

T O D D H E R M A N

ALTER
EGO
E F E K T

JAK TI NEJLEPŠÍ POUŽÍVAJÍ TAJNÉ
IDENTITY K VÍTĚZSTVÍ VE SPORTU,
BYZNYSU A V ŽIVOTĚ.

KAPITOLA 1

SUPERMAN V TELEFONNÍ BUDCE

Stál jsem v zákulisí, pročítal si své poznámky a čekal jsem, až mě vyzvou, abych vstoupil na scénu před velkou skupinu koučů ze světa sportu. V duchu jsem si promítal obsah prezentace, když do místnosti vstoupil chlapík s vizáží urostlého buldoka. Jako malý kluk jsem jím býval na Nintendu. Přistoupil ke mně s úsměvem na tváři a řekl: „Nazdar, já jsem Bo Jackson.“

Usmál jsme se a řekl: „Ahoj, já jsem Todd Herman. Víím, kdo jsi, Bo. Asi bych se úplně znemožnil, kdybych spolupracoval se sportovci a neznal jedinou hvězdu mezi profíky, která se prosadila ve dvou sportech najednou. A mimochodem – pomohl jsi mi vyhrát hodně her na *Tecmo Bowl*!“

Pobaveně se uchechtl a řekl: „Jasně, nejsi první, kdo mi něco takového řekl. Ale díky za uznání. Budeš tu dnes taky přednášet?“

„Ano. Jsem právě na řadě. A možná že díky mně potom ještě víc vynikneš,“ usmál jsem se.

„V pohodě,“ odpověděl, „jen jsem přišel za jedním kamarádem. A mimochodem, na jaké téma tu vlastně budeš dneska večer mluvit?“

„Budu přednášet o mentálním nastavení, konkrétně chci představit publiku, jak můžeme využít Alter ego a naše skryté vnitřní identity k dosažení maximálního výkonu.“

Okamžitě zpozorněl, trochu naklonil hlavu a přimhouřil oči jako někdo, komu v těle začalo cosi rezonovat, a potom se pousmál. Následně potřásl hlavou a řekl tlumeně:

„Bo Jackson nikdy v celé své kariéře nezahrál jediný down.“

Pokud znáte Bo Jacksona, tak víte, že je jediným sportovcem z velké čtyřky severoamerických sportů, který se dostal do All Stars týmu ve dvou z nich. Mám konkrétně na mysli baseball (Major Baseball League) a americký fotbal (National Football League). V osmdesátých letech byl v obou sportech fenoménem a pro děti, které milovaly sport, byl něco jak superhrdina.

Zvědavostí se mi rozšířily zorničky, usmál jsem se a řekl: „Tak to mě moc zajímá. Můžeš to nějak rozvést?“

A Bo mi začal vyprávět, že v mládí měl problém se zvládnutím emocí a nadělal si spoustu problémů, když neměl svůj vztek pod kontrolou. Často se mu stávalo, že při zápase reagoval na kdejaký podnět ze strany protihráčů a hned se snažil všechno oplácet, za což přicházely tresty.

Jednoho dne, když se díval na jeden film, byl náhle doslova zasažen chladnokrevným chováním hlavního hrdiny Jasona, který jako by vůbec neprožíval emoce. Možná se vám při vyslovení jména Jason rozsvítilo.

Jason byl zabijákem s hokejovou maskou ve filmu *Pátek třináctého* (*Friday the 13th*). A v té chvíli – během sledování filmu – se Bo náhle rozhodl, že už na trávníku nebude Bo Jacksonem, nýbrž Jasonem, tedy že na hřišti dostane své emoce pod kontrolu.

Bo mi dál vyprávěl, že Jason v něm ožíval *výhradně* na fotbalovém hřišti. Když odcházel z kabiny na hřiště a vběhl na trávník, Jason vstoupil do jeho těla a zcela ho ovládl. A tak se horkokrevný Bo Jackson, kterého dosud bylo velmi snadné vyprovokovat, najednou na fotbalovém hřišti přeměnil v neústupného, chladnokrevného a disciplinovaného „zabijáka“.

Díky tomu, že dokázal během hry vyvolat tuto „odlišnou“ identitu, mohl zužitkovat každou část svého talentu a předvést se v tom nejlepším světle bez negativních „blikanců“, které dosud narušovaly jeho výkon.

Byl to jeho „okamžik přeměny“, něco jako když se Clark Kent v telefonní budce měnil na Supermana. Bo Jackson dělal totéž, když se na hři-

šti přeměňoval ve své Alter ego, tedy v Jasona. Jediný rozdíl byl v tom, že svou přeměnu nemusel provádět na tak nevhodném místě jako je telefonní budka. To ostatně komentoval Superman v komiksu z roku 1942: „Telefonní budka rozhodně není tím nejpohodlnějším místem pro převlékání, ale své identity jsem musel měnit, a to rychle.“ I když se jedná o vtipnou poznámku, odkrývá podstatu transformační povahy efektu Alter ego.

KDO JE VAŠÍM ALTER EGEM?

Vždycky mě fascinovaly komiksy, komiksoví hrdinové a svět, v němž žijí. Jejich příhody, včetně soubojů se zloduchy, se kterými sváděli velké bitvy, mě pokaždé vtáhly do jejich světa. Jako malý kluk jsem miloval filmy o Supermanovi s Christopherem Reeveem. Dnes už se možná lidé nad těmito filmy z osmdesátých let usmívají, zvláště když je můžou srovnat se současnými znovuzrozenými velkofilmy o superhrdinech. Ale ve své době to byly úžasné snímky.

A teď vám dám hádanku: Každý ví, že Superman a Clark Kent jsou totožné osoby. Kdo z nich je ale Alter egem? Tuto otázku jsem kladl v průběhu uplynulých patnácti let obecenstvu na přednáškách po celém světě a v devadesáti procentech lidé spontánně z auditoria křičeli: „PŘECE SUPERMAN!“

Zní to rozumně. Protože když uvažujeme o „Alter egu“, myslíme na supermany, jejich hrdinské skutky a epické bitvy. A to jsou přece kvality spojené se superhrdinou, jakým Superman je.

Ale má to jeden háček: odpověď je chybná.

Superman není Alter egem, je jím Clark Kent. Superman je skutečnou postavou. Byl to naopak on, kdo vytvořil své Alter ego, totiž mírného a klidného reportéra Clarka Kenta, který mu sloužil jako užitečná zástěrka. Díky němu se nejen mohl inkognito procházet den co den po Zemi, ale reportér Kent mu také pomohl při dosažení hlavního cíle, kterým

bylo pochopení světa lidí. Superman se měnil ze svého Alter ega, tedy novináře, v bytost s velkým písmenem S na hrudi přesně v okamžiku, kdy to nejvíc potřeboval.

Proč je právě tohle tak důležité?

Protože, upřímně řečeno, život je těžký. Máme na svých bedrech spoustu různých povinností. Stejně jako v životě hrajeme spoustu odlišných rolí, tak i v životě společnosti působí různé síly – náboženství, rodina, vztahy se spolupracovníky a lidmi v týmu, vazby s přáteli, a tak bychom mohli pokračovat. Všechny tyto síly nás nutí, abychom jednali určitým způsobem, který je založen na očekáváních, pravidlech a předpokladech, podle nichž bychom se měli chovat. Zkrátka nám říkají, co bychom měli dělat a v co bychom měli věřit.

A tohle všechno, a ještě mnoho dalších věcí, vytváří něco, čemu říkáme *Spoutané já* (*Trapped Self*), o kterém si více řekneme ve 3. kapitole. Toto Spoutané já je naší součástí a způsobuje, že se neprojevujeme tak, jak bychom si přáli: kupříkladu se vyhýbáme určitým věcem nebo máme pocit, že jsme se v danou chvíli měli zachovat jiným způsobem.

Avšak v životě zároveň zažíváme i zcela obrácenou zkušenost, a to když věci prožíváme prostřednictvím svého *Heroického já* (*Heroic Self*). Heroické já je ta část vaší duše, která se objevuje ve chvílích, kdy děláte to, co sami chcete a po čem toužíte. V těchto chvílích se pak dostáváte do „flow“ stavu – tedy stavu úplného ponoření do dané činnosti.

Mimochodem, existuje jeden fantastický výzkum na toto téma, který nám vysvětluje přínosy využití našich Alter eg.

V životě nastanou i situace, kdy si nedokážete vysvětlit, proč jste znudění, naštvaní, rozzlobení či proč cítíte úzkost, žárlivost nebo strach. Je to, jako kdyby se malá myš pokoušela řídit rychle se valící stádo slonů. S problémem, kterého si nejste vědomi, si pomocí logiky prostě neporadíte. Pokud vám v té chvíli vaše intuice říká, že byste se něčemu měli vyhnout, tak to uděláte. Naštěstí však můžete využít tu samou moc svého podvědomí, napojit se na mystickou sílu vlastní představivosti a s trochou praxe pak dokážete změnit to, kam vás vaše intuice povede.

A to samé potvrzují i vědecké výzkumy.

KAPITOLA 8

SÍLA VAŠEHO PŘÍBĚHU

Když jsem dokončil prezentaci pro armádní skupinu zelených baretů a rangerů, sestoupil jsem z více než půl metru vysokého pódia, abych odpovídal na otázky z publika. Poté, co jsem několika rangerům zodpověděl jejich dotazy a probral s nimi několik superhrdinů a padouchů z komiksů, dotkl se mého ramene jistý plukovník a požádal mě o soukromou schůzku. „Jistě,“ řekl jsem a společně jsme vyšli z auditoria vojenské základny Fort Bragg v Severní Karolíně, která je největším vojenským zařízením na světě.

Fort Bragg slouží jako domovská základna pro zvláštní komanda armády Spojených států. Specialisté z těchto komand trénují vojáky po celém světě, učí je zacházet s technikou a připravují je na nejruznější mise. Když jsem viděl vrásky kolem plukovníkových očí, pochopil jsem, že mluvím s profesionálem, který strávil mnoho času s přimhouřenýma očima přilepenýma k optice pušky a jistě by mohl celé dny vyprávět o svých zážitcích.

„Především jsem vám chtěl poděkovat, že jste mezi nás přišel a strávil čas s našimi lidmi – toho si velmi ceníme,“ řekl na úvod.

Když mluvím s lidmi z armádních kruhů, ať už jde o elitní Navy SEALs, nebo čerstvé brance, líbí se mi, že každý voják je k civilistům, jako jsem já, mimořádně přívětivý a že běžně používá zájmeno „my“.

„Bylo mi velkou ctí přijít a mluvit o svých zkušenostech. A doufejme, že jsem vám i trochu pomohl,“ řekl jsem.

„Řekl jste něco, co mě zaujalo, a rád bych to s vámi probral.“

„S radostí.“

„Zmínil jste význam uniformy, kterou nosíme. A to, že různé uniformy představují odlišné věci, a pokud si tyto rozdílly neuvědomujeme, může nám to pomoci nebo naopak ublížit. A v ten okamžik mi něco došlo: mně osobně moje uniforma nepomáhá.“

„Jak to myslíte?“ zeptal jsem se.

„Když si ji obléknu, má pro mě velký význam. Líbí se mi vlajka na rukávu, protože rád sloužím své zemi a těší mě cvičit vojáky. To ale znamená, že musím být tvrdý, náročný a silný. Stále také s vojáky hovoříme o cti, kodexu chování a poslušnosti. A najednou jsem si uvědomil, že právě tohle všechno zraňuje moje děti. Každý den, když přijdu domů, vrhnou se na mě, ale já je hned začnu zpovídat, jestli už udělaly úkoly do školy a jestli vykonaly všechny domácí práce. Dokonce i když si uniformu sundám, zůstávám pořád stejným vojákem. Posledních dvacet minut vaší přednášky jsem si lámal hlavu tím, jak by se dalo aplikovat to, co jste nám říkal ohledně Alter ega.“

„Pane plukovníku, od vzniku našeho národa budovala armáda svou historii, psala své příběhy a vznikalo krédo spojené s armádní uniformou. Určitě máte někde na základně příručky o tom, co znamená být členem armády Spojených států.“

„Ano.“

„Příběh o tom, jak vnímáte uniformu, by mi s malými obměnami shodně odvyprávěla většina lidí na téhle základně. A tyto myšlenky se upevňují neustálým opakováním a celkovým působením vojenského prostředí. Ale řekněte mi, kde, ať už je to na základně, nebo někde jinde, si oblékáte svou ‚otcovskou‘ uniformu? Máte snad příručku s historií, příběhy a krédem, která se váže k vaší roli otce? A když pak přijdete domů, svléknete si stejnokroj a obléknete si džíny nebo tričko, znamená pro vás tahle ‚uniforma‘ něco? Nejspíš ne.“

Když se zamyslíte, zjistíte, že my lidé jsme hotovým strojem na vyprávění příběhů. Každý den si svůj příběh plný barvitých životních narativů přehráváme v hlavě. Nasloucháme lidem kolem sebe, kteří nám zase vy-

právějí své příběhy, a kromě toho nasáváme další příběhy z médií, televizí počínaje a tiskem konče. Ve své knize *Napojení na příběh (Wired for Story)* rozebírá Lisa Kronová poslední výzkumy vědců, kteří se zabývají lidským mozkem s cílem naučit spisovatele vyprávět příběhy, jež přitáhnou čtenáře a udrží jejich pozornost. Kronová říká: „Uvažujeme v příbězích. Jsou totiž propojeny s naším mozkem. Díky příběhům si udržujeme smysl pro strategii v našem jinak bezbřehém světě, který nás obklopuje.“⁽¹⁾

I nyní, a je jedno, jestli si to uvědomujete, nebo ne, prožíváte silný příběh. Někdy jde o příběh, který jsme časem vytvořili a který nám říká, proč něco můžeme nebo nemůžeme nebo že bychom se měli či neměli určitým způsobem projevat na různých Hracích polích našeho života. Jindy na nás zase působí vlivné „pravdy“, které jsou součástí světa, v němž žijeme. Přesně tak jak se to dělo v případě plukovníka z vojenské základny Fort Bragg. Často jde o myšlenky, které jsme nevědomky přejali od Vrstvy hlavních motivátorů, což mohou být různá přesvědčení, mající svůj původ v rodině, náboženství, zemi, genderové identitě, rase nebo skupině, ke které patříte. A příležitostně se stáváme otrokem nějaké myšlenky, aniž jsme vůbec zaznamenali, že jsme ji přijali za svou.

Co vás napadne, když vidíte následující slova?

Plachý

Investování

Prodejkyň

Vaření

Pěstní souboj

Létání

Spojkový hráč

Dlouhé čáry

Pomluva

Výherce

Vědec

Když vidíte slovo plachý, pomysleli jste automaticky na doslovnou definici tohoto slova „nervózní či stydlivý v přítomnosti druhých lidí“, jak ji najdete v *Oxfordském on-line slovníku*?

Nebo jste mysleli na někoho konkrétního, o kom víte, že je plachý, popřípadě jste uvažovali o zcela jiném významu nebo příběhu, který se ke slovu plachý váže?