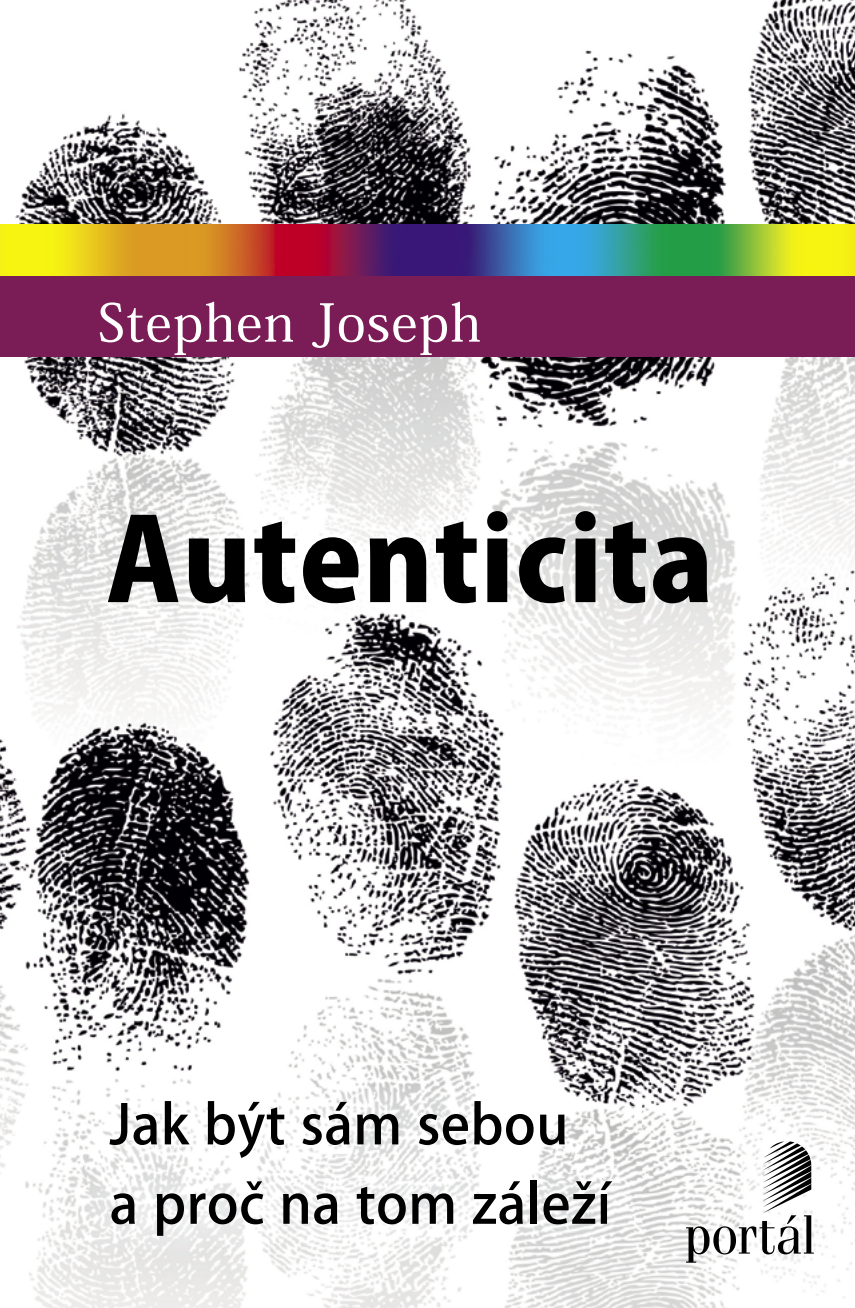


The background of the cover is a collage of various fingerprints in different shades of gray. A horizontal rainbow-colored bar is positioned above the author's name.

Stephen Joseph

Autenticita

Jak být sám sebou
a proč na tom záleží



portál

Stephen Joseph

Autenticita

**Jak být sám sebou
a proč na tom záleží**

Původní anglické vydání:

Authentic: How to Be Yourself and Why It Matters

© 2016 Stephen Joseph

Se souhlasem autora kniha vychází ve zkrácené verzi bez IV. části
„Authentic Living in the 21st Century.“

České vydání:

Translation © Magdalena Herelová, 2018

© Portál, s. r. o., Praha 2018

ISBN 978-80-262-1410-6

Obsah

Poděkování	6
Sám sobě buď vždy věrný	8
Jak používat tuto knihu	14
1 Vzorec autenticity	16
I Jak být sám sebou	36
2 Jsme zrozeni, abychom byli sami sebou	37
3 Jak se odkláníme od sebe samých	50
4 Naučit se naslouchat svému vnitřnímu hlasu moudrosti	65
5 Poznejte své obrany	81
II Proč je autenticita důležitá	96
6 Vzkvétající život	97
7 Škála autenticity	114
III Tři kroky k autenticitě: 30 praktických cvičení	135
8 Krok 1 – Poznejte sami sebe	138
9 Krok 2 – Patřete sami sobě	144
10 Krok 3 – Buďte sami sebou	150
Závěr	161
Příloha I: Jak jste šťastní?	169
Příloha II: Rady pro vyhledání pomoci	171
K dalšímu studiu	174
Poznámky	176

Památce Carla R. Rogerse (1902–1987),
který nám ukázal, že právě v dobrých vztazích
jsme nejlépe schopni být sami sebou.

Poděkování

Vědců, jejichž práce mne značně ovlivnila, je celá řada, jsem ale obzvláště vděčný za dílo Abrahama Maslowa a Carla Rogerse. Byť je smutné, že tu již nejsou s námi, budeme si je připomínat pro jejich významné práce a výzkum v oblasti humanistické psychologie.

Jsem rovněž zavázán odborníkům z pozdější doby, kteří poskytlí nové náhledy na výzkum, jako jsou Edward Deci, Veronika Hutaová, Tim Kasser, Kristin Neffová, Richard Ryan a Ken Sheldon. Jim všem patří můj dík a také mnoha dalším, jejichž výzkumy jsem zmínil v této knize a v poznámkách na jejím konci.

Děkuji rovněž původnímu týmu, který tvořili Michael Baliou-sis, Alex Linley, John Maltby a Alex Wood a který se mnou sestavil škálu authenticity. Jsem vděčný za jejich spolupráci. Bez jejich zkušeností se sběrem dat a bez statistického testování by projekt nikdy nebylo možné rozvinout tak úspěšně, jak se podařilo.

Tuto knihu jsem psal s velkým zanícením a rád bych poděkoval svému agentovi Peteru Tallackovi, který při mně stál ve fázích prvního návrhu a pomohl mi zformovat vizi celé knihy. Děkuji rovněž své redaktorce u Little Brown Book Anne Lawranceové za povzbuzení, podporu a důvěru ve mě a za to, že posunula knihu do další fáze, a děkuji také Jillian Stewartové, projektové redaktorce u Little Brown Book, která dohlížela na závěrečné produkční fáze výroby knihy a Jan Cutlerové za její dovednou a přínosnou redakční práci.

Ze všeho nejvíce chci poděkovat všem lidem, jejichž příběhy jsem v této knize vyprávěl, ač zůstávají anonymní. S mnohými z nich jsem měl tu čest léta pracovat jako s klienty při poradenství nebo koučování. A také děkuji stovkám lidí, kteří se během let stali součástí mých výzkumných studií a účastníkům mnoha dalších výzkumných projektů zmíněných v této knize. Jedině díky ochotě všech těchto lidí účastnit se experimentů, průzkumů a rozhovorů toho již tolik víme.

Mé díky patří přátelům a kolegům, kteří mě nechali, abych s nimi sdílel své myšlenky, a komentovali první koncepty kapitol. Zejména děkuji Sian Cliffordové za inspiraci a povzbuzení. Také podpora mnoha dalších, jako jsou Saul Becker, Liz Blakeyová, Laura Blackieová, David Browne, Lindsay Cooper, Mick Cooper, Zoë Chouliaraová, Kate Hayesová, Nicki Hitchcottová, Rob Hooper, Chris Lewis, Lynne McCormacková, David Murphy, Steve Regel, Christian van Nieuwerburgh a Pete Wilkins, byla velmi přínosná. Nakonec patří můj dík Vanesse Markeyové za mnohaletou neutuchající podporu, lásku a přátelství.

Sám sobě bud' vždy věrný

Tento citát je z Shakespearova *Hamleta*, kdy Polonius pobízí svého syna Laerta, aby žil plným životem bez sebeklamu.¹ Již věky spekulují filozofové a jiní vzdělanci o tom, co znamená být sám sebou a žít život, kdy je člověk sám sobě věrný. Je překvapivé, že psychologové začali věnovat pozornost této moudré radě, zabývat se jí a podrobovat ji zkoumání až v posledním desetiletí.²

S konceptem autenticity jsem se poprvé setkal v devadesátých letech 20. století, když jsem studoval, abych se mohl stát psycho-terapeutem, a to díky práci již zesnulého velikána Carla Rogerse. Rogers byl jedním z nejvlivnějších psychoterapeutů a psychologů 20. století. Pro Rogerse autenticita znamenala, že člověk je autorem vlastního života. Toto viděl jako náročný proces stálé snahy o rovnováhu mezi realizací vlastních potřeb a naplněním potřeb vztahů s lidmi, s nimiž žijeme. Jako taková vyžadovala autenticita od každého, aby porozuměl sám sobě, aby si byl vědom svých vnitřních emočních stavů a měl schopnost otevřeně vyjádřit tyto stavy jiným osobám. Pro Rogerse to byla schopnost člověka žít „kongruentním“ způsobem, která směřuje k „dobrému životu“, čímž myslel žít cílevědoměji a smysluplněji a hledat ještě větší autenticitu v každém okamžiku.

Jako psychoterapeut Rogers věřil, že lidé, kteří vyhledají pomoc, jsou nejčastěji charakterizováni nedostatkem autenticity ve svém životě. Úzkostné pocity byly dle jeho názoru často vyjádřením

skutečnosti, že člověk je vyveden z rovnováhy, a voláním o pomoc, aby se stal autentičtějším.³

Aby pomohl lidem žít autentičtější život, vyvinul Rogers formu psychoterapie, která je známa jako „terapie zaměřená na klienta“. Ta je založena na myšlence, že pokud se člověk cítí opravdu akceptován takový, jaký je, nemá zapotřebí nasazovat si masku. Místo aby tak lidé předstírali sami sobě a před ostatními, že jsou něčím, čím nejsou, začnou naslouchat svému vnitřnímu hlasu moudrosti a začínají se autentičtěji rozhodovat o tom, jak vést svůj život. Jakmile se stanou autentičtějšími sami před sebou a ve vztahu k jiným lidem, jejich život nabírá jiný směr, smysl a účel.⁴

Tyto myšlenky Carla Rogerse mě zaujaly v mé další roli přednášejícího psychologie na univerzitě, ale byl jsem překvapen, jak málo výzkumů se jimi zabývá. Je smutné, že od jeho smrti v roce 1987 moderní generace psychologů začala zapomínat na hloubku a jednotlivé detaily jeho idejí. Alespoň tomu tak bylo, než přišli pozitivní psychologové a dostali studium dobrého života do módy a začali se k těmto dřívějším idejím vracet.

Předtím se většina psychologů zajímala pouze o temnou stránku lidských životů – depresi, úzkost a další způsoby, jimiž jsou životy ničeny. Pro většinu znamenala osobní pohoda (*well-being*) absenci problémů, jako je deprese, úzkosti a tak dále. Jen hrstka z nás měla zájem jít za tento, jak jsem jej nazval, nulový bod, abychom porozuměli existenci stavů štěstí a spokojenosti.⁵

V době, kdy se rozvíjel můj zájem o tyto rané myšlenky Carla Rogerse, začal se mnou pracovat bystrý nový student. Alex Linley právě získal titul v oboru psychologie. Ke mně se zapsal na doktorandské studium.⁶ Alex byl zapálený pro pozitivní psychologii, která se v té době pouze klubala na povrch a začínala přitahovat pozornost mezi vědci, a viděl potenciál v myšlence autenticity. Chtěli jsme vědět, zda bychom mohli najít způsob, jak autenticitu měřit, a zda je skutečně cestou k šťastnému a naplněnému životu. Společně jsme vytvořili seznam otázek, o kterých jsme si mysleli,

že je důležité je položit. Později jsme ve spolupráci s dalšími studenty a kolegy Alexem Woodem, Johnem Maltbym a Michaellem Baliousisem pokračovali na vývoji prvního psychometrického testu založeného na Rogersově teorii autenticity – na škále autenticity.⁷

Když jsme se zajímali o to, zda jsou autentičtější lidé šťastnější, zjistili jsme, že pokud srovnáváme s řadou dalších osobnostních faktorů, ukázala se autenticita jako faktor, podle něhož lze nejnadhěji rozlišovat mezi lidmi šťastnými a nešťastnými. Nyní je škála autenticity užívána po celém světě mnoha výzkumnými pracovníky a psychology a pomohla otevřít cestu nové vědě o autenticitě, která nám ukazuje, že vést autentický život je možná skutečně nejjistější cestou k trvalému naplnění.

Důležitost autenticity jsem však začal chápat nejen ve sterilním světě našeho laboratorního průzkumu. Přesunul jsem se tehdy na novou pozici a začal pracovat jako jeden z ředitelů Centra pro trauma, odolnost a osobnostní růst (The Centre for Trauma, Resilience and Growth), kde jsme se s kolegou Stevem Regelem zajímali o to, jak pochopit významnou transformaci lidí, kteří se setkali s traumatem a neštěstím. Většina našich pacientů trpěla posttraumatickým stresem, ale, a to bylo zajímavé, povšimli jsme si také, že mnoho z nich hovořilo o tom, jak je jejich blízké setkání se smrtí vybudilo k novým možnostem v životě a umožnilo jim najít v sobě nové síly. Pozitivní psychologové nyní mají pro takové změny u osob přeživších trauma termín: posttraumatický růst.⁸ Jak jsem začínal více rozumět posttraumatickému růstu, bylo mi jasné, že spojujícím prvkem pro všechny přeživší byla jejich nová touha žít způsobem, který je odrazem jejich pravého já. Co se zdálo být nejcharakterističtější pro posttraumatický růst, bylo to, jak vyzýval k přeuvprávení životního příběhu dotyčných osob a jeho uspořádání v souladu s jejich cíli a hodnotami, čímž se jejich životech stal soudržnějším. Pokud jde o mě, zdálo se mi, že v posttraumatickém růstu jde ve skutečnosti o to, že prožité těžkosti působí jako katalyzátor pro lidskou touhu žít autentičtěji.⁹

Snaha o autenticitu neznamená život bez bolesti, strachu, smutku nebo truchlení, ale dovoluje nám žít cílevědoměji a smysluplněji zejména tehdy, jsme-li konfrontováni s utrpením. Trauma dává lekci o tom, že život je krátký a cenný a že je tedy moudré ho žít naplno způsobem, který zahrnuje posun priorit směrem k tomu, na čem skutečně záleží. Pokud budeme mít štěstí, půjdeme životem, aniž bychom prožili traumata, ale odvrácenou stranou života bez protivenství je, že jím procházíme náměsíčně, aniž by přišel varovný signál a připomněl nám, co je důležité. Zdá se tragické, že tolik z nás musí čekat na konfrontaci s vlastní smrtelností či smrtelností někoho milovaného, než se probereme a porozumíme, že jsme se soustředili na nesprávné věci. Až poté, ve světle tragédie a ztráty oceňujeme, co jsme měli a začneme měnit své životy, aby byly autentičtější.

Chtěl jsem vědět, jak nejlépe předat moudrost osob přeživších trauma ostatním svým pacientům. Musíme čekat, aby nás zasáhla tragédie, než pochopíme tuto cennou lekci? Nebo si můžeme jednoduše vybrat hned, že se vydáme po cestě autenticity? Podle mých zjištění můžeme. Pokud se tak rozhodneme, můžeme se učit z moudrosti ostatních a dát si za úkol se vyburcovat k tomu, na čem skutečně záleží – k autentickému životu. Výzkum, který vedla Bronnie Wareová, australská paliativní zdravotní sestra, ukázal, že nejčastěji lidé, kteří se blíží smrti, litovali toho, že neměli odvahu žít život, ve kterém by byli věrni sami sobě.¹⁰

Sám jsem toto viděl docela nedávno, poté co mému otci byla diagnostikována rakovina. Křehký a připoutaný na lůžko pohlédl jednoho odpoledne směrem ke mně a řekl: „Celý svůj život jsem trávil tím, že jsem si dělal starosti s věcmi, na kterých nezáleží. Postarej se o to, aby tě život těšil, jde to vše velmi rychle.“ O několik dnů později se jeho stav zhoršil a zdravotníci ze záchranky ho vynesli ven z domu. Když ho zvedli, aby ho naposledy pronesli vchodovými dveřmi, vzpomínám si, jak si s jistým potěšením povzdechl, když poprvé po týdnech vdechoval čerstvý podzemní vzduch.

Na otcově pohřbu jsem si připomněl, jak vždy říkal, že by býval rád byl saxofonistou. Miloval jazzovou hudbu. Ale celý život dělal práci, o které říkal, že ji nesnáší. Pohřeb nebyl náboženským obřadem, a tak jsem ve své smuteční řeči mohl požádat ty, co byli přítomni, aby si představili, jako by se někde v nějakém suterénním jazzovém klubu chystal na scénu nový saxofonista. Je to uklidňující představa, že ti, kterým jsme blízcí, nějak pokračují způsobem, jenž jim umožňuje být sami sobě věrnější, než jak se jim to podařilo v jejich vlastním životě.

Uvědomil jsem si, že touha vést autentický život je společným tématem lidí, kteří hledají pomoc. Setkávám se s mnoha lidmi, kteří si přejí, aby byli udělali v životě jiná rozhodnutí, jako například žít jinde, vybrat si jinou profesionální dráhu nebo si vzít někoho jiného než je jejich současný partner. Pro osoby, které hledají pomoc, často takové myšlenky vše překrývají, když přemítají, zda je pro ně na takové změny příliš pozdě. Úzkost způsobená tím, že žijeme život, který nám není vlastní, je klíčovým bodem mnoha problémů, s nimiž se psychoterapeuti a psychologové ve svých pracovnách setkávají. Ale nejsou to jen ti, kteří vyhledávají pomoc, kdo hledá autenticitu – hledáme ji my všichni.

Všichni přemýšlíme o tom, jakou podobu na sebe vzal náš život, a můžeme se rozmyslet jakými novými cestami se vydat. Volby, které v životě děláme, se omezují na to, na čem nám v tom okamžiku záleží. A to se může změnit. Někdo, kdo svou kariéru postavil nade vše ostatní, si později v životě uvědomí, že postrádá silné osobní vztahy (ať již jde o ženu či o muže). Ti, kteří dali prioritu svému vztahu, shledají, že mají pocit, že přišli o kariéru.

Moudře si vybrat, na čem nám záleží, je zásadní pro všechny aspekty vašeho života, ať už jde o vaši osobní pohodu, o úspěch vašich vztahů, jak se vyvíjí vaše kariéra a jak zpětně pohlížíte na svůj život. Jak ukážu v této knize, požadavkem pro to, abyste si moudře vybrali, je, že se musíte znát, patřit sami sobě a být sebou samými okamžik za okamžikem. To je recept na autentický život.

Ve všech životních interakcích, ať již probíhají mezi rodiči a dětmi, učiteli a studenty, zaměstnavateli a zaměstnanci, kolegy v práci, přáteli nebo sexuálními partnery, je nejdůležitějším aspektem autenticita a schopnost jasně komunikovat o tom, co je pro nás důležité. To, co chci říci k autenticitě, plyne z moudrosti starověkého řeckého filozofa Aristotela, myšlenek humanistických psychologů poloviny 20. století, jako byli Carl Rogers a Abraham Maslow a vědecké práce moderních pozitivních psychologů.

Konkrétně, dobrý lidský život vyžaduje, abychom naplnili náš vrozený potenciál. Každý z nás má svou jedinečnou směs silných povahových stránek, schopností a nadání. Jako rostlina, která dostává právě tu správnou dávku vody a slunečního svitu, i my budeme vzkvétat, jsou-li naše základní potřeby řádně zajištěny. Tím nechci říci, že pro každého z nás je zde předurčen plán, ale že pokud jsou naše základní potřeby naplněny, budeme mít volnost růst a rozvíjet se tak, abychom se stali tou nejlepším podobou sebe samých, jakou jen můžeme být.

Čím více jsme schopni být sami sebou, tím budeme šťastnější. A čím jsme šťastnější, tím více přispíváme k zlepšování těch, kteří nás obklopují. Když se ovšem náš potenciál nenaplní, stáváme se stále nešťastnějšími, narušenějšími a hůře fungujeme a větší měrou přispíváme k destruktivním silám světa. Ne všechny psychologické problémy mohou být spojovány s nedostatkem autenticity v našich životech, ale mnohé a snad většina z nich ano.

Jednou z otázek, které mi lidé kladou, když se setkáme poprvé a oni se dozvědí, že pracuji jako psychoterapeut a psycholog, je, jak se vyrovnávám s tím, že naslouchám příběhům neštěstí jiných lidí. Někdy je to náročné, ale, a to je častější, taková práce posiluje mou vlastní vitalitu a odhodlání žít svůj vlastní život autenticky a smysluplně.¹¹ Od svých klientů jsem se naučil, že je možné v daném momentě změnit směr vlastního života, pokud se tak rozhodneme.

Mě v životě inspirují moji klienti a můj výzkum k tomu, abych hledal autentičtější život. Doufám, že tato kniha bude inspirovat vás.

Jak používat tuto knihu

Poslední dobou se autenticita stává populárním tématem mezi pozitivními psychology, kteří si uvědomili, že to není jakási snadná cesta, ale základní kámen dobrého života. Uvedu zde studium autenticity do kontextu nedávného vědeckého vývoje v pozitivní psychologii.

Přitom se podíváme na obranné mechanismy a distorze, které používáme, abychom podpořili své neautentické životy a vyhnuli se konfrontaci s pravdou o sobě samých. Jestliže je těžké určit, co je autenticita, je snazší pochopit, co autenticita není. Jsme-li v defenzivě, pak to samozřejmě znamená, že nejsme autentictí. Tím, že začneme chápat své obranné vzorce, se můžeme naučit být autory svých životů.

Četba této knihy by vás mohla podnítit k tomu, že budete chtít být ve svém životě autentictější. Pokud ano, naleznete zde cvičení, která si můžete vyzkoušet. Cvičení jsou zpracována tak, aby podněcovala vaše úvahy o vlastní osobě a aby vám nabídla vodítka, která by vám mohla pomoci. Také jsem zahrnul výňatky z různých případových studií. Ty jsou založeny na skutečných osobách, ale podrobnosti jsou dostatečně pozměněny, aby tyto osoby zůstaly v anonymitě. V některých případech jsou také sloučeny příběhy více osob.

Pohlížejte na to jako na začátek nového dobrodružství, cvičeními se zabývejte vážně a nad kladenými otázkami se dlouze a hluboce zamýšlejte.

Při některých cvičeních a pro zapisování vlastních poznámek pro vás může být užitečné mít při ruce zápisník. Často vnímám jako prospěšné si odpovědi zapsat, protože když píšeme, zůstáváme soustředěni na to, co děláme. Když sedíme a přemýšlíme nad něčím, naše myšlenky putují a nám se ztrácí jejich sled. Pokud si je zapisujeme, zůstáváme zaměřeni kýženým směrem a ještě tak máme k dispozici záznam myšlenek, které bychom jinak mohli zapomenout. Zaznamenávání jakýchkoli myšlenek a pocitů, které přicházejí, může být také účinným prostředkem, který vám pomůže povšimnout si konsistentních témat a myšlenek. Kniha, jako je tato, může poskytnout jen omezenou službu, ale pokud poslouží k nastartování pozitivních změn ve vašem životě, pak budu spokojen, že splnila svůj účel.

Vzorec authenticity

Častým podnětem, který vyvolává reflexe o naší životní cestě, jsou významná životní jubilea. Typicky je tomu tak, když se blížíme milníkům jako je 30, 40, 50 nebo 60 let, kdy pohlízíme zpět na předchozí desetiletí a díváme se, jak jsme se dostali tam, kde jsme, ač je to možná o hony vzdáleno snům našeho mladšího já. Mohli bychom fantazírovat o změně kariéry, opuštění svého partnera, cestování po světě nebo o čemkoli, abychom našli nový život, který nás více naplňuje, ale jen málokdo skutečně v souladu s těmito sny jedná.

Je pravděpodobnější, že sedíte v práci u svého stolu, když se vám přes rameno nakloní šéf a požádá vás, abyste připravili nějaká čísla na zítřejší schůzku. Ztratíte naději. Již jste šéfovi řekli, že čísla ještě hotová nejsou, ale on působí napjatě a vy z předchozí zkušenosti víte, že to není chvíle, kdy se s ním přit. Když si jednou něco vezme do hlavy, nemá smysl se hádat – víte, že teď musíte zrušit své plány na dnešní večer a připravit údaje, jak nejlépe umíte. Když cestou domů sedíte ve vlaku, ptáte se sami sebe, co se stalo s vaším životem a nadějemi, které jste kdysi měli. Co se stalo s těmi sny, že se stanete architektem, umělcem, módním návrhářem, napíšete román, pojedete Tour de France, budete hrát na flétnu nebo cokoli by to mohlo být.

Jak tak sedíte ve vlaku, v tom momentě víte, že máte možnost volby: pokračovat ve svém životě tak, jak je, anebo provést změnu. Ale jak by ta změna vypadala? Také, jako ve výše zmíněném příběhu,

sníte o tom, že zmizíte do nového života? Ozývá se váš smysl pro realitu, když si tak pro sebe přemýšlíte? *Jak bych to mohl/a dokázat? Vydělal/a bych dost peněz, abych měl/a z čeho žít? Co budoucnost mých dětí?* Ta výzva k životnímu zvratu je jednoduše příliš velká. Možná si vezmete časopis a ztratíte se v příbězích nejnovějších skandálů celebrit nebo na sportovních stránkách novin nebo si nalijete sklenku vína a uvelebíte se, abyste sledovali oblíbený televizní seriál.

Někdy ovšem, jen někdy si člověk nevezme časopis, nezapne televizi ani si nenalije víno. Někde něco docvakne. Rozhodnutí, dělat věci jinak, je učiněno. Zatím možná nevíte, jaké změny chcete udělat, víte jen, že nechcete pokračovat úplně stejně jako dosud. Co slýchám od lidí jako psycholog nejčastěji, je jejich touha být nějakým způsobem věrnější sami sobě.

Dospěl jsem k tomuto poznání: lidé se zaseknou, protože si myslí, že aby byli věrni sami sobě, musejí vědět ihned, jaké jsou jejich dlouhodobé cíle, a jasně vidět kroky, které potřebují podniknout, aby těchto cílů dosáhli. A tak, pokud nevědí, co přesně znamená být dlouhodobě věrnější sami sobě, neudělají nic. Zjistil jsem však, že abyste začali vést život, v němž jste věrni sami sobě, není třeba vědět, jaké jsou vaše dlouhodobé cíle. Věrnost sám sobě spočívá v tom, co děláme, co si myslíme a cítíme právě teď v této chvíli. Pak, jak se váš život odvíjí den po dni, začínáte jasněji vidět, jak se před vámi otvírá cesta vpřed.

Když se ubíráte cestami, které jsou pro vás ty pravé, můžete žít naplňující, uspokojující a příjemný život.

Boj o nalezení vlastní opravdové cesty

Jako poradce a kouč jsem pracoval s lidmi různého věku, kteří měli různé zkušenosti, ale pod povrchem jejich rozličných problémů mají jejich příběhy často společnou nit, a tou je úsilí o nalezení své vlastní autentické cesty životem.

Sáře je kolem čtyřicítky a má již za sebou velmi úspěšnou kariéru. Pracuje v managementu velké národní společnosti. Celkově se nedá říci, že by neměla svou práci ráda, ale také má pocit, že nenaplnjuje svůj potenciál. Ráno necítí žádné nadšení pro nadcházející den. Touží po kariéře, kde by se musela učit a rozvíjet se novými způsoby a více by využívala svých zkušeností a toho, v čem je dobrá. Se svými kolegy vychází dobře, ale žádného z nich nemá ve zvláštní oblibě a nepočítá je mezi své přátele. Její tužbou je být mezi lidmi, kterých si cení a kteří ji inspirují k novým metám. Přeje si být kreativnější a nezávislejší, přeje si, aby pro lidi v jejich životech něco znamenala a aby sama cítila, že více žije.

Také ve své kariéře má pocit, že uvízla na mrtvém bodě, a hledá nový směr. V osobním životě se nedávno rozhodla se rozvést s manželem.

Na našem prvním sezení mi řekla o tom dni před 20 lety, kdy ji její tehdejší přítel požádal o ruku. „Vezmeš si mě?“ zeptal se. Bez rozmyšlení okamžitě odpověděla: „Ne“. Poté, když viděla ten zhrzený výraz na jeho tváři, dodala: „Samozřejmě, že ano.“ Instinktivně nabídku odmítla, ale přemohla ji její potřeba potěšit, a tak souhlasila. A to určilo směr jejího života na dalších 20 let. Když mi vyprávěla tento příběh, z očí se jí začaly řinout slzy. Seděli jsme v tichosti několik minut, snažili se pochopit nezměrnost důsledků tohoto jediného momentu před 20 lety, a jak ji dostal na cestu, která ji přivedla až k tomuto bodu v jejím životě.

Při dalším sezení mi Sára vysvětlovala, že není šťastná a že hledá větší pocit naplnění a potěšení ze života. Probírala se mnou své možnosti, a jaká jsou jejich pro a proti. Zdálo se zřejmé, že ví, co nechce, ale byla si méně jistá tím, co skutečně chce. Téměř po hodině se mě zeptala: „Co mám dělat?“

„Nevím, co byste měla dělat. Je to velké rozhodnutí, ale nakonec to budete vy, kdo ho musí udělat,“ odpověděl jsem. Sára se na mne podívala a bylo mi jasné, že začíná pociťovat frustraci. Po několika sezeních jsme se opět věnovali stejnému tématu. Z předchozích rozhovorů jsem věděl, že Sára od koučování nerealisticky očekává, že když bude odcházet, budou všechny její problémy vyřešeny a v ruce bude mít perfektní plán pro svou budoucnost.

„Než si člověk zpracuje tyto věci, nějaký čas to trvá,“ řekl jsem. Sára se na mne podívala a já jsem si pomyslel, že si pravděpodobně klade otázku, za co mě platí. „Není žádná cílová páska, za kterou si můžete sednout a říct, ‚Jsem šťastná a tak to teď už bude

navždy;“ řekl jsem a začínal jsem se ptát sám sebe, za co mě platí. Ale tehdy jsem pochopil, že pro ni nastal ten moment, kdy se rozsvítilo světlo, oči jí zazářily a zpříma se na mě podívala. To mě povzbudilo, vzpomněl jsem si na první sezení a řekl jsem: „Je to, jako když jste souhlasila, že se vdáte; v ten moment jste udala směr svému životu, který však vycházel z vaší potřeby potěšit vašeho přítele a ne z vašeho nitra, z vašeho vnitřního vědomí, co je pro vás dobré. Každý den je plný takových okamžiků, které od nás vyžadují, abychom se nějak rozhodli. Nemusela jste přesně vědět, co v ten moment chcete, ale věděla jste, že nechcete říct ano. Chtěla jste říct ne. Pokud jsme v každickém okamžiku věrni sami sobě, jak jen můžeme, a věříme svému vnitřnímu hlasu moudrosti, tím více se nový směr našeho života bude stávat jasnějším. Je to trochu jako být na lodi a jemně otáčet kormidlem tak, abychom nakonec dopluli do nového cíle na míle daleko od kurzu, který jsme původně nabrali.“

Sára ten den odcházela ze sezení ne s plánem, jak bude vypadat zbytek jejího života, ale s malými cíli na několik příštích dnů. Tím hlavním bylo být věrnější sama sobě při nadcházejícím setkání s potenciálním kolegou. Tento kolega byl někdo, s kým Sára nepracovala ráda, ale požádal ji, aby se stala součástí nového projektu. Její počáteční přirozená reakce byla odmítnout, ale souhlasila, protože, tak jak to udělala před 20 lety se svým tehdy ještě přítelem, chtěla vyhovět. S poznáním, že je to v těchto jednotlivých drobných okamžicích, kdy se formují naše životy, však věděla, že musí jít zpět za svým kolegou a tentokrát na jeho žádost odpovědět ne. Stále ještě si nebyla jistá, kudy chce, aby se její život ubíral, ale začínala pevněji držet kormidlo svého života, aby zajistila, že se tentokrát nevydá špatným směrem.

Malé součásti života jsou tak důležité

V autenticitě jde o to, že je člověk věrný sám sobě v každém okamžiku. Příběh Sáry tak dobře ilustruje, jak jsou to právě ta malá rozhodnutí každodenního života, která určují hlavní směr, kterým se ubíráme. Když si čtete příběh Sáry o tom, jak šla proti svým instinktivním pocitům a souhlasila, že se vdá, možná si vzpomenete na podobný okamžik ze svého života, kdy jste možná sami šli proti svému instinktu a na který se nyní díváte jako na přelomový.

Když se zamýšlíme nad svou minulostí, vidíme, že směry, kterými jsme zamířili, mohou být často vysledovány do jednoho krátkého okamžiku. Naše životy často vezmou obrat na základě toho, co se v daném momentě zdá být velmi triviální okolností: náhodné setkání a jediná věta, která byla, nebo nebyla vyřčena. Jak člověk stárne a stává se moudřejším, může vidět, že je život řízen tímto způsobem a že ony velké věci v životě jako, koho si vezmeme, jakou kariéru nastoupíme, kde žijeme a tak dále, často vzejdou z takových neočekávaných každodenních a v tom čase zdánlivě triviálních setkání. Abychom byli schopni proplovat životem úspěšně, abychom pro sebe dělali v každém daném okamžiku ta správná rozhodnutí, je třeba být autentický – je třeba mít schopnost čelit externím vlivům, které nás táhnou proti podstatě našich instinktů. Autenticita je jádrem našeho rozhodování a v každém jednotlivém krátkém okamžiku v životě všechno mění. Stále jsme v procesu sebevytváření.

Ohlédneme-li se zpět, je možné vidět, které okamžiky v našich životech byly ty přelomové. Ale neměli bychom se ohlížet, abychom litovali; spíše jde o to, abychom se učili žít autenticky v každém okamžiku.

Psychologické napětí neautenticity

Od chvíle, kdy se ráno vzbudíme do chvíle, kdy jdeme spát, prožije většina z nás za celý svůj den alespoň některé momenty, kdy můžeme být opravdu sami sebou, ale velká část dne je jen jako divadelní představení. Z dobrých důvodů neříkáme či nedáváme najevo, co si skutečně myslíme nebo co cítíme.

Nasazujeme si masku, že je všechno v pořádku. Cítíme se pod tlakem, ať již jde o pozdrav na ulici, v kanceláři nebo na sociálních sítích, abychom se ostatním prezentovali pozitivně jako lidé, kteří vedou šťastný život.

„Jak se daří?“

„Dobře,“ odpovídáme automaticky, ať už se v našem životě děje cokoli.

Jako další příklad si vezmeme místo, kde trávíme většinu svého času: práci. Mnoho pracovišť překypuje odporem, hořkostí a konflikty, které jsou jen málokdy vyjádřeny. Všichni víme, že je někdy lepší držet jazyk za zuby. Můžeme mít strach, že přijdeme o práci, že o nás budou kolovat drby nebo že ztratíme přátele; ať už je důvod jakýkoli, pro mnohé z nás platí, že po většinu času svého bdělého stavu se kolem ostatních pohybujeme po tenkém ledu, držíme jazyk za zuby nebo se usmíváme, zatímco se cítíme podráždění či rozzlobení.

Ti z nás, kteří pracujeme s ostatními, zejména jednáme-li den za dnem tváří v tvář s klienty, víme až příliš dobře, jaký tlak představuje nutnost stále si zachovávat přívětivý úsměv. Jedna nedávná zpráva popisuje, jak v jedné společnosti v Japonsku dovolili zaměstnancům si na jeden den do práce nasadit anonymní masky bez výrazu, aby se snížil tlak, který je na ně vyvíjen, a aby jim to pomohlo si odpočinout po roce stráveném usmíváním se na zákazníky.¹² Jednoduše řečeno, žít neautentický život může být vyčerpávající. Podívejme se na typický případ.

PŘÍPADOVÁ STUDIE **Pam**

Pam nemohla spát. Měla vztek na svého šéfa Dennise. Lhal jí o jednom z projektů a dostal jí do situace, ve které na ni měla padnout vina za něco, co nebyla její chyba. Pokud nezvládne změnit vývoj projektu do schůze, která měla proběhnout další den, bude její pozice v zaměstnání ohrožena. Do té doby Pam považovala Dennise za dobrého přítele, to už ale neplatí. Do práce dorazila brzy. Viděla ho přicházet proti ní po chodbě. Když se míjeli, usmáli se na sebe a řekli si „dobré ráno“, jako by se nic nestalo. Až poté si pomyslela, jak se Dennis umí přetvařovat, a jak dlouho jí trvalo, než si to uvědomila. Byla to pro ni lekce, ale prozatím byla natolik moudrá, že si nechala své úvahy pro sebe. Jsou momenty a místa, kdy je vhodné si nechat své úvahy pro sebe. Pam věděla přesně, co dělá a proč. Ať byla jakkoli frustrovaná, věděla, že by jí nebylo ku prospěchu, kdyby toho dne dané osobě vyjádřila svůj

hněv, a že pokud by tak učinila, mohla by dokonce ohrozit svou kariéru. Rozhodla se, že si ponechá své myšlenky pro sebe a pokusí se zamaskovat svůj vnitřní hněv vnějším úsměvem.

Žít neautenticky – život s maskou

Můj oblíbený citát, který se často připisuje Dr. Seussovi, zní: „Buď tím, kým jsi a říkej, co cítíš, protože na těch, kterým to vadí, nezáleží, a těm, na kterých záleží, to nevadí.“¹³ Jako zobecnění nám to poslouží, ale jsou zde výjimky, protože někdy záleží i na těch, kterým to vadí, a to ve smyslu jejich skutečné moci nad vámi, kterou mohou zlovolně použít. Je pak užitečnou sociální dovedností, jsme-li schopni své autentické pocity maskovat. Jsou okamžiky, kdy je nejмoudřejší právě to udělat. Je na každém z nás, abychom posoudili, kdy a kde tomu tak je.

Žijeme-li ovšem neautenticky, a to, co říkáme a děláme, není v souladu s tím, co si myslíme a cítíme, vytváří se vnitřní psychologické napětí, které může být vyčerpávající.¹⁴ Žijeme-li neautenticky každý den, pravděpodobně to na nás bude mít emocionální dopad.

Když se pokoušíme žít život tak, že se naše představa sebe sama odchyluje od naší reálné situace, může to vést k nízké hladině osobní pohody nebo až depresi a úzkostem (viz Příloha I pro testování vaší osobní pohody).

Abychom se zbavili úzkosti, je dobré nastolit harmonii mezi tím, co se odehrává uvnitř, a tím, co vyjadřujeme. V ideálním životě by bylo to, co říkáme a děláme, konsistentní s tím, co si myslíme a cítíme. Pam by chtěla být opravdovější ve svém vyjádření a doufá, že se její vztahy v práci změní tak, aby to bylo možné. Ale je zde také nebezpečí, že pokud si nadále na veřejnosti bude nasazovat masku, sama se nakonec uvnitř změní tak, že se, jak popsal sociální psycholog Erving Goffman, její maska stane její tváří.¹⁵

Pam může shledat, že je zde psychologická daň, kterou zaplatí, pokud nenajde cestu, jak ukončit toto napětí, ale prozatím pro

sebe udělala tu nejlepší volbu, kterou mohla, to jest usmívat se skrze zaťaté zuby při plném vědomí toho, co činí.

Možná máte stejně jako Pam pocit, že nosíte masku, abyste skryli své skutečné emoce. Mnoho lidí se takto cítí, ale bojí se masku odložit.

Bud'te si vědomi celého svého těla

Vědomí, že něco není v pořádku, je jedna věc, ale dosažení změn v našem životě může být obtížné. Vyžaduje to odvalu postavit se tváří v tvář sobě samým, pokoru přijmout to, co se o sobě dozvíme, a disciplínu, abychom přikročili k činům. Může se zdát bezpečnější nechat se dále unášet životem a zůstat u toho, jak věci jsou. Mnozí z nás žijí své životy v očekávání toho, že se stane něco, co naši situaci změní. Pokračujeme v neautentickém životě. Postupně otupíme vůči sklíčenosti a fyzickému napětí, které nás tíží.

Jen když toto čtete, možná pociťujete napětí za krkem, v ramenou nebo na čele, jednoduše proto, že jsem k tomu přivedl vaši pozornost. Chvíli sledujte, jaké je vaše napětí v čelisti. Uvolněte částečně toto napětí zívnutím. Nyní si protáhněte ramena dozadu, na vteřinu vydržte a pak se uvolněte. Zatněte a uvolněte prsty na nohou a udělejte to ještě jednou. Cítíte se o trochu lépe?

Autenticita vyžaduje, abychom si byli vědomi toho, co se děje s naším tělem; že jsme nejen pozorní ke svým pocitům a vědomi si svého smýšlení, ale všeho, co se v nás děje. Místo toho mnozí z nás zažívají sebe samé jako mysl, která sedí na vršku našeho těla, jako kdybychom jeli na koni.

Většinu času si nejsme vědomi svého těla, ale každou chvíli ho musíme nakrmit a umýt, někdy ho také vybičovat k výkonu.¹⁶ Ale nejsme myslí, která je zbavena těla, jsme svým tělem. Potřebujeme být schopni naslouchat sami sobě, abychom si byli plně vědomi toho, co se v nás děje – veškeré své pocity, myšlenky a tělesné vjemy.

Naslouchejte svému vnitřnímu hlasu

Jedním z nejvlivnějších podnikatelů posledních desetiletí byl Steve Jobs, který zemřel v říjnu 2011. V projevu k absolventům Stanfordovy univerzity řekl:

Váš čas je omezený, tak ho nepromarněte tím, že budete žít život někoho jiného. Nenechte se uvěznit dogmaty – to znamená žít podle výsledků myšlení jiných lidí. Nedovolte, aby názory jiných, přehlušily váš vlastní vnitřní hlas. A to nejdůležitější: mějte odvahu jít za svým srdcem a svou intuicí. Už totiž nějak vědí, čím se skutečně chcete stát. Vše ostatní je vedlejší.¹⁷

Tento citát od Steva Jobse velmi dobře shrnuje, co míním pojmem autenticita.

Vnitřním hlasem nemyslím ten neutuchající cvrkot myšlenek, sebekritiky a přemítání, s kterým mnozí z nás žijeme, zejména v nočních hodinách ještě nad ránem, kdy si nepřestáváme dělat starosti se schůzkou domluvenou na příští den, s tím, co bylo řečeno v den předchozí, s účty, které je třeba zaplatit, se sporem s přáteli nebo příbuznými nebo s čímkoli dalším, co nám v noci nedá spát.

Musíme se naučit, jak zablokovat všechn tento myšlenkový šum a zátěž, abychom slyšeli svůj vnitřní hlas moudrosti. Nejprve bude možná náš vnitřní hlas pouze slabým šepotem, kdy začínáme chápat, že za těmi vnitřními šotky se skrývá další hlas, který náleží nám. Když pozorně nasloucháme, můžeme tomuto hlasu začít důvěřovat, že bude naším spolehlivým kompasem.

Zdá se mi, že důležitost toho, nakolik jsme věrni sami sobě, je lekcí, kterou si dříve či později projde většina z nás. Samozřejmě bych si přál, abych se ve vlastním životě dříve naučil být si lépe vědom svého vnitřního hlasu moudrosti. A stále se učím k němu být den za dnem pozornější. Autenticita není konečným bodem v tom smyslu, že když jí člověk dosáhne, může si sednout se založenýma

rukama a odpočívát. Je to spíš postupující proces, při kterém musíme neustále věnovat pozornost svému vnitřnímu světu a tomu, jak prožíváme sebe sama okamžik za okamžikem.

Ke krokům, které můžeme podniknout, abychom rozvíjeli své schopnosti si naslouchat, se vrátíme v knize později, ale pro tuto chvíli bych chtěl říct, že slova Stevea Jobse jsou pravděpodobně nejlepší radou, jak žít svůj život, kterou může mít na zřeteli každý. Steve Jobs to možná nevěděl, ale v jeho slovech jakoby se ozývaly nejlepší myšlenky dnešních pozitivních psychologů na témata, jak žít dobrý život a co znamená být autentický.

Na následujících stránkách vás seznámím se vzorcem authenticity, ale nejdříve se budeme zabývat třemi věcmi, které dělají autentičtí lidé.

Tři věci, které dělají autentičtí lidé

Shrňme si do tří bodů, co dělají autentičtí lidé dobře: znají sebe sama, patří sami sobě a jsou připraveni být sami sebou.

Znát sebe sama

Autentičtí lidé vědí, co mají a co nemají rádi, v čem jsou dobří a v čem méně dobří, co jsou připraveni udělat, a co ne. Jsou schopni být přítomni v daném okamžiku s vědomím toho, jaké emoce prožívají, a toho, co se odehrává kolem nich, a jsou schopni to, co se děje, chápat tak, jak to je. Jsou schopni si všimnout bez přidělování nálepek nebo hodnocení.

Abychom byli autentičtí, musíme být schopni se postavit tváří v tvář pravdě o sobě samých, jakkoli nám může připadat nepříjemná. Autentičtí lidé jsou sami k sobě upřímní. Přijímají výzvy a zpochybňují se, hledají způsoby, kterými klamou sebe samé, a pokoušejí se nahlížet na věci z různých úhlů. Vědí, co si myslí,

ale jsou ochotni změnit svůj pohled na věc, pokud se objeví nové informace. Jako taková vyžaduje autenticita otevřenost a schopnost realisticky vidět smysl toho, co se nám stalo.

Autentičtí lidé se znají. Jsou schopni naslouchat svému vnitřnímu hlasu – své intuici –, rozumějí složitosti svých pocitů a slyší svou vnitřní moudrost. Naproti tomu lidé, kteří se sami sobě od-cizili, nejsou schopni následovat svou intuici, jsou zmateni svými emocemi, dělají špatná rozhodnutí pro sebe samé a namísto toho činí to, o čem si myslí, že se bude líbit ostatním.

Pokud neznáme dobře sebe samé, nelze věřit tomu, že se dobře rozhodneme ve svém nejlepším zájmu a ani v zájmu někoho jiného, když na to přijde. To se vztahuje na velká životní rozhodnutí. Po-myslete na porotce, kteří rozhodují o verdiktu nad životy jiných lidí, nebo politiky, kteří rozhodují, zda jít do války; taková rozhodnutí vyžadují čistou a jasnou mysl a chování, které přichází s autenticitou.

Sára, s kterou jsme se setkali dříve, se zná velmi dobře. I před dvaceti lety byla vyladěna na svou vlnu natolik, že rozpoznala svou intuici, která jí říkala, aby svého přítele odmítla, když ji požádal o ruku. A přesto ustoupila. Pod tlakem má tendenci směřovat k tomu, co po ní chtějí ostatní. Možná se již zná, ale to, co dobře neumí a teprve nyní se to učí, je učinit rozhodnutí a pak se ho držet.

Patřit sám sobě

Autentická osoba se nenechá zaslepit pravdou ostatních a nenechá se jimi dotlačit k tomu, aby zaujala pozici, s kterou nesouhlasí. Solomon Asch byl jedním z největších psychologů minulého století. Ve své autobiografii vzpomíná na jednu událost ze svého dětství z večera jeho prvního svátku pesach. Viděl, jak babička staví na stůl sklenici vína.

Zeptal jsem se svého strýce, který seděl vedle mě, proč otvíráme dveře. Odpověděl mi: „Prorok Eliáš v tento večer navštěvuje

každou židovskou domácnost a upije lok vína z poháru, který je pro něj připraven.“ Byl jsem touto novinou udiven a opakoval jsem: „Opravdu přijde? Opravdu se napije?“ Strýc řekl: „Budeš-li se dívat pozorně, když se dveře otevřou, uvidíš – sleduj pohár – uvidíš, že hladina vína trochu poklesne.“ A to se stalo. Upřeně jsem pozoroval pohár vína. Byl jsem odhodlaný, že zpozoruji, pokud by nastala změna. A zdálo se mi ... že se skutečně něco odehrává na okraji poháru a víno malinko kleslo.¹⁸

O mnoho let později, kdy již byl Asch profesorem Harvardské univerzity, připravila vzpomínka na tuto událost půdu pro jeden z nejvýznamnějších experimentů sociální psychologie. Bezprostředně po holocaustu, kdy se psychologové tázali, jak jen je možné, že tolik lidí podlehl Hitlerově vůli, přišel Asch s reflexemi o síle sociálního vlivu. Pustil se tedy do odhalování jeho dopadů.

Představte si, že jste souhlasili, že se zúčastníte Aschova experimentu. Přicházíte včas ve smluveném čase. Vstoupíte do místnosti a požádají vás, abyste se usadili ke stolu, kde již sedí pět dalších osob. Vedoucí experimentu vám vysvětlí, že se účastníte studie zrakového vnímání. Ukáže vám tři čáry různé délky a požádá vás, abyste říkali, zda je každá z těchto čar delší, kratší či stejné délky než další čára, kterou vám ukáže. Kolem stolu jeden po druhém zodpovědí všichni správně dotaz na první čáru. Pro druhou čáru se též zdá všechno jasné. Ale pro třetí čáru první odpovídající osoba přichází s odpovědí, která se zdá nesprávná. Myslíte si, že ta osoba musela udělat chybu. Ale další osoba odpovídá rovněž nesprávně a stejně tak osoba třetí. Vy se pochopitelně pozorně díváte na čáry a rádi byste věděli, co se děje. Pak čtvrtý i pátý člověk souhlasí s předchozími. Nyní je řada na vás, abyste odpověděli. Ještě pozorněji se podíváte na čáry. Jste si jisti, že máte pravdu? Věříte svým očím?

Vy to sice nevíte, ale toto není experiment zrakového vnímání. Všechny další osoby v místnosti jsou součástí experimentální situace, která má otestovat, zda se přikloníte k moudrosti skupiny

(zda budete konformní). Stojí za povšimnutí, že 76 % účastníků alespoň jednou konformní bylo.¹⁹ Stejně jako tomu bylo u mladého Solomona Asche, jejich odpovědi se přičily tomu, co viděli na vlastní oči. Možná, že skutečně začali pochybovat o vlastních smyslech anebo, což je pravděpodobnější, připojili se ke skupině jen proto, aby byli ve shodě. V tolika situacích v denním životě jsme, stejně jako účastníci Aschova experimentu, konfrontováni s volbou, zda máme vyslovit vlastní názor, anebo se připojit k ostatním. Následné studie opětovně potvrdily, jak snadno mnozí z nás podlehnou síle sociálního vlivu.

Co se často přehlíží, je ovšem fakt, že 24 % účastníků Aschova experimentu se nepřidalo k názoru skupiny ani jednou. Stojí za povšimnutí, že tento fakt je v učebnicích zřídka zmiňován. Asch přitom sám poznamenává, že ti, kteří se nepřiklonili, věřili svému mínění a nezdálo se, že by byli ovlivněni tím, co si myslí většina. Drželi se toho, co sami viděli.

Autentičtí lidé na sebe berou zodpovědnost za volby, které v životě učiní. Vědí, že jsou autory svých životů. Nedrží si odstup od svých chyb tím, že by obviňovali ostatní. Ale ani neobviňují sami sebe. Vzít na sebe zodpovědnost neznamena se obviňovat a neustále přemítat o tom, jak jste mohli být tak bláhoví, neobratní, hloupí nebo cokoli jiného si o sobě myslíte. Znamená to poučit se z toho, co se stalo, a dívat se do budoucna s jasnějšími cíli a větší moudrostí, při rozhodování o tom, kam se posunout dál. Autentičtí lidé znají meze své odpovědnosti a meze odpovědnosti druhých. Patří sami sobě a očekávají od ostatních, že na sebe vezmou vlastní zodpovědnost.

Když se setkáme s lidmi, kteří mají problém, často se snažíme jim přispěchat na pomoc s řešením. Nabízíme jim řešení, pobízíme je, aby jednali, nebo jiným způsobem chceme přispět ke změně. Ale je to změna, kterou si přejeme my, a tím jsme bezděčně převzali odpovědnost za druhého člověka. Je lépe mu nasloužit a nechat ho, aby sám převzal zodpovědnost, a udělat vše, co