



DRUHÁ STRANA

— REMÍZA —

JAKUB KOVÁČ

2026

DRUHÁ STRANA

REMÍZA

Jakub kováč

2026

Autor: Jakub Kováč

ISBN: 978-80-570-8473-0

Vydané vlastným nákladem

Všetky práva vyhradené / zákaz kopírovania

Kontakt: www.remíza.eu / jk@remíza.eu

Niektorí ľudia nám do života neprídu preto,

aby nás zmenili k lepšiemu.

Prídu preto, aby nám ukázali, akými sa nikdy nechceme stať.

Túto knihu venujem jednému z nich.

„Minulosť nás formuje,
prítomnosť skúša
a budúcnosť patrí tomu,
kto sa z každej skúšky rozhodne vyrásť.“

Jakub Kováč

PREDSLOV

Každý človek počas života zbiera príbehy.

Niektoré sú plné radosti, iné bolesti. Niektoré si pamätáme navždy, iné sa snažíme zabudnúť.

No všetky nás formujú.

Každé rozhodnutie, každá chyba, každé víťazstvo aj každá prehra zanechajú v našej osobnosti stopu, ktorá nás postupne mení na človeka, akým sa stávame.

Táto kniha nevznikla za jeden večer ani počas niekoľkých mesiacov.

Vznikala dlhé roky.

Neplánoval som ju napísať, avšak život mi každý deň prinášal nové otázky a nové odpovede.

Každá z nich sa stala blogovým článkom na stránke REMÍZA, ktorú som vytvoril ako pokračovanie svojho životného príbehu.

Táto publikácia preto nie je klasickou knihou.

Nie je to román, učebnica ani návod na šťastný život.

Je to zbierka mojich úvah, ktoré vznikali postupne počas rokov.

Každá bola napísaná v inom období, v inom rozpoležení a po inej životnej skúsenosti.

Dnes ich môžete čítať pohromade v jednej knihe.

Ak ste sa ku mne dostali prvýkrát, možno bude dobré vedieť, že všetkému predchádzala moja autobiografická kniha **REMÍZA – Stávka na Život**.

Je to skutočný príbeh môjho života – od detstva v rodine, ktorú poznačil alkoholizmus, cez obdobie, keď som únik pred realitou hľadal v extrémizme, až po roky, keď som sa stal závislým od hazardných hier. Nie je to vymyslený román. Je to príbeh podľa skutočných udalostí, bez prikrášľovania, o pádoch, klamstvách, dlhoch, strate dôvery aj o hľadaní cesty späť.

Ak vás môj životný príbeh zaujíma, knihu si môžete objednať prostredníctvom eshopu:

www.remiza.eu

alebo u ďalších internetových predajcov.

Keď som túto knihu dopísal, uvedomil som si jednu zvláštnu vec.

Samotný príbeh bol síce ukončený, ale moja cesta pokračovala ďalej.

Človek sa predsa nezmení tým, že dopíše poslednú kapitolu svojho života.

Mení sa tým, ako premýšľa každý ďalší deň.

Práve preto vznikla REMÍZA ako blog.

Začal som písať krátke zamyslenia.

Nechcem niekoho učiť žiť alebo sa tváriť, že poznám odpovede na všetky otázky.

Spísal som to preto, že som ich hľadal aj ja sám. Každý článok bol rozhovorom so sebou samým.

Niekedy vznikol po krásnom dni, inokedy po chvíľach, keď bolo všetko oveľa ťažšie. A možno práve preto sú tieto texty úprimné. Nevznikli za stolom s cieľom napísať knihu. Vznikli počas života.

V tejto knihe nenájdete desať krokov k úspechu ani zaručený recept na šťastie.

Nájdete tu úvahy o rodine, pretože práve tam sa začína náš príbeh.

O rodičoch, ktorí nás vychovali najlepšie, ako vedeli. O tých, ktorí pri nás zostali, aj o tých, ktorých sme už navždy stratili.

Budeme hovoriť o láske, ktorá dokáže človeka zachrániť, ale aj zraniť.

O vzťahoch, ktoré si vyžadujú viac než len pekné slová.

O odpustení, ktoré nie je darom pre druhých, ale predovšetkým pre nás samých.

Budeme hovoriť o minulosti. O tom, že ju už nikdy nezmeníme.

O prítomnosti, ktorá je jediným časom, v ktorom môžeme konať.

A o budúcnosti, ktorá nebude lepšia len preto, že si to želáme, ale preto, že sa dnes rozhodneme byť lepším človekom.

Dotkneme sa aj tém, o ktorých sa často nerozpráva.

Smrti. Duše. Otázok, ktoré si väčšina z nás začne klásť až vtedy, keď stratí niekoho blízkeho. Neponúkam na ne jednoznačné odpovede. Ponúkam iba svoje zamyslenia, ktoré možno pomôžu nájsť pokoj aj vám.

Nájdete tu kapitolu o peniazoch a finančnej gramotnosti. Ale, nie preto, že by peniaze boli zmyslom života. Práve naopak. Sám som na vlastnej koži zistil, čo sa stane, keď ich človek prestane ovládať a dovoľí, aby ony ovládali jeho. Peniaze dokážu uľahčiť život, ale nikdy nenahradia charakter, dôveru ani pokojné zaspávanie.

Budeme hovoriť aj o oddychu. O tom, že dnešný svet nás neustále núti bežať rýchlejšie, pracovať viac a dokazovať svoju hodnotu výkonom. Zabúdame však, že človek nie je stroj.

Aj duša potrebuje ticho.

Aj srdce potrebuje oddych.

Možno sa pri niektorých stránkach usmejete.

Pri iných sa zamyslíte.

A možno narazíte na myšlienku, pri ktorej knihu na chvíľu zatvoríte. Ak sa to stane, splnila svoj účel. Nepotrebujem, aby ste so mnou súhlasili vo všetkom. Budem rád, ak vás táto kniha prinúti premýšľať. Pretože práve otázky menia človeka viac než hotové odpovede.

Ak po jej prečítaní budete lepším synom alebo dcérou, lepším partnerom, rodičom, priateľom či kolegom, ak budete viac premýšľať nad tým, ako trávite svoj čas, ako hospodárite s peniazmi, ako sa správate k ľuďom alebo ako si vážite obyčajné okamihy života, potom malo zmysel napísať každý jeden z týchto článkov.

Ďakujem, že ste otvorili túto knihu.

Možno v nej nenájdete odpovede na všetky otázky. Verím však, že v nej nájdete otázky, ktoré stoja za to si položiť.

Jakub Kováč

OBSAH

Rodina	5
Tri tváre života	6
Hľadanie šťastia	24
Spoznaj sám seba	32
Srdce a vzťahy	42
Tajomstvo večnosti	49
Darček pre Vás.....	69
Bonus	75
Záver	82

RODINA

Rodina.

Čo pre vás znamená?

Len skupina ľudí, ktorí zdieľajú rovnaké meno, alebo niečo viac?

Je to pevnosť – tá najsilnejšia, akú si môžeme v živote vybudovať. Ale na rozdiel od kameňov či ocele, táto pevnosť je stavaná z lásky, dôvery a odpustenia. Je živá, dýchajúca. A zároveň krehká. Často stačí jedno nedorozumenie, jedna zbytočná hádka a zrazu medzi nami vzniknú múry. Múry ticha, ktoré sa časom zdajú byť neprekonateľné.

Ale kto postaví most?

Kto urobí prvý krok?

Často čakáme.

Čakáme na správny moment, na ospravedlnenie, na gesto.

"Prečo by som to mal byť ja?" hovoríme si.

"Oni začali. Oni by mali prísť prvý." A tak čakáme.

Dni, týždne, roky. Ale pravda je krutá – kým čakáme, strácame čas. Strácame tie drahocenné chvíle, ktoré by mohli byť naplnené láskou, radosťou a pochopením.

Rodina nie je o tom, kto má pravdu.

Nie je o tom, kto urobil chybu.

Rodina je o tom, že bez ohľadu na všetko, sme tu jeden pre druhého. Ak čakáte, že ten druhý spraví prvý krok, možno čakáte na niečo, čo nikdy nepríde. Pretože všetci máme svoje obavy, svoju pýchu, svoj strach z odmietnutia.

Ale čo ak ste to práve vy, kto má byť ten odvážny?

Ten, kto zanechá hrdosť, zloží múr a natiahne ruku?

Prvý krok nie je prejav slabosti.

Je to akt sily.

Je to vyhlásenie:

"Ty mi stojíš za to. Naše vzťahy mi stoja za to. Milujem ťa, aj keď to nie je vždy ľahké."

Nemusíte mať pripravené dokonalé slová. Nemusíte vysvetľovať všetko, čo sa stalo. Stačí jednoduchý úsmev, objatie, pohľad, ktorý povie viac než tisíc slov.

Nečakajte na zajtrajšok.

Ten možno nepríde.

Nečakajte na správny moment – nikdy nebude dokonalý.

Možno dnes stačí len krátky telefonát, jedno "Ďakujem, že si tu," alebo "Prepáč, že som ťa nechápal."

Možno práve tieto slová premenia ticho na rozhovor, vzdialenosť na blízkosť. Možno to, čo sa zdalo neprekonateľné, bolo len tieňom strachu a nepochopenia.

Čím dlhšie čakáme, tým viac riskujeme.

Rodina je dar.

Nie je samozrejmosťou.

Je živá, ako plameň sviečky, ktorý treba chrániť pred vetrom ega, hnevu a nezmyselných očakávaní.

Nikto z nás nie je dokonalý. Ale v rodine nejde o dokonalosť. Ide o to, že sme tu pre seba, aj keď padneme, aj keď robíme chyby.

Tak prestaňte čakať.

Zdvihnite telefón, otvorte dvere, urobte ten krok, nech je akokoľvek malý. Možno vás to bude stáť trochu odvahy, možno slzy. Ale ten pocit, keď sa múry zbúrajú a zostane len čistá láska, je nezaplatiteľný. Pretože rodina je to najvzácnejšie, čo máme. A ak existuje niečo, čo si zaslúži našu snahu, je to práve ona.

TRI TVÁRE ŽIVOTA

V tejto úvahe sa budeme venovať tomu, ako nás minulosť formuje, akým spôsobom ovplyvňuje naše rozhodnutia a aké stratégie môžeme využiť na to, aby sme sa s ňou vyrovnali a dokázali žiť naplno v prítomnosti. Ponoríme sa do psychológie osobnostného vývoja, do dynamiky ľudského správania a do toho, ako si minulosť uchováame v spomienkach, emóciách a vzorcoch správania.

Minulosť je neoddeliteľnou súčasťou každého človeka.

Nesie v sebe príbehy, zážitky, radosti i bolesti, úspechy aj sklamanie.

V mnohých smeroch je našou učiteľkou, no občas sa mení na tieň, ktorý nás prenasleduje a nedovolí nám naplno sa venovať prítomnému okamihu.

Pre niektorých je minulosť zdrojom motivácie, pre iných záťažou, ktorú si nevedome nesú so sebou.

Každý z nás má však možnosť rozhodnúť sa, aký význam svojej minulosti prisúdime a akým spôsobom s ňou budeme pracovať.

Minulosť je často vnímaná ako skúsenosť, ktorá nás formuje.

Z udalostí, ktoré sme prežili, si môžeme vziať ponaučenie a aplikovať ich v budúcnosti. Či už ide o chyby, ktoré nechceme opakovať, alebo o pozitívne skúsenosti, ktoré nás posilnili, každé jedno prežitie v sebe nesie hodnotu. Ak sa naučíme reflektovať svoju minulosť bez zbytočných výčitiek, môže sa stať naším sprievodcom, nie bremenom. Sú však chvíle, keď nám minulosť nedovolí posunúť sa vpred. Spomienky na zranenia, neúspechy alebo nesplnené sny môžu vytvárať bariéru medzi nami a prítomnosťou. Neustále sa vraciame k tomu, čo bolo, analyzujeme, čo sme mohli urobiť inak, a zabúdame, že skutočný život sa odohráva teraz. V takýchto prípadoch sa minulosť mení na reťaz, ktorá nás drží v zajatí vlastných pochybností.

To, ako s minulosťou naložíme, je však v konečnom dôsledku na nás.

Môžeme ju prijať, spracovať a nechať ju byť len kapitolou nášho príbehu - nie celým dejom.

Môžeme sa rozhodnúť, či nás bude brzdiť, alebo posúvať. Nejde o to, zabudnúť na to, čo sme prežili, ale o to, aby sme sa naučili s tým žiť bez toho, aby nás to ovládalo. Naša minulosť nie je definíciou toho, kým sme – je len odrazovým mostíkom k tomu, kým sa môžeme stať. Každý náš krok, každá skúsenosť a každý človek, ktorého sme v živote stretli, v nás zanechal určitú stopu.

Minulosť je ako mozaika poskladaná z okamihov, ktoré postupne utvárali našu osobnosť, hodnoty a spôsob, akým vnímame svet.

Hoci si to nie vždy uvedomujeme, všetko, čo sme prežili, má svoj odraz v našich rozhodnutiach, postojoch a emóciách. Od prvých dní života nás formuje rodinné prostredie, výchova, spoločnosť a kultúra, do ktorej sme sa narodili.

Detstvo je obdobím, kedy sa do našej mysle zapisujú základné modely fungovania sveta. Učíme sa, ako reagovať na emócie, ako vnímať samých seba a ako interpretovať vzťahy s ostatnými. Ak dieťa vyrastá v prostredí plnom lásky, podpory a bezpečia, vytvára si pevný základ sebavedomia a dôvery v seba i v svet. Vie, že jeho pocity sú dôležité, že má právo prejavovať sa a že v prípade neúspechu to môže skúsiť znova. Naopak, ak je dieťa vystavené nestabilite, odmietaniu či dokonca traume, tieto skúsenosti sa zapíšu do jeho psychiky a v dospelosti sa môžu prejavovať v podobe neistoty, strachu alebo tendencie opakovať deštruktívne vzorce správania.

Mnohé z týchto formujúcich skúseností si neuvedomujeme vedome, no v pozadí našich rozhodnutí a pocitov zohrávajú dôležitú úlohu. Napríklad človek, ktorý v detstve nebol dostatočne podporovaný, môže mať v dospelosti problém veriť si vo vlastné schopnosti. Naopak, ak bol niekto vychovávaný v prostredí, kde bolo prejavovanie emócií považované za slabosť, môže mať neskôr ťažkosti so sebaotvorením vo vzťahoch.

Dospievanie a mladá dospelosť sú ďalšími fázami, v ktorých sa učíme rozlišovať medzi vlastnými túžbami a očakávaniami spoločnosti. Je to obdobie, keď začíname viac reflektovať, kto sme a kam smerujeme. Prvé úspechy a neúspechy, prvé lásky, priateľstvá či sklamanie sa stávajú základnými stavebnými kameňmi našej osobnosti. Každé rozhodnutie, ktoré sme v tomto období urobili - či už správne alebo nesprávne – nás niečo naučilo. Ak sme v mladosti zažili podporu a mali priestor na objavovanie vlastnej cesty, pravdepodobne budeme v dospelosti odvážnejší v hľadaní svojho smeru. Ak sme však boli pod neustálym tlakom, aby sme zapadli do očakávaní druhých, môžeme sa v neskoršom veku trápiť s pocitom, že žijeme život, ktorý nám nepatrí. Toto obdobie formuje aj náš pohľad na vzťahy. Ak sme zažili zdravé priateľstvá a láskyplné vzťahy, vieme, čo môžeme od medziľudských interakcií očakávať. Ak sme sa však stretli so zradou, manipuláciou alebo odmietnutím, môžeme si so sebou niesť obavy z opätovného zranenia.

Minulosť nás formuje nielen individuálne, ale aj kolektívne.

Historické udalosti, kultúrne zázemie a rodinné tradície prenikajú do našich hodnôt, presvedčení a spôsobov myslenia. Napríklad človek, ktorý pochádza z rodiny, kde sa kládol dôraz na vzdelanie, bude mať odlišný pohľad na sebarealizáciu než ten, kto vyrastal v prostredí, kde boli dôležitejšie praktické životné zručnosti.

Podobne, spoločnosti, ktoré prešli vojnami, totalitou alebo inými ťažkými obdobiami, si v sebe nesú kolektívne traumy, ktoré ovplyvňujú generácie aj po desaťročiach.

Rodinné vzorce správania sa tiež odovzdávajú ďalej. Ak sme vyrastali v prostredí, kde bola komunikácia otvorená a konflikty sa riešili konštruktívne, pravdepodobne budeme mať podobné nastavenie aj vo vlastnej rodine. Ak sme však boli svedkami toxických vzťahov, môžeme sa nevedome snažiť napodobniť tieto vzory alebo s nimi vnútorne bojovať. To, ako nás minulosť formuje, však nie je len o tom, čo sme prežili, ale aj o tom, ako sa k týmto skúsenostiam postavíme.

- Môžeme v nej vidieť bremeno, ktoré nás obmedzuje, alebo zdroj ponaučenia, ktorý nám dáva silu rásť.

- Môžeme sa nechať definovať bolesťou, ktorú sme prežili, alebo ju použiť ako motiváciu na vytvorenie lepšej budúcnosti.

- Môžeme sa chytiť starých vzorcov a vyhovárať sa na to, že inak to nejde, alebo si uvedomiť, že vždy máme možnosť voľby.

- Aj keď minulosť zohrala obrovskú úlohu v tom, kým sme dnes, nemusí byť prekážkou na ceste k tomu, kým sa môžeme stať.

Každý deň máme možnosť rozhodnúť sa, či budeme jej zajatcami, alebo ju využijeme.

Minulosť je súčasťou nášho príbehu - ale nie je naším osudom, je akoby neviditeľným sprievodcom, ktorý nás ovplyvňuje viac, než si často uvedomujeme.

Každé rozhodnutie, ktoré robíme, je v nejakej miere výsledkom našich minulých skúseností. Niekedy konáme vedome, racionálne zvažujeme možnosti a analyzujeme situáciu. No veľakrát nás vedú podvedomé vzorce správania, ktoré sme si osvojili ešte v detstve či mladosti. Ak sa niekto v detstve naučil, že riskovanie prináša odmenu, v dospelosti sa nebude báť skúšať nové veci, púšťať sa do výziev či podnikat' odvážne kroky. Naopak, ak bol za chyby trestaný alebo sa mu za ne vysmievali, môže mať strach z neúspechu a nerozhodnosť sa stane jeho celoživotným tieňom. Takéto vzorce správania sa neprejavujú len v kariére, ale aj v medziľudských vzťahoch. Človek, ktorý bol v minulosti sklamaný, môže mať problém dôverovať druhým. Nie preto, že by ho jeho súčasný partner či priateľ sklamal, ale preto, že jeho myseľ už vopred očakáva zradu.

Minulosť ho učí byť opatrným, ale nie vždy v jeho vlastný prospech. Dôležitým aspektom je aj spôsob, akým si minulé skúsenosti interpretujeme.

Dvaja ľudia môžu zažiť tú istú situáciu, ale každý si z nej odnesie niečo iné.

Jeden človek, ktorý bol odmietnutý v láske, sa stiahne do seba a začne sa vyhýbať vzťahom, pretože sa obáva ďalšieho sklamaní.

Druhý naopak vníma skúsenosť ako lekciu, ktorá mu pomohla lepšie pochopiť, čo od vzťahu očakáva. To isté platí aj v pracovnom prostredí - neúspech môže niekoho presvedčiť, že na to nemá, zatiaľ čo iný ho využije ako motiváciu, aby sa zlepšil.

Naša minulosť ovplyvňuje nielen rozhodovanie, ale aj očakávania od budúcnosti. Ak sme zažili úspech, budeme veriť, že môžeme uspieť znova. Ak sme však prešli sériou neúspechov, môžeme sa stať skeptickými a radšej sa budeme vyhýbať situáciám, v ktorých by sme mohli znovu zlyhať. A práve tu sa ukazuje, aká dôležitá je práca s minulosťou - nielen ako s nejakým bremenom, ktoré si nesieme so sebou, ale ako s niečím, čo môžeme vedome prehodnotiť a využiť vo svoj prospech.

Nie sme len výsledkom toho, čo sa nám stalo.

Minulosť nás síce formuje, ale neurčuje.

Každý z nás má možnosť rozhodnúť sa, či sa bude riadiť starými vzorcami, alebo si vyberie nový prístup. Nie sme odsúdení na to, aby sme opakovali rovnaké chyby. Vždy môžeme prehodnotiť, čo si zo svojej minulosti vezmeme ako skúsenosť a čo naopak necháme za sebou. A možno práve v tom spočíva skutočná sloboda - uvedomiť si, že naša minulosť je súčasťou nášho príbehu, ale nemusí byť naším väzením. Je jednoducho neoddeliteľnou súčasťou nášho života. Nesie v sebe spomienky, skúsenosti, úspechy aj zlyhania, radosť aj bolesť. Môže byť naším učiteľom, ale aj bremenom, ktoré nás ťahá späť a nedovolí nám naplno prežívať prítomnosť.

Jednou z najväčších výziev je naučiť sa prijať minulosť takú, aká bola.

Mnohí ľudia si však nevedome nesú emocionálne bremená - výčitky, krivdy, nevyriešené konflikty či strach z opakovania minulých chýb. Často sa stáva, že viac žijeme v spomienkach než v realite a to nám bráni skutočne naplno vnímať prítomnosť.

A ako naplno vnímať prítomnosť?

Cesta k tomu vedie cez oslobodenie od minulosti.

No oslobodenie sa od minulosti nezačína zabudnutím, ale jej spracovaním.

Minulosť nie je niečo, čo sa dá len tak vymazať, ignorovať alebo schovať do najtmavšieho kúta mysle v nádeji, že prestane existovať. Naopak, ak ju chceme skutočne nechať za sebou, musíme sa jej postaviť tvárou v tvár a pochopiť ju v celej jej hĺbke. Nie je dôležité len vedieť, čo sa stalo, ale aj dovoliť si prežiť všetky emócie, ktoré s tým súvisia. A práve tu mnohí robíme chybu - snažíme sa bolesť umlčať, hnev potlačiť, smútok poprieť, pretože veríme, že to tak bude jednoduchšie. Myslíme si, že ak nebudeme svoje pocity vnímať, ak ich zatlačíme do úzadia, prestanú mať moc nad naším životom.

Ale pravda je presne opačná - čím viac ich popierame, tým silnejšie nad nami vládnu.

Nepriznané emócie sa nehypnotizujú do zabudnutia, ony v nás zostávajú a postupne prerastajú do úzkostí, nedôvery či vnútorného napätia.

Smútok, ktorý sme si neodžili, sa môže premeniť na chronickú nespokojnosť, hnev, ktorý sme nikdy nevyjadrili, sa môže prejaviť ako podráždenosť voči druhým a výčitky, ktoré sme si nepriznali, môžu podkopávať našu sebadôveru.

Potláčané emócie nikdy nezmiznú, iba sa premenia na niečo, čo nás ovplyvňuje z tieňa a v nesprávnej chvíli vypláva na povrch. Prijatie toho, čo cítime, je prvým krokom k skutočnému oslobodeniu. Nie je hanba cítiť bolesť zo straty, nie je slabosť priznať si hnev či ľútosť. Naopak, uznanie vlastných pocitov je aktom sily, pretože si tým dovoľíme byť autentickí. Každý pocit, ktorý v nás minulosť zanechala, má svoj dôvod a význam. Nesmieme si však dovoliť, aby nás definoval naveky.

Môžeme prežiť smútok, ale nemusíme v ňom uviaznuť.

Môžeme pocítiť hnev, ale nemusíme ho prenášať do všetkých vzťahov, ktoré prídu po ňom.

Život je neustálym plynutím, pohybom vpred.

Minulosť je pevnou súčasťou našej cesty, ale nemala by sa stať väzením, z ktorého nevieme nájsť východ. Ak si dovoľíme spracovať to, čo bolo, ak si doprajeme priestor na pochopenie a prijatie svojich pocitov, môžeme napokon vykročiť ľahšie, oslobodení a pripravení žiť naplno v prítomnosti. A to je tá najväčšia výhra, ktorú si môžeme dopriať - byť len zajatcami minulých kapitol, ale autormi svojho vlastného príbehu.

Odpustenie je ďalším kľúčom k oslobodeniu no aj jedným z najťažších, ale zároveň najoslobodzujúcejších krokov, aké môžeme v živote urobiť.

Často sa mylne domnievame, že odpustiť znamená súhlasiť s tým, čo sa stalo, akceptovať nespravodlivosť alebo zabudnúť na bolesť, ktorú nám niekto spôsobil. V skutočnosti však odpustenie nie je o druhom človeku - je o nás. Nejde o to, aby sme ospravedlnili činy niekoho iného, ale o to, aby sme sa zbavili reťazí, ktoré nás spájajú s minulosťou a bránia nám ísť ďalej.

Keď neodpustíme, bolesť si udržiavame pri živote.

Možno si to neuvedomujeme vedome, ale zakaždým, keď sa k nej vraciame, keď si v mysli prehrávame staré krivdy a nespravodlivosti, posilňujeme ich moc nad sebou. Hnev, sklamanie či pocit zrady sa stávajú súčasťou našej identity a ovplyvňujú, ako sa pozeráme na svet a ako pristupujeme k druhým ľuďom. Čím dlhšie si v sebe nosíme hnev, tým hlbšie sa zakoreňuje v našom vnútri a mení nás. Často sa stáva, že viac než ten, kto nám ublížil, trpíme my sami. Niekedy ten druhý už dávno zabudol, zatiaľ čo my sa stále držíme minulosti, ako keby nás definovala.

Odpustenie však nie je slabosť ani kapitulácia.

Nie je to ani náhle rozhodnutie, ktoré urobíme jedného dňa a všetko sa tým zázračne vyrieši.

Je to proces, cesta, ktorá si vyžaduje čas a úprimnú ochotu pustiť to, čo nás ťaží.

Odpustiť znamená vybrať si pokoj namiesto zatrpknutosti. Znamená to prestať byť obeťou minulosti a získať späť kontrolu nad svojím vlastným životom.

Odpustiť neznamená, že si musíme s daným človekom obnoviť vzťah alebo že musíme predstierať, že sa nič nestalo. Niektoré veci sa nedajú napraviť, niektoré vzťahy nie je možné zahojiť a to je v poriadku. Ale aj tak môžeme odpustiť. Môžeme si povedať, že si už nebudeme nosiť túto bolesť v sebe, že si už viac nedovoľíme, aby minulosť ovládala naše myšlienky, pocity a rozhodnutia.

Odpustenie je dar, ktorý dávame predovšetkým sebe.

Keď skutočne odpustíme, cítime úľavu.

Zrazu sa nám dýcha ľahšie, myseľ sa vyjasní a my môžeme vykročiť vpred bez tieňa minulosti, ktorý by nás ťažil. Odpustiť znamená dovoliť si žiť naplno, s otvoreným srdcom a bez zbytočných bremien.

Znamená to vybrať si slobodu namiesto reťazí, ktoré sme si sami vytvorili. A práve v tom spočíva skutočná sila odpustenia - nie v zmierení sa s tým, čo bolo, ale v rozhodnutí nenechať to určovať to, čo ešte len príde.

Minulosť v sebe nesie nielen bolesť, ale aj krásne chvíle, ku ktorým sa často s nostalgiou vraciame. Sú to momenty, ktoré nás naplnili šťastím, chvíle lásky, úspechu či bezstarostnosti, ktoré si v mysli prehrávame znova a znova. Niektoré spomienky majú silu zahriať nás na duši, pripomenúť nám, kým sme boli a dočasne nám priniesť pocit pokoja a istoty.

No napriek tomu, že spomínanie na pekné časy môže byť príjemné, existuje tenká hranica medzi vďačnosťou za minulé okamihy a uviaznutím v nich. Keď sa príliš pripútame k spomienkam, riskujeme, že sa stanú naším útočiskom pred realitou. Môžeme sa natoľko ponoriť do krásnych momentov minulosti, že si prestaneme všímať krásu prítomnosti. Namiesto toho, aby sme žili naplno tu a teraz, žijeme v obrazoch, ktoré už nie sú súčasťou nášho života. Zrazu sa pristihneme pri tom, že porovnávame prítomnosť s minulosťou a všetko, čo máme teraz, sa nám zdá menej hodnotné. Namiesto toho, aby sme sa tešili z toho, čo prichádza, lipneme na tom, čo bolo a v našom vnútri sa rodí nenaplnená túžba vrátiť sa späť.

Najväčším nebezpečenstvom je, že sa takýmto spôsobom môžeme nevedome uzavrieť pred budúcnosťou. Ak sa neustále obraciame do minulosti, môžeme prehliadať príležitosti, ktoré sú pred nami. Môžeme strácať schopnosť vytvárať nové šťastné chvíle, pretože sa držíme tých starých.

A tak sa stane, že namiesto toho, aby sme žili, len spomíname.

Spomienky sú dôležité.

Sú súčasťou našej identity, dávajú nášmu životu hĺbku a často nám pripomínajú hodnoty, na ktorých nám záleží. Ale nesmú sa stať naším útočiskom pred realitou.

Nemôžeme žiť v minulosti len preto, že sa bojíme, že prítomnosť nebude taká krásna ako niekedy. Každý deň prináša nové možnosti, nové radosti a nové okamihy, ktoré sa môžu raz stať spomienkami rovnako krásnymi ako tie, na ktoré sa teraz s nostalgiou pozeráme.

Minulosť by mala byť miestom, do ktorého sa občas s vďačnosťou pozrieme, ale nemala by sa stať domovom, v ktorom ostaneme uväznení.

Život sa deje teraz, v tejto chvíli.

A ak sa ho budeme báť naplno prežívať len preto, že niečo krásne už bolo a obávame sa, že sa to nezopakuje, pripravíme sa o nespočetné množstvo ďalších krásnych okamihov, ktoré ešte len čakajú, aby sa stali súčasťou nášho príbehu.

Žiť v prítomnosti znamená prestať sa obracať za tým, čo už nemôžeme ovplyvniť a uvedomiť si, že jediná skutočná moc, ktorú máme, spočíva v tomto okamihu.

Minulosť nás síce formovala, vyrezala do nás jazvy aj krásne obrazy, ale nemusí nás držať v zajatí. Nie je pečatou, ktorá určuje našu hodnotu, ani rozsudkom, ktorý by nám diktoval, kým musíme byť. Je len súborom príbehov, ktoré sa odohrali - nič viac, nič menej.

Každý nový deň nám ponúka možnosť rozhodnúť sa, či sa necháme viesť tieňmi minulosti, alebo si dovoľíme písať vlastnú budúcnosť s čistým listom.

Koľkokrát sme sa utápali v tom, čo bolo?

Koľkokrát sme sa držali ľútosti, výčitiek, stratených príležitostí, akoby nás mohli vrátiť späť a umožniť nám prežiť ich inak?

Ale oni nás nikdy nevrátia.

Minulosť je nemenná a napriek tomu jej často dávame nekonečnú moc nad svojím životom.

Skutočná sloboda nezačína vtedy, keď zabudneme, ale keď si uvedomíme, že nemusíme zostať jej väzňami. Nemáme moc zmeniť to, čo bolo, ale máme moc rozhodnúť sa, čo s tým urobíme.

Môžeme sa nechať definovať starými chybami, alebo sa z nich môžeme poučiť.

Môžeme sa nechať pohltiť bolesťou strát, alebo môžeme objaviť silu, ktorú nám dali.

Môžeme sa donekonečna vracaať k tomu, čo sme už stratili, alebo sa konečne otočiť k tomu, čo na nás ešte len čaká.

V konečnom dôsledku všetko závisí od nás.

Život nie je včerašok, nie je ani zajtrašok. Je len toto jediné tu a teraz, v ktorom môžeme dýchať, cítiť, konať a rozhodnúť sa.

Minulosť môže byť múrom, o ktorý sa neustále rozbíjame, alebo základom, na ktorom postavíme niečo nové. Voľba je vždy na nás.

Niekedy si myslíme, že ak pustíme minulosť, zradíme jej význam.

Ale práve naopak - keď ju prijmem a rozhodneme sa neskladať svoj život len z jej fragmentov, dávame jej dôstojné miesto vo svojom príbehu. Nie ako bremeno, ale ako kapitolu, ktorá nás pripravila na všetko, čo ešte len príde.

"Minulosť nás formuje, ale nie je naším osudom.
Každý nový deň je príležitosťou nebyť len odrazom včerajška,
ale tvorcom zajtrajška."
Jakub Kováč

S pohľadom späť, ale s nohami pevne v prítomnosti, sa môžeme dať na cestu vpred.
A na tejto ceste vpred si položíme otázku:

Kam smerujeme?

Táto otázka v nás drieme odjakživa. Je zakorenená hlboko v našej podstate ako ľudí - ako tvorcov, snílkov, pútnikov na ceste časom. A dnes je možno ten správny čas sa pri tejto otázke naozaj zastaviť. Nielen prejsť okolo nej, ale sadnúť si k nej ako k starému priateľovi, ktorého sme roky ignorovali. Spýtať sa: *Čo vlastne chceme tvoriť? Kým sa chceme stať? A ako sa z minulosti a prítomnosti odrážiť do budúcnosti, ktorá ešte neexistuje, ale ktorú už teraz nosíme v sebe?*

Berme minulosť ako mapu, nie ako reťaz.

Minulosť nie je väzenie. Ani obžaloba. Nie je to ani glorifikované obdobie zlatých časov, ku ktorým sa nedá vrátiť. Minulosť je skôr mapa. Záznam ciest, ktoré sme prešli - úspechov, zlyhaní, rozhodnutí, ktoré zmenili smer nášho života. Je to pôda, z ktorej dnes vyrastáme.

Sú ľudia, ktorí sa nevedia od minulosti odlepiť. Neustále ju analyzujú, alebo sa ňou nechávajú definovať. Iní ju zas úplne potláčajú, akoby sa za ňu hanbili. Ale minulosť netreba ani preceňovať, ani ignorovať. Je to skúsenosť. Pamäť. Lekcia.

To, že sme spadli, neznamená, že nedokážeme kráčať. To, že sme stratili smer, neznamená, že neexistuje nový. Minulosť nám nebráni tvoriť. Naopak - je to základná línia, z ktorej sa môžeme odrážiť. Ako trampolína, nie ako múr.

A zároveň berme prítomnosť ako kľúč k bráne.

Jedným z najväčších klamstiev, ktoré si opakujeme, je: *"Raz, keď budem pripravený..."* Ale pravda je, že nikdy nebudeme celkom pripravení. A budúcnosť nezačína zajtra. Budúcnosť sa deje práve teraz. V každom rozhodnutí, v každom slove, v každej myšlienke, ktorú si dovoľíme myslieť. Prítomnosť nie je len medzičlánok medzi tým, čo bolo, a tým, čo bude. Prítomnosť je brána. A my držíme kľúč.

Keď si uvedomíme silu prítomného okamihu, prestaneme hľadať výhovorky. Začneme konať.

Uvedomíme si, že môžeme tvoriť nie preto, že je všetko dokonalé, ale práve preto, že je všetko otvorené. Nedokončené. Neisté. A krásne v tej svojej krehkosti.

A čo budúcnosť?

Tá veľká, hmlistá, desivá i vzrušujúca krajina, ktorú ešte nikto nevidel. Miesto, ktoré nepozná žiadne kroky, len túžby. Nezaznamenáva históriu, len potenciál. Budúcnosť - to slovo znie ako sľub, ale aj ako otázka. Ako otvorené dvere, ale aj ako temný les. Vzbudzuje nádej aj obavy. Je to horizont, ktorý sa nikdy nepriblíži, ale zároveň na nás neustále pôsobí, ovplyvňuje nás, motivuje, formuje naše dnešné činy.

Často si predstavujeme budúcnosť ako niečo, čo príde zvonku. Ako vlak, ktorý sa rúti vysokou rýchlosťou, a my sme len pasažieri. Sedíme v ňom so zatvorenými očami a dúfame, že nás dovezie niekam, kde bude lepšie. Ale tak to nefunguje. Budúcnosť nie je železničná trať, po ktorej sme odsúdení ísť. Nie je to osud, ktorému sa podriadime. Budúcnosť nie je hotová. Nie je pripravená ako scéna pred premiérou. Budúcnosť je surové cesto, ktoré čaká na naše ruky, aby sme z neho vytvorili niečo konkrétne.

Budúcnosť je tvorená každým z nás. Áno - nie politikmi, nie algoritmami, nie kalendármi. Ale mnou. Tebou. Nami. Tým, čo dnes cítime. Tým, ako reagujeme na bolesť. Tým, ako sa rozhodujeme v malých, takmer neviditeľných chvíľach. Každé naše áno aj nie. Každé ráno, keď vstaneme, a rozhodneme sa, že sa nevzdáme. Každý úsmev, ktorý si nevymyslíme pre fotku, ale darujeme ho niekomu, kto ho potrebuje. Aj tým tvoríme budúcnosť.

Budúcnosť nevzniká z veľkých udalostí, ale z maličkostí. Zo slov, ktoré vyslovíme. Z ticha, ktoré si dovoľíme. Z otázok, ktoré si kladieme, aj keď na ne ešte neexistujú odpovede. Z láskavosti, ktorú si neodkladáme na "vhodnejší čas". Zo statočnosti priznať si, že nevieme, a predsa ideme ďalej.

A to je možno ten najkrajší paradox: Budúcnosť je v skutočnosti len rozšírená prítomnosť. Je to všetko, čo sme dnes začali a čo sme si dovoľili rozvinúť. Je to neviditeľné predĺženie nášho dneška - ako tiene, ktoré hádže západ slnka na múr. A preto je tak veľmi dôležité, čím napíňame dnešok. Ak vkladáme do každého dňa strach, neistotu, cynizmus, potom budúcnosť bude len ich odrazom. Ale ak do nej vkladáme odvahu, pokoru, tvorivosť, dôveru, potom je budúcnosť svetlom, ktoré už teraz začína presakovať.

Hovorí sa, že budúcnosť patrí tým, ktorí sa na ňu pripravujú. Ale ja verím, že patrí najmä tým, ktorí ju tvoria. Nie z pozície moci, ale z pozície vedomia. Vedomia, že máme vplyv. Že naša existencia nie je

náhoda. Že naše sny nie sú len výplody fantázie, ale plán nášho srdca.
 Možno je čas prestať čakať na ideálne okolnosti. Prestať dúfať, že niekto iný za nás vyrieši otázky života. Prestať si myslieť, že sme príliš malí na to, aby sme ovplyvnili svet.
 Lebo pravda je opačná:
 budúcnosť sveta sa rodí v tichu našich rozhodnutí.
 V tom, že si vyberieme lásku namiesto hnevu.
 Dialóg namiesto kriu.
 Pravdu namiesto pohodlnej lži.
 A že napriek všetkej neistote kráčame vpred.
 Budúcnosť nie je stroj.
 Nie je ani scenár.
 Budúcnosť je organická, živá, meniac sa.
 Je to pole, ktoré čaká, čo doň zasejeme.
 A my - každý jeden z nás - sme roľníci tejto krajiny. Máme v rukách semená - slová, činy, úmysly.
 A máme aj zodpovednosť - lebo to, čo dnes zasadíme, raz vyrastie. Možno nie hneď. Možno nie pred našimi očami. Ale vyrastie. Pre niekoho, kto príde po nás. Pre dieťa, ktoré sa ešte len narodí. Pre spoločnosť, ktorá sa ešte len formuje.
 A tak sa pýtam:
 Akú budúcnosť si prajeme?
 Aký svet chceme za sebou zanechať?
 Chceme, aby bol postavený na súťaži, alebo na spolupatričnosti?
 Na kontrole, alebo na dôvere?
 Na zisku, alebo na zmysle?
 Každý deň dostávame šancu na odpoveď.
 Každý deň sme tvorcami. Či už napíšeme báseň, alebo len podržíme dvere neznámemu človeku - každý náš skutok je výkresom budúcnosti.
 Možno budúcnosť vyzerá ako hmla.
 Ale nezabúdajme, že aj hmla sa rozplynie, keď vyjde slnko. A to slnko nie je mimo nás. Je v nás. My sme tí, ktorí ho nesú.
 Ako ľudia máme vzácnu schopnosť - predstaviť si niečo, čo ešte neexistuje a potom to uskutočniť.
 To je jeden z najzáračnejších darov ľudstva - schopnosť snívať vedome. Nie len pasívne fantazírovať, ale vedome si vytvárať predstavy o tom, čo by *mohlo byť*, čo by *mohlo vzniknúť*, čo ešte nie je, ale *môže sa zrodiť*. Predstav si - niekto si kedysi predstavil most cez rieku, kde predtým bol len prúd vody. Niekto si predstavil hudbu tam, kde bol len vietor. Niekto si predstavil dialóg medzi národmi, kde predtým bola nenávisť. Každý veľký čin, každé umelecké dielo, každá láskavá myšlienka bola raz len semienkom v predstavivosti.
 Toto je naša jedinečnosť.
 Nie technológia.
 Nie intelekt.
 Ale schopnosť *veriť v to, čo ešte nie je* - a potom to premieňať na skutočnosť. V myšlienkach vznikajú budovy, príbehy, rodiny, mestá, hnutia, spoločenstvá, cesty, objatia. Predstavivosť je naša najneviditeľnejšia, ale najsilnejšia mena.
 V nej sa rodí smer.
 V nej sa rodí identita.
 V nej sa rodí budúcnosť.
 Ale s touto schopnosťou prichádza aj obrovská zodpovednosť. Pretože ak sme schopní tvoriť krásu, môžeme tvoriť aj chaos. Ak dokážeme zhmotniť harmóniu, môžeme zhmotniť aj konflikt.
 Čo teda vyberieme?
 Čo chceme položiť ako základný kameň toho, čo príde po nás?
 To je zásadná otázka. Nie len pre umelcov, nie len pre architektov či vedcov. Ale pre každého človeka, ktorý denne vstáva do sveta a zanecháva v ňom stopy.
 Chceme vytvoriť svet, v ktorom sa bude dať dýchať?
 Svet, v ktorom sa ľudia nebudú hanbiť za svoje slzy?
 Kde dotyk nebude považovaný za slabosť a ticho nebude vnímané ako absencia, ale ako prítomnosť v inej forme?
 Alebo chceme vytvárať svet plný výkonu, dokazovania, závidia, povrchnosti?
 Svet, kde sa ľudia mihajú a nevidia, kde si každý nesie svoj tieň, ale nemá s kým o ňom hovoriť?
 Každé naše rozhodnutie je odpoveďou na túto otázku. Každé slovo, ktoré vyriekneš - keď máš pravdu aj keď nemáš - je forma tvorby. Každé zadržané slovo, keď by si mohol niekomu ublížiť, je tiež tvorbou - tvorbou mieru. My netvoríme len to, čo je viditeľné. Tvoríme aj priestor. Atmosféru. Energiu. Tvoríme

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Druhá strana***.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.