožitcích a zkušenostech).

TVOŘIVOST JAKO PROSTŘEDEK INTEGRACE

Steve Jobs byl přesvědčen, že „tvořivost není nic jiného než spojování věcí“. Věřil, že tvořit znamená spojovat body reprezentující naše zkušenosti, nalézat jejich nové kombinace a vytvářet tak nové věci. Tvrdil, že je to možné jedině tehdy, když získáváme nové zkušenosti nebo věnujeme více času přemýšlení o našich zkušenostech. Dávám mu za pravdu – právě proto je tvořivost tak mocným nástrojem integrace. Tvořit znamená věnovat pozornost našim zkušenostem a spojovat jimi vymezené body tak, abychom se o sobě samých a o světě kolem nás dozvěděli více. Kromě toho, že vedu kursy tvořivosti, z nichž jsem se mnohému přiučila, jsem při svém výzkumu měla možnost hovořit s více než stovkou kreativců. Od nikoho jiného jsem se o ze své podstaty obtížné prostřední části procesu a síle integrace nenaučila tolik jako od nich.

Pro naše cíle postačí, když si budeme zaznamenávat naše zkušenosti. Postačí stručné, neformální zápisky a poznámky – nic víc není zapotřebí. Samozřejmě, pokud se rozhodnete své zápisky více propracovat a rozvíjet, nikterak to nevádí. Ale není to nezbytné. Důležité je věnovat čas a pozornost svým prožitkům a zkušenostem – na tom jediném skutečně záleží.

Jedním z profesionálních „vypravěčů příběhů“ je Shonda Rhimes, z jejíž tvůrčí dílny pochází televizní seriály *Grey's Anatomy* a *Scandal*. Shonda není jen autorka a producentka, ale také jedna z mých nejoblíbenějších spisovatelek. Když jsem se jí zeptala, jakou roli má při vyprávění příběhů

usilovná snaha a pachtění se, díky nimž si postavy razí cestu kupředu, odpověděla mi: „Nevím, kým určitá postava doopravdy je, dokud nezjistím, jak zvládá strasti a vyrovnává se s nepřízní osudu. Je jedno, zda jde o postavu na obrazovce nebo mimo ni – tak nebo tak zjistíte, kým dotyčný je.“

Jestliže pojem *integrovat* znamená „vytvořit celek“, potom jeho protikladem je roztříštit, zřít se, rozpadnout se, oddělit se. Myslím, že mnozí z nás krácejí životem s tímto pocitem. Je ironií, že se pokoušíme zřít se svých životních příběhů, s nimiž je těžké pořízení, abychom působili celistvěji nebo přijatelněji. Naše celostnost – dokonce i naše schopnost jednat se stoprocentním nasazením a žít naplno – ve skutečnosti závisí na tom, jak dokážeme integrovat všechny naše zkušenosti, včetně našich pádů.