

Wayne W. Dyer

VAŠE CITLIVÉ ZÓNY

**MEGA
BESTSELLER
O VÁS A VAŠEJ
OSOBNOSTI**

PREDANÝCH VIAC
AKO 6 MILIÓNOV
VÝTLAČKOV

Ako sa zbaviť negatívneho
myslenia a prevziať kontrolu
nad vlastným životom

VAŠE
CITLIVÉ
ZÓNY

Wayne W. Dyer

VAŠE
CITLIVÉ
ZÓNY

Ako sa zbaviť negatívneho
myslenia a prevziať kontrolu
nad vlastným životom





EZOTERIKA • POZNANIE • DUCHOVNÝ ROZVOJ

YOUR ERRONEOUS ZONES

Copyright © 1976 by Wayne W. Dyer.

All rights reserved.

Z anglického originálu *Your Erroneous Zones. Step-by-Step Advice for Escaping the Trap of Negative Thinking and Taking Control of Your Life*, vydaného vydavateľstvom HarperCollins Publishers, do slovenčiny preložil Martin Polakovič. V roku 2013 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Slovak edition © 2013 by Eastone Group, a.s.

Translation © 2013 Martin Polakovič

Korektorka: Kristína Šabíková

Zodpovedná redaktorka: Marianna Petrová

Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené. Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-240-4

TRACY LYNN DYEROVEJ

*Eúbim ťa
špeciálnym spôsobom,*

o ktorom píšem

na týchto stránkach.

OBSAH

Úvod - osobné stanovisko	XI
I	
Ako nad sebou prevziať kontrolu	1
II	
Prvá láska	19
III	
Nepotrebujete ich uznanie	37
IV	
Ako sa oslobodiť od minulosti	59
V	
Zbytočné emócie - vina a obava	73
VI	
Objavovanie neznámeho	99
VII	
Prelomenie bariéry konvenčnosti	119
VIII	
Pasca spravodlivosti	143

IX		
Skoncujte s odkladaním na neskôr - teraz		155
X		
Vyhláste svoju nezávislosť		167
XI		
Rozlúčka s hnevom		185
XII		
Ako vyzerá človek, ktorý už nemá citlivé zóny		197

*Celá teória o vesmíre neomylné smeruje
k jedinému človeku - k Vám.*

- WALT WHITMAN

ÚVOD

OSOBNÉ STANOVISKO

Rečník stál pred skupinou alkoholikov, pripravený dokázať im, raz a navždy, že alkohol je zlo, ktoré nemá obdoby. Na pódiu mal čosi, čo vyzeralo ako dve identické nádoby priesačnej tekutiny. Vyhlásil, že v jednej je čistá voda a druhá je plná neriedeného alkoholu. Do prvej nádoby vložil malého chrobáka a všetci sledovali, ako sa plaví smerom ku sklu a lezie až na vrchol nádoby. Potom rečník vzal do ruky druhého chrobáka a vložil ho do nádoby s alkoholom. Chrobák sa rozpustil pred očami jeho divákov. „Takže,“ povedal rečník. „Aké z toho plynie poučenie?“ Zozadu miestnosti sa ozval jasný hlas: „Ak človek pije alkohol, očividne nedostane červy.“

Táto kniha vám nasadí do hlavy veľa „chrobákov“. Jej slová budete vnímať presne tak, ako ich chcete vnímať, v závislosti od vašich vlastných hodnôt, názorov, predsudkov a od toho, čo ste zažili. Sebazničujúce správanie a spôsoby, ako s ním skoncovať, sú citlivé témy. Možno vám ponor do svojho vnútra s úmyslom jeho zmeny znie ako niečo, čo by ste radi dosiahli, no vaše správanie často vypovedá o opaku. Zmeniť sa je fuška. Eliminovať myšlienky, ktoré živia vaše sebazničujúce pocity či správanie, je ťažká drina, a ak ste ako väčšina ľudí, tak všetko vo vás sa bude proti nej búriť. Aj keď je v tejto knihe veľa „chrobákov“, myslím si, že sa vám bude páčiť. Ja ju zbožňujem! A užíval som si jej písanie.

Nemyslím si však, že duševné zdravie by sa malo liečiť nárazovo, ani nie som zástancom predstavy, že musí nutne ísť o nejaký smrteľne vážny výkon,

prešpikovaný nezrozumiteľnou terminológiou. Snažil som sa vyhýbať zložitým výrazom, a to najmä preto, že si nemyslím, že „šťastie“ je čosi zložené.

Zdravie je prirodzený stav a prostriedky na to, ako ho dosiahnuť, máme k dispozícii všetci. Som presvedčený, že tvrdá práca, jasná myseľ, nadhľad a sebedovetomie sú tie správne ingrediencie, ktoré pri namiešaní v správnom pomere vytvárajú efektívny život. Neverím v žiadne zázraky na počkanie či exkurzy do vašej minulosti, ktoré majú odhaliť, že „vás nesprávne učili chodiť na záchod“ a že za vaše nešťastie je zodpovedný niekto iný.

Táto kniha predostiera pozitívny prístup k dosiahnutiu šťastia - prístup, ktorý sa zakladá na zodpovednosti za svoje činy a na osobnom odhodlaní v kombinácii s chuťou žiť a túžbou byť človekom, ktorým práve chcete byť. Tento prístup nie je zložitý, vyžaduje len zdravý rozum. Ak ste zdravý a šťastný, pristihnete sa pri myšlienke: „Túto knihu som mohol napísať aj ja.“

Máte pravdu. Nemusíte byť profesionálny terapeut, mať doktorát z medicíny či sociálnej práce, aby ste pochopili princípy efektívneho života. To vás nenaučí žiadna škola ani kniha. Naučíte sa to tak, že budete odhodlaný dosiahnuť šťastie a niečo pre to aj urobiť. Na tomto pracujem každý deň, pričom zároveň pomáham ostatným robiť podobné rozhodnutia.

Každá kapitola tejto knihy je písaná ako terapeutické sedenie. Tento prístup má za cieľ poskytnúť vám čo najviac možností na to, aby ste si vedeli pomôcť sám. Vždy sa odkrýva jedna citlivá zóna vášho myslenia alebo jeden druh sebadeštruktívneho správania a skúma sa, čo takémuto správaniu historicky predchádzalo v našej kultúre (a teda aj vo vás). Kniha vám má v prvom rade pomôcť pochopiť, prečo ste v istej sebazničujúcej zóne uväznený. Potom sa podrobne rozoberá špecifické správanie, ktoré s touto citlivou zónou súvisí. Typy správania, o ktorých bude reč, sú každodenné činnosti, ktoré sa síce javia ako absolútne normálne, no v skutočnosti majú škodlivý vplyv na vaše šťastie. Nie sú to žiadne prejavy ťažkých, klinických prípadov emočného narušenia, skôr ide o bežné neurotické signály, ktoré všetci vysielame. Keď sa pozrieme na správanie v jednotlivých citlivých zónach vášho myslenia, budeme pokračovať skúmaním *dôvodov*, prečo tak lipneme na správaní, ktoré nám neprináša šťastie. Tu sa nevyhneme dôkladnému pohľadu na systém psychologickéj podpory, ktorý ste si vypestovali, aby ste si sebazničujúce správanie udržali, miesto toho, aby ste s ním prestali. Táto časť

sa usiluje odpovedať na otázky: „Čo mi moje správanie prináša?“ a „Prečo v ňom pokračujem, keď mi škodí?“. Pri skúmaní jednotlivých citlivých zón si určite všimnete, že každá zo záverečných častí kapitoly nesie podobné posolstvá. Zistíte, že dôvody, pre ktoré pokračujete v neurotickom* správaní, sú viac-menej rovnaké vo všetkých citlivých zónach, v ktorých chybné rozmýšľate. Je jednoducho bezpečnejšie lipnúť na naučenej reakcii, hoci má sebadeštrukčný charakter. Ak do svojich citlivých zón nebudete zasahovať, môžete sa navyše vyhnúť nutnosti zmeny a prijatia zodpovednosti. Pre tú bezpečnosť a istotu vám to bude aj vyhovovať, ako sa dočítate v tejto knihe. Začnete chápať, že váš systém psychologickkej podpory vás zbavuje viny a zadupáva akúkoľvek možnosť zmeny. Skutočnosť, že mnohé črty sebadeštrukčného správania obhajujete presne týmito dôvodmi, vám váš celkový rast len uľahčuje. Zbavte sa týchto dôvodov a zbavíte sa aj citlivých zón, v ktorých sám seba klamete.

V každej kapitole nájdete niekoľko priamočiarych stratégií na eliminovanie sebadeštrukčného správania. Postup je rovnaký ako pri každom terapeutickom sedení, čiže: skúmanie problému a jeho prejavov, pohľad na sebazničujúce správanie, ponor do dôvodov tohto správania a do konkrétnych stratégií na eliminovanie problémovej oblasti.

Možno sa vám bude občas zdať, že tento prístup sa stále opakuje. To je dobré znamenie - je to signál efektívneho myslenia. Som terapeut s dlhoročnými skúsenosťami. Viem, že na to, aby sa dostavilo efektívne myslenie - myslenie, ktoré môže zmeniť sebadeštrukčné správanie - nestačí len niečo povedať. Ponáranie do seba musí byť opakované - zas a znova. Iba vtedy, keď ho plne prijmete a pochopíte, môžete začať meniť svoje správanie. Preto treba niektoré témy na stránkach tejto knihy neustále zdôrazňovať, tak ako ich treba znova a znova vyťahovať na jednotlivých terapeutických sedeniach.

Knihou sa vinú dve základné témy. Prvá sa dotýka vašej schopnosti robiť zmeny vo vašich emóciách. Začnite skúmať život vo svetle rozhodnutí, ktoré ste urobili alebo nedokázali urobiť. To prenesie celú zodpovednosť za to, aký

* Pojem neuróza zastrešuje rôzne funkčné psychické poruchy, ktoré zahŕňajú pocity úzkosti, strachu a duševnej nerovnováhy. Na rozdiel od psychóz a porúch osobnosti nezasahujú schopnosť pacientov racionálne uvažovať. Neuróza je chorobou sociálnych vzťahov, (redakčná poznámka)

ste a čo ste urobili, na vás. Stať sa šťastnejším a efektívnejším znamená viac si uvedomovať svoje možnosti voľby. STE VÝSLEDKOM SVOJICH VOLIEB a ja si trúfam tvrdiť, že s dostatočnou motiváciou a snahou môžete byť čímkoľvek, čím sa rozhodnete byť.

Druhá téma, ktorá bude na týchto stránkach zdôrazňovaná, je prebratie kontroly nad tým, čo práve prežívate. Táto fráza sa bude často opakovať. Je nevyhnutnou podmienkou odstraňovania vašich citlivých zón a dosiahnutia vášho šťastia. Existuje iba jediná chvíľa, v ktorej môžete všetko prežiť - tá prítomná. A predsa toľkým časom plytváme, keď rozoberáme, čo sa už stalo alebo sa ešte len stane. Nájdenie úplného uspokojenia vo svojej prítomnej chvíli je základným kameňom efektívneho života a doslova všetko sebazničujúce správanie (všetky citlivé zóny, v ktorých chybne rozmýšľame) spočívajú v snahe žiť v inom čase ako práve teraz.

Voľba a žitie v prítomnej chvíli budú zdôrazňované takmer na každej stránke tejto knihy. Ak budete čítať pozorne, čoskoro si začnete klásť otázky, ktoré vám nikdy predtým ani nenapadli. „Prečo som si v tejto chvíli zvolil zlú náladu?“ a „Ako môžem lepšie využiť svoje prítomné chvíle?“ sú základné otázky človeka na ceste z citlivých zón k sebadôvere a k šťastiu.

Knihy sa končí krátkym portrétom človeka, ktorý eliminoval všetky svoje citlivé zóny a žije vo svete ovládanom zvnútra, nie zvonka. Nasledujúcich dvadsaťpäť otázok má zmerať vaše schopnosti zvoliť si šťastný a naplnený život. Buďte pri ich zodpovedaní čo najobjektívnejší. Ohodnoťte seba a svoju schopnosť žiť v prítomnej chvíli. Súhlasné odpovede znamenajú, že ste problematiku zvládli a dokážete sa efektívne rozhodovať.

1. Ste presvedčený, že svoju myseľ ovládáte vy? (Kapitola I)
2. Dokážete kontrolovať svoje pocity? (Kapitola I)
3. Vychádza vaša motivácia skôr zvnútra ako zvonka? (Kapitola VII)
4. Zaobídete sa bez uznania od ostatných? (Kapitola III)
5. Stanovujete si vlastné pravidlá správania? (Kapitola VII)
6. Nezväzuje vás túžba po spravodlivosti a poctivosti? (Kapitola VIII)
7. Dokážete sa prijať takého, aký ste, a nesťažovať sa? (Kapitola II)

8. Zaobídete sa bez vzhladania k hrdinom? (Kapitola VIII)
9. Ste skôr človek činu ako kritik? (Kapitola IX)
10. Prijímate záhadné a neznáme? (Kapitola VI)
11. Dokážete sa vyhnúť charakterizovaniu seba samého v pevných mantineloch? (Kapitola IV)
12. Dokážete sa mať rád za každých okolností? (Kapitola II)
13. Dokážete si vypestovať, čo si zasadíte? (Kapitola X)
14. Dokážete sa zbaviť všetkých vzťahov založených na využívaní toho druhého? (Kapitola X)
15. Eliminovali ste zo svojho života všetko obviňovanie a hľadanie vinníka? (Kapitola VII)
16. Oslobodili ste sa od pocitu viny? (Kapitola V)
17. Dokážete sa zbaviť obáv z budúcnosti? (Kapitola V)
18. Dokážete dávať a prijímať lásku? (Kapitola II)
19. Dokážete zo svojho života vylúčiť opantávajúci hnev? (Kapitola XI)
20. Patrí k vášmu životnému štýlu odsúvanie vecí na neskoršie? Alebo ste sa toho už zbavili? (Kapitola IX)
21. Naučili ste sa efektívne prehrávať? (Kapitola VI)
22. Dokážete si užiť spontánnosť bez plánovania? (Kapitola VI)
23. Dokážete oceniť a vytvárať humor? (Kapitola XI)
24. Správajú sa k vám ostatní tak, ako si želáte? (Kapitola X)
25. Motivuje vás skôr potenciál rastu ako potreba naprávania nedostatkov? (Kapitola I)

V každej chvíli svojho života si môžete vybrať, či na uvedené otázky odpoviete áno alebo nie, ak ste ochotný postaviť sa proti mnohým odporúčaniam do života, ktoré ste si počas života osvojili. Skutočná voľba spočíva v tom, či si vyberiete osobnú slobodu alebo sa rozhodnete zostať zviazaný tým, čo od vás čakajú ostatní.

XVI VAŠE CITLIVÉ ZÓNY

Môj kamarát Doris Warshay mi raz po jednej z mojich prednášok, na ktorej sa zúčastnil, napísal báseň, ktorú nazval *Nový smer*.

Chcem ísť vpred, kým nohy nepovedia dost'
Až na dno svojej duše chcem siahnuť na radosť
Chcem posunúť hranice, rozšíriť svoj svet
Cítiť, ako myseľ a duša rastú ako kvet

Chcem žiť, existovať, prosto „byť“
Počuť pravdu zo svojho vnútra hovoriť

Verím, že táto knižka vám pomôže zbaviť sa všetkých pochybností či prekážok, ktoré vám bránia prežiť niečo nové a krásne, a objaviť či zvoliť si svoj vlastný nový smer.

I

AKO NAD SEBOU PREVZIAŤ KONTROLU

*Podstata veľkosti spočíva v schopnosti
vybrať si osobné naplnenie v situáciách,
v ktorých si ostatní vyberajú pochabosť.*

Pozrite sa ponad svoje plece. Všimnete si svojho večného spoločníka. Z praktických dôvodov si ho pomenujme Vaša smrť. Tento návštevník vám môže naháňať strach alebo ho môžete využiť vo vlastný prospech. Je to vaša voľba.

Keďže smrť trvá večne a život uplynie skôr, ako sa nazdáte, položte si otázku: „Mal by som sa vyhýbať činnostiam, ktoré naozaj chcem robiť?“ „Mal by som svoj život žiť tak, ako chcú ostatní?“ „Je dôležité veci hromadiť?“ „Je odkladanie na neskoršie dobrý spôsob, ako žiť?“ Vaše odpovede sa budú dať pravdepodobne zhrnúť do niekoľkých slov: Žite... Buďte sám sebou... Užite si... Milujte.

Smrti sa môžete báť, bezvýsledne, alebo ju môžete využiť na to, aby ste sa naučili žiť efektívne. Prečítajte si slová Tolstého Ivana Iljiča (z románu *Smrť Ivana Iljiča*, pozn. prekl.), ktorý počas čakania na smrť premýšľal nad svojím životom, ktorý ovládali iní, nad životom, v ktorom sa vzdal kontroly nad svojimi rozhodnutiami, aby zapadol do systému.

„Čo ak sa celý môj život uberal nesprávnym smerom?“ Napadlo mu, že to, čo sa mu predtým zdalo nemožné, a to skutočnosť, že

svoj život nestrávil tak, ako mal, by mohla byť nakoniec pravda. Napadlo mu, že jeho takmer nebadateľné impulzy, ktoré vždy okamžite potlačil, možno boli pravdivé a zvyšok bola len faloš.

A jeho pracovné povinnosti, celé usporiadanie jeho života a života jeho rodiny či všetky jeho spoločenské a verejné záujmy mohli byť takisto falošné. Snažil sa to všetko pred sebou obhájiť a odrazu pocítil slabosť toho, čo obhajoval. Nebolo čo obhajovať...

Keď nabudúce budete premýšľať nad rozhodnutím, v ktorom budete zvažovať, či máte nad sebou prevziať kontrolu a urobiť svoje vlastné rozhodnutie, položte si jednu dôležitú otázku: „Ako dlho budem mŕtvy?“ S touto večnou vyhlídkou teraz môžete urobiť svoje vlastné rozhodnutie a nechať obavy, strach, otázky, či si to môžete dovoliť, a vinu tým, ktorí žijú večne.

Ak nezačnete robiť tieto kroky, očakávajte, že celý svoj život budete viesť tak, ako podľa mienky ostatných musíte. Ak na tomto svete máte byť tak krátko, mal by to určite byť príjemný pobyt. Skrátka, je to váš život. Naložte s ním, ako chcete vy.

Šťastie a vaše IQ

Ak chcete prevziať kontrolu nad svojim životom, musíte pustiť z hlavy niekoľko rozšírených mýtov. Predovšetkým sa zbavte predstavy, že inteligencia je meraná vašou schopnosťou riešiť zložité problémy, čítať, písať a počítat na určitej úrovni a schopnosťou rýchlo vyriešiť abstraktné rovnice. Podľa tohto pohľadu na inteligenciu sú školské vzdelanie a knižné vedomosti jedinými meradlami osobného naplnenia. Podporuje sa tým určitý intelektuálny snobizmus, ktorý so sebou prináša aj istú demoralizáciu. Dospeli sme k presvedčeniu, že niekto, kto má viac akademických hodností, kto vyniká v nejakej učenej disciplíne (matematika, fyzika, veľká slovná zásoba, faktografická pamäť, rýchle čítanie), je „inteligentný“. Predsa však sa to v psychiatrických liečebniach hemží pacientmi, ktorí majú všetky náležitosti vzdelaného človeka - takisto ako mnohými, ktorí ich nemajú. Skutočným meradlom inteligencie je efektívny, šťastný život, ktorý žijeme každú jednu chvíľu každého dňa.

Ak ste šťastný, ak žijete naplno každú jednu chvíľu svojho života, potom ste inteligentný človek. Riešenie problémov je užitočným bonusom k vašmu šťastiu, ale ak viete, že napriek svojej neschopnosti vyriešiť určitý problém si môžete stále vybrať šťastie, alebo aspoň odmietnuť zvoliť si nešťastie, potom ste inteligentný. Ste inteligentný, pretože máte dokonalú zbraň proti obávanému nervovému kolapsu. Áno - proti tomu, čomu sa hovorí prasknutie nervov.

Možno vás to prekvapí, ale nič také ako prasknutie nervov neexistuje. Nervy nepraskajú. Rozrežte ľudské telo a pohľadajte prasknuté nervy. Nič nenájdete. „Inteligentní“ ľudia nemávajú nervový kolaps, pretože majú kontrolu nad svojím životom. Vedia, ako si majú zvoliť šťastie a odmietnuť depresiu, pretože si vedia *poradiť s problémami* vo svojom živote. Všimnite si, že som nenapísal *vyriešiť* problémy. Títo ľudia nemerajú svoju inteligenciu podľa svojej schopnosti *riešiť* problémy, ale podľa toho, ako vedia viesť šťastný a hodnotný život bez ohľadu na to, či sa problém vyrieši alebo nie.

Môžete začať rozmyšľať o sebe ako o skutočne inteligentnom človeku na základe toho, ako sa rozhodnete cítiť tvárou v tvár nepriaznivým okolnostiam. Životné skúšky zažívame každý viac-menej rovnaké. Každý človek, ktorý v rámci nejakého sociálneho kontextu prichádza do kontaktu s inými ľuďmi, narazí na rovnaké prekážky. Nezhody, konflikty a kompromisy patria k človeku. Podobne aj peniaze, starnutie, choroby, smrť, prírodné katastrofy a nehody - to všetko predstavuje problémy pre všetkých ľudí. Niektorí ľudia to však vedia prekonať, dokážu sa vyhnúť ochromujúcej úzkosti a nešťastiu aj navzdory týmto prekážkam, zatiaľ čo ostatní sa zrútia, opustia sa alebo dostanú nervový kolaps. Tí, ktorí problémy vnímajú ako ľudské a pre ktorých šťastie nepredstavuje len stav bez problémov, sú tí najinteligentnejší ľudia, akých poznáme. A taktiež najvzácnejší.

Naučiť sa prevziať kontrolu nad svojím životom si bude vyžadovať úplne iné zmýšľanie. To môže byť náročné, pretože proti osobnej zodpovednosti pôsobí v našej spoločnosti priveľa síl. Musíte veriť vo svoju schopnosť cítiť akékoľvek emócie, ktoré chcete, v ktorúkoľvek chvíľu svojho života. Toto je radikálna zmena. Pravdepodobne ste vyrastali s predstavou, že svoje emócie nemôžete ovládať - že hnev, strach a zášť, tak ako aj láska, nadšenie a radosť

4 VAŠE CITLIVÉ ZÓNY

sa vám proste prihodí. Jednotlivec tieto emócie neovláda, len ich akceptuje. Keď sa stane niečo smutné, prirodzene cítite smútok a dúfate, že sa čoskoro stane nejaká šťastná udalosť, aby ste sa opäť mohli cítiť dobre.

Ako si zvolit', čo cítiť

Pocity nie sú len emócie, ktoré sa vám prihodí. Pocity sú reakcie, ktoré si volíte. Ak máte kontrolu nad svojimi emóciami, nemusíte si zvolit' sebazničujúce reakcie. Keď sa raz naučíte, že si môžete zvolit', čo cítiť, ste na správnej ceste k „inteligencii“ - na ceste, v ktorej nie sú žiadne odbočky k nervovému kolapsu. Táto cesta bude pre vás nová, pretože konkrétnu emóciu uvidíte ako svoju voľbu, nie ako životnú nevyhnutnosť. V tom spočíva podstata osobnej slobody.

Mýtus, že nemáte kontrolu nad svojimi emóciami, môžete napadnúť prostredníctvom logiky. Vďaka jednoduchému sylogizmu (formulácia v logike, v ktorej máte vyššiu premisu, nižšiu premisu a záver založený na zhode medzi dvoma premisami) môžete postupne začať preberať kontrolu nad svojim životom, a to v myslení aj emocionálne.

Logický úsudok - sylogizmus

VYŠŠIA PREMISA: Aristoteles je muž.

NÍŽŠIA PREMISA: Všetci muži zarastajú na tvári.

ZÁVER: ARISTOTELES ZARASTÁ NA TVÁRI.

Nelogický úsudok - sylogizmus

VYŠŠIA PREMISA: Aristoteles zarastá na tvári.

NÍŽŠIA PREMISA: Všetci muži zarastajú na tvári.

ZÁVER: ARISTOTELES JE MUŽ.

Je zrejmé, že musíte byť opatrný pri výbere logiky, v ktorej sa majú vaša vyššia a nižšia premisa zhodovať. V druhom príklade by mohol Aristoteles byť aj opica či krt. Ďalší príklad na logický úsudok vám pomôže nadobro pustiť z hlavy predstavu, že nemôžete prevziať kontrolu nad svojim vlastným emočným svetom.

VYŠŠIA PREMISA: Dokážem ovládať svoje myšlienky.

NIŽŠIA PREMISA: Moje pocity vychádzajú z mojich myšlienok.

ZÁVER: Dokážem ovládať svoje pocity.

Vaša vyššia premisa je jasná. Máte schopnosť vyberať si myšlienky, ktoré vpustíte do svojej hlavy. Keď vám niečo len tak „skrsne“ v mysli (zvolili ste si, že to tam vpustíte, hoci možno neviete prečo), stále to dokázate zaplašiť preč, a teda stále ovládajte svoj mentálny svet. Ak by som vám povedal „myslite na ružovú antilopu“, môžete si ju v mysli sfarbiť do zelena, zmeniť ju na mravčiaru alebo myslieť na úplne niečo iné, ak sa vám zachce. Vy a len vy určujete, akú myšlienku pustíte do svojej hlavy. Ak tomu neveríte, odpovedajte si na túto otázku: „Ak neovládajte svoje myšlienky vy, kto potom?“ Je to vaša partnerka, váš šéf alebo vaša mama? Ak vaše myšlienky ovládajú oni, potom ich pošlite na terapiu a okamžite sa *vám* polepší. V skutočnosti však viete, že to tak nie je. Vy a len vy ovládajte svoj myšlienkový aparát (ak neberieme do úvahy extrémne druhy vymývania mozgu či experimentovanie s umelými podmienkami, no nič z toho nie je súčasťou vášho života). Vaše myšlienky patria len vám, len vy si ich uchováate, meníte, delíte sa o ne či nad nimi rozmýšľate. Nikto iný nemôže preniknúť do vašej hlavy a rozmýšľať nad vašimi myšlienkami tak, ako ich prežívate vy. Ste to iste vy, kto ovláda vaše myšlienky, a svoj mozog používate iba vy a iba vtedy, keď sa tak rozhodnete.

Nižšiu premisu len sotva možno spochybníť, ak sa opriete o výskum a svoj vlastný zdravý rozum. Každému pocitu (každéj emócií) musí predchádzať myšlienka. Bez mozgu by po vašej schopnosti myslieť neostalo ani stopy. Pocit je fyzickou reakciou na myšlienku. Keď plačete, červenáte sa alebo sa vám zrýchli srdcový tep alebo prežívate inú z nespočetného množstva potenciálnych emocionálnych reakcií, najskôr dostanete signál z centra vášho myslenia. Keď je centrum vášho myslenia poškodené alebo spomalené, nemôžete prežívať emocionálne reakcie. Pri určitých poruchách v mozgu nemôžete cítiť dokonca ani bolesť a ruka sa vám doslova usmaží na sporáku bez toho, aby vás to bolelo. Viete, že zažívať akýkoľvek telesný pocit nemôžete bez účasti centra vášho myslenia. Preto sa vaša nižšia premisa zakladá na pravde. Každému vášmu pocitu predchádza myšlienka. Bez mozgu by ste nemali žiadne pocity.

Ani záveru sa nedá vyhnúť. Ak ovládáte svoje myšlienky a vaše pocity pochádzajú z nich, potom ste schopný ovládať svoje vlastné pocity. A svoje pocity ovládáte tým, že budete pracovať na myšlienkach, ktoré im predchádzajú. Jednoducho povedané, ste presvedčený, že nešťastným vás robia veci alebo ostatní ľudia, no nie je to pravda. Nešťastie si privodzujete sám - tým, ako o veciach a ľuďoch vo svojom živote zmyšľáte. Stať sa slobodným a zdravým človekom si vyžaduje naučiť sa *myslieť inak*. Keď dokázete zmeniť svoje myšlienky, začnú sa objavovať vaše nové pocity. Urobíte tak prvý krok na ceste k svojej osobnej slobode.

Aby sme daný sylogizmus premietli do reálneho sveta, pozrime sa na prípad Cala, mladého manažéra, ktorého väčšinu dňa sužuje skutočnosť, že ho jeho šéf považuje za hlúpeho. Cala táto nízka mienka, ktorú o ňom jeho šéf má, veľmi zarmucuje. Bol by však Cal nešťastný aj vtedy, keby nevedel, že ho jeho šéf považuje za hlúpeho? Samozrejme, že nie. Ako by mohol byť nešťastný z niečoho, o čom nevie? Dôvodom jeho nešťastia nie je to, čo si o ňom myslí či nemyslí jeho šéf. Dôvodom Calovho nešťastia je to, čo si myslí on sám. Cal je navyše nešťastný aj preto, lebo je presvedčený, že to, čo si myslí niekto iný, je dôležitejšie ako to, čo si myslí on.

Rovnaká logika sa vzťahuje na všetky udalosti, veci a uhly pohľadu. Z toho, že niekto zomrie, ešte nie ste nešťastný. Nemôžete byť nešťastný skôr, ako sa o tej smrti dozviete. Dôvodom vášho nešťastia teda nie je smrť, ale to, čo si o tejto udalosti pomyslíte. Hurikány samotné ešte nie sú deprimujúce: depresia je výhradne ľudský fenomén. Ak ste deprimovaný z hurikánu, myslíte na niečo, čo vás deprimuje. To neznamená, že si máte klamať a z hurikánu sa tešiť, ale položte si otázky: „Prečo som si zvolil depresiu? Pomôže mi to vyrovnať sa so situáciou efektívnejšie?“

Vyrastali ste v kultúre, ktorá vás učila, že nie ste zodpovedný za svoje pocity, hoci sylogická pravda dokazuje, že ste vždy boli. Naučili ste sa veľa fráz, aby ste sa obrnili pred skutočnosťou, že to vy ovládáte svoje pocity. Pozrite sa na krátky zoznam takýchto výrokov, ktoré ste už isto veľakrát použili. Zamyslite sa nad signálom, ktorý vysielajú.

- ◆ „Zraňuješ moje city.“
- ◆ „Zarmucuješ ma.“

- ◆ „Nedokážem potlačiť svoje pocity.“
- ◆ „Som jednoducho našťvaný, nepýtaj sa ma prečo.“
- ◆ „Je mi z neho zle.“
- ◆ „Mám strach z výšok.“
- ◆ „Privádzaš ma do rozpakov.“
- ◆ „Tá žena ma veľmi vzrušuje!“
- ◆ „Znemožnil si ma na verejnosti.“

Zoznam by sa dal dopĺňať donekonečna. V každej z týchto fráz je zakorenená správa, že nie ste zodpovedný za to, ako sa cítite. Teraz ten zoznam prepíšte tak, aby bol pravdivý, teda aby zodpovedal skutočnosti, že vy ste pánom svojich pocitov a že vaše pocity vychádzajú z toho, čo si o čomkoľvek myslíte.

- ◆ „To, čo som si pomyslel o tvojej reakcii na mňa, zranilo moje city.“
- ◆ „Zarmútil som sa.“
- ◆ „Dokážem ovplyvniť, čo cítim, ale ja som sa rozhodol, že budem rozladený.“
- ◆ „Rozhodol som sa byť našťvaný, pretože hnevom zvyčajne dokážem manipulovať druhými ľuďmi. *Oni* si totiž myslia, že *ja* ich ovládam.“
- ◆ „Je mi zo seba zle.“
- ◆ „Vyvolávam si strach z výšok.“
- ◆ „Strápňujem sa.“
- ◆ „Vždy sa vzruším, keď som v blízkosti tej ženy.“
- ◆ „Znemožnil som sa tým, že som tvoj názor na mňa nadradil svojmu a uveril som, že ostatní to budú vidieť rovnako.“

Možno si myslíte, že výroky z prvého zoznamu sú len zaužívané frázy a že v skutočnosti veľa neznamenajú. Považujete ich jednoducho za slovné zvraty, ktoré sa stali v našej spoločnosti už klišé. Ak takto uvažujete, potom si položte otázku, prečo sa klišé nedostalo aj z výrokov v druhom zozname. Odpoveď spočíva v našej kultúre, ktorá učí mysleniu podľa prvého zoznamu a odrádza od logiky výrokov v druhom zozname.

Odkaz je celkom jasný. To vy ste zodpovedný za to, ako sa cítite. Cítite, čo si myslíte, a môžete sa naučiť zmýšľať inak o čomkoľvek - ak sa tak rozhodnete. Položte si otázku, či je v pocite nešťastia, v zlej nálade či v zranených citoch nejaká uspokojivá odmena. Potom začnete do hĺbky skúmať ten druh myšlienok, ktorý vás privádza k týmto vysilujúcim pocitom.

Ako sa naučiť nebyť nešťastným: úloha myšlienky

Myslieť inak nie je jednoduché. Ste zvyknutý na isté myšlienky a vysilujúce pocity, ktoré ich nasledujú. Odučiť sa všetky zlozvyky v myslení, ktoré ste si dosiaľ osvojili, si vyžaduje veľa práce. Šťastie je jednoduché, no naučiť sa nebyť nešťastným môže byť náročná úloha.

Šťastie je prirodzený ľudský stav. Jasne to vidieť na malých deťoch. To ťažké je však odučiť sa všetko to, čo by sme podľa iných mali urobiť a čo sme do seba vstrebávali v minulosti. Prevzatie kontroly nad vlastným životom sa začína uvedomením. Zbystrite, keď vypustíte z úst vety ako: „Zranil si moje city.“ Pripomeňte si, čo robíte, vo chvíli, keď to robíte. Nové myslenie si vyžaduje uvedomovanie si starého myslenia. Zvykli ste si na mentálne vzorce, ktoré príčinu vašich pocitov priradujú niečomu zvonka. Posilňovaniu tohto myslenia ste už venovali tisícky hodín, čo budete musieť vyvážiť tisíckami hodín nového myslenia, ktoré predpokladá zodpovednosť za vaše pocity. Je to fuška, naozaj drina. No a čo! To určite nie je dôvod na to, aby ste to nerobili.

Spomeňte si na to, ako ste sa učili šoférovať. Stáli ste pred problémom, ktorý sa javil neprekonateľným. Tri pedále, no len dve nohy, ktoré ich majú zošľapovať. Najskôr ste si uvedomili zložitosť tejto úlohy. Pomalé púšťanie spojky, ups, to bolo prirýchlo, myklo vás, plynový pedál treba zošľapovať rovnako pomaly ako púšťať spojku, pravá noha na brzdu, no zároveň treba zošľapnúť spojku, inak vás zasa mykne. Milión mentálnych signálov: stále myslieť, používať mozog. Čo mám urobiť? Uvedomujete si to. A potom, po tisíckach pokusov, omylov a opätovných snáh nastane deň, keď nastúpíte do auta a začnete jazdiť. Žiadne kapanie motora, žiadne heganie a žiadne myslenie. Ovládať rýchlostnú páku sa pre vás stalo absolútne prirodzeným. Ako ste to však dokázali? Bola to drina. Vyžadovalo si to veľa rozmýšľania v prítomnej chvíli, veľa strehu a práce.

Pri plnení fyzických úloh, ako učenie sa koordinovať ruky a nohy pri šoférovaní, viete svoju myseľ regulovať. Tento proces je rovnaký, i keď menej známy, aj v emočnom svete. Zvyky, ktoré momentálne máte, ste si vypestovali ich celoživotným posilňovaním. Nešťastie, hnev, zranené city či frustrácia sa dostavia automaticky, pretože tak ste sa kedysi dávno naučili rozmýšľať. Prijali ste svoje správanie a nikdy ste sa ho nepokúšali zmeniť. Môžete sa však naučiť nebyť nešťastným, nahnevaným, zraneným či frustrovaným, tak ako ste si tieto sebazničujúce emócie osvojili.

Napríklad vás učili, že návšteva zubára je desivý zážitok, ktorý sa spája s bolesťou. Vždy ste cítili, že je to čosi nepríjemné, a dokonca ste si hovorili veci ako „tú vŕtačku neznášam“. Ide však iba o naučené reakcie. Môžete celý ten zážitok otočiť vo svoj prospech - stačí sa len rozhodnúť vnímať ho ako príjemný a vzrušujúci. Ak sa skutočne rozhodnete využiť svoj mozog, dokážete zvuk vŕtania zmeniť na úžasný zmyslový zážitok a svoju myseľ dokážete vycvičiť tak, že keď začujete vŕtanie, predstavíte si tú najúžasnejšiu chvíľu, akú ste kedy zažili. O tom, čo ste zvykli volať bolesť, môžete zmýšľať inak a zvoliť si nový, príjemnejší pocit. O koľko vzrušujúcejšie a naplňujúcejšie je takto prevziať kontrolu nad svojou ústnou hygienou a zbaviť sa strachu, ako sa viazať na staré vzorce a zubára len pretrpieť?

Možno ste skeptický. Možno si povieť niečo ako „môžem si myslieť, čo chcem, aj tak mi bude nepríjemne, keď sa zapne vŕtačka“. Spomeňte si na rýchlostnú páku. Kedy ste začali veriť, že ju dokážete ovládať? Z myšlienky sa stala viera až vtedy, keď ste na nej opakovane pracovali, nestačí to len raz vyskúšať a použiť svoje prvotné zlyhanie ako dôvod na to, aby ste sa vzdali.

Prevziať kontrolu nad svojím životom si vyžaduje viac, ako len skúsiť, čo vám prinesú nové myšlienky. Na to, aby ste boli šťastný, postavili sa každej jednej myšlienke, ktorá vo vás vyvoláva ochromujúce nešťastie, a zneškodnili ju, potrebujete odhodlanie.

Voľba - vaša absolútna sloboda

Ak ste ešte stále presvedčený, že nešťastie si nevolíte vy, skúste si predstaviť, že vždy, keď budete nešťastný, stane sa vám niečo, čo vám nebude príjemné. Napríklad budete veľmi dlho zatvorený sám v miestnosti, alebo naopak,

celé dni sa tlačíť v preplnenom výťahu. Budete hladovať alebo prinútený jesť jedlo, ktoré vám vôbec nechutí. Alebo budete mučený - nie mentálne samým sebou, ale fyzicky druhými ľuďmi. Predstavte si, že by ste boli vystavený jednému z týchto trestov, až pokým by vaše pocity nešťastia nevymizli. Ako dlho by ste sa ich podľa vás držali? Pravdepodobne by ste sa spamätali celkom rýchlo. Nejde teda o to, či dokážete ovládnuť svoje pocity, ale o to, či to aj urobíte. Koľko toho musíte pretrpieť, kým toto rozhodnutie urobíte? Niektorí ľudia sa radšej zbláznia, ako by mali nad sebou prevziať kontrolu. Ostatní sa jednoducho vzdajú a vyberú si tak život v mizérii, pretože miera ľútosti, ktorá sa im potom dostane, je väčšia ako odmena v podobe šťastia.

To, o čo tu ide, je vaša schopnosť vybrať si v ktorúkoľvek chvíľu svojho života šťastie alebo aspoň nevybrať si nešťastie. Možno je to prisilná predstava, no skôr ako ju odmietnete, dôkladne svoje rozhodnutie zvážte, pretože ak ju zavrhnete, opustíte sám seba. Odmietnuť ju znamená veriť, že váš život ovláda niekto iný. Rozhodnúť sa byť šťastným však možno vyzerá jednoduchšie ako niektoré každodenné životné strasti.

Rovnako, ako si môžete zvoliť šťastie a odmietnuť nešťastie, tak si aj pri nespočetnom množstve každodenných situácií môžete vždy zvoliť naplňujúce správanie a odmietnuť to sebazničujúce. Ak aktívne šoférujete, pravdepodobne sa často ocitnete v zápche. Naštvetete sa, začnete nadávať na ostatných vodičov, byť nepríjemný k ľuďom, ktorých veziete, vypustíte svoje pocity von na všetkých a všetko v dosahu? Ospravedlňujete si svoje správanie tým, že zápchy vás vždy vytočia, že v nich vždy stratíte nad sebou kontrolu? Ak áno, máte o sebe a svojom správaní v premávke isté vžitie predstavy. Čo ak sa však rozhodnete zmeniť ich? Čo ak sa rozhodnete využiť svoju myseľ tak, aby vás obohacovala? Vyžaduje si to čas, no môžete sa naučiť k sebe prehovárať inak a osvojiť si nové správanie - môžete si písať, pospevovať, môžete nahráť hlasové odkazy alebo si môžete každých tridsať sekúnd zmerať čas, ako dlho už odkladáte svoj hnev. Nenaučíte sa mať zápchy rád, naučíte sa však trénovať, najskôr veľmi pomaly, nové myšlienky. Jednoducho sa rozhodnete, že vám nebude nepríjemne. Rozhodnete sa pomalými, postupnými krôčikmi vpred nahradiť sebazničujúce emócie novými, zdravými pocitmi a návykmi.

Ak sa rozhodnete, každú situáciu môžete zmeniť na zážitok a výzvu. Nudné večierky a schôdze sú úrodnou pôdou pre nové pocity. Keď sa začnete

nudiť, môžete so svojou myslou začať pracovať nejakým vzrušujúcim spôsobom - môžete zmeniť tému dôkladným pozorovaním okolia, napísať prvú kapitolu svojho románu alebo pracovať na nových plánoch, ktoré vám pomôžu vyhnúť sa takejto situácii v budúcnosti. Aktívne používať svoju myseľ znamená vytypovať ľudí a udalosti, ktoré vám robia najväčšie problémy, a potom sa rozhodnúť, že vyviniete nové mentálne úsilie na to, aby pracovali vo váš prospech. Ak ste v reštaurácii klasicky rozladený zo zlej obsluhy, najprv si pomyslite na to, prečo by ste si nemali zvoliť rozladenosť z toho, že niečo nie je podľa vašich predstáv. Nestojí vám to za to, aby ste sa nechali rozladovať, špeciálne niekým, kto vo vašom živote nič neznamená. Vymyslite teda stratégie, aby ste situáciu zmenili. Alebo odíďte, čokoľvek treba. Len sa neodujte. Použite svoj rozum tak, aby pracoval pre vás, a nakoniec si osvojíte ten úžasný návyk zachovať pokoj, keď veci nevychádzajú.

Ako uprednostniť zdravie pred chorobou

Môžete sa taktiež rozhodnúť zbaviť sa niektorých fyzických trápení, ktoré nepramenia zo žiadnej známej telesnej dysfunkcie. Ide o niektoré bežné fyzické ťažkosti, ktoré často nie sú spôsobené žiadnou fyziologickou poruchou, ako napr. bolesti hlavy, vredy, problémy so zvýšeným krvným tlakom, vyrážky, ekzémy, prechodné bolesti a tak podobne.

Raz som mal klientku, ktorá prisahala, že posledné štyri roky máva každé ráno bolesti hlavy. Každé ráno čakala, kým sa o 6.45 bolesť dostaví, a potom si dala lieky. O svojom trápení neustále informovala svojich priateľov a kolegov. Klientke som načrtnol, že tie bolesti hlavy v skutočnosti sama chce a že si ich zvolila ako prostriedok na to, aby si ju ostatní všimli a poľutovali ju. Taktiež som jej načrtnol, že sa môže naučiť bolesti nechcieť a trénovať presun bolestí z bodu lokalizovaného v strede jej čela do bodu v jej spánku. Mala sa naučiť ovládať svoju bolesť jej presunutím. V prvý deň ráno sa zobudila o 6.30. Ležala na posteli a čakala, kým ju začne bolieť hlava. Keď sa bolesť dostavila, bola ju schopná *myšlienkami* presunúť na iné miesto vo svojej hlave. Vybrala si novú cestu a bolesti hlavy si nakoniec úplne prestala voľiť.

Existuje obrovské množstvo dôkazov podporujúcich myšlienku, že ľudia si dokonca volia tumor, chrípku, artritídu, srdcové choroby, „nehody“

a mnohé ďalšie neprijemnosti a neduhy, nevynímajúc rakovinu, ktoré sa vždy chápali ako niečo, čo sa ľudom jednoducho príhodi. V liečení pacientov označených za „smrteľne chorých“ začali niektorí vedci veriť, že vedenie pacienta k tomu, aby chorobu - v akejkolvek forme - nechcel, môže oslabiť zabijaka v ich tele. Niektoré kultúry takto liečia bolesť - úplným prevzatím kontroly nad vlastným mozgom a stotožnením pojmov sebaovládanie a ovládnutie *mozgu*.

Mozog, ktorý je zložený z miliárd súčastí, má dostatočnú kapacitu na to, aby mohol prijať desať nových faktov každú sekundu. Odhaduje sa, že ľudský mozog dokáže poňať informácie zodpovedajúce sto triliónom slov a že z tejto kapacity využívame len maličkú časť. Mozog je mocný nástroj, ktorý si všade nosíte so sebou, a môžete sa rozhodnúť využiť ho na úžasné veci, ktoré vám predtým ani len nenapadli. Pamätajte na to, keď budete čítať stránky tejto knihy a pokúšať sa zvoliť si nové spôsoby myslenia.

Neoznačujte takéto ovládanie hneď za šarlatánstvo. Väčšina doktorov už videla pacientov, ktorí si vybrali telesné ochorenie, ktoré nemalo žiadnu fyziologickú príčinu. Nezriedka sa stáva, že človek záhadne ochorie pri konfrontácii s nejakou ťažkou situáciou alebo sa vyhne chorobe v čase, keď nemôže ochoriť, lebo „sa zrúti svet“, a tak odloží príznaky, napríklad horúčku, až kým sa tá veľká udalosť nepreženie. Potom sa položí.

Poznám prípad tridsaťšesťročného muža uväzneného v hroznom manželstve. Pätnásteho januára sa rozhodol, že prvého marca opustí svoju ženu. Dvadsiateho ôsmeho februára dostal štyridsaťstupňovú horúčku a začal neovládateľne zvracať. Stal sa z toho opakujúci sa vzorec: vždy, keď sa odhodlal, dostal chrípku alebo žalúdočnú nevoľnosť. Bola to jeho voľba. Bolo preňho jednoduchšie byť chorý, ako postaviť sa pocitu viny, strachu, hanbe a tomu neznámemu svetu, ktorý ho čaká po rozvode.

Počúvajte reklamy, ktoré bežia v televízii.

„Som burzový maklér... Viete si predstaviť ten stres a bolesti hlavy, ktoré musím prežívať. Dám si túto tabletku a je po probléme.“ Posolstvo: Ak robíte určitú prácu (učiteľ, manažér, rodič), nemôžete ovládať svoje pocity. Spoľahnite sa preto na niečo, čo to urobí za vás.

Takýmito posolstvami sme bombardovaní deň čo deň. Význam je jasný. Sme bezbranní väzni, za ktorých musí konať niekto iný či niečo iné.

HLÚPOŠŤ. Iba vy viete zlepšiť svoj osud či nájsť svoje šťastie. Vy sám musíte prevziať kontrolu nad svojou myslou a potom trénovať cítiť sa a správať tak, ako si zvolíte.

Ako sa vyhnúť ochromeniu

Pri zvažovaní svojho potenciálu zvoliť si šťastie majte na pamäti slovo ochromenie, ktoré vám v živote slúži ako indikátor negatívnych emócií. Možno si myslíte, že hnev, nepriateľstvo, ostych a iné podobné pocity majú občas svoj zmysel, a preto sa ich nechcete vzdať. Vaším varovným signálom by mala byť miera, do ktorej vás istý pocit nejakým spôsobom ochromuje.

Miera ochromenia sa môže prejavíť v rôznych podobách, od úplnej nečinnosti cez miernu nerozhodnosť až po váhanie. Bráni vám váš hnev v tom, aby ste niečo povedali, cítili či urobili? Ak áno, ste ochromený. Bráni vám vaša hanblivosť v oznámení sa s ľuďmi, ktorých chcete spoznať? Ak áno, ste ochromený a nechávate si ujsť zážitky, ktoré vám právom patria. Zvyšujú vám zášť a žiarlivosť riziko vzniku žalúdočného vredu či zvýšenia krvného tlaku? Zabraňujú vám efektívne vykonávať svoju prácu? Nedokáže spať či milovať sa pre nejaký negatívny pocit, ktorý práve zažívate? To všetko sú príznaky ochromenia. Ochromenie: stav, akokoľvek mierny či závažný, pri ktorom nerobíte veci tak, ako by ste si želali. Ak vás pocity privádzajú do takéhoto stavu, nemusíte sa dvakrát zamýšľať nad dôvodom, prečo sa ich zbaviť.

Tu je krátky súhrn niektorých prípadov, v ktorých môžete byť ochromený. Zoradené sú od menej vážnych po najväčšie stavy.

Ste ochromený v týchto prípadoch:

Nemôžete sa vrúčne porozprávať so svojim partnerom či deťmi, hoci by ste chceli.

Nedokázate pracovať na projekte, ktorý vás zaujíma.

Chcete sa milovať, no nemôžete.

Celý deň vysedávate doma a trápíte sa.

Nehráte golf, tenis ani sa nevenujete žiadnej inej príjemnej aktivite, pretože vás neustále niečo zožiera.

Nedokážete sa predstaviť niekomu, kto vám je sympatický.

Vyhýbate sa hovoreniu s istým človekom, keď zistíte, že na zlepšenie vášho vzťahu postačí len gesto.

Nemôžete spať, pretože vás niečo trápi.

Váš hnev vám kalí rozum.

Hovoríte urážlivé veci niekomu, koho ľúbite.

Šklbe vám v tvári alebo ste taký nervózný, že nerobíte veci tak, ako by ste si priali.

Ochromenie je veľká vec. Doslova všetky negatívne emócie nakoniec vyúsťia do nejakej formy sebaochromenia a už táto skutočnosť je sama osebe dôvodom na to, aby ste ich celkom eliminovali zo svojho života. Možno si myslíte, že v určitých situáciách sa negatívna emócia vyplatí - napríklad keď kričíme na dieťa zlostným hlasom, aby sme zdôraznili, že nechceme, aby sa hralo na ulici. Ak je zlostný hlas čisto len prostriedok zdôraznenia a ako taký funguje, potom ste si osvojili zdravú stratégiu. Ak však kričíte na ľudí len tak, nie preto, aby ste tým niečo vyjadrili, ale preto, že ste vnútorne naštvaný, potom ste ochromili sám seba a je načase začať pracovať na tom, aby ste si zvolili nové spôsoby, ktoré vám pomôžu dosiahnuť svoj cieľ - zabrániť svojmu dieťaťu chodiť na ulicu - bez toho, aby ste pri tom prežívali pocity, ktoré vám škodia. Viac o hneve a výbušnom správaní sa dočítate v jedenástej kapitole.

Prečo je dôležité žiť v prítomnej chvíli

Jeden zo spôsobov, ako bojovať s ochromením, akokoľvek malým, je naučiť sa žiť v prítomnej chvíli. Život v prítomnej chvíli, v kontakte s vašim „tu a teraz“, je jadrom efektívneho správania. Keď sa nad tým zamyslíte, naozaj neexistuje žiadna iná chvíľa, ktorú by ste mohli skutočne prežiť. Je iba teraz a budúcnosť je len ďalšia prítomná chvíľa, ktorá nás ešte len čaká. Jedno je isté: žiť ju môžete až vtedy, keď nastane. Problém tkvie však v tom, že žijeme v kultúre, ktorá dôležitosť prítomnej chvíle podceňuje. Sporte si do budúcnosti! Zvážte dôsledky. Nebuďte pôžitkárom. Myslite na to, čo bude zajtra. Naplánujte si svoj dôchodok.

Vyhýbanie sa prítomnej chvíli je v našej kultúre rozšírené ako choroba a všetci sme tlačení k tomu, aby sme obetovali prítomnosť v mene

budúcnosti. Ak to privedieme do logických dôsledkov, tak týmto prístupom sa nevyhýbame len radosti v prítomnej chvíli, ale uniká nám šťastie celkovo. Keď tá budúcnosť nakoniec nastane, stane sa z nej prítomnosť, ktorú musíme využiť pre prípravu na budúcnosť. Šťastie je niečo pred nami, a preto nám vždy uniká.

Choroba vyhýbania sa prítomnej chvíli môže mať mnoho podôb. Tu sú štyri typické príklady na takéto vyhýbavé správanie.

Slečna Sally Forthová sa rozhodla vyjsť si do lesa nadýchať sa čerstvého vzduchu a stráviť nejaký čas v prítomnej chvíli. V lese uvoľní svoje myšlienky a začne myslieť na všetky svoje domáce povinnosti... Deti, jedlo, dom, účty. Je o všetko postarané? Inokedy jej zasa myšlienky skáču vpred na všetky jej povinnosti, ktoré ju po návrate z lesa čakajú. Prítomnosť vytláčajú minulé a budúce udalosti a tá vzácna príležitosť vychutnať si prítomnú chvíľu je stratená.

Slečna Sandy Shoreová sa ide zabaviť k moru. Celú svoju dovolenku strávi vyvaľovaním sa na slnku - nie preto, že by rada cítila slnko na svojom tele, ale kvôli reakciám, ktoré jej úžasné opálenie vyvolá u jej priateľov po návrate domov. Sústreďí sa na budúcnosť, a keď tá budúcnosť nastane, bude ľutovať, že sa už nemôže vrátiť späť do času, keď sa slnila na pláži. Ak si myslíte, že ľudia takéto prístup vo všeobecnosti nemajú, zamyslite sa nad sloganom istého výrobcu opaľovacích krémov: „Používajte tento produkt a doma vás budú nenávidieť.“

Pán Neil N. Prayer má problémy s potenciou. Pri prežívaní prítomnej chvíle so svojou ženou mu jeho myšlienky ubiehajú k minulým či k budúcim udalostiam a prítomnosť mu uniká pomedzi prsty. Keď sa konečne začne sústreďiť na prítomnosť a milovať sa, predstavuje si inú ženu, zatiaľ čo jeho manželka fantazíruje o svojom milencovi.

Pán Ben Fishen číta učebnicu a robí, čo môže, aby sa na ňu sústredil. Odrazu si uvedomí, že prečítal len tri strany a jeho myšlienky sa vydali na výlet. Neprenikla k nemu jediná myšlienka. Vyhýbal sa textu pred sebou dokonca i vtedy, keď sa očami sústredil na každé slovo. Zúčastňoval sa síce na rituáli čítania, no jeho prítomné chvíle mu zahltili myšlienky na film, ktorý včera večer pozeral, či obavy z toho, ako dopadne zajtrajší test.

Prítomnú chvíľu, ten prechavý čas, ktorý vás stále sprevádza, dokážete najkrajšie prežiť tak, že si nebudete zakazovať stratiť sa v nej. Prijmite ju úplne celú,

vytisnite z nej minulosť, ktorá sa už skončila, a budúcnosť, ktorá ešte len príde. Prežite prítomnú chvíľu, akoby iná nebola. A pamätajte, že túžby, nádeje a ľútosť sú tie najbežnejšie a najnebezpečnejšie cesty k vyhýbaniu sa prítomnosti.

Časté vyhýbanie sa prítomnosti vedie k idealizovaniu budúcnosti. V budúcnosti nastane nejaká zázračná chvíľa, keď sa život zmení, všetko do seba zapadne a vy budete šťastný. Keď nastane táto špeciálna udalosť - promócia, svadba, narodenie dieťaťa, povýšenie - začne sa skutočný život. Často sa však stáva, že keď tá udalosť príde, sklame vás. Nikdy to nie je také, aké ste si predstavovali. Spomeňte si na svoju prvú skúsenosť so sexom. Po celom tom čakaní nenastal žiaden ohňostroj orgazmov, žiadne kŕče od rozkoše, skôr zmätené začudovanie sa, prečo okolo toho ľudia toľko narobia a možno aj otázka: „To je skutočne všetko?“

Samozrejme, keď niečo nesplní vaše očakávanie, môžete sa vytrhnúť z depresie tým, že začnete znova idealizovať. Nedovoľte, aby sa z toho bludného kruhu stal váš životný štýl. Zarazte ho hneď teraz cieľným naplnením v prítomnej chvíli.

V roku 1903 napísal Henry James v románe *Vel'vyslanci* túto radu:

„Žite naplno. Ak to nerobíte, robíte chybu. Nezáleží ani tak na tom, čo konkrétne robíte, hlavne, že žijete svoj život. Ak by ste nemali svoj život, čo by vám ostalo?... Stratené sa nedá vrátiť, tomu môžete veriť... Ten správny čas je *ktorákoľvek* chvíľa, ktorú sa vám pošťastí zažiť... Žite!

Keď sa obzriete späť za svojím životom, tak ako to urobil Tolstého Ivan Iljič, zistíte, že iba zriedka pociťujete ľútosť nad niečím, čo ste urobili. Sužovať vás bude to, čo ste neurobili. Odkaz je preto jasný. Urobte to! Vypestujte si záľubu v prítomnej chvíli. Chopte sa každej sekundy vo svojom živote a prežite ju naplno. Vážte si svoje prítomné chvíle. Ak ich premrháte sebazničujúcim správaním, navždy ich stratíte.

Téma uvedomovania si prítomnej chvíle sa objavuje na každej stránke tejto knihy. Ľudia, ktorí vedia, ako sa chopiť prítomnej chvíle a maximálne ju využiť, si zvolili slobodný, efektívny a naplňujúci život. Je to voľba, ktorú môže urobiť každý z nás.

Rast verzus nedokonalosť ako motivačné stimuly

Na vašej ceste za dosiahnutím životného šťastia a naplnenia, ktoré si zvolíte, vás môžu motivovať dva typy potrieb. Bežnejšou formou motivácie je nedokonalosť či motivácia nedostatkom, zatiaľ čo zdravší variant sa označuje ako motivácia rastom.

Ak položíte kameň pod mikroskop a dôkladne ho preskúmate, všimnete si, že sa vôbec nemení. Ak však pod ten istý mikroskop položíte kus koralu, zbadáte, že rastie a mení sa. Záver: koral je živý, kameň je mŕtvy. Ako od seba odlišíte živú a mŕtvu kvetinu? Živá je tá, ktorá rastie. Jediným dôkazom života je rast! To isté platí aj v psychologickom svete. Ak rastiete, žijete. Ak nerastiete, je to akoby ste boli mŕtvy.

Môžete byť motivovaný túžbou rásť, nie potrebou naprávať svoje nedostatky. Stačí si uvedomiť, že vždy môžete rásť, zdokonaľovať sa, stať sa lepším a hodnotnejším človekom. Keď si zvolíte ochromenie či prežívanie škodlivých emócií, urobíte rozhodnutie namierené proti rastu. Motivácia rastom znamená využiť svoju životnú energiu na dosiahnutie väčšieho šťastia, nezdokonaľovať sa preto, lebo ste zhrešili alebo pretože máte v nejakom smere nedostatky.

Dôsledkom zvolenia si rastu za svoju motiváciu je osobnostná suverenita v každej prítomnej chvíli vášho života. Suverenita znamená, že vy rozhodujete o svojom osude: nie ste ten, kto len drží krok, snaží sa prežiť či sa svetu len prispôsobuje. Miesto toho si vyberáte, aký bude svet, v ktorom žijete. George Bernard Shaw to vyjadril v románe *Živnosť pani Warrenovej*:

Ludia vždy vinia okolnosti za to, akí sú. Ja neverím na okolnosti. Lidia, ktorým sa v tomto svete darí, sú tí, ktorí každé ráno vstanú a hľadajú okolnosti, ktoré chcú, a ak žiadne nenájdu, vytvoria si ich.

Nezabúdajte však na slová zo začiatku tejto kapitoly. Zmeniť spôsob, ktorým myslíte, cítite či žijete, je možné, no nikdy to nie je ľahké. Uvažujme na chvíľu hypoteticky. Ak by vám pod hrozbou zastrelenia povedali, že do jedného roka musíte splniť nejakú ťažkú úlohu, napríklad zabehnúť dva kilometre do

štyroch minút a tridsiatich sekúnd, alebo skočiť do vody dokonalou šípkou z vysokého mostíka, a keď to nedokázate, budete potrestaný smrťou, začali by ste pravidelne trénovať každý jeden deň, až kým by nenadišiel čas, keď by ste sa mali predviesť. Trénovali by ste nielen telo, ale aj myseľ, pretože vaša myseľ hovorí telu, čo má robiť. Trénovali by ste, trénovali a trénovali - nikdy by ste nepodľahli pokušeniu prestať či poľaviť. Nakoniec by ste to dokázali a zachránili si tak život.

Tento malý vymyslený príbeh má, samozrejme, čosi demonštrovať. Nikto neočakáva, že si vytrénuje telo zo dňa na deň, a predsa až priveľa ľudí sa domnieva, že ich myseľ bude reagovať práve takto bleskovo. Keď sa pokúšame osvojiť si nové mentálne správanie, očakávame, že sa tak stane hneď na prvý pokus.

Ak skutočne chcete žiť bez neuróz, so sebanaplnením a rozhodovať sám za seba, ak chcete skutočne dosiahnuť šťastie v prítomnej chvíli, pri odúčaní sa od sebazničujúceho myslenia, ktoré ste si časom osvojili, budete musieť byť na seba rovnako prísny ako pri učení sa ktoréhokoľvek ťažkého úkonu.

Na to, aby ste túto úlohu zvládli, si musíte neustále opakovať, že vaša myseľ patrí iba vám a že ste schopný ovládať svoje pocity. Táto kniha vás bude podnecovať práve k tomu, aby ste začali s opakovaním týchto myšlienok, čím vám môže pomôcť dosiahnuť vaše osobné ciele. Máte na výber. Môžete si užiť svoje prítomné chvíle - ak sa rozhodnete byť svojim pánom.

II

PRVÁ LÁSKA

Vaša hodnota nezávisí od druhých. Ste hodnotný človek, pretože to tvrdíte vy. Ak čakáte, že vám vašu cenu povedia ostatní, potom ide o hodnotu niekoho iného.

Možno máte problémy pri kontakte s ľuďmi. Na túto chorobu nestačí len jednoduchá injekcia. Pravdepodobne ste dostali infekciu menom nízke sebavedomie a jediná známa liečba je konská dávka sebalásky. Je však možné, že tak ako mnohí iní v našej spoločnosti, aj vy ste vyrastali v presvedčení, že mať rád sám seba sa nemá. Mysli na druhých, hovorí nám spoločnosť. Miluj blížneho svojho, káže cirkev. Zdá sa však, že ľudia zabúdajú milovať samých seba - a práve to sa musíte naučiť, ak chcete dosiahnuť šťastie v prítomnej chvíli.

Ako dieťa ste sa naučili, že mať rád sám seba, čo bolo vtedy pre vás celkom prirodzené, svedčí o sebeckve a namyslenosti. Naučili ste sa uprednostniť pred sebou ostatných, myslieť najskôr na druhých, pretože tak sa správa „dobrý“ človek. Naučili ste sa nestrhávať na seba pozornosť a dostávali ste pokyny ako „podeľ sa o svoje veci so svojimi bratrancami“. Nezáležalo na tom, že sú to vaše poklady, vaše strážené cennosti, ani na tom, že mama a tato sa o svoje dospelé hračky možno tak ochotne nedelili. Možno vám aj povedali, že vás má byť „vidieť, ale nie počuť“ a že „máte poznať svoje miesto“.

Deti si o sebe prirodzene myslia, že sú nádherné a hrozne dôležité, no do príchodu puberty sa v nich odkaz spoločnosti zakorení. Pochybnosti nad sebou sú v rozkvetu a rokmi sa len utvrdzujú. Nakoniec, nemáte sa predsa mať radi. Čo si o vás ľudia pomyslia!

Ide o slabé náznaky, ktorých zámerom nie je škodiť, no držia človeka na uzde. Rodičia, najbližší príbuzní, školy, cirkev a priatelia učia deti všetky tie sociálne zručnosti, ktoré sú piliermi dospelého sveta. Deti sa tak k sebe nikdy nesprávajú - robia to len vtedy, keď chcú potešiť dospelých. Vždy pekne popros a poďakuj, pozdrav, postav sa, keď vojde dospelý, opýtaj sa, či smieš odísť od stola, toleruj nekonečné štipanie do líc a hladkanie po hlave. Odkaz je jasný: dospelí sú dôležití, deti sa nepočítajú. Na ostatných záležitostiach, na vás nie. Hlavným dôsledkom takéhoto správania bola nedôvera k vlastnému úsudku, sprevádzaná celou hromadou podporných činiteľov, spadajúcich pod nálepku „slušnosť“. Tieto pravidlá, skrývajúce sa pod spojením *dobré spôsoby*, vám pomáhajú prijať súdy druhých za cenu straty vlastných hodnôt. Neprekvapí, že rovnaké otázky a prejavy uprednostňovania druhých na svoj úkor pretrvávajú do dospelosti. A prečo o sebe začnete pochybovať? Tá dôležitá láska k druhým môže byť často náročná. Láska, ktorú prejavujete k druhým, je priamo úmerná množstvu lásky, ktorú prechováate k sebe.

Láska: návrh definície

Slovo láska má toľko rôznych definícií, koľko je ľudí, ktorí ju definujú. Vyskúšajte túto. *Schopnosť a ochota umožniť tým, na ktorých vám záleží, byť takými, akými sa rozhodnú byť, bez toho, aby vás tým museli nutne uspokojovať.* Táto definícia by mohla fungovať, faktom však ostáva, že len málo ľudí si ju dokáže osvojiť. Ako sa dá umožniť druhým byť tým, čím sa rozhodnú byť, bez požiadavky, aby splnili vaše očakávania? Veľmi jednoducho. Stačí sa mať rád. Cítiť, že ste dôležitý, hodnotný a krásny. Keď raz pochopíte, aké máte kvality, už nebudete potrebovať, aby sa ostatní správali tak, ako vyžadujete, a potvrdzovali tým vašu hodnotu. Ak ste si istý sám sebou, už nebudete potrebovať ani chcieť, aby boli ostatní ako vy. Ste predsa jedinečný. Navyše ostatných by ste pripravili o ich vlastnú jedinečnosť a to, čo na nich máte radi, sú práve tie črty, ktoré ich robia špeciálnymi a odlišnými. Začína

to do seba zapadať. Začnete sa mať radšej a odrazu budete schopný mať rád aj druhých, preukazovať im svoju láskavosť tým, že ju najskôr preukázate sebe. Potom vašej láske už nič nestojí v ceste. Nerobíte to preto, aby vám ďakovali či aby ste tým niečo získali, ale z čistej radosti z toho, že niekomu dávate lásku a pomocnú ruku.

Ak sa považujete za nehodnotného či sa nemáte radi, potom nemôžete dávať lásku ani druhým. Ako môžete dávať lásku, keď nemáte žiadnu hodnotu? Akú cenu by taká láska mala? A keď lásku nemôžete dávať, nemôžete ju ani prijímať. Ved' akú cenu má láska pre bezcenného človeka? Všetko okolo lásky, jej odovzdávania a prijímania, sa začína tým, že budete bezhranične milovať sám seba.

Pozrime sa na príklad Noaha, muža v strednom veku, ktorý podľa vlastných slov veľmi miloval svoju manželku aj svoje deti. Aby im preukázal svoju náklonnosť, kupoval im drahé darčeky, bral ich na luxusné dovolenky a vždy, keď posielal pozdrav zo služobnej cesty, ukončil ho frázou „s láskou“. Napriek tomu sa však nikdy nedokázal odhodlať na to, aby manželke či deťom povedal, že ich ľúbi. Rovnaký problém mal aj pri svojich rodičoch, ktorých mal veľmi rád. Noah chcel tie slová vysloviť - neustále mu vírili v hlave, no vždy, keď sa pokúšal povedať „ľúbim ťa“, zovrelo mu hrdlo.

Povedať „ľúbim ťa“ by znamenalo vystaviť sa riziku. Ak by povedal „ľúbim ťa“, niekto iný by musel odpovedať „aj ja ťa ľúbim, Noah“. Po jeho vyznaní lásky musí nasledovať potvrdenie jeho vlastnej hodnoty. Vyslovenie týchto slov si od Noaha vyžaduje veľa odvahy, no nemusia byť vôbec opätované, čo by ho viedlo k spochybneniu vlastnej sebaúcty. Ak by však Noah vychádzal z myšlienky, že je hodný lásky, slová „ľúbim ťa“ by preňho nepredstavovali žiaden problém. Keby sa mu nedostalo želaného „aj ja ťa ľúbim, Noah“, nepovažoval by to za žiaden zásah do vlastnej sebaúcty - tá ostáva rovnako neporušená ešte predtým, ako vôbec otvoril ústa. Či bude jeho láska opätovaná alebo nie, bol problém jeho ženy alebo kohokoľvek, koho v tej chvíli ľúbil. Možno stále chce, aby ho dotyčný ľúbil, no pre jeho sebaúctu to už nie je podmienkou.

Z pohľadu vašej schopnosti mať sa rád môžete prehodnotiť všetky pocity, ktoré k sebe prechováate. Pamätajte, že nikdy, za žiadnych okolností, nie je nenávisť k sebe lepšou voľbou ako láska. I keď sa správate spôsobom, ktorý

sa vám nepáči, opovrhovanie sebou vám prinesie len ochromenie a uškodí vám. Prestaňte sa nenávidieť a osvojte si radšej pozitívne pocity. Poučte sa z chýb a rozhodnite sa, že ich nebudete opakovať, no nespájajte si ich s vlastnou sebaúctou.

V tom tkvie podstata lásky - či už k sebe alebo k iným. Nikdy si nepleťte svoju sebaúctu (ktorú od prírody máte) so svojím správaním alebo s tým, ako sa ostatní správajú k vám. Zas a znovu, nie je to ľahké. Tlačí nás spoločnosť. „Si zlý chlapec“ namiesto „Správal si sa zle“, „Mamička ťa nemá rada, keď sa takto správaš“, oproti „Mamička nemá rada, ako sa správaš“. Z týchto výrokov ste si možno utvorili záver „Ona ma nemá rada, musím byť divný“ namiesto „Nemá ma rada. Je to jej rozhodnutie, a hoci sa mi nepozdáva, neuberá mi na dôležitosti“. R. D. Laing v knihe *Uzly* sumarizuje proces osvojenia si myšlienok druhých a ich stotožnenie s vlastnou sebaúctou.

Moja mama ma ľúbi.

Cítim sa dobre.

Cítim sa dobre, pretože mama ma ľúbi.

Moja mama ma neľúbi.

Cítim sa zle.

Cítim sa zle, pretože mama ma neľúbi.

Som zlý, pretože sa cítim zle.

Cítim sa zle, pretože som zlý.

Som zlý, pretože ma neľúbi.

Neľúbi ma, pretože som zlý.*

Z tohto detského spôsobu uvažovania nie je ľahké vyrásť. Váš vlastný sebaobraz môže byť stále založený na tom, ako vás vidia ostatní. Je síce pravda, že vaše prvotné predstavy o tom, aký ste, formovali názory dospelých, neznamená to však, že si ich musíte v sebe nosiť navždy. Áno, je ťažké zhodiť zo seba tieto staré okovy a vyčistiť nezahojené rany, no ak sa zamyslíte nad dôsledkami, lipnúť na nich je ešte ťažšie. Ak budete trénovať svoju myseľ, môžete urobiť rozhodnutia prameniace z vašej sebalásky, ktoré vás ohromia.

* R. D. Laing: *Knots*. New York, Vintage Books, 1970.

Akí sú ľudia, ktorí sú v láske dobrí? Správajú sa sebaďeštručne? Nikdy. Sklonia hlavu a schovávajú sa v kúte? To nie. Ak sa chcete zlepšiť v dávaní a prijímaní lásky, musíte začať od seba - záväzkom ukončiť akékoľvek správanie smerujúce k nízkej sebaúcte, z ktorého sa už stal životný štýl.

Ako prijať sám seba

Najskôr musíte zrucať mýtus, že máte len jednu tvár, ktorá je buď negatívna, alebo pozitívna a nikdy sa nemení. Máte množstvo sebaobrazov, ktoré neustále kolíšu. Ak dostanete otázku „Máte sa rád?“, môžete mať sklon zlúčiť všetky svoje negatívne pocity do jednotného „nie“. Rozobrať si dôvody, prečo sa nemáte rád, na drobné vám dá konkrétne ciele, na ktorých môžete pracovať.

Máte zo seba istý pocit po fyzickej, rozumovej, sociálnej a emočnej stránke. Máte istý názor na svoje hudobné, športové, umelecké, technické, slohové či iné schopnosti. Vaša tvár je rovnako bohatá, ako sú početné činnosti, ktoré robíte, a nech sa správate akokoľvek, vždy ste to vy - človek, ktorého buď prijmete, alebo zavrhnete. Vaša sebaúcta, ten priateľský tieň, ktorý vás vždy sprevádza, váš poradca v oblastiach šťastia a osobného majstrovstva, nesmie byť nijak viazaný na sebahodnotenie. Vy existujete. Ste človek. Viac nepotrebuje. Svoju hodnotu určujete vy a nepotrebuje ju nikomu zdôvodňovať. A vaša hodnota, ktorú máte od prírody, nemá s vašim správaním či s vašimi pocitmi nič spoločného. Je možné, že sa vám vaše správanie v istom momente nepozdáva, nemá to však nič spoločné s vašou sebaúctou. Môžete sa rozhodnúť, že si budete vážiť sám seba, a následne sa pustiť do práce na svojich sebaobrazoch.

Ako mať rád svoje telo

Na začiatku všetkého je vaše fyzické ja. Máte rád svoje telo? Ak je vaša odpoveď záporná, skúste si ho „rozobrať“ na jednotlivé časti. Urobte si zoznam tých, ktoré vám nevyhovujú. Začnite zhora: vaše vlasy, čelo, oči, viečka, líca. Máte rád svoje ústa, svoj nos, svoje zuby a svoj krk? Čo vaše ruky, prsty, vaša hrud' či vaše brucho? Urobte si dlhý zoznam. Nevynechajte ani vnútro: svoje

obličky, svoje žily či stehenné kosti. Teraz sa zamerajte na rôzne tie tajomné časti, ktoré vás spoluvytvárajú. Zabudli ste azda na Rolandovu ryhu v mozgu, kochleu (slimák), ušný lalok, nadobličky či ústne čapíky? Ak sa chcete skutočne dôkladne preskúmať, musíte si urobiť veľmi dlhý zoznam. *Nemáte pekné telo - vy ste svojim telom. Nemať rád svoje telo znamená neuznávať sa ako človek.*

Možno sa vám niektoré vaše fyzické atribúty nepáčia. Ak sa tieto časti vášho tela dajú zmeniť, potom si ich zmenu vytyčte ako jeden zo svojich cieľov. Ak máte priveľké brucho alebo sa vám nepáči farba vašich vlasov, môžete na ne nazerať ako na rozhodnutia, ktoré ste urobili v minulých prítomných chvíľach, a v tejto chvíli sa už rozhodnúť inak. Tie nevyhovujúce časti, ktoré sa zmeniť nedajú (príliš dlhé nohy, príliš úzke oči, príliš malé či veľké prsia), môžete začať vnímať v novom svetle. Nič nie je *príliš* také či onaké a medzi dlhými a krátkymi nohami nie je o nič väčší rozdiel ako medzi vlasmi a holou hlavou. Len ste prijali definíciu krásy podľa súčasnej spoločnosti. Nenechajte si druhými diktovať, čo vám má pripadať atraktívne. Rozhodnite sa mať rád svoje fyzické ja a povedzte si, že pre vás má hodnotu a krásu. Tak odmietnete porovnávanie a názory ostatných. Môžete sa rozhodnúť, čo vám vyhovuje, a začať sa prijímať takého, aký ste.

Ste človek. Ľudia majú isté pachy, vydávajú isté zvuky a majú istú dĺžku vlasov. Spoločnosť a marketing vysielajú určité odkazy o ľudskom tele. Hanbíte sa za také a také fyzické znaky, hovoria. Naučte sa maskovať - najmä maskovať vaše skutočné ja naším produktom. Nebud'te so sebou spokojný. Zakryte svoje skutočné ja.

Ak strávite hodinu pozeraním televízie, to posolstvo vám nemôže ujsť. Reklamy, ktoré vás denne bombardujú, vám hovoria, že by ste mali cítiť odpor k pachu svojho dychu, podpazuší, nôh, kože či dokonca genitálií. „Vyskúšajte náš produkt a objavte svoje skutočné a prirodzené ja.“ Akoby ste teraz boli neprirodený, a ak sa chcete mať radšej, musíte zo seba vypúšťať pach kozmetických prípravkov. Len preto, že neviete prijať niečo, čo má od prírody každý človek, navoniate si každý záhyb na tele tým správnym dezodorantom.

Poznám prípad Franka, tridsaťdvaročného muža, ktorý sa naučil odmietat' všetky svoje telesné funkcie. Považoval ich za nechutné a nepatričné.

Frankova prehnaná telesná čistotnosť vyústila až do stavu, keď na sebe nezniesie pot, a rovnakú posadnutosť čistotou očakáva aj od svojej ženy a od svojich detí. Vždy, keď pokosí trávnik či odohrá jeden set v tenise, uteká do sprchy, aby sa zbavil pohoršujúcich pachov. Dokonca ani sex nemôže mať bez toho, aby sa predtým aj potom on aj jeho žena neosprchovali. Nezniesie svoje vlastné prirodzené pachy a nedokáže ani žiť s človekom, ktorý sa akceptuje viac. Frank rozprašuje sprej po kúpeľni, používa hromadu kozmetiky, aby voňal, a vždy, keď začne byť človekom s jeho prirodzenými pachmi, strachuje sa, aby ho preto ľudia neprestali mať radi. Frank sa naučil odmietat' svoje prirodzené telesné funkcie a pachy. Osvojil si správanie, ktoré toto osobné odmietnutie reflektuje - vždy, keď svojmu telu dovolí prejaviť svoju prirodzenosť, cíti sa trápne či sa začne ospravedlňovať. Byť človekom však znamená mať veľa telesných pachov a človeka, ktorý sa usiluje o to, aby sa mal rád a akceptoval sa taký, aký je, vlastná prirodzená ľudskosť nijak nepohoršuje. Pravdupovediac, ak by bol Frank k sebe celkom úprimný a úplne sa zbavil naučeného odmietania samého seba, možno by si bol dokonca schopný pripustiť, že má radosť zo svojho tela a všetkých jeho úžasných pachov, ktoré produkuje. Možnože by si neželal deliť sa o tieto pachy s druhými, bol by ich však schopný aspoň akceptovať ako svoju súčasť, povedať si, že ich vlastne má rád, a nehanbil by sa za ne.

Prijat' seba samého znamená mať rád celé svoje fyzické ja a eliminovať kultúrne tlaky na to, aby sme boli poriadni a svoje telo tolerovali len vtedy, keď ho pokrýva kozmetika. To neznamená, že by ste sa mali všade okázalo pretŕčať, môžete sa však naučiť odhaliť súkromné potešenie v pocite byť sám sebou.

Veľa žien sa naučilo prijímať signály, ktoré vysiela naša kultúra, a pokiaľ ide o ich telo, správajú sa tak, ako sa to od nich vyžaduje: Hoľte si nohy a podpazušia, všade choďte navoňané, nanášajte na seba cudzie pachy, vydezinfikujte si ústa, namaľujte si oči, pery, líčka, vypchajte si podprsenu, naneste tú správnu vôňu na intímne partie a zakryte svoje nechty lakom. Dôsledkom je presvedčenie, že prirodzené ja ženy, jej ľudská podstata, je čosi nepekne a atraktívna môže byť len vtedy, keď sa stane umelou. To je na tom to najsmutnejšie - výsledkom je vaša falošná podoba, ktorá nahradí vaše prirodzené ja, ktoré je vašou súčasťou väčšinu vášho života. Nabádajú

vás na to, aby ste toto krásne ja odmietli. To, že vás tvorcovia reklám takto nabádajú, je pochopiteľné, keďže tým zarábajú peniaze, no to, že si ten produkt vy kúpite, je už pochopiteľné menej, pretože sa tým rozhodujete zahodiť svoje skutočné ja. Môžete to svoje krásne, prirodzené ja prestať skrývať. Ak sa potom rozhodnete používať isté kozmetické prípravky, nebude to na zakrývanie toho, čo sa vám na sebe nepáči, ale aby ste sa zmenili či dosiahli osobné naplnenie. Byť k sebe v tejto oblasti úprimný nie je ľahké a naučiť sa odlíšiť to, čo nám robí dobre, od toho, čo nám reklama tvrdí, že nám robí dobre, si vyžaduje čas.

Ako si zvoliť pozitívnejší sebaobraz

Nech už máte o sebe akúkoľvek mienku, vždy môžete urobiť tie isté rozhodnutia. Môžete sa rozhodnúť považovať sa za inteligentného aplikovaním svojich vlastných štandardov. Nakoniec, čím šťastnejším sa urobíte, tým budete inteligentnejší. Ak máte v niečom nedostatky, napr. v matematike, v gramatike či v písaní, je to jednoducho len výsledkom rozhodnutí, ktoré ste dosiaľ urobili. Ak by ste sa rozhodli venovať týmto úlohám viac času, boli by ste v nich určite zdatnejší. Ak sa považujete za nie veľmi inteligentného, spomeňte si, čo sme si hovorili o inteligencii v prvej kapitole. Ak sa podceňujete, je to preto, lebo ste prijali tú predstavu a porovnávate sa s ostatnými na základe istých premenných, ktoré ste si osvojili v škole.

Možno vás to prekvapí, ale môžete sa rozhodnúť byť takým bystrým, ako len chcete. Vaše nadanie je v skutočnosti len funkciou času, nie vašou vrodenu vlastnosťou. Toto tvrdenie, okrem iného, potvrdzujú aj hodnotiace normy pre štandardizované prospechové testy. Tieto normy svedčia o tom, že body, ktoré dosiahnu najlepší študenti určitého ročníka, dosiahne väčšina študentov neskoršieho ročníka. Ďalšie štúdium dokazuje, že hoci väčšina študentov nakoniec úspešne zvládne každú študijnú úlohu, niektorí to zvládnu omnoho skôr ako iní.* Napriek tomu sú však tí, ktorí sú na ceste k absolútnemu zvládnutiu nejakej zručnosti pomalší, označovaní za „nedostatočných“ alebo „spomalených“. Prečítajte si slová Johna Carolla, ktorý sa

* Benjamín S. Bloom, et al.: *Handbook on Formative and Summative Evaluation of Student Learning*. New York, McGraw-Hill, 1971.

tejto téme venuje vo svojom článku *Model učenia na školách*, ktorý vyšiel v *Teacher's college record*:

Nadanie je množstvo času, ktoré potrebuje žiak na to, aby zvládol danú študijnú úlohu. Medzi riadkami tejto definície je skrytý predpoklad, že pri dostatku času všetci študenti nakoniec úlohu zvládnu.

Ak máte dostatok času a vynaložíte dostatok úsilia, zvládnete - ak sa tak rozhodnete - osvojiť si akúkoľvek akademickú zručnosť. To rozhodnutie však neurobíte. Dôvody sú pochopiteľné. Prečo by ste mali venovať toľko energie v prítomnej chvíli riešeniu vzdialených problémov či učeniu sa niečoho, čo vás nezaujíma? Šťastie, efektívny život a láska sú omnoho väčšie ciele. Dôležité je vedieť, že inteligencia nie je čosi, s čím ste sa narodili alebo čím ste boli nejakým spôsobom obdarený. Ste taký inteligentný, akým sa rozhodnete byť. Ak sa vám nepozdáva, akým bystrým ste sa rozhodli byť, iba sebou oporvuhujete, čo môže vo vašom živote vyústiť v neprijemné dôsledky.

Logika, podľa ktorej ste schopný vybrať si svoj sebaobraz, sa vzťahuje aj na všetky vaše predstavy o sebe uložené vo vašom mozgu. Ste presne taký sociálne zručný, akým sa rozhodnete byť. Ak nemáte rád svoje sociálne správanie, môžete pracovať na tom, ako toto správanie zmeniť, nepleťte si ho s vlastnou sebaúctou. Rovnako aj vaše umelecké, technické, športové, hudobné či rôzne iné zručnosti sú prevažne výsledkom vašich rozhodnutí a nemali by ste si ich pliesť so svojou hodnotou. (Vo štvrtej kapitole sa dočítate, ako sa celkom vyliečiť z predstáv, ktoré o sebe máte, a prečo ste si ich vybrali.) Predošlá kapitola v rovnakom duchu vysvetľovala, prečo je váš emočný život výsledkom vašich volieb. Pre akceptovanie sa založené na tom, čo si myslíte, že je pre vás vhodné, sa môžete rozhodnúť aj hneď teraz. Naprávanie toho, v čom zaostávate, môže byť veľmi príjemná činnosť a niet dôvodu na to, aby ste sa rozhodli cítiť nehodnotný len preto, že isté veci na sebe hodláte zlepšiť.

Odpor k sebe samému môže mať veľa foriem a možno sa sám zhadzujete. Tu je krátky zoznam typického správania, ktoré spadá do kategórie osobného veta.

- ◆ Odmietate komplimenty. („Oh, kiežby...“, „Skutočne nie som taký šikovný, asi mám len šťastie.“)
- ◆ Vymýšľate si výhovorky, prečo vyzeráte dobre. (To moja kaderníčka, aj z ropuchy by urobila princeznú.“, „Verte mi, to robia tie šaty.“, „Zelená mi pristane.“)
- ◆ Dávate zásluhy iným, keď právom patria vám. („Vďaka Bohu za Michaela, bez neho by som nič nedokázala“, „Všetko urobila Maria, ja som len dohliadala“)
- ◆ Keď niečo hovoríte, odvolávate sa na iné osoby. („No nie je tak, zlatko?“, „Presne to som hovoril, nie, Martha?“, „Veď sa opýtajte manžela, on vám to potvrdí.“)
- ◆ Odmietate si kúpiť niečo, čo chcete, nie preto, lebo si to nemôžete dovoliť, ale pretože máte pocit, že si to nezaslúžite.
- ◆ Nedosahujete orgazmus.
- ◆ Nekúpite si istú vec, pretože si myslíte, že ju musíte kúpiť pre niekoho iného, hoci táto obeta nie je nutná, alebo si nedoprajete niečo, čo by ste chceli mať, pretože toho nie ste hodný.
- ◆ Vyhýbate sa pôžitkom, akými sú kvety, víno, čokoľvek, čo zbožňujete, pretože to považujete za plytvanie.
- ◆ V preplnenej miestnosti niekto zareve: „Hej, tupec!“ a vy sa otočíte.
- ◆ Sám seba nazývate detskými prezývkami (a vyžadujete aj od ostatných, aby vás tak oslovovali), ktoré vás zhadzujú, ako napr. Ťulino, Hlupáčik, Maznáčik či Mimino (na dospelého), Škrata, Krpec, Tučko či Plešivec.
- ◆ Priateľ či milenec vám daruje šperk. Vo vašej hlave to vyvolá myšlienku: „Musíš mať doma šuplík plný šperkov pre dievčatá.“
- ◆ Nieкто vám pochváli váš výzor. Vám hneď napadne: „Bud' si skoro slepý, alebo sa mi pokúšaš zlepšiť náladu.“
- ◆ Nieкто vás vezme do reštaurácie či do kina. Pomyslíte si: „Takto to v začiatkoch býva. Ako dlho to však vydrží, keď zistí, čo som v skutočnosti zač?“

- ♦ Dievča prijme vašu ponuku na rande a vy si myslíte, že to robí len z ľútosťi.

Raz som pracoval s mladou ženou, ktorá bola celkom príťažlivá a očividne mala u mužov úspech. Shirley však stále nástojčivo tvrdila, že všetky jej vzťahy sa skončili zle, a hoci sa veľmi chcela vydať, nikdy nemala príležitosť. Na sedeniach vyšlo najavo, že Shirley, bez toho, aby si to uvedomovala, všetky svoje vzťahy ničila. Ak jej nejaký mladý muž povedal, že mu na nej záleží alebo že ju miluje, Shirley mu v duchu protirečila: „Hovorí to len preto, lebo vie, čo chcem počuť.“ Shirley neustále hľadala nejakú vetu, ktorá by poprela jej hodnotu. Keďže sa vôbec nemala rada, odmietala, ak sa ju niekto snažil milovať. Neverila, že by mohla niekoho priťahovať. Prečo? Pretože neverila, že je lásky vôbec hodná. Celý ten nekonečný kruh zriekania sa lásky bol jej spôsob, ako sa utvrdiť vo svojej predstave, že nie je dost' dobrá.

Hoci sa mnohé z položiek na spomínanom zozname môžu javiť ako zanedbateľné, sú to drobné indikátory sebaodmietania. Ak sa obetujete či odmietnete vyjsť z vlastnej ulity, čo sa často ukáže ako uprednostnenie polotovaru z mikrovlnky pred jahňacími rebierkami, robíte to preto, lebo si myslíte, že viac si nezaslúžite. Možno vás učili, že ak vám niekto zaličotí, treba kompliment poprieť alebo že nie ste atraktívny či atraktívna. Tieto názory ste si osvojili a sebaodmietavé správanie sa u vás úplne automatizovalo. Existuje množstvo príkladov na to, ako sa človek zhadzuje v konverzáciách či v každodennom správaní. A vždy, keď sa začnete ponížovať, posilníte toho starého strašiaka, ktorého vám do hlavy nasadili druhí, a znížite si vyhliadky na akúkoľvek lásku vo svojom živote, či už k sebe alebo k niekomu inému. Určite máte priveľkú cenu na to, aby ste sa stále zhadzovali.

Ako sa akceptovať a nesťážovať sa

Mať sa rád znamená akceptovať sa ako hodnotného človeka, pretože ste sa tak rozhodli. Akceptovať sa taktiež znamená nesťážovať si. Plnohodnotní ľudia sa nikdy nesťážujú. Špeciálne sa nesťážujú na to, že kamene sú príliš

tvrdé, obloha príliš oblačná či ľad príliš studený. Akceptovať sa znamená nesťažovať sa a šťastie znamená nešomrať na to, čo nedokázate nijak zmeniť. Sťažnosti sú útočiskom tých, ktorí nemajú žiadnu sebadôveru. Hovoriť ostatným o tom, čo na sebe nemáte rád, vám pomáha v udržiavaní nespojnosti so sebou, pretože ostatní s tým takmer nikdy nemôžu nič urobiť - iba ak poprieť to, no vtedy im zasa neveríte. Rovnako ako nič nedosiahnete sťažovaním sa druhým, tak nikomu neprospeje, ak druhým dovolíte, aby vás obťažovali vlastnou hromadou sebaľústi a zúfalstva. Toto zbytočné a nepríjemné správanie ukončíte jednou jednoduchou otázkou: „Prečo mi to hovoríš?“ alebo „Môžem ti s tým ja nejako pomôcť?“ Ak si rovnaké otázky položíte sebe, začnete chápať, ako vrcholne hlúpo sa správate. Sťažnosťami iba premrháte svoj čas, ktorý môžete využiť na niečo užitočnejšie, na činnosti rozvíjajúce vašu sebalásku, ako napr. tiché dodávanie si sebavedomia či pomáhanie niekomu inému dosiahnuť naplnenie.

Sťažnosti sú najmenej žiadané v týchto dvoch prípadoch: 1. Vždy, keď niekomu poviete, že ste unavený. 2. Vždy, keď niekomu poviete, že sa necítite dobre. Ak ste unavený, môžete vyskúšať niekoľko možností, no ak sa budete sťažovať čo i len jednému úbohému človeku, nehovoriac už o niekom, kto je vám blízky, len ho tým otrávite. A vás to únavy aj tak nezbaví. Rovnaká logika sa vzťahuje aj na prípady, keď sa „necítite dobre“.

Nič proti tomu, ak sa ostatným zdôveríte so svojimi pocitmi vtedy, keď vám môžu aspoň nejakú málo pomôcť. Mali by ste však zväziť sťažovanie sa tým ľuďom, ktorí pre vás nemôžu urobiť nič, iba ak vydržať vaše hundranie. Navyše, ak sa skutočne chcete mať radšej a prežívate nejakú bolesť či nepríjemnosť, mali by ste na tom pracovať sám, nie vybrať si niekoho, o koho sa môžete oprieť a podeliť sa s ním o svoje bremeno.

Šomrať na vlastný život je zbytočná činnosť, ktorá vám bráni žiť efektívne. Podporuje sebaľútosť a ochromuje vaše snahy dávať a prijímať lásku. Navyše vás aj oberá o možnosti, ako zlepšiť svoje vzťahy a kontakt s ľuďmi. Možno si tým získate pozornosť, no spôsobom, ktorý iste vrhne tieň na vaše šťastie.

Schopnosť akceptovať seba samého bez sťažností si vyžaduje porozumieť sebaláske a procesu sťažovania, čo sú dva vzájomne sa popierajúce termíny. Ak sa máte úprimne rád, potom je absurdne nemožné obhájiť, prečo sa

sťažujete druhým, keď pre vás nemôžu nič urobiť. A keď na seba (či iných) zaregistrujete niečo, čo sa vám nepáči, môžete aktívne urobiť nevyhnutné kroky smerujúce k náprave.

Keď budete najbližšie na nejakej spoločenskej akcii v prítomnosti štyroch či viacerých párov, vyskúšajte toto cvičenie. Zaznamenajte si, koľko času z rozhovorov tvorili sťažnosti. Na seba, ostatných, na udalosti, ceny, počasie atď. Keď sa večierok skončí a všetci sa rozídu vlastnou cestou, položte si tieto otázky: „Koľko z tých sťažností, ktoré tu dnes večer odzneli, niečo vyriešilo?“ „Koho vôbec zaujímajú všetky tie veci, nad ktorými sme dnes nariekali?“ Keď sa nabudúce budete chcieť sťažovať, spomeňte si na to, aký užitočný bol tento večer.

Sebaláska alebo namyslenosť

Možno máte dojem, že všetky tieto reči o sebaláske odkazujú na odporné správanie blízke k narcizmu. Nič však nie je ďalej od pravdy. Sebaláska nemá nič spoločné so správaním charakterizovaným neustálym prizvukovaním druhým, aký ste úžasný. To nie je sebaláska, skôr pokus získať si vydávaním pŕs pozornosť a uznanie druhých. Toto správanie je rovnako neurotické ako správanie človeka, ktorého dusí odpor k sebe samému. Chvastúnstvo je motivované druhými, úsilím získať si ich priazeň. To znamená, že človek sa hodnotí podľa toho, ako ho vidia ostatní. Ak by to tak nebolo, necítil by potrebu presviedčať ich. Sebaláska znamená, že máte rád sám seba, nepotrebuje k nej lásku ostatných. Nikoho netreba o ničom presviedčať. Postačí vnútorne prijať sám seba. Nemá to nič spoločné s tým, ako vás vidia iní.

Odmeny za to, že sa nemáte rád

Prečo sa vôbec niekto rozhodne nemať sa rád? V čom je tá výhoda? To, čo získate, je síce nezdravé, no aj tak by ste to mali preskúmať. Práve v tom totiž spočíva podstata učenia sa byť efektívnejším človekom - v pochopení, prečo sa správate sebazničujúco. Všetko správanie má svoju príčinu a cesta k zbaveniu sa akéhokoľvek sebadeštruktívneho správania je plná výmoľov,

32 VAŠE CITLIVÉ ZÓNY

čiže nesprávneho pochopenia vlastných motívov. Keď raz porozumiete dôvodom, prečo si tak ubližujete, a systému, ktorý toto správanie udržuje v chode, môžete ho začať podkopávať. Ak nepochopíte sám seba, staré prejavy sa budú stále vracieť.

Prečo ste sa rozhodli správať sa tak, že si škodíte, nech už vám tá škoda pripadá akokoľvek malá? Možno je to len tým, že je proste jednoduchšie prijať to, čo vám ostatní hovoria, ako myslieť sám za seba. Sú v tom však aj iné výhody. Ak sa rozhodnete nemať sa rád a zhadzovať vlastnú dôležitosť tým, že ostatných povýšite nad seba, tak:

- ◆ Máte zaručenú výhovorku, prečo sa vám v živote nedostáva lásky - jednoducho jej nie ste hodný. Táto výhovorka je odmenou pre neurotikov.
- ◆ Budete schopný vyhnúť sa akýmkoľvek rizikám spojeným so vstupom do ľúbostného vzťahu a eliminovať tak akúkoľvek možnosť, že budete odmietnutý alebo že nebudete pre niekoho dosť dobrý.
- ◆ Zistíte, že je jednoduchšie ostať taký, aký ste. Keďže nie ste hodnotný, nemá zmysel snažiť sa niekam rásť či byť lepším a šťastnejším, nič viac tým nezískate.
- ◆ Získate veľa ľútosti, pozornosti a dokonca i uznania od druhých, čo vám pekne nahradí risk spojený so vstupom do ľúbostného vzťahu. Lútosť a pozornosť sa tak stanú vašimi sebazničujúcimi odmenami.
- ◆ Máte k dispozícii veľa vhodných obetných baránkov, na ktorých môžete zvalovať vinu za to, ako vám je mizerne. Môžete sa sťažovať, a teda s tým nemusíte nič urobiť sám.
- ◆ Ste schopný premrhať svoje prítomné chvíle malými depresívnymi stavmi a vyhnúť sa správaniu, ktoré vám pomôže zmeniť sa. Vaša sebaľútosť vám posluží ako spôsob úniku.
- ◆ Prebudíte v sebe toho „dobrého chlapca“ či „dobré dievča“, ktorým ste boli, čím vyvoláte pretrvávajúce detské reakcie a potešíte tak tých „veľkých ľudí“, ktorých ste sa naučili povyšovať nad seba. Váš návrat do detstva je bezpečnejší ako risk.

- Ste schopný posilniť svoju odkázanosť od druhých tak, že im pripisujete väčšiu dôležitosť ako sebe. Je výhodné sa o niekoho opierať, hoci vás to môže zraňovať.
- ♦ Nie ste schopný prevziať kontrolu nad svojím životom a žiť ho tak, ako si zvolíte, jednoducho preto, že máte pocit, že nie ste hodný šťastia, po ktorom túžite.

Toto sú komponenty systému, ktorý udržiava v chode vašu sebahanu. Sú to dôvody, pre ktoré ste sa rozhodli držať sa starého myslenia a správania. Zhodiť sa je prosto jednoduchšie, čiže menej riskantné, ako vstať. Pamätajte však, že jediným dôkazom života je rast, a teda odmietnuť vyrásť do človeka, ktorý sa má rád, je rozhodnutie pre ortiel smrti. Vyzbrojený týmito znalosťami vlastného správania môžete začať s niektorými duševnými a fyzickými cvičeniami, ktoré podporia rast vašej sebalásky.

Zopár ľahkých cvičení na posilnenie sebalásky

Tréning sebalásky sa začína vo vašej myslí. Musíte sa naučiť ovládať svoje myslenie. To si vyžaduje veľa ostražitosti v prítomnej chvíli, keď si svojím správaním škodíte. Keď sa dokázate pristihnúť pri čine, môžete sa postaviť proti mysleniu, ktoré toto správanie spustilo.

Pristihnete sa, keď poviete čosi ako: „Naozaj nie som až taký múdry. Myslím, že som mal len šťastie, keď som za tú esej dostal dobrú známku.“ V hlave by sa vám mal ozvať varovný signál. „Práve som to spravil. Zhadzoval som sa. Teraz však o tom viem a nabudúce si zabránim hovoriť to, čo som si hovorieval celý život.“ Mali by ste sa opraviť a nahlas povedať: „Práve som povedal, že som mal šťastie, no šťastie s tým nemá nič spoločné. Dostal som tú známku, lebo si ju zaslúžim.“ Urobíte jeden malý krok smerom ku sebaláske. Ten krok spočíva v tom, že si uvedomíte, ako sa sám zhadzujete, a rozhodnete sa konať inak. Predtým ste mali návyk, teraz máte vedomie, že chcete byť iný, a už ste urobili aj rozhodnutie zmeniť sa. Je to ako učiť sa šoférovať. Nakoniec si osvojíte iný návyk, ktorý od vás nebude vyžadovať byť neustále v strehu. Čoskoro sa pre vás stane správanie s láskou k sebe samému úplne prirodzené.

34 VAŠE CITLIVÉ ZÓNY

Keď teraz vaša myseľ pracuje vo váš prospech a nie proti vám, čakajú vás rôzne vzrušujúce činnosti rozvíjajúce sebalásku. Tu je krátky zoznam takýchto prejavov, ku ktorým môžete pridávať ďalšie, keď dosiahnete sebaúctu založenú na vašej vlastnej hodnote.

- ◆ Stanovte si nové reakcie na pokusy ostatných preniknúť k vám prostredníctvom lásky a prijatia. Nebuďte okamžite skeptický ku každému prejavu lásky, ale prijmite ich slovami „ďakujem“ alebo „som rád, že to tak cítiš“.
- ◆ Ak k niekomu pociťujete úprimnú lásku, povedzte rovno „Ľúbim ťa“, a kým budete čakať na odpoveď, potľapkajte sa po chrbte za to, že ste to riziko podstúpili.
- ◆ V reštaurácii si objednajte niečo, čo máte naozaj veľmi rád, bez ohľadu na cenu. Dajte si darček, pretože za to stojíte. Začnite si vyberať veci, ktoré uprednostňujete za každých okolností, nevynímajúc obchod s potravinami. Vychutnajte si svoj obľúbený produkt, pretože vy si ho zaslúžite. Zakážte si odopieranie, s výnimkou prípadov, keď je absolútne nevyhnutné - čo býva len zriedka.
- ◆ Po únavnom dni a výdatnom jedle si na chvíľu zdriemnite alebo zabehajte v parku, i keď máte pred sebou ešte veľa práce. Pomôže vám to cítiť sa o sto percent lepšie.
- ◆ Staňte sa členom nejakej organizácie alebo sa zapojte do aktivity, ktorá vás bude baviť. Možno také niečo odkladáte, pretože máte toľko povinností, že vám nezvýši čas. Keď sa rozhodnete mať sa rád a podeliť sa o život, ktorý chcete, tí, ktorým slúžite, sa naučia sami veriť vo vlastné sily. A vy zistíte, že už k nim necítite takú averziu. Budete im slúžiť, pretože ste sa tak rozhodli, nie z povinnosti.
- ◆ Zbavte sa žiarlivosti uvedením si, že sa ňou len zhadzujete. Keď sa s niekým porovnávate a predstavujete si, že vy ste milovaný menej, povyšujete druhých nad seba. Meriate svoju vlastnú hodnotu pomerom k druhým. Pripomeňte si, že: 1. Nieкто si vždy môže vybrať niekoho iného bez toho, aby sa vás to dotklo.

2. Či už si vás niekto, akokoľvek dôležitý, vybral alebo nevybral, nepodmieňujte tomu vlastnú sebahodnotu. Ak s tým začnete, odsúdite sa na večné pochybovanie nad sebou, pretože si nikdy nebudete istý, ako sa v nejakú konkrétnu chvíľu istého dňa bude dotyčný cítiť. Ak si vyberie niekoho iného, jeho/jej voľba sa dotkne iba toho druhého, nie vás. Ak budete trénovať sebalásku, všetky situácie, v ktorých ste predtým žiarlili, sa otočia. Budete v seba veriť tak silno, že nebudete potrebovať lásku či uznanie druhých, aby ste si svoju hodnotu potvrdili.

Medzi vaše činnosti rozvíjajúce sebalásku môžu patriť aj nové spôsoby zaobchádzania so svojim telom, ako výber potravín s dobrou nutričnou hodnotou, zbavenie sa nadbytočnej váhy (ktorá môže byť jednak zdravotným rizikom, jednak indikátorom sebaodmietania), chodenie na pravidelné prechádzky či výlety na bicykli, výber množstva zdravých cvičení, chodenie do prírody vychutnať si čerstvý vzduch, pretože je príjemný, a udržiavanie sa v zdravej a atraktívnej forme vo všeobecnosti. Za predpokladu, že vy chcete byť zdravý. Prečo? Pretože ste dôležitý a hodláte sa tak k sebe aj správať. Každý jeden deň, ktorý strávite kdesi zatvorený alebo nejakou rutinnou nudnou neplodnou činnosťou, idete proti sebe. Iba ak by ste štyri steny uprednostňovali - v tom prípade je to vaša voľba.

Väčšiu sebalásku môžete praktizovať aj v sexuálnej oblasti. Môžete sa postaviť pred zrkadlo a povedať si, aký ste príťažlivý. Môžete nadviazať kontakt so svojim telom. Zmyslovo sa preskúmať, navodiť si zimomriavky či príjemné brnenie. S partnerom či partnerkou si môžete takisto zvoliť svoje sexuálne naplnenie a nepovyšovať potešenie toho druhého nad to vaše. Uspokojiť druhého môžete len vtedy, ak si zvolíte vlastný pôžitok. Ak nie ste šťastný/-á, váš partner či vaša partnerka zažije sklamanie.

Keď sa však rozhodnete potešiť seba, aj ostatní si budú môcť ľahšie zvoliť vlastné šťastie. Môžete spomaliť samotný sex, naučiť toho druhého, čo máte radi, slovami a dotykmi. Môžete si zvoliť svoj orgazmus. Môžete dosiahnuť vrcholnú fyzickú slasť,

36 VAŠE CITLIVÉ ZÓNY

ak budete veriť, že si ju zaslúžite, a ponoriť sa do jej vzrušujúceho potvrdzovania. Prečo? Pretože za to stojíte.

- ◆ Môžete prestať stotožňovať svoj výkon, nech už je to v čomkoľvek, s vlastnou sebaúctou. Možno prídete o prácu alebo dokončíte zadaný projekt. Nemusí sa vám pozdávať spôsob, akým vykonáte tú či onú úlohu. To však neznamená, že za nič nestojíte. Musíte si uvedomiť, že máte svoju hodnotu bez ohľadu na vaše úspechy. Bez tejto vedomosti si budete neustále pliesť to, čím ste, s tým, čo robíte. Podmieniť vašu sebahodnotu nejakým vonkajším úspechom je rovnako absurdné, ako viazať ju na vonkajšie názory iných ľudí. Keď sa raz tohto zmätku zbavíte, budete schopný pustiť sa do akejkoľvek úlohy a to, ako si v nej povediete - hoci vás to môže zaujímať - v žiadnom smere neurčí vašu hodnotu ako človeka.

Tieto a mnohé ďalšie činnosti sú prejavy tých, ktorí sa majú radi. Často stoja v protiklade s tým, čo ste sa naučili počas svojho dospievania. Boli časy, keď ste boli vzorom sebalásky. Ako dieťa ste inštinktívne vedeli, že ste hodnotný.

Teraz sa vráťte k otázkam z úvodu tejto knihy.

- ◆ Dokázate sa prijať takého, aký ste, a nesťažovať sa?
- ◆ Dokázate sa mať rád za každých okolností?
- ◆ Dokázate dávať a prijímať lásku?

Toto sú oblasti, na ktorých môžete pracovať. Stanovte si osobný cieľ, že začnete ľubiť toho najkrajšieho, najvzrušujúcejšieho, najcennejšieho človeka zo všetkých - seba samého.

III

NEPOTREBUJETE ICH UZNANIE

*Potrebovať uznanie je to isté ako povedať:
„To, ako ma vidíš ty, je pre mňa dôležitejšie
ako môj vlastný názor na seba.“*

Možno až priveľa svojich prítomných chvíľ trávite snahou získať uznanie druhých alebo trápením sa nad neuznaním, s ktorým ste sa stretli. Ak sa stala z uznania vaša životná potreba, potom máte na čom pracovať. Môžete začať tým, že si uvedomíte, že uznanie je skôr túžba ako nevyhnutnosť. Všetci sme radi, keď nám tlieškajú, lichotia či nás chvália. Duševné pohladenie nám robí dobre. Kto by sa toho chcel vzdať? Nuž, ani netreba. Uznanie nie je samo osebe nezdravé. Popravde, pochlebovanie je opojné príjemné. Hľadanie uznania je citlivou zónou len vtedy, keď sa z túžby stane potreba.

Ak uznanie chcete, ste jednoducho rád, keď vás niekto ocení. Keď ho však potrebujete, zložíte sa, ak ho nedostanete. Vtedy nastupujú sebadeštrukčné sily. Keď sa z uznania stane potreba, vzdáte sa časti zo seba v prospech „niekoho zvonka“, koho musíte mať na svojej strane. Ak vás dotýchný neocení, ste ochromený (hoci i v malom rozsahu). V takomto prípade ste sa rozhodli nosiť svoju sebaúctu na pleci, aby vám ju ľudia potľapkali či nechali tak - ako im to práve vyhovuje. Cítite sa dobre len vtedy, keď sa oni rozhodnú, že vás ocenia.

Už samotná potreba uznania druhých vie riadne zavariť, no skutočné problémy sa začínajú až vtedy, keď potrebujete uznanie od všetkých a za všetko, čo urobíte. Ak máte v sebe túto potrebu, máte pred sebou život plný mizérie a frustrácie. Navyše si vybudujete sebaobraz slabého bezvýznamného človeka, ktorý vyústi do sebaodmietnutia, ktoré bolo rozoberané v predošlej kapitole.

Potreby uznania sa musíte zbaviť! Vôbec o tom nepochybujte. Ak máte dosiahnuť osobné naplnenie, musíte ju zo svojho života úplne odstrániť. Táto potreba je psychologickou slepou uličkou a nič dobré vám neprináša.

Život, v ktorom by ste sa nestretli s neuznaním, nie je možný. Patrí to k človeku, je to daň, ktorú platíte za to, že žijete, niečo, čomu sa jednoducho nedá vyhnúť. Raz som mal za pacienta jedného muža v strednom veku, zapadajúceho do klasickej mentality človeka, ktorý potrebuje uznanie. Ozzie mal určité názory na každú kontroverznú tému, nevynímajúc potrat, antikoncepciu, vojnu na Strednom východe, Watergate, politiku a čokoľvek. Vždy ho rozladilo, keď narazil na posmešky. Množstvo svojej energie venoval do snahy, aby ho všetci podporovali v čomkoľvek, čo povedal či urobil. Rozprával o jednej výmene názorov s jeho svokrom, v ktorom vyjadril stanovisko, že je presvedčený o správnosti eutanázie, na čo jeho svokor reagoval kritickým zvráštením obočia. Ozzie okamžite, takmer až reflexívne, svoje stanovisko upravil: „Myslel som to tak, že ak je niekto pri vedomí a žiada o smrť, tak je eutanázia v poriadku.“ Keď zbadal, že jeho poslucháč súhlasí, ul'avilo sa mu. Svoje stanovisko k eutanázii vyjadril aj pred svojím šéfom, no tu sa stretol s hlasným nesúhlasom. „Ako to môžeš vôbec povedať? Čo nevieš, že to je hra na Boha?“ Ozzie nezniesol toľko odporu, a tak svoje stanovisko rýchlo zmenil: „Myslel som to tak, že iba v určitých extrémnych prípadoch, keď pacienta vyhlásia za legálne mŕtveho, je v poriadku odpojiť prístroje.“ Konečne šéf súhlasil a Ozzie si mohol opäť vydýchnuť. Keď svoj názor na eutanáziu povedal svojmu bratovi, okamžite sa s ním zhodol. „Fúú.“ To bolo pre Ozzieho ľahké, nemusel ani svoje slová meniť, aby ich uznal aj jeho brat. Všetky tieto príklady spomenul Ozzie, keď rozprával o svojom bežnom správaní pri kontakte s ľuďmi. Ozzie sa vo svojom spoločenskom okolí pohybuje bez vlastnej hlavy a jeho potreba ocenenia je taká silná, že neustále mení svoje stanoviská, aby ho mali ostatní radi. Žiaden Ozzie už nie je, ostali len

spontánne reakcie iných, ktoré určujú nielen to, ako sa Ozzie cíti, ale i to, čo si myslí a čo hovorí. Ozzie je presne taký, akého ho chcú mať iní.

Keď sa z túžby po uznaní stane potreba, všetky nádeje na pravdu sú razom preč. Keď vyžadujete chválospevy a vysielate k ľuďom tento signál, nikto vám nič nepovie na rovinu. Ani vy sám si nebudete nikdy istý, čo si v skutočnosti myslíte a cítite. Svoje ja ste obetovali v prospech názorov a preferencií ostatných.

Politici nie sú ako spoločenská skupina vo všeobecnosti dôveryhodní. Ich potreba uznania je obrovská. Bez nej by boli bez práce. Preto sa často zdá, akoby zavádzali - skupine A povedia jedno a skupinu B si zasa získajú niečím iným. V slovách rečníka, ktorý robí úskoky a rozpráva o problémoch vytrénovaným jazykom, ktorý má potešiť všetkých, nie je žiadna pravda. Takéto správanie si ľahko všimneme na politikoch, no ťažšie na sebe. Možno ste svoj prejav „stlmili“, aby ste niekoho upokojili, alebo ste sa pristihli pri tom, ako súhlasíte s istým človekom, pretože sa bojíte dostať do jeho nemilosti. Viete, že by ste boli nešťastný, ak by vás skritizoval, a preto pozmeníte svoje správanie tak, aby ste sa tomu vyhli.

Ustáť kritiku je drina, omnoho jednoduchšie je osvojiť si správanie, ktoré prinesie uznanie. Keď sa však vydáte touto ľahkou cestou, povýšite to, čo si o vás myslia ostatní, nad vaše vlastné sebahodnotenie. Je to zradná pasca - a v našej spoločnosti je ťažké sa z nej oslobodiť.

Aby ste nepadli do pasce hľadania uznania a vyhli sa tak tomu, aby vás ovládali cudzie názory, je dôležité preskúmať faktory, ktoré potrebu hľadania uznania podporujú. Ďalej sa spolu vydáme na krátku exkurziu po ceste nášho vývoja, ktorá vedie k veľkej miere hľadania uznania.

Korene potreby uznania

Potreba uznania je založená na jedinej domnienke. „Neverte si - najskôr si to overte u niekoho iného.“ Naša kultúra posilňuje predstavu hľadanie uznania ako životného štandardu. Nezávislé myslenie nielenže vyčnieva z radu, je to taktiež nepriateľ každej inštitúcie, ktorá tvorí oporný bod tejto spoločnosti. Ak ste v tejto spoločnosti vyrastali, toto myslenie na vás zanechalo stopy. „Neprisahajte sám na seba“ je základom potreby ocenenia

- a základným pilierom našej spoločnosti. Povyšte názor niekoho iného nad ten váš, takže ak nezískate dotyčného uznanie, máte pádny dôvod na to, aby ste sa cítili deprimované, nehodnotne či previnilo, pretože druhí sú dôležitejší ako vy.

Udelenie uznania môže byť veľkým manipulačným prostriedkom. Vašu hodnotu majú v rukách druhí, a ak vám odmietnu prepustiť trochu zo svojho uznania, nemáte nič. Nemáte cenu. A tak to pokračuje ďalej - čím viac pochvaly budete potrebovať, tým viac budete vystavený manipulovaniu druhými. Každým krokom smerom k sebauznaniu a nezávislosti od priaznivých názorov, ktoré o vás majú druhí, sa vymaňujete spod ich moci. V snahe udržať vás pod kontrolou budú tieto vaše zdravé kroky označované ako sebecké, bezohľadné, netaktne a tak podobne. Aby ste tento bludný kruh manipulácie lepšie pochopili, zamyslite sa nad pretlakom kultúrnych odkazov akcentujúcich hľadanie uznania, s ktorými ste sa prvýkrát stretli v detstve a ktoré vás bombardujú dodnes.

Rané signály zdôrazňujúce hľadanie uznania vysielané rodinou

Na tomto mieste treba zdôrazniť, že deti počas svojich formatívnych rokov potrebujú uznanie od dospelých, ktorí sú v ich živote dôležití (rodičia). Uznanie by však nemalo byť podmienené slušným správaním ani by dieťa nemalo dostávať od rodiča trest za všetko, čo povie, čo si myslí, cíti alebo čo urobí. Sebadôvere možno dieťa učiť už v perinke a hľadanie uznania by ste si nemali pri čítaní tejto časti pliesť s hľadaním lásky. Ak chcete, aby vaše dieťa v dospelosti uznanie nepotrebovalo, pomôžte, ak uznaním nebudete od samého začiatku šetriť. Ak však dieťa vyrastie do človeka, ktorý nedokáže myslieť či konať bez toho, aby si najskôr vypýtal povolenie od rodiča, neurotické semienka pochybností nad sebou samým boli zasiaté už v detstve. Hľadanie uznania ako sebazničujúca potreba sa tu chápe v tom zmysle, že dieťaťu sa kladie podmienka, aby si všetko overilo u mamy a otca, nie ako zdravá túžba po láske a prijatí od starostlivých rodičov.

Naša kultúra vo väčšine prípadov dieťa učí, aby sa skôr spoliehalo na druhých, ako verilo vlastnému úsudku. Over si všetko u mamy a otca. „Čo mám jesť?“, „Kedy?“, „Koľko?“ Spýtaj sa mamy. „S kým sa môžem hrať?“, „Kedy?“

„Kde?“, „Je to tvoja izba, no veci tu musia byť takto! Oblečenie na vešiakoch, posteľ ustlaná, hračky v škatuli a tak ďalej.“

Tu je niekoľko ďalších príkladov na posilňovanie závislosti od rodičov a hľadanie uznania.

„Môžeš si obliecť, čo len chceš.“

„Čo povieš na toto, mami?“

„Nie, to nie, zlatko. Prúžky a bodky sa k sebe nehodia! Chod' späť a prezeľ si buď tú blúzku, alebo nohavice, aby si ladila.“

O týždeň neskôr.

„Čo si mám obliecť, mami?“

„Povedala som ti, že čo len chceš. Prečo sa ma vždy pýtaš?“

Prečo asi...

V potravinách sa pokladnička pýta dieťaťa. „Chceš cukríček?“ Dieťa sa pozrie na svoju mamu. „Chcem cukríček?“ spýta sa. Naučilo sa overovať si všetko u svojich rodičov, dokonca i to, na čo má chuť. Od hier, jedla cez spánok až po priateľstvá a myšlienky - dieťaťu sa od rodiny dostáva iba veľmi málo signálov akcentujúcich sebadôveru. Pramení to zo základného presvedčenia mám a otcov, že svoje deti vlastnia. Miesto toho, aby v dieťati podporovali vlastné myslenie, vlastné riešenie svojich problémov a pestovali v ňom sebadôveru, správajú sa k nemu ako k svojmu majetku.

Výstižne sa o deťoch, ku ktorým sa správajú ako k majetku, vyjadruje Kahlin Gibran v knihe *Prorok*.

Vaše deti nie sú vaše deti.

Sú to synovia a dcéry samej životnej túžby.

Pochádzajú skrze vás, no nie z vás,

a hoci sú s vami, predsa vám nepatria.

Dôsledky tejto stratégie jasne vidieť na každom „závislom“ dieťati. Z mamy sa stane rozhodca, večný ukončovateľ bitiek, niekto, kto uteší, keď sa brat nevie vtasnať do kože, niekto, kto doslova myslí, cíti a koná za dieťa. Neverte si, že dokážete vyriešiť svoje problémy. Mama s otcom to urobia za vás. Nespoliehajte sa na seba pri svojich rozhodnutiach, najskôr si ich overte u niekoho iného.

Deti sa vzpierajú proti tomu, aby im do hlavy nasadili potrebu uznania. V živote ľudí, ktorí prichádzajú do kontaktu s mladými ľuďmi, je na to množstvo príkladov. Nespočetne veľa rodičov mi rozprávalo o svojich vlastných skúsenostiach s učením svojich detí používať záchod. Tvrdia, že dieťa, zdá sa, vie, čo sa od neho chce, a oni sú si vedomí, že dieťa je schopné fyzicky ovládať svoje zvieracie svaly. Napriek tomu sa dieťa zatne a úmyselne odmieta spolupracovať. Ide o prvý skutočný protest proti potrebe rodičovského uznania. Vysliela tým signál: „Môžete mi hovoriť, čo mám jesť, čo mám mať oblečené, s kým sa mám hrať, kedy mám ísť spať, kedy mám vojsť dnu, kam mám dať svoje hračky a dokonca i čo si mám myslieť. Ale toto urobím vtedy, keď budem pripravený ja“ Prvýkrát sa mu s úspechom podarí vzoprieť sa potrebe uznania od mamy a otca.

Ako dieťa ste chceli myslieť sám za seba, spoliehať sa sám na seba. Keď vám váš otec v detstve pomáhal obliecť si kabát, povedali ste: „Dokážem to aj sám.“ Až príliš často sa vám dostalo odpovede: „Ja ťa oblečiem. Nemôžeme toľko čakať“ alebo „Na to si ešte malý“. Tá iskierka nezávislosti, tá túžba byť sám sebou, ktorá vo vás tak silno žila, keď ste boli dieťaťom, bola často zadusená odkázanosťou na rodičov. Ak neposlúchneš, budeme nespokojní, a ak s tebou budeme nespokojní, musíš byť so sebou nespokojný aj ty. Rodina utužuje, s dobrým úmyslom, odkázanosť a potrebu uznania. Rodičia, ktorí nechcú, aby sa ich deťom niečo stalo, sa rozhodnú chrániť ich pred nebezpečenstvom. Výsledok je však opakom toho, čo zamýšľali, pretože keď dieťa nie je vyzbrojené vedomosťami, ako sa spoliehať na seba v ťažkých časoch (pri riešení hádok, vyrovnávaní sa s urážkami, v boji za česť, dláždení si svojej vlastnej cesty), je preň nemožné vybudovať si arzenál nezávislého správania pre svoj život.

Hoci si možno nespomínate na všetky signály zdôrazňujúce hľadanie uznania, ktoré k vám boli v detstve vysielané, väčšina z nich pravdepodobne prišla v útlom detstve. Kým mnohé z tých signálov „over si to u mamy alebo oca“ bolo dôležitých pre vašu bezpečnosť a zdravie, iné boli vysielané preto, aby vás naučili nevyhnutné- vhodné správanie, správanie, ktorým získate uznanie. Toto uznanie, ktoré by malo byť vašou prirodzenosťou, začne byť podmienenované potešením druhých. Dôležitým poznatkom tu nie je fakt, že uznanie nie je dôležité, ale že by malo byť dieťaťu dané nepodmienené, nie

ako odmena za dobré správanie. Dieťa by nikdy nemalo byť podporované v tom, aby si plietlo svoju sebaúctu s uznaním niekoho iného.

Signály zdôrazňujúce hľadanie uznania vysielané školou

Keď odídete z domu a dorazíte do školy, vstupujete do inštitúcie, ktorá je určená špeciálne na to, aby vám vštepovala myslenie a správanie podporujúce hľadanie uznania. Na všetko si pýtajte povolenie. Nikdy sa nespoliehajte na vlastný úsudok. Ak chcete ísť na záchod, vypýtajte sa u učiteľa. Sedzte na určitom mieste. Nikam nechodte, lebo budete pokarhaný. Všetko spája zámer dostať vás pod kontrolu. Miesto toho, aby vás učili samostatne myslieť, učia vás nemyslieť sám za seba. Preložte si papier na šestnásť štvorcov a nepíšte na záhyby. Dnes večer si naštudujte prvú a druhú kapitolu. Naučte sa vybrané slová. Kreslite takto. Prečítajte si toto. Naučili vás poslušnosti. A opýtať sa učiteľa, keď si neviete rady. Ak ste nahnevali učiteľa, alebo ešte horšie, riaditeľa, očakávalo sa, že sa budete cítiť previnilo celé mesiace. Vaše vysvedčenie malo podať rodičom správu, koľko uznania ste získali.

Keď si prečítate zásady svojej školy, ktoré boli pravdepodobne spísané pod tlakom akreditačnej komisie, s najväčšou pravdepodobnosťou narazíte na slová podobné týmto:

My, v takej či onakej škole, veríme v plné vzdelanie každého študenta. Učebný plán je zostavený tak, aby splnil individuálne požiadavky každého jedného študenta na našej škole. Naším cieľom a úsilím je sebarealizácia a individuálny rozvoj študentov atď., atď., atď.

Koľko škôl či učiteľov si trúfne tieto slová aj zrealizovať? Každému študentovi, ktorý začne prejavovať známky sebarealizácie či osobného napredovania, je pripomenuté, kde je jeho miesto. Študenti, ktorí sú nezávislí, plní sebalásky, odolní voči vine či obavám, sú systematicky označovaní za rušivé elementy.

Školy si nevedia dobre poradiť s deťmi, ktoré prejavujú známky nezávislého myslenia. Až v príliš veľkom počte škôl je kľúčom k úspechu hľadanie

uznania. To, čo sa hovorí o miláčikoch učiteľov a podlizovaní sa do ich priazne, má svoj dôvod. Tieto klišé existujú - a fungujú. Ak si chcete získať ocenenie od pedagógov, správajte sa tak, ako vám prikazujú, študujte učivo, ktoré vám zadajú, a budete mať úspech. Zároveň však aj silnú *potrebu* uznania, keďže sebadôvera vo vás bola zadupávaná doslova pri každej príležitosti.

Do konca základnej školy žiak obyčajne dostane svoju lekciu o uznaní. Keď sa ho výchovný poradca opýta, na čo by sa chcel zamerať na strednej škole, odpovedá: „Čo ja viem, povedzte mi, čo potrebujem.“ Na strednej škole bude mať možno problém rozhodnúť sa, aké predmety si posilniť, a bude omnoho spokojnejší, keď zaňho rozhodne niekto iný. Na hodinách sa naučí, že nemá spochybňovať výklad učiteľa. Naučí sa správne sformulovať hlavnú myšlienku a správne zinterpretovať Hamleta. Naučí sa písať práce založené na jeho vlastných úsudkoch a názoroch, no opierajúc sa o citáty a referencie, ktoré všetky jeho slová potvrdia. Ak si toto všetko neosvojí, bude potrestaný nízkymi známami - a neuznaním zo strany učiteľa. A kým zmaturuje, bude mať problém rozhodnúť sa sám za seba, pretože celých dvanásť rokov mu hovorili, ako má myslieť a čo si má myslieť. Neustále ho krmili iba tým, že si má všetko overiť u učiteľa, a teraz, na konci školy, nie je schopný myslieť sám za seba. Takže prahne po uznaní a učí sa, že ocenenie inými ľuďmi sa rovná úspechu a šťastiu.

Rovnaký vzorec výučby pokračuje aj na vysokej škole. Napíšte dve seminárne práce, použite správny formát, nastavte si okraje podľa pravítka, píšete na počítači, postupujte podľa schémy úvod - jadro - záver, naštudujte si tieto kapitoly,... Je toho celý zoznam. Podriadte sa, potešte svojich vyučujúcich a dokážete to. Potom sa študent konečne dostane na jeden seminár, kde učiteľ povie: „Tento semester môžete študovať čokoľvek, čo vás zaujíma. Pomôžem vám s výberom a poviem vám, ako na to, no je to vaše vzdelanie a môžete s ním naložiť, ako chcete. Pomôžem vám, ako budem môcť.“ Zavládne panika. „Ale koľko seminárov musíme napísať?“ „Dokedy ich máme odovzdať?“, „Musia byť písané na počítači?“, „Aké knihy máme prečítať?“ „Koľko strán má mať jedna práca?“, „Aké majú byť okraje?“, „Musíme chodiť na hodiny každý deň?“

To sú otázky človeka, ktorý hľadá uznanie, a vzhľadom na výukové metódy, ktoré sme rozoberali, to nie je ani trocha prekvapujúce. Študent bol

naučený robiť všetko pre niekoho iného, potešiť vyučujúceho a splniť očakávania niekoho iného. Jeho otázky sú konečným produktom systému, ktorý vyžaduje hľadanie uznania na prežitie. Desí ho, že by mal myslieť sám za seba. Urobiť to, čo od neho očakáva niekto iný, je jednoducho ľahšie a istejšie.

Signály zdôrazňujúce hľadanie uznania vysielané inými inštitúciami

Symptómy hľadania uznania nadobúdame aj z iných zdrojov. Veľký vplyv má v tejto sfére určite cirkev. Musíte potešiť Boha či Ježiša alebo niekoho neznámeho. Cirkevní vodcovia si zle vyložili učenie veľkých náboženských vodcov a pokúsili sa učiť poslušnosti použitím strachu z posledného súdu ako zbrane. Človek sa tak správa morálne nie preto, lebo verí, že sa tak má správať, ale pretože to tak chce Boh. Ak máš pochybnosti, hľadaj odpoveď v prikázaniach, nie v sebe a vo vlastnom presvedčení. Správaj sa, ako treba, pretože ti to niekto povedal a pretože budeš potrestaný, ak neposlúchneš, nie pretože vieš, že ti to správanie prospeje. Organizované náboženstvo oslovuje vašu potrebu uznania. Možno sa vo výsledku budete správať tak, ako by ste sa rozhodli aj sám, no nerozhodli ste sa tak slobodne.

Nechat' sa viesť sám sebou, bez potreby uznania od nejakej vonkajšej sily, je ten najnábožnejší zážitok, aký môžete zažiť. Je to skutočné náboženstvo samého seba, v ktorom jednotlivец rozhoduje o svojom vlastnom správaní podľa vlastného svedomia a zákonov jeho kultúry, ktoré mu vyhovujú, nenechá si ostatnými diktovať, ako sa *má* správať. Dôkladnejší pohľad na Ježiša Krista odhalí mimoriadne osobnostne vyspelého človeka. Muža, ktorý kázal sebadôveru a nebál sa polemiky. Napriek tomu však množstvo jeho nasledovníkov prevrátilo jeho učenie na katechizmus strachu a nenávisť k sebe. (V dvanástej kapitole nájdete kompletný opis osobnostne vyzretého človeka.)

Ďalším príkladom inštitúcie, ktorá používa hľadanie uznania ako motivačný prostriedok konformity, je vláda. „Never si. Nemáš schopnosti ani financie na to, aby si prežil sám. My sa o teba postaráme. Budeme ti strhávať dane, pretože ty by si ich určite minul ešte pred daňovým priznaním.

Prinútime ťa odvádzat' do sociálnej poisťovne, pretože ty nie si schopný rozhodnúť sa sám za seba - alebo šetriť si peniaze. Nemusíš sa obťažovať myslením, my ti život zorganizujeme za teba.“ Ako vidíte, existuje množstvo príkladov na to, ako vláda prekračuje hranice svojej zodpovednosti, teda poskytovania základných služieb a vládnutia spoločnosti.

V knihách sa spomína viac pravidiel, ako existuje ľudí, ktorí by ich mohli porušiť. Ak by sa niekto rozhodol sledovať dodržiavanie každého pravidla, ktoré existuje, zistili by ste, že denne ich porušujete stovky. Niektorí rozhodli o tom, kedy môžete nakupovať a že nemôžete piť alkohol v určité dni a v určité hodiny. Pravidlá rozhodujú o všetkom - aj o tom, čo môžete mať oblečené v určitý čas na určitých miestach, ako sa máte milovať, čo môžete povedať a kde sa môžete prechádzať. Našťastie, väčšina týchto pravidiel nie je vynucovaná. Tí, čo ich tvoria, sú však často ľudia, ktorí sú presvedčení, že vedia, čo je pre vás dobré, a to jasnejšie ako vy.

Každý deň nás bombardujú stovky kultúrnych signálov, ktoré nás podporujú v hľadaní uznania. Pesničky, ktoré celý deň hrajú v rádiách, sú plné lyrických signálov zdôrazňujúcich túžbu po uznaní, najmä tie komerčné „populárne“ piesne posledných troch desaťročí. Ich sladké nevinné texty môžu narobiť viac škody, ako si myslíte. Tu je niekoľko úryvkov z piesní, ktoré vysielajú signál, že niekto iný je v živote dôležitejší ako vy. Ak nezískate uznanie od toho špeciálneho človeka, vaše „ja“ sa zrúti.

- ◆ „Nemôžem žiť, ak mám žiť bez teba.“
- ◆ „Vďaka tebe som tak veľmi šťastná.“
- ◆ „Vďaka tebe sa cítim ako skutočná žena.“
- ◆ „Nie si nikto, ak na tebe nikomu nezáleží.“
- ◆ „Som od teba závislý.“
- ◆ „Vďaka tebe sa cítim ako znovuzrodená.“
- ◆ „Kým ma bude potrebovať.“
- ◆ „Len neodíď.“
- ◆ „Ľudia, ktorí potrebujú ľudí.“
- ◆ „Si slnkom môjho života.“
- ◆ „S nikým tak nežiarim ako s tebou.“
- ◆ „Bez teba nie som nič.“

Keď budete nabudúce počúvať pesničku, ktorá nabáda na hľadanie uznania, môžete si vyskúšať jedno cvičenie. Dávajte pozor na časti textu odzrkadľujúce to, čo vás učili cítiť, t. j. že ak si nezískate niekoho uznanie alebo ak vás niekto sklame, zlyháte. Prepíšte pesničky tak, aby korešpondovali s rozpoložením osobnostne vyzretého človeka, ktorý nemá potrebu uznania. Napríklad:

- ◆ Vďaka sebe sa cítim ako skutočná žena, s tebou to nemá nič spoločné.
- ◆ Ja rozhodujem o tom, či ťa budem milovať. Predtým som to tak zrejme cítila, ale teraz som si to rozmyslela.
- ◆ Ľudia, ktorí *potrebujú* iných ľudí, sú tí najnešťastnejší na svete. Ľudia, ktorí chcú ľudí *milovať* a *užívať* si ich spoločnosť, sa naplňajú šťastím.
- ◆ Veci, ktoré si o tebe myslím, ma naplňujú šťastím.
- ◆ Som slnkom svojho života a vďaka tebe žiarim ešte jasnejšie.
- ◆ Môžem ťa prestať milovať, no nateraz som sa rozhodla v tom pokračovať.

Tieto texty komerčný úspech iste nezožnú, no umožnia vám aspoň s presmerovaním signálov, ktoré nevedomky počúvate a ktoré odrážajú presvedčenie ľudí tejto kultúry. „Bez teba nie som nič“ treba preformulovať na „Bez seba nie som nič, no ty mi veľmi spríjemňuješ prítomnú chvíľu.“

Špeciálnym spôsobom na vaše rozmýšľanie v duchu hľadania uznania pôsobia televízne reklamy. Mnohé z týchto komerčných diel sú len snahy obchodníkov zmanipulovať vás na kúpu ich produktov posilnením predstavy, že názory druhých sú dôležitejšie ako tie vaše.

Zamyslite sa nad nasledujúcim dialógom. Vaši priatelia k vám prišli na poobedňajšiu partiu bridžu:

Prvý priateľ (ovoniava vzduch): „Včera sme vyprázali rybu, čo?“ poznamená ironicky.

Druhý priateľ: „Vidím, že George ešte stále fajčí cigary,“ povie podobne uštipačne.

Vy: Vyzeráte dotknuto, rozrušené - dokonca zničené - pretože niekomu nevyhovujú pachy u vás doma.

Psychologický signál: „To, čo si o vás myslia ostatní, je omnoho dôležitejšie ako to, čo si o sebe myslíte vy, a preto sa cítíte zle, ak svojim priateľom neulahodíte.“

Zamyslite sa taktiež nad dvoma nasledujúcimi reklamnými spotmi a ich posolstvom.

1. Čašníčka na krabej párty si pri uväzovaní podbradníka okolo krku jednej z hostiek všimla, že má na golieri žltú linku od potu. Ženu strasia od hanby, keď si pomyslí, že by jej neznáma čašníčka mohla niečo vyčítať.
2. Ženu premkne strach, keď si pomyslí, ako by vyzerala v očiach svojich kamarátok, keby mala neforemné silonky. „Nezniesla by som, keby si o mne pomysleli niečo zlé. Musím si získať ich uznanie, a tak si radšej vyberiem túto značku ako tamtú.“

Reklamy na ústne vody, zubné pasty, dezodoranty a špeciálne spreje sú plné psychologických odkazov, že uznanie je pre vás nevyhnutné a získate ho tak, že si kúpite istý konkrétny produkt. Prečo sa tvorcovia reklám uchýľujú k takejto taktike? Pretože funguje! Predáva ich produkty. Uvedomujú si, že ľudia sú infikovaní potrebou uznania, a využívajú túto potrebu pri tvorbe svojich krátkych spotov, ktoré vysielajú tie správne signály.

Tak ste to videli. Žijeme v kultúre, ktorá velebí a podporuje hľadanie uznania. Sotva prekvapí, že ste dospeli do stavu, keď prikladáte príliš veľký význam tomu, čo si myslia druhí. Bolo to od vás vyžadované celý váš život, a hoci si vaša rodina mohla uvedomovať, že vo vás má pestovať dôveru vo vlastné sily, vonkajšie kultúrne faktory pôsobili proti nim. Vy však nemusíte v správaní spojenom s hľadaním uznania pokračovať. Tak ako pracujete na eliminovaní návyku sebazhadzovania, môžete sa zbaviť aj návyku hľadania uznania. O tom, ako sa zbaviť opakujúceho vzorca, akým je hľadanie uznania, trefne píše Mark Twain v románe *Ľuďmák Wilson*: „Zvyk je zvyk a nikto ho nedokáže vyhodiť von oknom, iba vábiť čoraz hlbšie, krok za krokom, dolu schodmi.“

Ako vábiť hľadanie uznania dolu schodmi, krok za krokom

Pozrite sa, ako svet funguje. Stručne povedané, nemôžete sa zavďačiť všetkým. Vlastne, už keď sa vám podarí zavďačiť sa päťdesiatim percentám ľudí, môžete to považovať za úspech. To nie je žiadne tajomstvo. Viete, že aspoň polovica ľudí z vášho okolia bude nesúhlasiť aspoň s polovicou toho, čo poviete. Ak ide o spoľahlivý údaj (a stačí sa pozrieť na výsledky volieb s drvivým víťazstvom jedného kandidáta a zistíte, že štyridsať percent populácie stále hlasovalo proti víťazovi), potom máte stále päťdesiatpercentnú šancu, že sa váš názor stretne s nesúhlasom.

Vyzbrojený touto vedomosťou sa na nesúhlas môžete pozerat' v novom svetle. Keď niekto nesúhlasí s niečím, čo poviete, nemusíte sa cítiť dotknuto či hneď zmeniť svoj názor, aby ste si získali uznanie, ale môžete si pripomenúť, že ste práve natrafili na jedného z tých päťdesiatich percent ľudí, ktorí s vami nesúhlasia.

Uvedomenie si, že všetky vaše myšlienky, činy či slová sa vždy stretnú s istou mierou nesúhlasu, je cestou z tunela zúfalstva. Keď budete nesúhlas očakávať, nemusí vás zraňovať a zároveň si prestanete namýšľať, že ak niekto zavrhuje nejakú vašu myšlienku či pocit, ktorý máte, zavrhuje tým aj vás.

Nesúhlasu nemôžete uniknúť, nech už sa akokoľvek usilujete zbaviť sa ho. Ku každému názoru, ktorý máte, existuje protiváha v podobe jeho praveho opaku. Hovoril o tom aj Abraham Lincoln v rozhovore v Bielom dome, zachytenom Francisom B. Carpenterom:

Ak by som mal čítať všetky útoky, ktoré proti mne podnikli, nieto ešte na ne odpovedať, na nič iné by mi už nevyšiel čas. Robím to najlepšie, čo viem - to najlepšie, čo môžem, a plánujem v tom pokračovať až do svojho konca. Ak sa potom ukáže, že som mal pravdu, to, čo o mne povedali, nijak nezaváži. Ak sa ukáže, že som sa mýlil, ani anjeli prisahajúci, že som mal pravdu, na veci nič nezmenia.

Niekoľko príkladov správania spojeného s hľadáním uznania

Rovnako ako sebaodmietnutie, aj hľadanie uznania zahŕňa širokú škálu sebazničujúceho správania. Medzi najbežnejšie činnosti spojené s hľadáním uznania patria tieto:

- ◆ Zmeníte svoje stanovisko alebo upravíte svoj názor, keď niekto prejaví známky nesúhlasu.
- ◆ Zaobaľujete svoje stanovisko do pekných slov s cieľom vyhnúť sa nepriaznivej reakcii.
- ◆ Podlizujete sa niekomu, aby vás mal rád.
- ◆ Cítite sa deprimované či sklúčené, keď s vami niekto nesúhlasí.
- ◆ Cítite sa dotknuto či urazene, keď niekto zastáva iný názor ako vy.
- ◆ Označujete niekoho za snoba či povýšenca, čo je len ďalší spôsob, ako povedať: „Venuj mi viac pozornosti.“
- ◆ Prehnane súhlasíte a pritakáte, a to i vtedy, keď s tým, čo sa hovorí, vôbec nesúhlasíte.
- ◆ Robíte niekomu láskavosti a zožiera vás, že nedokázate povedať nie.
- ◆ Pri kontakte s tvrdým obchodníkom cítite ohrozenie a kúpíte niečo, čo nechcete. Alebo sa bojíte tovar vrátiť, pretože sa bojíte, že vás nebude mať rád.
- ◆ V reštaurácii zjete steak, hoci nie je upečený podľa vašej objednávky, pretože ak by ste ho dali odniesť, čašník by vás nemal rád.
- ◆ Hovoríte veci, za ktorými si nestojíte, aby ste si nikoho neznepriatelili.
- ◆ Rozširujete zlé správy o úmrtiach, rozvodoch, prepadoch a podobne, aby sa vám dostalo pozornosti.
- ◆ Pýtate si povolenie, ak chcete niečo povedať či kúpiť alebo urobiť, od nejakej dôležitej osoby vo vašom živote, pretože sa bojíte, že by ste ju nepotešili.

- ♦ Ospravedľňujete sa za seba pri každej príležitosti - nadmerne používate slovo „prepáč/-te“, ktorým si chcete od ostatných získať odpustenie a uznanie za každých okolností.
- ♦ Správate sa výstredne, aby ste upútali pozornosť, čo je rovnako neurotické, ako keď sa ostatným prispôsobujete, aby ste získali uznanie zvonka. Ak si oblečiete tenisky ku fraku alebo zjete málo zemiakovej kaše v nádeji, že tým upútate pozornosť, stále ide o hľadanie uznania.
- ♦ Neustále všade chodíte neskoro. Takto si vás nemôžu nevšimnúť a ide o prostriedok na získanie uznania, ktorým si vynútíte všeobecnú pozornosť. Možno to robíte preto, lebo potrebujete zaujať, a tak sa dostávate pod kontrolu tých, ktorí si vás všimnú.
- ♦ Snažíte sa na druhých urobiť dojem tým, že predstierate, že máte vedomosti, ktoré nemáte.
- ♦ Očakávate uznanie a tým prosíte o komplimenty. Potom sa cítite zle, keď žiadne neprichádzajú.
- ♦ Ste nespokojný, keď má niekto, koho si vážite, odlišný názor ako vy a prejaví ho pred vami.

Tento zoznam možno dopĺňať donekonečna. Hľadanie uznania je kultúrny fenomén, ktorý možno vďačne pozorovať vo všetkých kútoch sveta. Nežiaducim sa stáva iba vtedy, ak sa stane potrebou, čo je, samozrejme, inak povedané vzdať sa a dať zodpovednosť za svoje pocity do rúk tým, ktorých uznanie sa usilujete získať.

Odmeny za správanie spojené s hľadaním uznania

Na to, aby sme mohli prísť so stratégiami na zbavenie sa potreby uznania, potrebujeme vedieť, *prečo* k tomuto sebazničujúcemu správaniu vôbec dochádza. Nižšie uvádzam niektoré najbežnejšie dôvody - väčšinou neurotického charakteru - pre ktoré sa človek hľadania uznania nechce vzdať. Medzi odmeny vyplývajúce z potreby hľadať uznanie patria tieto:

- ◆ Zvaľovanie ZODPOVEDNOSTI za vaše pocity na iných. Ak vás niekto neocení, za to, ako sa cítite (menejcenne, dotknuto, deprimované atď.), sú zodpovední ONI, nie vy.
- ◆ Ak za to, ako sa cítite, zodpovedajú iní ľudia, pretože vám odopierajú svoje uznanie, potom sa nemôžete ani ZMENIŤ - veď za vaše pocity môžu oni. Oni potom zodpovedajú aj za to, že sa nemôžete odlíšiť. Takto vám hľadanie uznania pomáha vyhnúť sa zmene.
- ◆ Kým je zodpovednosť na ostatných a vy sa nemôžete zmeniť, nemusíte ani riskovať. Ak sa hľadanie uznania stane vašim spôsobom života, budete sa môcť pohodlne vyhnúť akýmkoľvek rizikovým aktivitám vo svojom živote.
- ◆ Posilňovanie chabého sebaobrazu, a teda podporovanie sebaľútosti a stagnácie. Ak ste imúnny proti potrebe uznania, ste imúnny aj proti sebaľútosti, keď sa vám uznania nedostane.
- ◆ Posilňovanie myšlienky, že postarať sa o vás musia druhí, a teda v sebe môžete prebudiť dieťa, nechať sa privinúť, chrániť a manipulovať.
- ◆ Obviňovanie druhých za to, ako sa cítite, čo vám umožní nájsť si obetného baránka za čokoľvek, čo vo svojom živote nemáte rád.
- ◆ Oddávanie sa sebaklamu, že tí, ktorých ste si vo svojom živote povýšili nad seba, vás majú radi. Navonok sa teda tvárite, že je všetko v poriadku, hoci sa vnútorne zožierate. Pokým sú pre vás ostatní dôležitejší ako vy, dovedy je pre vás dôležitejšie to, ako pôsobíte navonok.
- ◆ Nachádzanie útechy v tom, že si vás ostatní všimnú, s čím sa môžete chváliť pred vašimi kamarátmi, ktorí taktiež prahnú po uznaní.
- ◆ Zapadnutie do spoločnosti, ktorá tleska takémuto správaniu, a získanie si priazne množstva ľudí.

Tieto neurotické odmeny sa až šokujúco podobajú tým, ktoré získavate za to, že sa nenávidíte. Motív vyhýbania sa zodpovednosti, zmene a riziku

tvorí jadro všetkých prejavov sebadeštrukčného myslenia a správania opísaného v tejto knihe. Povedané bez tejto honosnej diagnostickej terminológie, držať sa neurotického správania je jednoducho ľahšie, bližšie tomu, čo poznáme, a menej riskantné. Potreba uznania určite nie je žiadnou výnimkou.

Pohľad na celková iróniu správania spojeného s hľadáním uznania

Skúste sa na chvíľu vžiť do jednej malej predstavy. Predpokladajte, že silno prahnete po všeobecnom uznání a že je možné ho získať. Ďalej si predstavte, že ide o zdravý cieľ. Teraz, za tohto predpokladu, porozmýšľajte, ako čo najlepšie a najefektívnejšie svoj cieľ dosiahnuť. Skôr ako si odpoviete, pomyslite na konkrétneho človeka vo vašom živote, ktorému sa podľa vás dostáva najviac uznania. Aký je ten človek? Ako sa správa? Čo na ňom všetci vidia? Pravdepodobne myslíte na niekoho, kto je otvorený, priamy a bezprostredný, nezávislý od toho, čo si o ňom myslia druhí, a naplnený. Uznanie zrejme ani nemá kedy hľadať. Je veľmi pravdepodobné, že ide o človeka, ktorý hovorí na rovinu, bez ohľadu na dôsledky. Takt a diplomaciu možno nepovažuje za také dôležité ako úprimnosť. Nie je to grobian, má len málo času na to, aby hral nejaké hry, ktoré so sebou prináša branie si servítky pred ústa a dávanie si pozor na každé slovo, aby náhodou neranil niečie city.

No nie je to irónia?! Ľudia, ktorým sa, zrejme, dostáva najviac uznania v živote, ho sami nikdy nevyhľadávajú, neprahnú po ňom a nemajú plnú hlavu toho, ako ho dosiahnuť.

Prečítajte si krátku bájku, ktorú možno použiť v tomto prípade, pretože šťastie je absencia potreby uznania.

Veľká mačka stretla malého kocúrka, ktorý naháňal svoj chvost, a spýtala sa ho: „Prečo tak naháňaš svoj chvost?“ Kocúrik odpovedal: „Naučil som sa, že pre mačku je najdôležitejšie šťastie a to šťastie je môj chvost. Preto ho naháňam. A keď ho chytím, budem šťastný.“

„Dieťa moje,“ povedala stará mačka. „Aj ja som sa zaujímala o záležitosti vesmíru. Aj ja som si myslela, že šťastie je v mojom chvoste. Všimla som si však, že vždy, keď ho naháňam, uniká mi, a keď ho nehľadám, je vždy všade so mnou.“

Ak teda chcete uznanie, irónia je, že najefektívnejšie ho dosiahnete vtedy, keď ho nebudete chcieť, nebudete ho naháňať ani vyžadovať od ostatných. Keď budete počúvať sám seba a ako poradcu využijete svoj pozitívny seba-obraz, uznania sa vám dostane omnoho viac.

Samozrejme, že nikdy nezískate uznanie od všetkých za všetko, čo kedy urobíte, ak však budete poznať svoju hodnotu, nikdy nebudete deprimovaný, keď vám bude uznanie odopreté. Nesúhlas budete vnímať ako prirodzenú súčasť života na tejto planéte, kde sa ľudia vnímajú ako individuality.

Niektoré konkrétne stratégie na zbavenie sa potreby hľadania uznania

Aby ste ubrali zo svojho správania spojeného s hľadaním uznania, musíte zistiť, aké sú vaše vlastné odmeny, ktoré za pokračovanie v takomto neurotickom správaní získavate. Keď narazíte na nesúhlas, môžete si dodať seba-vedomia novými myšlienkami (čo je tá najefektívnejšia stratégia, akú môžete použiť). Tu sú navyše niektoré konkrétne veci, na ktorých môžete pracovať, aby ste sa vymanili spod okov hľadania uznania:

- ◆ Prisúďte nesúhlasu nové reakcie, ktoré budú začínajúť oslovením v druhej osobe. Napríklad si všimnete, že váš otec s vami nesúhlasí alebo že sa dokonca začína rozčuľovať. Miesto toho, aby ste zmenili stanovisko či začali sa obhajovať, jednoducho odpovedzte slovami: „Začínaš sa rozčuľovať a myslíš si, že by som mal mať iný názor.“ Takto nestratíte zo zreteľa skutočnosť, že nesúhlas je jeho problém, nie váš. Túto stratégiu s oslovením druhého môžete použiť kedykoľvek, a ak si osvojíte správnu techniku, dosiahnete ohromujúce výsledky. Budete musieť odolať pokušeniu začať hovoriť, čo cítite vy, a teda nestavať sa

do pozície, z ktorej obhajujete či upravujete to, čo hovoríte, aby to druhí prijali.

Ak si myslíte, že vami niekto manipuluje tým, že vám odopiera svoje uznanie, povedzte to. Namiesto toho, aby ste sa opustili a zožali tak niektoré z výhod uznania, môžete povedať nahlas: „Normálne by som teraz zmenil svoje stanovisko, aby som si získal tvoju priazeň, no skutočne som presvedčený o tom, čo som povedal, a ty sa s tým budeš musieť vyrovnáť.“ Alebo: „Zrejme by si chcel, aby som svoje slová zmenil.“ Samotné identifikovanie problému vám pomôže nestratiť zo zreteľa vlastné myslenie a správanie.

Môžete niekomu poďakovať za to, že vám poskytol informácie, ktoré vám pomôžu vo vašom raste, napriek tomu, že sa nepočúvali dobre. Akt vďaky urobí koniec s akýmkoľvek hľadáním uznania. Váš partner povie, že mu nevyhovuje vaša hanblivosť a nervozita. Miesto toho, aby ste sa mu snažili vyhovieť, len sa mu poďakujete za to, že na to upozornil. Hľadanie uznania je preč.

Môžete aktívne vyhľadávať nesúhlas a pracovať na tom, aby ste sa ním nedali rozrušiť. Vyberte si niekoho, kto s vami bude určite nesúhlasiť, vrhnite sa do priameho stretu s nesúhlasom a pokojne si stojte za svojím stanoviskom. Zlepšíte sa v prijímaní nesúhlasu bez toho, aby vás rozrušil alebo aby ste museli upraviť svoje názory. Vždy si poviete, že túto „inakosť“ názorov očakávate, že je úplne v poriadku, ak sú ľudia takí, akí sú, a že s vami to nemá nič spoločné. Ak sa prestanete nesúhlasu vyhýbať a začnete ho vyhľadávať, vybudujete si svoj repertoár prejavov, ako sa s ním efektívne vyrovnáť.

Môžete trénovať, ako nesúhlas ignorovať a vôbec si nevšimáť tých, ktorí sa vás snažia zmanipulovať svojím opovrhovaním, jeden môj kolega mal raz prednášku pred veľkým obecnstvom v Berlíne. V jednom z poslucháčov očividne pri niektorých poznámkach vrela zlosť. Nakoniec to už nemohol vydržať. Vybral si v prednáške nejakú drobnosť a zasypal rečníka množstvom

urážlivých poznámok podaných formou otázok. Bola to hodená návnada, ktorou ho chcel vyprovokovať na neurotickú výmenu názorov. Môj kolega na jeho výpady odpovedal len jednoduchým „dobré“ a ďalej pokračoval v prednáške. Ignorovaním jeho urážok dokázal, že sa nebude hodnotiť na základe názorov niekoho iného. Provokatér, samozrejme, stíchol. Keby nemal prednášajúci dostatok sebavedomia, možno by nesúhlas niekoho iného povýšil nad vlastný priaznivý názor na seba, a teda by ho mrzelo, keby sa mu nedostalo uznania.

- ◆ Môžete preťať to spojivo medzi tým, čo si myslia a čo robia iní, a vašou vlastnou sebahodnotou. Pri strete s nesúhlasom prehovorte sám k sebe. „To je jej problém. Očakávam, že sa tak bude správať. So mnou to nemá nič spoločné.“ Tento prístup eliminuje pocit urazenia, ktorý si privoláte vždy, keď spájate pocity niekoho iného s vašimi vlastnými názormi.
- ◆ Keď narazíte na nesúhlas, položte si túto dôležitú otázku: Ak by so mnou súhlasili, bolo by mi lepšie? Odpoveď je, samozrejme, nie. Čokoľvek si druhí myslia, vplyv to má na vás len vtedy, ak to dopustíte. Navyše s najväčšou pravdepodobnosťou zistíte, že tí dôležití ľudia, ako váš šéf či niekto veľmi blízky, vás majú radšej, keď s nimi dokážete bez obáv nesúhlasiť.
- ◆ Prijmite jednoducho fakt, že s vami mnohí nesúhlasia, a že je to normálne. Naopak, vy zasa nepochopíte názory niektorých ľudí, ktorí sú vám veľmi blízki. Ani nemusíte. Je normálne, že sú iní, a najlepšie to pochopíte tak, že si uvedomíte, že to nechápete. Gustav Ischheiser to jasne vystihol v nasledujúcich riadkoch z knihy *Preludy a skutočnosti*:

Ak ľudia, ktorí nechápu jeden druhého, aspoň chápu, že sa nechápu, potom chápu jeden druhého viac, ako keď si nerozumejú tak, že ani nechápu, že si nerozumejú.

- ◆ Môžete odmietnuť hádky alebo pokusy presvedčiť druhého o pravdivosti vášho stanoviska a jednoducho v neho veriť.

- ◆ Pri kupovaní oblečenia alebo iných osobných vecí si verte bez toho, aby ste si svoje rozhodnutie overovali u niekoho, či názor si vážite viac ako svoj.
- ◆ Prestaňte si nechávať všetko potvrdzovať odvolávaním sa na svojho druhu či niekoho iného vetami ako: „Nie je to tak, zlatko?“ alebo „Však, Ralph?“ či „Veď sa opýtajte Marie, potvrdí vám to.“
- ◆ Vždy sa nahlas opravte, keď sa správate tak, aby ste si získali uznanie. Takto si budete vedomý týchto sklonov a môžete trénovať nové správanie.
- ◆ Pracujte na odstránení toho množstva fráz, ktorým sa ospravedľujete, hoci vás v skutočnosti nemrzí, čo ste práve povedali. Všetky ospravedlnenia sú prosby o odpustenie. A keď prosíte o odpustenie, hľadáte uznanie, čo sa prejavuje takto: „Viem, že by si ma nemal rád, keby som si stál za tým, čo som práve povedal, a tak, prosím, povedz, že mi nič nevyčítaš.“ Ospravedľovanie sa je strata času. Ak sa neviete cítiť lepšie bez toho, aby vám niekto odpustil, potom tej osobe dávate moc nad vašimi pocitmi. Ak sa viete rozhodnúť, že sa už nebudete správať istým spôsobom, a identifikovať niektoré svoje prejavy ako nežiaduce, potom je ospravedľovanie sa choroba, ktorá vkladá moc nad pocitmi jedného človeka do rúk druhého.
- ◆ Počas rozhovoru si môžete odstopovať, ako dlho hovoríte, a porovnať tento čas s tým, ako dlho hovorí váš partner či známy. Môžete zapracovať na tom, aby ste neboli ten, čo sa ozýva len zriedka a len keď je vyzvaný.
- ◆ Keď budete najbližšie v spoločnosti, môžete pozorovať, koľkokrát vás prerušili a či vždy ustúpate v situácii, keď sa ozvete súčasne s niekým iným. Vaše hľadanie uznania môže sklznúť do plachosti. Môžete si vybudovať stratégiu, ako hovoriť bez toho, aby ste boli prerušený, identifikovaním takéhoto správania v procese jeho vzniku vo vašich spoločenských rozhovoroch.
- ◆ Zaznamenajte si, koľko používate oznamovacích a koľko opytovacích viet. Viac sa pýtate, žiadate o povolenie a uznanie,

ako podávate stanovisko? Napríklad otázka „Pekný deň, však?“ stavia druhého do úlohu riešiteľa problému a vás do pozície človeka, ktorý hľadá uznanie. Jednoduché „Pekný deň“ je oznámením, nie pokusom o zistenie odpovede. Ak sa ostatných neustále na niečo pýtate, užívate si hľadanie uznania v oblasti, ktorá vám môže pripadať zanedbateľná, no je odrazom nedostatku sebavedomia vo vašej schopnosti prevziať kontrolu.

To sú prvé kroky na eliminovanie hľadania uznania ako potreby vo vašom živote. Hoci nejde o snahu zbaviť sa všetkého uznania, pracujete na tom, aby ste neboli nijak, i málo, ochromení, ak sa vám nedostane pochvaly, po ktorej prahnete. Aplauz je príjemný a uznanie pohladí na duši.

To, čo však hľadáte, je imunita proti bolesti, keď sa vám ovácií nedostane. Tak ako človek na diéte neotestuje svoju vytrvalosť pri chudnutí s plným žalúdkom alebo niekto, kto prestáva fajčiť, nespozná silu svojho odhodlania, keď si práve vytiahol cigaretu, tak ani vy sa naozaj neotestujete, pokým nebudete zažívať nesúhlas. Môžete do úmoru prisahať, že si s ním viete poradiť, no pokým nestojíte zoči-voči opačnému názoru, neviete, ako si povediete. Ak dokážete vylúčiť túto nepríjemnú citlivú zónu zo svojho myslenia a života, ostatné vám už bude pripadať jednoduché, pretože k potrebe uznania ste boli vedený od svojho prvého nádychu. Bude si to vyžadovať veľa cviku, no stojí to za každé pohnutie prstom, ktoré tomuto úsiliu venujete. Imunita proti zúfaniu tvárou v tvár nesúhlasu vám zaisťí život v úchvatnej osobnej slobode v každom momente.

IV

AKO SA OSLOBODIŤ OD MINULOSTI

Iba duch si hovie v minulosti, vníma sa podľa sebacharakteristik založených na živote, ktorý už prežil. Ste tým, čím sa rozhodnete byť dnes, nie tým, čím ste sa rozhodli byť predtým.

Kto ste? Ako by ste sa opísali? Odpovede na tieto otázky by ste pravdepodobne hľadali vo svojom doterajšom živote, v minulosti, ktorú ste už prežili, no s ktorou ste nepochybne spätý a ktorej neviete uniknúť. Čo sú to tie sebacharakteristiky? Sú to úhľadné malé nálepky, ktoré ste počas života nahromazdili? Máte zásuvku plnú sebadefinícií, ktoré pravidelne využívate? Možno sú medzi nimi škatuľkujúce výroky ako som nervózny, som plachý, som lenivý, nemám hudobný sluch, som nemotorný, som zábudlivý a celý zoznam ďalších vašich „som“, ktoré používate. Možnože je medzi nimi aj veľa pozitívnych viet, ako napr. som milujúci, som dobrý v bridži či som milý. Tými sa na tomto mieste nebudeme zaoberať, pretože cieľom tejto kapitoly je podporiť váš rast, nie ospevovať vás za vaše úspechy v oblastiach, v ktorých si počínate efektívne.

Sebacharakteristiky nie sú vo svojej podstate nežiaduce, no môžu byť použité škodlivými spôsobmi. Samotné nálepkovanie môže špeciálne odrádzať od rastu. Je ľahké použiť nálepku ako ospravedlnenie svojej nemennosti.

Soren Kierkegaard napísal: „Keď mi raz dáš nálepku, poprieš ma.“ Keď musí človek žiť tak, ako mu káže nálepka, jeho *ja* zanikne. To isté platí aj pri sebanáplekovaní. Ak sa budete identifikovať so svojimi nálepkami a nebudete rozvíjať svoj potenciál na rast, môžete poprieť samého seba.

Všetky sebanálepky pochádzajú z minulosti dotyčného. Ale minulosť, ako napísal Carl Sandburg v *Prérii*, je len „vedrom popola“.

Skontrolujte si, ako veľmi ste pripútaný k svojej minulosti. Všetky tie sebazničujúce nálepky „som“ sú výsledkom používania týchto štyroch neurotických viet:

1. To som proste ja.
2. Vždy som taký bol.
3. Nemôžem inak.
4. Mám to v povahe.

Tu ich máme pekne pokope. Tie spojivá, ktoré vám zabraňujú rásť, zmeniť sa, dodať svojmu životu (počnúc touto chvíľou - čo je všetok život, ktorý máte) novú, vzrušujúcu iskru a bohaté naplnenie v prítomnej chvíli.

Počul som o jednej babke, ktorá každú nedeľu, keď k nej príde na večeru jej rodina, presne rozhodne, koľko kto bude jesť, a naloží každému porciu podľa vlastného úsudku. Každému dá dva plátky mäsa, za lyžicu hráška, kôpku zemiakov atď. Keď sa jej niekto opýta, prečo to robí, odpovie: „Oh, vždy som bola taká.“ Prečo? Pretože „taká jednoducho som“. Babka si odôvodňuje svoje správanie vlastnou nálepkou, ktorá pochádza z minulosti, keď sa tak vždy správala.

Niektorí ľudia použijú pri konfrontovaní sa so svojím správaním rovno všetky štyri spomínané vety. Ak sa, napríklad, niekoho spýtate, prečo ho vždy rozruší, keď príde reč na nehody, pravdepodobne odpovie: „Oh, to som proste ja. Vždy som bol taký. Nemôžem inak, mám to jednoducho v povahe.“ Fúha! Všetky štyri naraz a každá jedna slúži na vysvetlenie, prečo nikdy nebude iný a nikdy o zmene ani nebude rozmýšľať.

Korene vašich „som“, ktorými opisujete svoje kapitulačné správanie, možno nájsť v niečom, čo ste sa naučili v minulosti. A vždy, keď použijete jednu z týchto štyroch viet, v skutočnosti hovoríte: „A hodlám ostať taký, aký som bol vždy.“

Môžete začať s rozväzovaním tých povrazov, ktoré vás pútajú k minulosti, a s eliminovaním tých zbytočných viet, ktoré hovoríte len preto, aby ste mohli ostať taký, aký ste vždy boli.

Tu je zoznam typických „som“, ktoré môžete mať vo svojom sebaobrazu:

Som plachý.	Som nanič kuchár.	Som tučný.
Som lenivý.	Som slabý v písaní.	Nie som hudobne
Som nesmelý.	Nie som veľmi	nadaný.
Som bojazlivý.	vytrvalý.	Nie som športovo
Som nemotorný.	Som chorľavý.	nadaný.
Som úzkostlivý.	Som netaktný.	Som neporiadny.
Som zabudlivý.	Som náchylný na	Som tvrdohlavý.
Nie som technicky	nehody.	Som nedospelý.
zručný.	Som prchký.	Som puntičkár.
Som slabý	Som nepriateľský.	Som nedbalý.
v matematike.	Som suchár.	Som pomstychtivý.
Som samotár.	Som flegmatik.	Som nezodpovedný.
Som frigidný.	Som znudený.	Som nervák.

Zrejme ste sa vo viacerých prípadoch našli alebo si v duchu tvoríte svoj vlastný zoznam. Nejde o to, akú nálepku si vyberiete, ale že si vôbec vyberiete sebanálepkovanie. Ak ste úprimne spokojný s nejakým z týchto výrokov, potom ich nechajte tak, ale ak si viete priznať, že niektoré z nich vám čas od času stoja v ceste, potom je čas niečo zmeniť. Začnite tým, že pochopíte pôvod týchto nálepiek.

Ľudia si vás chcú nálepkovať, zaškatuľkovať si vás do úhl'adných kategórií. Je to tak jednoduchšie. Hlúposť celého nálepkovania odhalil D. H. Lawrence vo svojej básni *Kto on je?**

* Vivian de Sola Pinto a F. Warren Roberts (ako editori), Frieda Lawrence Ravagli (copyright 1929): *The Complete Poems of D. H. Lawrence*. Použité s dovolením Viking Press, Inc.

- Kto on je?
- Muž, samozrejme.
- Áno, ale čo robí?
- Žije a je mužom.
- Oh, iste! Musí však pracovať. Musí mať nejaké zamestnanie.
- Prečo?
- Pretože očividne nie je nezamestnaný.
- Čo ja viem. Má veľa voľného času. A robí krásne stoličky!
- Aha! Takže je stolár.
- Nie, to nie!
- Takže potom tesár a truhlár.
- Nie tak celkom.
- Ale povedal si, že je.
- Čo som povedal?
- Že vyrába stoličky a že je truhlár a tesár.
- Povedal som, že robí stoličky, nie že je tesár.
- Dobre teda, takže to robí len zo záľuby?
- Možno. Povedal by si, že slávik spieva profesionálne alebo len zo záľuby?
- Povedal by som, že to je vták.
- A ja hovorím, že to je muž.
- Končím! Vždy sa prieš o slovíčka.

Spúšťače vašich „som“

Korene vašich „som“ spadajú do dvoch kategórií. Prvý druh nálepiek pochádza od ostatných ľudí. Dali vám ich ešte vo vašom detstve a vy si ich odvtedy nosíte so sebou. Ostatné nálepky sú výsledkom rozhodnutí, ktoré ste urobili preto, aby ste nemuseli robiť rôzne nepríjemné a náročné každodenné činnosti.

Prvá kategória zďaleka prevažuje. Malá Hope je druháčka. Každý deň chodí na výtvarnú výchovu a nevie sa dočkať farbičiek a maľovania. Učiteľ jej hovorí, že v tom nie je až taká dobrá, a tak sa Hope začne strániť výtvarným prejavom, pretože nemá rada nedocenenie. Netrvá dlho a začne si pestovať

jedno „som“. Nemám umelecké nadanie. Postupným vyhýbaním si tú predstavu posilňuje, a keď sa jej ako dospelaj opýtajú, prečo už nekreslí, povie: „Oh, nie som v tom dobrá. Nikdy mi to nešlo.“ Väčšina „som“ sú pozostatky, ktoré sa vás ako kliešte držia od čias, keď ste počúvali vety ako „Je tak trochu nemešlo. Jeho brat je športový typ, on je skôr na štúdium.“ Alebo: „Si presne ako ja. Ani mne nikdy písanie nešlo.“ Alebo: „Billy bol vždy taký hanblivý.“ Alebo: „Je presne ako jej otec. Nezaspieval by ani Medvedku, daj labku.“ Toto sú spúšťáče celoživotných „som“, ktoré nikdy nespochybníte. Jednoducho ich prijmete ako súčasť života.

Porozprávajte sa s ľuďmi, ktorým prisudzujete zodpovednosť za mnohé zo „som“ vo svojom živote. (Rodičia, dlhoroční rodinní priatelia, bývalí učitelia, starí rodičia atď.) Opýtajte sa ich, ako sa podľa nich stalo, že ste taký, aký ste, a či ste taký boli vždy. Povedzte im, že ste odhodlaný zmeniť sa, a všimnite si, či veria tomu, že to dokážete. Iste vás prekvapia ich interpretácie a ich presvedčenie, že nemôžete byť iný, keďže „takýto ste boli vždy“.

Druhá kategória „som“ má korene v tých pohodlných nálepkách, ktoré ste sa na seba naučili vzťahovať, aby ste sa vyhli činnostiam, ku ktorým máte odpor. Mám jedného klienta, volá sa Horace, má šesťdesiatštyri rokov a veľmi túži po štúdiu na vysokej škole. Svoju príležitosť totiž kedysi premeškal pre druhú svetovú vojnu. Desia ho však vyhliadky na akademické súperenie s mladšími ľuďmi, ktorí práve vyšli zo strednej školy. Mátajú ho strach zo zlyhania a pochybnosti nad jeho rozumovými schopnosťami. Pravidelne si prezerá študijné príručky, s pomocou poradcu si vybral vhodné prijímacie skúšky a dohodol si vstupný pohovor na miestnej dvojročnej vysokej škole. Stále však používal svoje „som“, aby nemusel urobiť rozhodujúci krok. Svoju nečinnosť si ospravedlňuje slovami: „Som už starý, môj rozum na to nestačí a až taký záujem nemám.“

Horace používa svoje „som“ na to, aby sa vyhol niečomu, čo úprimne chce. Jeden môj kolega ich zasa používa vtedy, keď sa chce vyvliecť z činností, ktoré ho nebavia. Aby sa vyhol oprave zvončeka na dverách, rádia alebo inej nepríjemnej údržbe v domácnosti, jednoducho len pripomenie svojej žene: „Tak to vidíš, zlatko. Proste nie som technicky zručný.“ Tieto „som“ vám uľahčujú život, no sú to zároveň aj zavádzajúce výhovorky.

Miesto toho, aby ste povedali „táto činnosť mi pripadá nudná a nezaujímavá a rozhodol som sa, že sa jej v tejto chvíli nebudem venovať“ (čomu z pohľadu logiky a zdravia niet čo vytknúť), je jednoduchšie vyrukovať so svojim „som“.

Ludia v spomínaných prípadoch o sebe čosi hovoria. Vyhlasujú: „V tejto oblasti som už hotový produkt a nikdy sa nezmením.“ Ak ste už hotový produkt, zabalený a odložený, prestali ste rásť, a hoci je dosť možné, že sa niektorých „som“ nebudete chcieť vzdáť, ostatné vás len jednoducho obmedzujú a ničia.

Ďalej nájdete zoznam niektorých nálepiek, ktoré sú pozostatkami z minulosti. Ak niektoré z nich využívate, možno by ste ich mali zmeniť. Aby ste ostali presne taký, aký ste, v akejkolvek oblasti, musíte urobiť jedno z tých hraničných rozhodnutí opísaných v prvej kapitole. Majte na pamäti, že nejde iba o rozbor vecí, ktoré vás len nebavia, skôr o pohľad na správanie, ktoré vám bráni robiť činnosti, ktoré môžu byť pre vás zdrojom veľmi príjemných a vzrušujúcich rozhodnutí.

Typické kategórie „som“ a ich neurotické odmeny

1. *Nie som dobrý v matematike, písaní, čítaní, v jazykoch atď.*

Toto „som“ zaručuje, že nevyvalíte potrebné úsilie na zmenu. Akademické „som“ vám slúži na to, aby ste nemuseli tvrdo pracovať na zvládnutí niečoho, čo vám vždy pripadalo ťažké alebo nudné. Kým budete žiť s nálepkou, že na to nemáte, máte neochvejný dôvod, prečo s tým ani nezačínať.

2. *Som ľavý v niektorých oblastiach, ako napr. varenie, šport, háčkovanie, kreslenie, herectvo atď.*

Toto „som“ vám zaručuje, že žiadne z týchto činností nebudete musieť robiť nikdy v budúcnosti a ospravedlňuje akékoľvek vaše minulé neúspechy. „Vždy som taký bol. Mám to jednoducho v povahe.“ Tento prístup posilňuje vašu nečinnosť, a čo je dôležitejšie, pomáha vám držať sa toho absurdného presvedčenia, že ak niečo nerobíte naozaj dobre, nemali by ste to robiť vôbec. Takže ak nie ste v niečom majstrom sveta, je lepšie sa tej činnosti vyhýbať.

3. *Som plachý, rezervovaný, náladový, nervózny, bojzlivý atď.*

Tieto „som“ odkazujú na genetiku. Miesto toho, aby ste sa proti nim aj sebaďstručnému mysleniu, ktoré ich živí, postavili, jednoducho ich prijmete ako potvrdenie správania, ktoré bolo doteraz pre vás obvyklé. Taktiež môžete obviňovať svojich rodičov a využiť ich ako dôvod pre svoje súčasné „som“. Urobíte si z nich príčinu a už nemusíte pracovať na svojej zmene. Zvolíte si toto správanie za spôsob, ako sa vyhnúť priebojnosti v situáciách, ktoré vám vždy spôsobovali ťažkosti. Toto je pozostatok „som“ z detstva, keď mal niekto iný záujem o to, aby vás presvedčil, že nie ste schopný myslieť sám za seba. Toto sú osobnostné „som“. Pomáhajú vám vyhnúť sa drine, ktorú treba vynaložiť na zmenu proti tomu, aký ste bývali vždy. Jednoducho definujete svoju osobnosť príhodným „som“ a môžete ospravedlniť akékoľvek sebazničujúce správanie ako niečo, čo nedokázate ovládať. Popriete skutočnosť, že svoju osobnosť si môžete zvoliť, a miesto toho sa budete odvolávať na svoju zlú genetiku, a tak vysvetľovať všetky svoje osobnostné črty, ktoré by ste najradšej nemali.

4. Som nemotorný, neohrabaný atď.

Tieto „som“, ktoré ste si osvojili v detstve, vám umožňujú, vyhnúť sa potenciálnemu zosmiešneniu, ktoré by vás mohlo postretnúť za to, že nie ste taký fyzicky zručný ako druhí. Váš nedostatok zručnosti má korene vo vašom dlhoročnom presvedčení o správnosti týchto „som“ a v následnom vyhýbaní sa fyzickým aktivitám, nie v nejakom vrozenom defekte. Zdokonaľujete sa v tom, čo trénujete, nie v tom, čoho sa stránite. Nechajte si svoje „som“ a ďalej buďte iba v pozícii diváka, ktorý sníva, že raz to či ono dosiahne, no predtiera, že to vlastne vôbec nechce.

5. Som neatraktívny, škaredý, tučný, nepekny, privysoký atď.

Tieto psychologické „som“ vám pomáhajú nepúšťať sa do rizika s opačným pohlavím a ospravedľujú váš slabý sebaobraz a nedostatok lásky, ktorý ste si zvolili. Kým sa budete takto charakterizovať, vždy budete mať pripravenú výhovorku, prečo sa nepúšťať do žiadneho ľúbostného vzťahu. Navyše ani nemusíte pracovať na tom, aby ste si pripadali atraktívny. Použite svoje zrkadlo ako ospravedlnenie svojej nečinnosti. Má to iba jediný háčik: vidíme presne to, čo sa rozhodneme vidieť - dokonca i v zrkadle.

6. *Som neorganizovaný, puntičkársky, neporiadny atď.*

Tieto behavioriálne „som“ prídu vhod pri manipulovaní ostatných a zdôvodňovaní si, prečo musia byť isté veci urobené istým spôsobom. Vždy to tak robím. Akoby tradícia samotná mohla byť dôvodom na čokoľvek. A v pozadí počuť: vždy to tak budem robiť. Keď sa spoliehate na to, ako ste niečo robili vždy, nikdy sa nebudete zamýšľať nad tým, že by ste to riskli vyskúšať inak, a súčasne sa môžete uistiť, že všetci vo vašom okolí to budú robiť rovnako ako vy. Toto je „som“, ktoré využíva „zásady“ ako náhradu za myslenie.

7. *Som zábudlivý, nedbanlivý, nezodpovedný, apatický atď.*

Tento druh „som“ využijete najmä vtedy, keď si chcete dokázať, že vaše neefektívne správanie bolo opodstatnené. Toto „som“ vám zabraňuje v tom, aby ste sa snažili niečo urobiť so svojou pamäťou alebo nedbanlivosťou. Jednoducho si to ospravedlníte svojou malou šikovnou vetičkou: „To som proste ja.“ Vždy, keď sa budete správať v duchu spomínaných prívlastkov, stačí vytasiť toto „som“ a nikdy sa nebudete musieť snažiť o zmenu. Len si ďalej zabúdajte a pripomínajte si, že nemôžete inak, a nikdy sa svojej zábudlivosti nezabavíte.

8. *Som Talian, Nemeč, Žid, Ír, černoč, Číňan atď.*

Toto sú vaše etnické „som“ a celkom dobre fungujú v prípadoch, keď už nemáte čím vysvetliť svoje správanie, ktoré vám robí problémy, no ani za svet si s ním neviete poradiť. Vždy, keď sa pristihnete pri tom, ako sa správate podľa stereotypov svojej kultúry, na ospravedlnenie jednoducho vytiahnete svoje etnické „som“. Raz som sa opýtal jedného čašníka, prečo sa vždy zdá taký popudlivý a na každý malý problém hneď reaguje ohnivým výbuchom. Odpovedal: „Čo odo mňa čakáš? Som Talian. Nemôžem inak.“

9. *Som panovačný, nástojčivý, autoritatívny atď.*

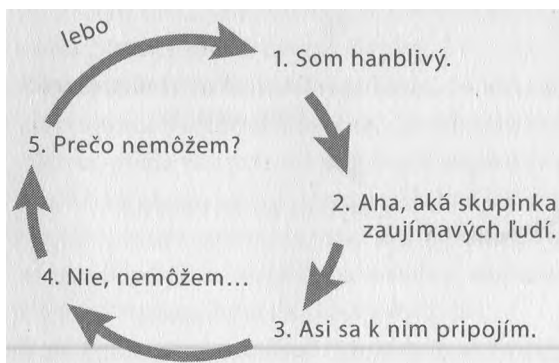
V tomto prípade vám vaše „som“ umožní pokračovať v nepriateľských prejavoch miesto toho, aby ste pestovali sebadisciplínu. Zaobalíte toto správanie do slov „Nemôžem inak. Vždy som taký bol.“

10. Som starý, v strednom veku, vyčerpaný atď.

Vďaka tomuto „som“ môžete ako dôvod, prečo sa nezapájate do riskantných či nebezpečných aktivít, použiť svoj vek. Vždy, keď sa ocitnete tvárou v tvár situáciám ako športové podujatie, rande po rozvoze či po smrti životného partnera, cestovanie a tak podobne, môžete jednoducho povedať „som pristarý“ a eliminovať tak všetky riziká spojené s vyskúšaním niečoho nového a obohacujúceho. Vekové „som“ vysiela signál, že v tomto smere ste už skončili, a keďže už budete v živote len starnúť, sebazdokonaľovanie a zažívanie niečoho nového je už za vami.

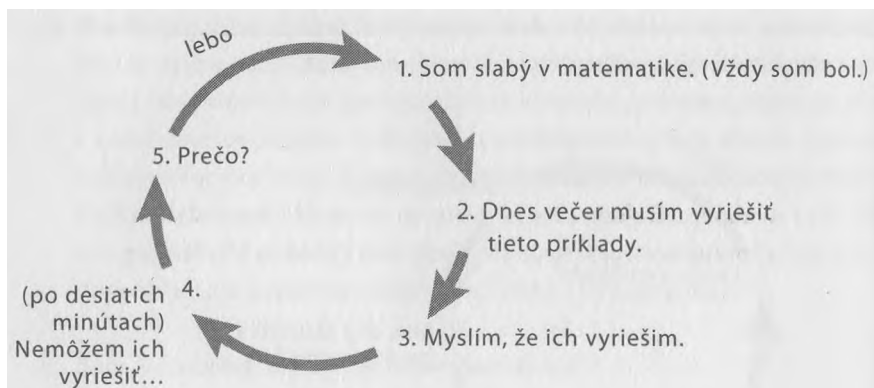
Kruh sebaopisov

Odmeny za lipnutie na minulosti vyrevúvaním svojich „som“ možno pekne zhrnúť do jedného pojmu: vyhýbanie sa. Vždy, keď sa chcete vyhnúť istej činnosti či zaobaliť nejakú osobnostnú chybu, môžete sa obhájiť pomocou svojho „som“. Keď budete tieto nálepky používať dostatočne dlho, začnete im už veriť aj sám. Vo vašej prítomnej chvíli budete ukončený produkt a vaším osudom bude ostať ním do konca svojho života. Nálepky vám umožnia vyhnúť sa tej tvrdej drine a riziku, ktoré so sebou prináša pokus o zmenu. Chránia správanie, ktoré ich vytvorilo. Preto ak mladík pôjde na párty s presvedčením, že je hanblivý, bude sa aj hanblivo správať a jeho správanie ho ešte viac utvrdí v jeho sebaobrazu. Je to bludný kruh.



Tak to vidíte. Namiesto toho, aby so sebou niečo urobil medzi bodmi 3 a 4, radšej jednoducho ospravedlní svoje správanie sebadeštručným „som“ a sprierodnému riziku, ktoré je nevyhnutné podstúpiť na vyslobodenie sa z tohto bludného kruhu, sa šikovne vyhne. Mladíkova hanblivosť môže mať množstvo dôvodov, pričom niektoré budú mať svoje korene pravdepodobne v detstve. Nech už je za jeho strachom čokoľvek, rozhodol sa, že nebude pracovať na svojej sociálnej plachosti, ale radšej ju zdôvodní jednoduchým „som“. Jeho strach zo zlyhania je dostatočne silný na to, aby mu zabránil snažiť sa o zmenu. Ak by veril v prítomnú chvíľu a vo svoju schopnosť dobre sa rozhodnúť, svoju vetu „Som hanblivý“ by zmenil na „Doteraz som sa správal hanblivo“.

Bludný kruh hanblivosti možno aplikovať na doslova všetky sebazničujúce „som“. Zamyslite sa nad prípadom študenta, ktorý rieši úlohy z algebry a je presvedčený, že mu matematika nejde. Namiesto toho, aby sa zastavil medzi bodmi 3 a 4, venoval učeniu viac času, našiel si doučovateľa či sa s učivom popasoval, jednoducho to vzdá. Keď sa ho opýtajú, prečo vyletel z algebry, odpovie: „Vždy som bol na matematiku ľavý.“ Tieto „som“ používate na to, aby ste sa zbavili zodpovednosti a vysvetlili druhým, prečo zotrúvate v sebazničujúcom vzorci.



Môžete sa zamyslieť nad vlastným kruhom neurotickej logiky a začať napádať tie oblasti svojho života, v ktorých ste sa rozhodli byť hotovým

produktom. Najväčšou odmenou za lipnutie na minulosti a opieranie sa o svoje „som“ je vyhýbanie sa zmene. Vždy, keď použijete jedno zo svojich „som“ na zdôvodnenie správania, ktoré sa vám nepáči, predstavte si samého seba ako hotový produkt, zabalený v pekne zdobenej škatuli.

Opísať sa je určite jednoduchšie, ako zmeniť sa. Možno si myslíte, že za vaše nálepky môžu rodičia či iní dospelí zohrávajúcí dôležitú úlohu vo vašom detstve, ako učítelia, susedia, starí rodičia a tak podobne. Tým, že im prisudzujete zodpovednosť za svoje súčasné „som“, im zároveň dávate istú moc nad svojím dnešným životom, staviate ich do vyššej pozície ako seba a vytvárate si alibi, aby ste mohli zotrvať vo svojom neefektívnom správaní. Pekná malá odmena, to rozhodne. Navyše vám dodáva záruku, že nebudete musieť nič riskovať. Za to, že ste taký či onaký predsa môže kultúra, nič s tým už nenarobíte.

Niekoľko stratégií, ako sa oslobodiť od minulosti a zbaviť sa svojho otravného „som“

Zbaviť sa okov minulosti si vyžaduje podstúpiť riziko. Už ste si zvykli na svoje sebadefinície. V mnohých prípadoch fungujú ako podporný systém vášho každodenného života. Toto sú niektoré konkrétne stratégie, ako sa týchto „som“ zbaviť:

- ◆ Eliminujte svoje „som“, kedykoľvek je to možné. Nahraďte ho vetami ako „Až dodnes som sa rozhodoval byť takýto,“ alebo „Zvykol som si dávať nálepku...“
- ◆ Oznámte ľuďom, ktorí sú vám blízki, že idete pracovať na eliminovaní niektorých svojich „som“. Určite si tie, ktorých sa podľa vás potrebujete zbaviť najviac, a požiadajte svojich blízkych, aby vás upozornili, keď ich vytiahnete.
- ◆ Vytýčte si ciele správať sa inak, ako ste sa kedy správali. Ak sa napríklad považujete za hanblivého, zoznámte sa s človekom, ktorému by ste sa inak vyhýbali.
- ◆ Porozprávajte sa s dôveryhodným dôverníkom, ktorý vám pomôže popasovať sa s mocou minulosti.

Požiadajte ho, aby si vždy, keď si všimne, že vás to tiahne k vášmu „som“, potiahol za ucho a dal vám tak tichý signál.

- ◆ Ved'te si denník o svojom sebedeštrukčnom správaní, zaznamenávajúte si svoje konanie aj to, aký ste mali zo seba pocit, keď ste sa tak správali. Týždeň si do zošita zaznamenávajúte presnú hodinu, deň a konkrétnu príležitosť, pri ktorej ste použili ktorékoľvek zo svojich sebedeštrukčných „som“, a snažte sa, aby bolo týchto záznamov čo najmenej. Ako sprievodcu pri písaní svojho denníka použite zoznam spomínaný na úvodných stránkach tejto kapitoly.
- ◆ Dávajte si pozor na štyri neurotické výroky a vždy, keď sklznete k ich použitiu, *nahlas* sa opravte nasledujúcim spôsobom. Zmeňte:
 - ◆ „To som proste ja.“ na „Taký som býval.“
 - ◆ „Nemôžem inak.“ na „Môžem to zmeniť, keď sa posnažím.“
 - ◆ „Vždy som bol taký.“ na „Zmením sa.“
 - ◆ „Mám to v povahe.“ na „Kedysi som veril, že to mám v povahe.“
- ◆ Pokúste sa každý deň pracovať na eliminovaní jedného „som“. Ak ste sa opisovali slovami „som zábudlivý“, venujte pondelok tomu, že si budete všímať konkrétne tieto sklony, a presvedčte sa, či dokážete pozmeniť jeden či dva prejavy zabúdania. Podobne aj v prípade, keď vám nevyhovuje vaše „som“ opisujúce vašu tvrdohlavosť, buďte jeden deň tolerantný k opačným názorom, a presvedčte sa, či sa dokážete svojich „som“ zbaviť postupne deň po dni.
- ◆ Môžete prerušiť svoj kruh „som“ výhovoriek medzi bodmi 3 a 4 a rozhodnúť sa tieto hlúpe dôvody, ospravedlňujúce vaše vyhýbavé správanie, zavrhnúť.
- ◆ Nájdite si niečo, čo ste nikdy nerobili, a rezervujte si na túto činnosť jedno poobedie. Ponorte sa do úplne novej činnosti, ktorej ste sa v minulosti vyhýbali, a po troch

hodinách sa presvedčte, či ešte stále siahate po rovnakom „som“, ktoré ste využili v ten deň ráno.

Všetky naše „som“ sú naučené vzorce vyhýbavého správania. Stačí sa rozhodnúť a môžete sa naučiť byť takmer čímkoľvek.

Zopár myšlienok na záver

Neexistuje nič také ako povaha. To slovo slúži iba na škatuľkovanie a tvorenie výhovoriek. Ste sumárom svojich rozhodnutí a všetky „som“, ktoré si tak opatrujete, môžete preformulovať na: „Rozhodol som sa byť taký či onaký.“ Vráťte sa k otázkam na začiatku tejto kapitoly. Kto ste? a Ako sa definujete? Porozmýšľajte nad novými vzrušujúcimi nálepkami, ktoré nie sú nijako späté s rozhodnutiami, ktoré za vás urobili ostatní, alebo s tými, ktoré ste urobili dosiaľ vy sám. Tieto staré únavné nálepky vám možno bránia žiť tak naplno, ako by ste mohli.

Vždy si spomeňte na to, čo o učení povedal Merlin:

„Najlepší liek na smútok,“ odpovedal Merlin a začal bafkať a vyfukovať dym, „je naučiť sa niečo. To jediné vždy zaberie. Možno sa z teba stane roztrasený starec, ktorý pre choré žily nezažmúri v noci oka, možno budeš smútiť za svojou jedinou láskou, možno sa budeš pozeráť, ako svet okolo teba ničia šialení fanatici alebo poznať svoju česť zašliapanú v kanáloch prvotnej mysle. Potom máš iba jedinú možnosť - učiť sa. Učiť sa, prečo sa svet točí, a kto ním točí. To je to jediné, čo myseľ nikdy nevyčerpá, čomu sa nikdy neodcudzí, čo ju nikdy nemučí, k čomu nikdy necíti strach či nedôveru a čo by nikdy neľutovala. Učenie je to, čo potrebuješ. Len sa pozri, čo všetko sa môžeš učiť - teoretické vedy s ich prirodzenou čistotou. Astronómiu môžeš študovať celý život, prírodovedné vedy tri životy, literatúru aj šesť. A potom, keď už stráviš milión životov štúdiom biológie, medicíny a teológie, geografie, histórie a ekonómie, môžeš sa pustiť do výroby fúrika z toho správneho dreva alebo stráviť päťdesiat dní učením sa, ako

porazit' svojho súpera v šerme. Po tom všetkom môžeš opäť začať s matematikou, až kým nenastane čas naučiť sa orat'.“*

Akekoľvek „som“, ktoré vám bráni v raste, je démon, ktorého treba vyhnat'. Ak už trváte na nejakom „som“, skúste toto: „Som vyháňač *som* - a páči sa mi to.“

* Terence H. White: *The Once and Future King*. New York, C. P. Putnam's Sons, 1958.

V

ZBYTOČNÉ EMÓCIE - VINA A OBAVA

Ak veríte, že váš zlý pocit či dostatočne dlhé strachovanie dokážu niečo zmeniť - či už na minulosti alebo budúcnosti, potom žijete na inej planéte, v ktorej platia iné zákony reality.

Pocit viny za to, čo sa stalo, a obavy z toho, čo by sa mohlo stať, sú dve najzbytočnejšie emócie v živote. To sú ony! Dve veľké márnosti - obava a vina - vina a obava. Keď sa na tieto dve citlivé zóny pozriete bližšie, postupne odhalíte ich príbuznosť - vlastne ich možno chápať ako opačné konce tej istej zóny.

X _____ Súčasnosť _____ X
Vina (MINULOSŤ) (BUDÚCNOSŤ) Obava

Tak to vidíte. Vina znamená, že premrháte svoje prítomné chvíle v ochromení, ktoré je výsledkom správania v minulosti, kým obava je niečo, čo vás udržiava v prítomnom ochromení pre niečo, čo sa stane v budúcnosti - často ide o niečo, nad čím nemáte žiadnu moc. Jasne to pochopíte, keď sa pokúsíte privodiť si pocit viny za niečo, čo sa len stane, alebo obavy z niečoho, čo sa už stalo. Hoci jedna reakcia sa viaže na budúcnosť a druhá na minulosť, obe majú totožný

účel - doviest' vás k tomu, aby ste boli vo svojich prítomných chvíľach rozrušený alebo ochromený. Robert Jones Burdette v knihe *Golden Day* napísal:

To, čo ma privádza do šialenstva, nie je súčasnosť. Je to žiaľ' nad tým, čo sa stalo včera, a hrôza z toho, čo môže priniesť zajtrajšok.

Na prejavy pocitu viny a obáv môžete natrafiť všade - sú doslova v každom človeku, ktorého stretnete. Na svete sa to hemží ľuďmi, ktorí sa buď zožierajú pre niečo, čo mali kedysi urobiť, alebo sa desia toho, že sa niečo stane alebo nestane. Ani vy zrejme nebudete výnimkou. Ak máte výrazné zóny obáv a viny, musia byť vykynoznené, vyhubené a vyhladené navždy. Zlikvidujte tieto „véčka“ a „očka“ - tieto malé chrobáky, ktoré vo vašom živote zamorujú až priveľa vašich životných oblastí.

Vina a obavy sú zrejme tie najrozšírenejšie formy nepokoja v našej kultúre. Pri vine sa sústredíte na niečo z minulosti, cítite sa deprimované či nahnevane pre niečo, čo ste urobili alebo povedali, a svoje prítomné chvíle premrháte tým, že sa budete zaoberať pocitmi zo správania v minulosti. Pri obave tieto vzácne chvíle zasa premárnite prehnaným sústredením sa na niečo, čo sa len stane. Či už sa pozeráte dozadu alebo dopredu, výsledok je rovnaký. Zahadzujete svoje prítomné chvíle. *Golden Day* je skutočnou knihou „dneška“ a jej autor Robert Burdette zhŕňa hlúposť pocitu viny a obáv týmito slovami:

Sú dva dni v týždni, ktorých sa nijako neobávam. Dva bezstarostné dni, ktorých sa nedotkne strach či zlá predtucha. Jeden z nich je včerajšok... A druhý deň, ktorý mi nerobí žiadne starosti, je zajtrajšok.

Bližší pohľad na vinu

Mnohí z nás sa v živote dostali pod tlak konšpirácie viny - nepredvídateľného komplotu, ktorý nás mení na skutočný stroj na vinu. Tento stroj funguje asi takto: niekto k vám vyšle signál, ktorý vám má pripomenúť, že pre niečo, čo ste povedali či nepovedali, cítili či necítili, urobili či neurobili, ste zlý

človek. Vašou reakciou je zlý pocit v prítomnej chvíli. Ste strojom na vinu. Chodiaci, rozprávajúci, dýchajúci mechanizmus, ktorý zareaguje pocitom viny vždy, keď doňho nalejú to správne palivo. A čím hlbšie sa necháte zatiahnuť do kultúry produkujúcej vinu, tým váš chod bude bezchybnjší.

Prečo ste prijali signály akcentujúce obavy a vinu, ktoré k vám boli celé roky vysielané? Najmä preto, lebo necítiť vinu sa považuje za „zlé“ a nemať obavy za „neľudské“. Všetko to súvisí s vašou ÚČASŤOU. Ak vám skutočne na niekom či niečom záleží, svoju účasť preukázate tak, že si vyčítate všetky tie hrozné veci, ktoré ste tomu človeku urobili, alebo dáte nejako najavo, že vám robí starosti jeho budúcnosť. Akoby vaša nálepka starostlivej osoby bola takmer až podmienená nutnosťou demonštrovať svoju neurózu.

V citlivých zónach nenájdete horšie správanie ako to, ktoré poháňa pocit viny. Je to zďaleka najväčšie mrhanie emocionálnou energiou. Pretože spravidla cítite prítomné ochromenie pre niečo, čo sa už stalo, a nech sa cítite akokoľvek vinný, minulosť to nezmení.

ROZDIEL MEDZI POCITOM VINY A POUČENÍM SA ZO SVOJEJ MINULOSTI

Vína nie je len záležitosťou minulosti. Je to prítomné ochromenie vyvolané minulou udalosťou. A miera tohto ochromenia sa môže pohybovať od mierneho rozrušenie až po ťažkú depresiu. Ak sa jednoducho poučíte zo svojej minulosti a sľubujete si, že nebudete určité konkrétne správanie opakovať, nejde o vinu. Pociť viny zažívate len vtedy, keď vám určité minulé správanie bráni konať dnes. Poučiť sa zo svojich chýb je zdravé a ide o nevyhnutnú súčasť rastu. Vina je nezdravá, pretože neefektívne využívate svoju energiu v prítomnosti na to, že vás trápi, rozrušuje či deprimuje nejaká dávna udalosť. Rovnako ako nezdravá je aj zbytočná. Ani ten najväčší pocit viny na minulosti nič nezmení.

Korene viny

Existujú dva základné spôsoby, ktorými sa vina začleňuje do emočného sveta človeka. V prvom prípade je vina osvojená vo veľmi skorom veku a ostáva v ňom až do dospelosti ako pozostatok detských reakcií. V druhom

prípade si vinu dospelý privodí sám za porušenie kodexu, ktorý si sľúbil dodržiavať.

1. *Vina ako pozostatok.* Táto vina je emocionálna reakcia, ktorá je prenášaná detskými spomienkami. Existuje veľa vecí, ktoré ju vyvolávajú, a hoci deťom prinášajú isté výsledky, ľudia sa nevedia vzdať týchto výrokov ani v dospelosti. Medzi tieto pozostatky patria napomenutia ako:

„Ak to ešte raz urobíš, ocko ťa nebude mať rád.“

„Mal by si sa za seba *hanbiť*“ (Ako by vám to pomohlo.)

„No rob, ako chceš, veď ja som len tvoja matka.“

Náznaky v pozadí týchto viet môžu človeka raniť aj v dospelosti, ak dotýčný sklame svojho šéfa alebo kohokoľvek iného, koho si dosadí za rodičov. Okrem neustálej snahy získať si ich priazeň je prítomná aj vina, keď sa ich snaha stretne s neúspechom.

Vina ako pozostatok sa taktiež objavuje aj v sexe a v manželstve. Badať ju v tom, ako si veľakrát vyčítame svoje minulé správanie či sa zaň ospravedľujeme. Tieto vinou vyvolané reakcie majú korene v detstve, keď sme sa naučili nechať sa manipulovať dospelými, no môžeme ostať aktívne aj v čase, keď už dieťa vyrástlo.

2. *Vina, ktorú si privodíme sami.* Táto druhá kategória vinou vyvolaných reakcií je omnoho problematickejšia. V tomto prípade človeka ochromuje niečo, čo sa stalo nedávno, no nemusí ísť nutne o niečo späť s detstvom. Tento pocit viny si dospelý človek vyvolá sám, keď dôjde k porušeniu nejakého jeho pravidla či morálneho kódexu. Človek si môže dlho vyčítať, čo sa stalo, napriek tomu, že jeho zlý pocit na tom už nič nezmení. Medzi typické prejavy viny, ktoré si privolávate sami, patrí odpor k sebe samému, keď niekoho ohovriete, alebo emočné vyprahnutie, ktoré zažívate, pretože ste v minulosti niečo ukradli v obchode, nešli do kostola alebo ste povedali niečo nevhodné.

Na všetky svoje pocity viny tak môžete nazerať buď ako na pozostatok vštepovaných štandardov, podľa ktorých sa vždy snažíte uspokojiť niekoho, kto síce už nie je s vami, no pre vás je to aj tak autorita; alebo ako na výsledok snahy vyrovnat' sa štandardom, ktoré ste si vštepili vy sám a v skutočnosti im neveríte, no z nejakého dôvodu ste sa ich rozhodli dodržiavať. V oboch prípadoch ide o hlúpe, a čo je ešte dôležitejšie, zbytočné správanie. Môžete sedieť na zadku celú večnosť a lamentovať nad tým, aký ste boli zlý, nechať sa zožierať vinou až do smrti, no žiadna z vašich výčitiek vaše minulé správanie nijak nenapraví. Je to za vami! Vaša vina je pokusom o zmenu histórie, priáním, aby sa veci udiali inak. Minulosť je však taká, aká je, a vy už s tým nič nenarobíte.

Môžete však zmeniť svoj prístup k tým veciam, pri ktorých zažívate pocit viny. Naša kultúra má veľa znakov puristického myslenia, ktoré vysielajú signály ako „ak je to zábavné, mal by si si to vyčítať“. Množstvo vašich vinou vyvolaných reakcií, ktoré ste si privodili sám, má korene práve v takomto zmýšľaní. Možno ste sa naučili, že by ste si nemali nič dopriavať, že sa nemôžete zasmiať na vulgárnom vtipе alebo že by ste sa nemali oddávať istým sexuálnym praktikám. Je síce pravda, že týmito potláčajúcimi signálmi je presiaknutá celá naša kultúra, no pociť viny za to, že sa zabávate, ste si privodili sám.

Vychutnávať si príjemné chvíle bez pocitu viny sa dá naučiť. Môžete sa naučiť vnímať sa ako človek, ktorý je schopný robiť čokoľvek, čo je v súlade s jeho vlastným hodnotovým systémom a čo neubližuje ostatným, bez výčitiek. Ak niečo urobíte, nech už je to čokoľvek, a nepáči sa vám to alebo sa nepáčiťe sám sebe, keď to urobíte, môžete si dať sľub, že takéto správanie už v budúcnosti nebudete opakovať. Môžete však obísť celú tú neurotickú cestu cez samonaordinovaný pocit viny. Vina nepomáha. Iba vás udržiava v ochromení, pričom zároveň zvyšuje šance, že svoje nechcené správanie nakoniec zopakujete. Kým sa nevzdáte svojej potenciálnej odmeny za to, že sa od viny raz oslobodíte, budete stále opakovať ten istý zradný cyklus, ktorý vedie len k nešťastiu vo vašich prítomných chvíľach.

TYPICKÉ KATEGORIE SPÚŠŤAČOV VINY A REAKCIE NA NE

Vina vyvolávaná rodičmi

Takto môže vyzerat' vyvolávanie pocitu viny na zmanipulovanie dieťaťa, aby urobilo istú úlohu:

Rodič: „Donny, prines stoličky zo suterénu. O chvíľu budeme jesť.“

Dieťa: „Dobre, mami, hneď to bude. Pozerám bejzbal a urobím to po tejto zmene.“

Rodičovský signál zasadzujúci vinu: „Nerob si starosti, urobím to sama - s mojim bolavým chrbtom. Pokojne sed' a bav sa.“

Donny si predstaví, ako mama padá zo schodov a pristáva na nej šesť stoličiek. A ozve sa v ňom zodpovednosť.

Zmýšľanie typu „ja som sa pre teba obetoval/-a“ je nesmierne efektívnym spúšťačom viny. Rodič môže spomenúť všetky tie ťažké časy, keď sa vzdal svojho šťastia vo váš prospech. Vy si po tomto výpočte vecí, za ktoré by ste mali byť rodičovi zaviazaní, prirodzene položíte otázku, ako ste mohli byť taký sebecký. Jedným z príkladov tohto typu spúšťania viny je pripomenutie pôrodu. „Osemnásť hodín som trpela, len aby som ťa priviedla na svet.“ Medzi ďalšie efektívne výroky patrí: „Ostala som s tvojím otcom len kvôli tebe.“ Týmto vo vás chce mama vyvolať pocit viny za svoje spackané manželstvo.

Vina je pre rodičov efektívnou metódou, ako manipulovať svojimi deťmi. „Nič sa nedeje. Ostaneme tu sami. Ty si len užívaj života tak ako doteraz. O nás sa neboj.“ Takéto výroky vás efektívne nútia do pravidelných telefonátov či návštev. Pri malom zaváhaní budete počuť: „Čo je? Zlomil sa ti necht a nedokážeš vytočiť telefónne číslo?“ Rodičia zapli stroj na vinu a vy sa podľa toho správate, hoci potláčate hnev.

„Robíš nám hanbu“ patrí takisto medzi účinné taktiky. Alebo: „A čo si pomyslia susedia?“ Vonkajšie sily vás tlačia do toho, aby ste si vyčítali, čo ste urobili, a aby ste nemysleli sami za seba. Vybavenie si slov „Vždy, keď sa ti niečo nepodarí, robíš nám hanbu“ vám môže po nejakom vašom neúspechu zo života urobiť peklo.

Veľkovýrobnou pocitu viny býva choroba rodičov. „Stúpa mi z teba tlak.“ Medzi efektívne spúšťače viny patria vety ako „To bude moja smrť“ alebo „Dostanem z teba infarkt“, ako aj obviňovanie vás zo všetkých ťažkostí, ktoré so sebou prináša staroba. Na to, aby ste túto vinu ustáli, budete potrebovať silné nohy - môže totiž pretrvávajúť aj celý život, a keď ste špeciálne zraniteľný, môžete na seba vziať aj vinu za smrť rodičov.

Rodičia často deťom vštepujú aj pocit viny spojený so sexom. Všetky myšlienky na sex či všetko sexuálne správanie je úrodnou pôdou na zasadenie pocitu viny. „Boh zakazuje masturbovať. je to zlé.“ Pomocou viny môžete byť zmanipulovaný aj do správneho sexuálneho stanoviska. „Mal by si sa hanbiť za čítanie takýchto časopisov. Na také veci by si nemal ani len pomyslieť.“

Pomocou viny možno pestovať aj sociálne vhodné správanie. „Ako mi môžeš robiť takú hanbu a vŕtať sa v nose pred babkou?“ „Zabudol si sa poďakovať. Hanbi sa. Hádám chceš, aby si moji kamaráti pomysleli, že som ťa nič nenaučila?“ Dieťa však možno naučiť správať sa v spoločnosti aj bez zasadzovania pocitu viny. Jednoduchá pripomienka nasledovaná vysvetlením, prečo je to a to správanie nežiaduce, je omnoho efektívnejší spôsob. Napríklad, ak Donnymu povedia, že jeho neustále skákanie dp reči je rušivé a robí celý rozhovor nemožným, prvé semiačko bolo zasiaté bez pocitu viny, ktorý by v ňom vyvolala veta typu: „Neustále skáčeš ľuďom do reči, mal by si sa hanbiť, nemôžem sa ani s nikým rozprávať, keď si tu.“

Dosiahnutím dospelosti sa rodičovské manipulovanie pomocou viny nekončí. Mám jedného päťdesiatdvaročného kamaráta. Je to pediater židovského pôvodu, ktorý má za ženu Nežidovku. Svoje manželstvo drží v tajnosti pred svojou mamou, pretože by ju to „mohlo zabiť“. Výstižnejšie povedané: pretože by ju tým mohol zabiť. Udržiava si samostatný byt so všetkým, čo k domácnosti patrí, len na to, aby sa v ňom mohol každú nedeľu stretnúť so svojou osemdesiatpäťročnou mamou. Tá netuší, že je ženatý a že má svoj vlastný domov, kde žije šesť dní v týždni. Celú túto hru hrá kamarát len preto, že má strach a výčitky z toho, akú reakciu by vyvolalo jeho manželstvo so Shiksou. Hoci je to dospelý muž, ktorý je vo svojom odbore veľmi úspešný, je stále v moci svojej mamy. Každý deň jej telefonuje zo svojej ordinácie a žije svoj vymyslený život starého mládenca.

Vina spojená s rodičmi či rodinou je tou najbežnejšou stratégiou, ako udržať vzdorujúceho človeka v područí. Uvedené príklady sú iba malou ukážkou veľkého množstva výrokov a techník, ako priviesť syna/dcéru k tomu, aby si vybral vinu (ochromenie v prítomnej chvíli spôsobené minulou udalosťou) ako cenu za svoje rodinné korene.

Vina vyvolávaná partnerom či druhom

Jeden zo spôsobov manipulácie partnera je podmienka „ak ma miluješ, tak...“ Táto taktika je špeciálne účinná vtedy, ak chce človek potrestať svojho partnera za isté konkrétne správanie. Akoby bola láska podmienená istým správnym správaním. Vždy, keď dotýčny nespĺňa isté predstavy, pomocou viny ho možno opäť priviesť k rozumu. Má si vyčítať, že toho druhého nemiluje.

Potláčaná zlosť, dlhé mlčanie a neprijemné pohľady sú účinné metódy na vyvolanie viny. „Nerozprávam sa s tebou, to ťa naučí“ alebo „Nepribližuj sa ku mne. Ako môžeš očakávať, že budem po tom všetkom milá?“ Táto taktika sa bežne využíva v prípadoch, keď sa jeden z partnerov začne správať mimo známej šablóny.

Partner po rokoch incident zámerne pripomenie, aby tak naviedol svojho druhu na rozhodnutie sa pre vinu v prítomnej chvíli. „Ale nezabudni, čo si urobil pred desiatimi rokmi“ alebo „Ako ti môžem ešte veriť, keď si ma vtedy sklamal?“ Takto, pripomienkami minulosti, môže človek manipulovať partnerovou súčasnosťou. Keď jeden z partnerov na incident postupne zabudne, ten druhý ho môže pravidelne vyťahovať a tak udržiavať pocit viny zo správania v minulosti stále pri živote.

Vina je účinný prostriedok, ako priviesť partnera k tomu, aby sa podvolil požiadavkám a štandardom správania svojho druhu. „Ak by si bol zodpovedný, zavolať by si mi,“ alebo „Toto je už tretíkrát, čo musím vyniesť smeti. Mám pocit, že sa vyhýbaš svojim povinnostiam.“ Cieľ? Prinútiť partnera urobiť to, čo od neho chce druhý partner. Metóda? Pociť viny.

Vina vyvolávaná deťmi

Vina vštepovaná rodičmi sa môže otočiť proti nim. Vina môže fungovať obojsmerne a deti sú v jej využívaní na manipuláciu rovnako zdatné ako ich rodičia.

Ak si dieťa uvedomí, že rodič nezvláda, keď je nešťastné, a robí si výčitky, že ho zle vychováva, často využije pocit viny na jeho manipuláciu. Záchvat plaču v supermarkete mu môže priniesť vytúžený cukrík. „Sallyin otec jej to dovolí.“ Sallyin otec je teda dobrý otec a vy nie. „Nemáš ma rád. Ak by si mal, nesprával by si sa ku mne takto.“ A úplný vrchol: „Určite som adoptovaná. Skutoční rodičia by sa ku mne takto nesprávali.“ Všetky tieto výroky vysielajú rovnaký signál. Vy ako rodič by ste si mali vyčítať, že sa ku mne, vášmu dieťaťu, správate takto.

Samozrejme, deti si toto správanie vyvolávajúce pocit viny osvojujú sledovaním dospelých, ktorí ho vo svojom svete používajú na to, aby dosiahli, čo chcú. Vina nie je prirodzené správanie. Je to naučená emocionálna reakcia, ktorú možno využiť iba vtedy, ak obeť učí svojho manipulátora, že je zraniteľná. Deti vycítia, kedy vás môžu zlomiť. Ak vám budú neustále pripomínať, čo ste urobili alebo neurobili, aby tým niečo získali, potom sa naučia, ako s vinou narábať. Ak túto taktiku využívajú aj vaše deti, potom sa ju odniekiaľ naučili. Je veľmi pravdepodobné, že to bolo od vás.

Vina vyvolávaná školou

Učitelia sú majstrami vo vyvolávaní viny, a keďže deti sú veľmi ovplyvniteľné, sú výborným objektom na manipuláciu. Tu sú niektoré signály, ktoré v mladých ľuďoch vyvolajú nešťastie v prítomnej chvíli.

„Tvoja mama sa v tebe veľmi sklame.“

„Mal by si sa hanbiť za tú trojku - taká hlavička ako ty.“

„Ako môžeš svojich rodičov tak zraňovať, po tom všetkom, čo pre teba urobili? Čo nevieš, ako veľmi chcú, aby si išiel na Harvard?“

„Neurobil si ten test, pretože si sa neučil. Teraz s tým budeš musieť žiť.“

Vinu často v školách využívajú na to, aby deti naučili isté učivo či správanie. A nezabúdajte, že svoju školskú výchovu si v sebe prenášate aj do dospelosti.

Vina vyvolávaná cirkvou

Náboženstvo sa často využíva na vyvolávanie viny, a teda aj manipulovanie správania. V tomto prípade je ten, koho sklamate, spravidla Boh. Často dostávate signál, že ak sa nebudete dobre správať, nedostanete sa do neba.

„Ak by si miloval Boha, takto by si sa nesprával.“

„Ak neoľutuješ svoje hriechy, nedostaneš sa do neba.“

„Mal by si mať výčitky, pretože si nechodil do kostola každý týždeň, a ak si to budeš vyčítať dostatočne, možno ti bude odpustené.“

„Porušil si jedno Božie prikázanie a mal by si sa za seba hanbiť.“

Iné inštitúcie vyvolávajúce vinu

S teóriou viny pracuje aj väčšina väzňíc. Ak je človek zavretý dostatočne dlho a premýšľa, ako zle sa správal, ľahšie sa v ňom zahniezdi vina. Príkladmi takéhoto zmýšľania sú rozsudky za nenásilné trestné činy ako neplatenie daní, dopravné priestupky, občianske priestupky a podobne. Toto presvedčenie nijak nevyvracia skutočnosť, že až šokujúco veľké percento väzňov sa na slobode vracia k nezákonnému správaniu.

Sedíte vo väzení a vyčítajte si, čo ste urobili. Táto stratégia je taká drahá a zbytočná, že sa vymyká logickému vysvetleniu. To nelogické vysvetlenie, samozrejme, spočíva v tom, že vina je v našej kultúre taká vžitá, že je chrbtovou kosťou nášho trestnoprávneho poriadku. Narušitelia verejného poriadku si svoj dlh spoločnosti nesplacajú tým, že jej pomáhajú, ale sú naprávaní prostredníctvom uväznenia, ktoré v nich má vyvolať vinu a ktoré nikomu neprospieva, najmenej samotnému previnilcovi.

Žiadna vina, v akomkoľvek množstve, nezmení minulé správanie. Väznice navyše nie sú miestom, kde sa človek naučí, ako robiť nové rozhodnutia

v súlade s právnym poriadkom. Miesto toho väzňovi strpčujú život a tým podporujú opakovanie protiprávneho konania. (Politika uväzňovania zločincov kvôli ochrane verejnosti je už iná kapitola, ktorou sa na tomto mieste nezaobráame.)

Prepitné už v našej spoločnosti nie je odrazom vynikajúceho servisu, ale viny toho, komu je ten servis poskytovaný. Ľudia, ktorí si svoju prácu vykonávajú efektívne - čašníci, čašníčky, taxikári, poslíčkovia v hoteli a iní pracovníci v službách, sa naučili, že väčšina ľudí nevie uniesť vinu za to, že sa nesprávali tak, ako by sa mali, a dajú isté štandardné percento prepitného bez ohľadu na kvalitu servisu, ktorý dostali. To nehanebné nastavenie otvorenej dlane, neprijemné poznámky a opovržlivé pohľady, to všetko využívajú na to, aby v človeku vyvolali vinu a hneď v závese za tým získali veľké prepitné.

Znečisťovanie okolia a ďalšie neprijateľné správanie vo vás môže vyvolať pocit viny. Možno vám spadla na zem cigareta alebo papierový pohárik. Prísny pohľad neznámeho vo vás môže spustiť lavínu výčitiek za to, že ste sa správali ako hulvát. Namiesto toho, aby ste mali pocit viny pre niečo, čo sa už stalo, sa môžete rozhodnúť, že sa už viac nebudete správať asociálne. Prečo to neurobíte?

Oblasťou, ktorá je prešpikovaná zažívaním viny, sú diéty. Človek na diéte zje jeden koláčik a celý deň si vyčíta, že v slabej chvíľke podľahol. Ak sa pokúšate schudnúť a spadnete do kontraproduktívneho správania, môžete sa z neho poučiť a pracovať na tom, aby ste svoje prítomné chvíle využili efektívnejšie. Cítiť sa previnilo a robiť si výčitky je však strata času, pretože ak sa takto budete cítiť dlhodobo, pravdepodobne sa začnete opäť prejedat' a pokračovať vo svojom neurotickom spôsobe úniku zo svojich problémov.

Vina vyvolaná sexuálnymi prejavmi

Oblasťou v našej spoločnosti, kde vina prekvitá najviac, je asi sféra sexu. Už sme si ukázali, ako rodičia zasievajú do svojich detí vinu za činy či myšlienky spojené so sexom. V rodičoch nevzbudzujú záležitosti sexu o nič menšie pocity previnenia. Ľudia pozerajú porno tajne, aby ostatní o ich nevhod-

nom správania nevedeli. Niektorí si nedokážu priznať, že majú radi orálny sex a často si robia výčitky už len pre to, že si naň pomysleli.

Sexuálne fantázie sú taktiež efektívnym spúšťačom pocitu viny. Mnohí ľudia majú z takýchto myšlienok zlý pocit a popierajú ich dokonca i v súkromí či na terapii. Pravdupovediac, ak by som mal určiť miesto, kde sa v ľudskom tele nachádza centrum viny, umiestnil by som ho do rozkroku.

Toto je len krátky súhrn kultúrnych tlakov, ktoré vás spoločne vedú k tomu, aby ste si vybrali vinu. Teraz sa pozrime na psychologické odmeny, ktoré pocitom viny získavate. Majte na pamäti, že nech už vám vina prinesie čokoľvek, vždy si tým ubližujete. Pamätajte na to, keď budete nabudúce dávať prednosť vine pred slobodou.

Psychologické odmeny za rozhodnutie sa pre vinu

Tu je zopár najbežnejších dôvodov, pre ktoré si volíte premrhať svoju prítomnú chvíľu tým, že si vyčítate niečo, čo ste urobili alebo nedokázali urobiť v minulosti.

- ◆ Ak svoje prítomné chvíle strávite výčstkami pre niečo, čo sa už udialo, nemusíte terajšok využiť na nič efektívne či sebaobohacujúce. Jednoducho povedané, tak ako mnohé iné prejavy sebađeštrukčného správania, aj vina je len spôsob, ako sa vyhnúť sebazdokonaľovaniu sa v prítomnosti. Takto môžete presunúť zodpovednosť za to, aký ste či nie ste teraz, na vaše minulé ja - na to, aký ste boli či neboli predtým.
- ◆ Presunutím zodpovednosti na vaše minulé ja sa vyhýbate nielen tej tvrdej drine, ktorú musíte vynaložiť, ak sa chcete zmeniť teraz, ale aj riziku spojenému so zmenou všeobecne. Nechať sa ochromiť vinou z minulosti je jednoduchšie, ako podstúpiť tú riskantnú cestu rastu v prítomnosti.
- ◆ Ľudia majú často sklony veriť, že ak sa cítia dostatočne previnilo, dosiahnu vykúpenie za svoje zlé správanie. Táto odmena - dosiahnutie odpustenia, je základom myšlienky väznic, opísanej na predošlých riadkoch - väzeň má platiť za svoje hriechy tým, že sa

bude dlho cítiť mizerne. Čím je väčšie previnenie, tým dlhší je čas výčitiek potrebných na to, aby väzeň dosiahol oslobodenie.

- ◆ Vina môže byť prostriedkom návratu do bezpečia detstva, toho bezpečného obdobia, keď za vás rozhodovali iní a bolo o vás postarané. Miesto toho, aby ste sa stali pánmi svojej prítomnosti, spoliehate sa na hodnoty iných ľudí z vašej minulosti. Odmenou je opäť ochrana pred nutnosťou prevziať kontrolu nad svojím životom.
- ◆ Vina je účinnou metódou na presun zodpovednosti za vlastné správanie na iných. Je ľahké nechať sa vytočiť tým, že vami ostatní manipulujú, a presunúť pozornosť z vašej viny na tých zákerných manipulátorov, ktorí sú takí mocní, že vás môžu prinútiť cítiť to, čo chcú oni, vrátane viny.
- ◆ Vyčítaním si istého správania si často môžete získať uznanie druhých i vtedy, keď to správanie neschvaľujú. Možno ste urobili niečo nevhodné a výčitkami dávate najavo, že viete, ako sa správať, a snažíte sa to napraviť.
- ◆ Vina je veľmi účinný prostriedok, ako docieľiť, aby vás ostatní ľutovali. Nezáleží na tom, že túžba po ľúlosti je neklamným znakom nízkeho sebavedomia. V tomto prípade sa cítite lepšie, keď vás ostatní ľutujú, ako keď vás majú radi a rešpektujú vás.

To boli notoricky najznámejšie výhody, ktoré prináša lipnutie na vine. Pociť viny, tak ako všetky sebazničujúce emócie, je vašou voľbou, teda niečo, nad čím máte kontrolu. Ak vám nevyhovuje a boli by ste radšej, keby ste sa jej nadobro zbavili, tu je niekoľko stratégií na to, ako ju zo svojho života úplne vypuďiť.

Niekoľko stratégií na zbavenie sa pocitu viny

- ◆ Začnite minulosť vnímať ako niečo, čo nemôžete zmeniť, bez ohľadu na to, ako vám to pripadá. Je to za vami! A nech už sa cítite akokoľvek previnilo, na minulosti to nič nezmení. Zapište si do svojho podvedomia. „Môj pocit na minulosti nič nezmení ani ma neurobí lepším človekom.“ Takéto uvažovanie vám pomôže odlíšiť vinu od poučenia sa z minulosti.

- ◆ Položte si otázku, čomu sa pomocou viny z minulosti vyhýbate v prítomnosti. Keď sa na tom odhodláte popracovať, potreby viny sa zbavíte.

Dobрым príkladom na zbavenie sa viny tohto druhu je jeden môj klient, ktorý dlhší čas udržiaval nemanželský vzťah. Hovoril mi, že si známosť vyčíta, no naďalej každý týždeň tajne odchádzal od svojej ženy za svojou milenkou. Zdôraznil som mu, že tá vina, o ktorej toľko rozpráva, je absolútne zbytočná emócia. Jeho manželstvu nijak neprospievala a dokonca mu bránila i v tom, aby si užíval chvíle s milenkou. Mal dve možnosti. Mohol si uvedomiť, že svoje prítomné chvíle premrháva výčitkami, pretože je to jednoduchšie, ako sa podrobnejšie zaoberať svojím manželstvom a začať na ňom - a na sebe - pracovať.

Alebo sa môže naučiť tolerovať svoje správanie. Môže si priznať, že prižmuruje oko nad nemanželskou známosťou a uvedomiť si, že jeho hodnotový systém schvaľuje správanie, ktorým veľa ľudí pohŕda. V oboch prípadoch sa rozhodne pre eliminovanie viny a buď sa zmení, alebo sa prijme taký, aký je.

- ◆ Začnite na sebe tolerovať isté veci, ktoré sa ostatným nemusia páčiť, no vy ste si ich zvolili. Ak sa teda niekto - vaši rodičia, váš šéf, vaši susedia či dokonca váš druh, postaví proti istému vášmu konaniu, môžete to vnímať ako niečo prirodzené. Spomeňte si, čo sme si už povedali o hľadaní uznania. Je nevyhnutné, aby ste uznali sám seba. Uznanie ostatných je príjemné, no nepodstatné. Keď už nebudete potrebovať uznanie, pocit viny zo správania, ktoré neprináša uznanie, zmizne.
- Veďte si *Denník viny* a zapisujte si všetky chvíle, keď ste sa cítili previnilo. Presne si zaznamenávajte, kedy a prečo k tomu došlo, s kým ste vtedy boli a čomu sa pomocou tohto mučenia sa minulosťou vyhýbate v prítomnosti. Denník by vám mal pomôcť nahliadnuť do vašej konkrétnej zóny viny.
- Prehodnoťte svoj hodnotový systém. V ktoré hodnoty veríte a ktoré prijímate len naoko? Užívajte si všetky tie predstierané

hodnoty a rozhodnite sa žiť podľa etického kódexu, ktorý ste si zvolili vy, nie podľa toho, ktorý vám predpísali iní.

- ◆ Urobte si zoznam všetkých zlých vecí, ktoré ste kedy urobili. Za každú z nich si pridajte body viny v rozmedzí od jeden do desať. Body spočítajte a zistite, či výsledné skóre, či už je to sto alebo milión, nejako mení prítomnosť. Vaša prítomná chvíľa sa ani trochu nezmenila a všetkými svojimi výčitkami len strácate čas.
- ◆ Ohodnoťte skutočné dôsledky svojho správania. Nespoliehajte sa vo svojich rozhodnutiach na nejaký záhadný pocit, ale zvažujte, či vám vaše konanie prinesie potechu a osoh.
- ◆ Ludí, ktorí sa vás snažia prostredníctvom viny manipulovať, naučte, že sa viete vyrovnáť s tým, že sa vo vás sklamali. Ak teda mama začne so svojím výstupom typu „Neurobil si to a tamto“ alebo „Ja tie stoličky prinesiem, ty si tu len sed“, použite nové naučené reakcie, napr.: „Dobre, mami, ak si chceš preťažiť chrbát kvôli pár stoličkám, pretože nevieš chvíľu vydržať, tak ti to už asi ťažko vyhovorím.“ Chvíľu to potrvá, no keď si manipulátori uvedomia, že vás nemôžu prinútiť vybrať si vinu, ich správanie sa zmení. Keď sa vám podarí vinu zneškodniť, navždy sa oslobodíte od emocionálnej kontroly, ktorú nad vami majú druhí, a možnej manipulácie.
- ◆ Urobte niečo, o čom viete, že vyústi v pocit viny. Keď sa ubytujete v hoteli a poslíček vás má odprevadiť k izbe, ktorú bez problémov nájdete aj sám, a máte len jednu malú batožinu, povedzte, že sa bez jeho pomoci zaobídete. Ak vám nevyhovejú, povedzte svojmu nevyžiadanému spoločníkovi, že len márne časom a energiou, pretože nebudete dávať prepitné za službu, ktorú nechcete. Alebo strávte týždeň osamote, ak ste po tom vždy túžili, a neberte ohľad na námietky ostatných členov rodiny, ktorí sa vo vás snažia vyvolať výčitky. Takéto správanie vám pomôže popasovať sa so všadeprítomnou vinou, na ktorú ste šikovne navádzaný z každej možnej strany.
- ◆ Nasledujúci dialóg predstavuje cvičenie na hranie rolí v terapeutickej skupine, ktorú som sám viedol. Jedno mladé dievča

(23) konfrontovalo svoju mamu (ktorú hrala zasa iná členka skupiny) s rozhodnutím, že chce odísť z rodného domu. Matka používala všetky možné vinu vyvolávajúce odpovede, aby ju od odchodu odradila. Tento dialóg sa udial po hodine učenia dcéry, ako vykľučkovať z matkiných vinu zasievajúcich tvrdení.

Dcéra: Mama, odchádzam z domu.

Matka: Ak odídeš, dostanem infarkt. Vieš predsa, aké mám slabé srdce, potrebujem, aby si mi pomohla s liekmi a tak.

Dcéra: Robíš si starosti o svoje zdravie a myslíš, že bezo mňa neprežiješ.

Matka: Samozrejme, že neprežijem. Pozri, celé tie roky som k tebe bola dobrá a teraz si len tak odídeš a necháš ma tu zomrieť. Ak ti tvoja matka stojí len za toto, potom si choď.

Dcéra: Myslíš si, že len preto, že si sa o mňa starala, keď som bola malá, mala by som sa ti odplatiť tým, že tu ostanem a nikdy sa neosamostatním.

Matka: (Chytí sa za hrud'.) Práve som dostala tachykardický záchvat. Myslím, že zomriem. Iba ma tým zabíjaš.

Dcéra: Chceš mi ešte niečo povedať, kým odídeš?

V tomto dialógu sa dcéra odmietla podvoliť očividným spúšťačom viny, ktoré jej ponúkala jej mama. Dcéra bola dosiaľ doslova v úlohe otroka a po každej jej snahe o osamostatnenie vždy nasledoval rozhovor, ktorý mal do nej zasiahť pocit viny. Matka by použila čokoľvek, aby jej dcéra bola na ňu i naďalej odkázaná a mohla ju ovládať, a dcéra sa musí naučiť nové reakcie, inak ostane otrokom mamy a svojej vlastnej viny po celý svoj život. Dobré si prečítajte dcérine odpovede. Všetky sa začínajú zmienkou o matke ako strojcovi vlastných pocitov. Použitím slov „máš pocit“ namiesto „mám pocit“ sa potenciál na vznik viny takticky minimalizuje.

Taká je vina v našej kultúre - šikovný nástroj na manipulovanie druhých a zbytočná strata času. Obavy, druhá strana mince, sa diagnostikujú rovnako ako vina, no zameriavajú sa výhradne na budúcnosť a všetky tie hrozné veci, ktoré by sa *mohli* stať.

Obavy zblízka

Netreba sa ničoho obávať! Vôbec ničoho. Zvyšok svojho života môžete stráviť obavami z budúcnosti, no môžete sa obávať, koľko chcete, nič tým nezmeníte. Pamätajte, že obavy sa definujú ako stav ochromenia v prítomnosti, ktorý je výsledkom udalostí, ktoré sa stanú alebo nestanú v budúcnosti. Musíte si dávať pozor, aby ste si nepoplietli obavy s plánmi do budúcnosti. Keď plánujete, aktivita v prítomnej chvíli prispieva k efektívnejšej budúcnosti. Vtedy nejde o obavy. Obavy zažívate vtedy, keď ste teraz ochromení pre niečo, čo sa stane v budúcnosti.

Rovnako ako naša spoločnosť rozvíja vinu, tak pestuje aj obavy. Aj v prípade obáv sa to začína ich stotožnením so starostlivosťou. Odkaz znie takto: ak vám na niekom záleží, potom musíte mať o tú osobu obavy. Preto počujete vety ako: „Samozrejme, že mám obavy, to je prirodzené, keď ti na niekom záleží“ alebo „Nedokážem sa o teba prestať strachovať. To preto, lebo ťa milujem.“ Svoju lásku tak dokážete tým, že dáte najavo vhodnú mieru obáv vo vhodný čas.

Obavy sú v našej kultúre udomácnené. Takmer každý človek strávi veľkú časť svojich prítomných chvíľ obavami z budúcnosti. A všetky tie obavy sú nanič. Ani sekunda obáv veci nijako nezlepší. Naopak, je veľmi pravdepodobné, že s obavami budete robiť veci v prítomnosti omnoho menej efektívne. Obavy nemajú navyše nič spoločné s láskou - tá by mala byť vzťahom, v ktorom má každý právo rozhodnúť sa byť, čím chce, bez toho, aby ho zväzovali podmienky dané druhými.

Predstavte si, že žijete v roku 1860, na začiatku občianskej vojny. Krajina mobilizuje do vojny a v Spojených štátoch je približne tridsaťdva miliónov ľudí. Každý jeden z týchto tridsiatich dvoch miliónov má plnú hlavu obáv a svoje prítomné chvíle trávia trápením sa nad budúcnosťou. Obavy z vojny, cien jedla, nábory, ekonomiky, všetko to, čo vám robí obavy aj dnes. V roku 1975, o stopätnásť rokov neskôr, sú všetky tieto obavy mŕtve a celé to spoločné obávanie sa ani trochu nezmenilo to, čo dnes nazývame dejinami. To isté platí aj pre chvíle, keď sa obávate vy. Keď je svet osídlený celkom novou populáciou, zmenia na ňom niečo vaše obavy? Nie. A zmenili nejako vaše minulé obavy dnešok? Zmenili nejako to, čoho ste sa obávali? Opäť nie. Potom ide o zónu, s ktorou si musíte urobiť poriadok, pretože len strácate svoj vzácny čas správaním, ktoré vám neprináša absolútne nič pozitívne.

Veľa z vašich obáv sa týka vecí, ktoré nemôžete nijako ovplyvniť. Vojny, vývoja ekonomiky či možného nakazenia sa chorobou sa môžete obávať, koľko len chcete, no vaše obavy neprinesú mier, prosperitu ani vás neuzdravia. Ako jednotlivec môžete tieto veci len minimálne ovplyvniť. Často sa navyše ukáže, že katastrofa, ktorej sa obávate, je v skutočnosti omnoho menej hrozivá ako vo vašej fantázii.

Niekoľko mesiacov som liečil Harolda, klienta, ktorý mal štyridsaťsedem rokov. Obával sa, že ho prepustia a nebude schopný užiť si rodinu. Harold bol posadnutý obavami. Začal chudnúť, trpel nespavosťou a často býval chorý. Na terapii sme hovorili o zbytočnosti obáv a o tom, že spokojnosť je otázkou jeho rozhodnutia. Harold bol však vážny prípad a cítil, že obávať sa každý deň niečoho hrozného je jeho povinnosťou. Po mesiacoch obáv tú výpoveď nakoniec dostal a po prvý raz vo svojom živote bol nezamestnaný. Do troch dní si našiel iné miesto - dokonca dostal lepší plat a bol omnoho spokojnejší. Využil svoju zaťatosť na to, aby si našiel novú prácu. Jeho hľadanie bolo rýchle a nemilosrdné. A všetky jeho obavy mu boli nanič. Jeho rodina nepomrela hladom a Harold sa nervovo nezrútil. Ako väčšina znepokojujúcich hrozivých obrazov, ktoré si maľujeme v hlave, aj tento vyústil skôr v niečo dobré ako desivé. Harold spoznal zbytočnosť obáv na vlastnej koži a začal si v živote osvojovať prístup, ktorý nepripúšťal obavy.

Vtipný satirický pohľad na obavy napísal Ralph Schoenstein v eseji *Pozor na hrdzavé zábradlie*, uverejnenej v denníku *The New Yorker*.

Hotový zoznam! Niečo staré a niečo nové, niečo nadpozemské, a predsa prízemné, pretože kreatívny človek trpiaci obavami musí neustále spájať veci každodenné s tými, čo tu boli odjakživa. Ak vyhorí slnko, budú Mets schopní odohrať celú sezónu v noci? Ak niekedy rozmrazia kryogenicky zmrazených ľudí, budú si musieť vybavovať voličský preukaz? Ak nám vývojom zanikne malíček na nohe, bude „točených striel“ v národnej futbalovej lige menej?

Možno máte s obavami vážny problém, vytvárate vo svojom živote nepotrebný stres a úzkostné stavy ako výsledok rozhodnutí, ktoré robíte, aby ste sa strachovali nad všetkým možným. Alebo so svojimi obavami patrite do

nižšej ligy a trápia vás len vaše osobné problémy. Nasledujúci zoznam predstavuje najbežnejšie odpovede na otázku: „Z čoho máte obavy?“

Typické ustráchané správanie v našej kultúre

Nasledujúce údaje som zozbieral asi od dvoch stoviek dospelých ľudí počas jednej večernej prednášky. Volám to zoznam obáv. Podobne ako v prípade „bodov za vinu“, ktorými sme sa zaoberali predtým, aj tu si môžete udeliť „body za obavy“. Obavy nie sú zoradené v žiadnom špeciálnom poradí podľa výskytu či dôležitosti. Vety v zátvorkách predstavujú typ výrokov, ktoré konkrétnu obavu ospravedlňujú.

VÁŠ ZOZNAM OBÁV

Z čoho mám obavy:

1. *Moje deti* („Každý sa strachuje o svoje deti. Nebol by som práve ukážkový rodič, keby som sa nestrachoval, no nie?“)
2. *Moje zdravie* („Ak sa nestrachujete o svoje zdravie, koniec môže prísť kedykoľvek!“)
3. *Smrť* („Nikto nechce zomrieť. Všetci sa obávajú smrti“)
4. *Moja práca* („Ak sa o ňu nebojíte, môžete o ňu prísť.“)
5. *Ekonomika* („Niekomu musí ležať na srdci, prezidentovi je to očividne jedno.“)
6. *Riziko infarktu* („Všetci z neho máme obavy, nie? Srdce vám môže zlyhať kedykoľvek“)
- Z Zabezpečenie* („Ak vám nerobí starosti finančné zabezpečenie, skončíte v ubytovni alebo na podpore“)
3. *Šťastie mojej ženy/môjho manžela* („Boh vie, koľko som sa strachoval/-a, aby bola šťastná/bol šťastný a ona/on si to stále nevážil.“)
9. *Robím správnu vec?* („Vždy sa obávam, či robím veci správne - vďaka tomu viem, že som v poriadku.“)
10. *či sa dieťa narodí zdravé - v tehotenstve* („Každá budúca mamička sa toho obáva.“)

11. *Ceny* („Niekomu musia robiť starosti, skôr ako vystrelia do nedosiahnuteľných výšin.“)
12. *Nehody* („Stále sa bojím, aby môj partner nemal nehodu. To je predsa prirodzené, nie?“)
13. *Čo si ostatní pomyslia* („Bojím sa, aby ma moji priatelia neprestali mať radi“)
14. *Moja váha* („Nikto nechce byť tučný, takže sa, prirodzene, obávam, aby som nenabral späť kilá, ktoré som zhodil.“)
15. *Peniaze* („Zdá sa, že nikdy nemáme dosť. Obávam sa, že raz sa dostaneme na nulu a začneme poberať podporu.“)
16. *Poruchy na aute* („Je to starý šrot a jazdím po rýchlostných cestách, takže sa, prirodzene, obávam, aby sa nepokazilo. Čo všetko by sa potom mohlo stať“)
17. *Moje účty* („Každý sa bojí, aby vedel platiť svoje účty. Človek by nebol človekom, keby ho to neznepokojovalo“)
18. *Smrť mojich rodičov* („Neviem, čo by som robil, keby zomreli, z tých obáv je mi až zle. Bojím sa, aby som neostal sám. Myslím, že by som to nezvládol“)
19. *Či sa dostanem do neba alebo čo ak žiaden Boh nie je* („Nedokážem si pripustiť, že tu nie je niečo viac“)
20. *Počasia* („Mám v pláne niečo ako piknik, no čo ak bude pršať.“ „Bojím sa, či bude dosť snehu na lyžovanie“)
21. *Starnutie* („Nikto nechce zostarnúť. A neúahujte si zo mňa - toho sa predsa obávajú všetci.“ „Neviem, čo budem robiť na dôchodku, a z toho mám veľké obavy“)
22. *Lietanie* („Každú chvíľu nejaké lietadlo padne“)
23. *Panenstvo mojej dcéry* („Každý otec, ktorý miluje svoju dcéru, sa bojí, aby jej niekto neublížil a aby sa nedostala do problémov.“)
24. *Rozprávanie pred ľuďmi* („Zoči-voči davu vždy skameniem od hrôzy, a kým otvorím ústa, zožieram sa obavami.“)
25. *Keď mi partner nezavolá* („Pripadá mi normálne robiť si starosti, keď nevíete, kde je človek, ktorého milujete, alebo či sa mu niečo nestalo“)

26. *Odchod do mesta* („Kto vie, čo sa v tej džungli môže prihodiť. Vždy, keď tam idem, mám obavy.“ „Vždy sa bojím, či sa mi podarí zaparkovať.“)

A na záver zrejme tá najneurotickejšia obava zo všetkých:

27. *Čo ak sa nebudem mať čoho obávať* („Nemôžem tu len tak sedieť, keď sa všetko zdá v poriadku. Keď neviem, čo sa stane, mám obavy.“)

Toto je spoločný zoznam obáv ľudí v našej kultúre. Za každú obavu, ktorá sa na vás najviac hodí, sa môžete obodovať. Body následne spočítajte, a nech už je výsledné skóre akékoľvek, stále bude rovné nule. Nasledujúci odsek ilustruje, ako je náš svet plný obáv. Ide o úryvok z článku o poistení právnej ochrany pre nemocničných lekárov, uverejnenom v denníku *Newsday* 3. marca 1975.

Islip - dvaja zástupcovia Rady Nemocnice v Nassau-Suffolku včera varovali, že ľudia, ktorí majú *obavy* z možných problémov, spôsobených krízou s poisteniami lekárov - napríklad, že doktori prestanú pracovať či budú ošetrovať iba naliehavé prípady - sa *neobávajú* dostatočne.

Nepochybne ide o výzvu, aby sme sa problému obávali ešte viac. Ako vôbec mohol takýto článok vyjsť? Pretože naša kultúra nás tlačí do toho, aby sme sa strachovali, a nie konali. Keby sa všetci tí, ktorých sa záležitosť týka, omnoho viac obávali, problém by bol zažehnaný.

Na to, aby sme sa obáv zbavili, musíme pochopiť ich dôvod. Ak obavy zohrávajú vo vašom živote veľkú úlohu, môžete si byť istý, že majú množstvo koreňov v minulosti. Čo nimi však získate? Odmeny sú podobné ako v prípade neurotických výhod, ktoré vám prináša vina, pretože v oboch prípadoch ide o sebaďestruktívne správanie, ktoré sa od seba líši iba časovo. Vina sa zameriava na minulosť, obavy na budúcnosť.

Psychologické odmeny za to, ak si vyberiete obavy

- ◆ Obavy prebiehajú v prítomnej chvíli. Preto ak strávite čas, ktorý práve prežívate, ochromený nejakou udalosťou, ktorá sa ešte len má stať, môžete uniknúť pred prítomnosťou a čímkol'vek, čo vás v nej ohrozuje. Ja som, napríklad, v roku 1974 strávil leto v tureckom meste Karamursel, kde som učil a písal knihu o terapii. Moja sedemročná dcéra bola doma v Spojených štátoch so svojou mamou. Hoci písanie zbožňujem, vždy mi to pripadá ako osamelá, ťažká drina, ktorá si vyžaduje veľkú dávku sebadisciplíny. Sadol som si za písací stôl, založil papier, nastavil okraje a moje myšlienky sa odrazu opäť zatúlali k malej Tracy Lynnovovej. Čo ak si vyšla s bicyklom na ulicu a nedáva pozor? Dúfam, že na ňu niekto dohliada pri bazéne, pretože často býva nepozorná. Ani som sa nenazdal a prešla hodina, ktorú som strávil obavami. Samozrejme, úplne zbytočnými. Alebo nie? Vďaka obavám som svoje prítomné chvíle nemusel stráviť premáhaním sa do písania. To je iste úžasná odmena.
- ◆ Keď svoje obavy využijete ako dôvod svojho ochromenia, nemusíte podstupovať žiadne riziko. Veď ako by ste mohli konať, keď máte momentálne plnú hlavu obáv? „Nič nezmôžem. Príliš sa bojím, že...“ Toto je bežné lamentovanie. Prináša vám odmenu, vďaka ktorej môžete ostať nečinným a vyhnúť sa riziku spojenému s podniknutím nejakého kroku.
- ◆ Odmeny vám umožnia dať si nálepku *človeka, ktorému záleží na druhých*.
- ◆ Obavy dokazujú, že ste dobrým rodičom, dobrým druhom, dobrým kýmkoľvek. Krásna výhoda, no chýba jej logický zdravý úsudok.
- ◆ Obava slúži ako pohodlné ospravedlnenie určitého sebadeštrukčného správania. Ak máte nadváhu, určite jete viac, keď máte obavy - takže máte skvelý dôvod na to, aby ste sa im oddávali. Podobne môžete aj viac fajčiť v situáciách, keď máte obavy, ktoré tak môžete využiť ako dôvod, prečo s fajčením

neskoncovať. Podobný neurotický systém odmien možno aplikovať na oblasti ako manželstvo, peniaze, zdravie a tak podobne. Obavy vám pomáhajú vyhnúť sa zmene. Robiť si starosti z bolestí v hrudi je jednoduchšie, ako podstúpiť to riziko, zistiť pravdu a musieť si tak nastaviť vlastné zrkadlo.

- ◆ Vďaka obavám nemusíte žiť. Ustráchaný človek len sedí a premýšľa, zatiaľ čo človek činu musí byť stále na nohách. Obavy vás šikovne udržiavajú v nečinnosti a strachovať sa je zjavne jednoduchšie, ako byť aktívnym, zapáleným človekom, i keď tým toľko nezískate.
- ◆ Obavy môžu vyvolať vredy, vysoký krvný tlak, kŕče, bolesti hlavy a chrbta, a podobne. Hoci nejde na prvý pohľad o výhody, prinesú vám značnú pozornosť a dajú vám veľa dôvodov na sebaľútosť - a niektorí ľudia uprednostňujú ľútosť pred naplnením.

Keď už teraz chápete, čím sú vaše obavy psychologicky živené, môžete si začať vytvárať stratégie, ako sa zbaviť tých nepríjemných chrobákov - obáv, ktoré sa v tejto citlivej zóne rodia.

Niekoľko stratégií na zbavenie sa obáv

- ◆ Začnite svoje prítomné chvíle vnímať ako príležitosti na to, aby ste žili, nie na to, aby ste sa neustále zožierali budúcnosťou. Keď sa pristihnete pri obavách, položte si otázku: „Čomu sa vyhýbam, keď túto chvíľu márnim obavami?“ a potom sa postavte tomu, čomu sa vyhýbate, nech už je to čokoľvek. Najúčinnější protijed na obavy je čin. Jeden môj klient, ktorý bol kedysi náchylný na obavy, mi raz povedal o svojom nedávnom víťazstve. Bol na dovolenke a v jedno poobedie v letovisku vošiel do sauny. Tam stretol muža, ktorému obavy nedali vydýchnuť. Začal vymenúvať všetky veci, ktorých by sa môj klient mal obávať. Spomenul trh s akciami, no povedal, že z krátkodobých fluktuácií si netreba robiť ťažkú hlavu. Do šiestich mesiacov padne

celá burza - toho sa treba obávať. Môj klient sa uistil, čoho všetkého sa má obávať, a odišiel. Hodinu hral tenis, zabavil sa s deťmi pri futbale, zahral si so ženou pingpong, pri ktorom sa dobre zabavil, a nakoniec, o tri hodiny neskôr, sa išiel osprchovať a vrátil sa do sauny. Jeho nový známy bol stále tam so svojimi obavami a začal vyratúvať ďalšie veci, pre ktoré si treba robiť starosti. Čas, ktorý sa nevideli, strávil môj klient užívaním si života v prítomnej chvíli, zatiaľ čo ten druhý muž ho premárnil obavami. A ani jeden z nich svojím správaním trh s akciami nijako neovplyvnil.

- ◆ Uvedomte si, aké sú obavy nezmyselné. Klad'te si znova a znova otázku: „Dokážem svojimi obavami niečo zmeniť?“
- ◆ Neustále skracujte chvíle, ktoré obavami trávite. Určite si desať minút ráno a desať večer za svoj čas vyhradený na obavy. V tomto čase sa zožierajte obavami zo všetkých možných katastrof, ktoré vám stihnú napadnúť. Potom využite svoju schopnosť kontroly vlastných myšlienok a odložte všetky ďalšie obavy až do ďalšieho „času vyhradeného na obavy“. Čoskoro odhalíte, aké hlúpe je takéto mrhanie časom, a nakoniec sa svojej zóny obáv celkom zbavíte.
- ◆ Urobte si zoznam všetkého, čoho ste sa včera, pred týždňom či dokonca pred rokom obávali. Zistíte, či vám niektorá z vašich obáv v niečom pomohla. Taktiež zhodnoťte, koľko z vašich obáv sa vôbec vyplnilo. Čoskoro zistíte, že zbytočnosť obavy je dvojnásobná. Na budúcnosti nič nemení, a keď nakoniec tá obávaná katastrofa nastane, často sa ukáže, že ide o maličkosť či dokonca požehnanie.
- ◆ *Obávajte sa!* Keď vás to zvädza k obavám, zistíte, či ide o niečo, čo možno dať najavo. Čiže, zastavte sa, otočte sa k niekomu a povedzte: „Sleduj ma - idem sa obávať“. Dotyčný bude zmätentý, pretože zrejme nebudete vedieť, ako ukázať to, čo tak dobre a často robíte.

- ◆ Položte si túto otázku, ktorá zbavuje obáv: „Čo najhoršie sa mi (alebo im) môže stať a aká je pravdepodobnosť, že sa to stane?“ Takto odhalíte, aké sú obavy absurdné.
- ◆ Úmyselne sa rozhodnite správať sa spôsobom, ktorý je v priamom rozpore s tým, čoho sa obyčajne obávate. Ak si neustále odkladáte peniaze do budúcnosti a strachujete sa, aby ste ich vždy mali dosť, začnite ich míňať dnes. Buďte ako bohatý strýko, ktorý napísal do poslednej vôle: „V plnom duševnom zdraví vyhlasujem, že všetky peniaze som minul za svojho života.“
- ◆ Začnite svojmu strachu čeliť produktívnym myslením a správaním. Jedna moja priateľka strávila týždeň na ostrove pri pobreží Connecticutu. Rada chodí na dlhé prechádzky, no čoskoro zistila, že na ostrove sa to hemží psami, ktoré tu mali povolený voľný pohyb. Rozhodla sa postaviť svojmu strachu a obavám z toho, že by ju mohli pohrýzť či dokonca roztrhať na kusy - úplná hrôza. Chodila všade s kameňom v ruke (pre istotu), a keď sa objavili psy, rozhodla sa nedať svoj strach najavo. Dokonca ani nespomalila, keď vrčali a pribehli k nej. Keď psy vyrazili vpred a narazili na niekoho, kto odmietal ustupovať, vzdali to a ušli. Nesnažím sa teraz obhajovať nebezpečné správanie, no verím, že efektívne postavenie sa svojmu strachu či svojim obavám je ten najúčinnější spôsob, ako sa ich nadobro zbaviť.

To bolo niekoľko techník, ktorými sa môžete zbaviť obáv vo svojom živote. Tá najúčinnější zbraň na zničenie obáv je však vaše vlastné odhodlanie vykázať zo svojho života toto neurotické správanie.

Zopár záverečných myšlienok o vine a obavách

Kľúčom k pochopeniu vášho konania spojeného s vinou a s obavami je prítomná chvíľa. Naučte sa žiť teraz a nezhadzujte chvíle, ktoré práve prežívate, pre ochromenie vyvolané minulosťou či budúcnosťou. Len teraz je tá chvíľa, v ktorej možno žiť, a pre všetky vaše zbytočné výčitky či obavy vám uniká.

O žití v prítomnej chvíli písal aj Lewis Carroll v knihe *Alica v krajine za zrkadlom*:

„Dnes džem nedostaneš, ani keby si chcela,“ povedala kráľovná.

„Platí zásada: džem zajtra, džem včera - ale nikdy džem dnes.“

„Ale niekedy z toho hádam bude aj džem dnes,“ namietla Alica.

A čo vy? Dáte si džem dnes? Pretože čas od času by ste mali - čo tak práve teraz?

VI

OBJAVOVANIE NEZNÁMEHO

Iba neistí pachtia po istote.

Možno ste na istotu expert - človek, ktorý sa stráni neznámeho, aby vždy vedel, kam ide, a čo môže čakať, keď tam dorazí. Raná výchova v našej spoločnosti zvykne podporovať ostražitosť na úkor zvedavosti, bezpečie na úkor dobrodružstva. Vyhnite sa neistému, ostaňte tam, kde to poznáte, nikdy nezachádzajte do neznámych končín. Tieto rané signály môžu prerásť v psychologickú bariéru, ktorá vám všemožnými spôsobmi bráni dosiahnuť osobné naplnenie a šťastie v prítomnej chvíli.

Albert Einstein, muž, ktorý skúmaniu neznámeho zasvätil celý život, sa v článku *Čomu verím*, uverejnenom v mesačníku *Fórum* (z októbra 1930), vyjadril:

To najúžasnejšie, čo môžeme zažiť, sú veci tajomné. Tie sú skutočným zdrojom všetkých umení a vied.

Mohol pokojne dodať, že sú taktiež zdrojom všetkého rastu a vzrušenia.

Až priveľa ľudí však stotožňuje neznámo s nebezpečenstvom. Myslia si, že zmyslom života je hľadať istotu a vždy vedieť, kam smerujeme. Iba blázon by riskoval vstup do neprebádaných vôd, a keď by to aj riskol, čakalo by ho

prekvapenie, bolesť, a čo je najhoršie, nebol by na to pripravený. Heslo skautov je byť *vždy pripravení*. Ako sa však dá pripraviť na neznámo? Očividne je to nemožné! Takže sa tomu vyhnite a ste v suchu. Ostaňte v bezpečí, neriskujte, riadte sa svojou mapou - i keď je nepresná.

Možno vás už tá istota - keď viete, čo ďalší deň prinesie, skôr ako sa začne, unavuje. Keď poznáte odpovede skôr, ako sú položené otázky, nemôžete rásť. Je možné, že to, čo si zo svojho života najviac pamätáte, sú časy, keď ste žili spontánne, robili ste, čo ste chceli, a s nadšením vítali nepoznané.

Počas života prijímame signály zdôrazňujúce istotu. Začína s nimi rodina a neskôr ich zosilňujú vyučujúci. Dieťa sa naučí vyhýbať sa experimentovaniu a je nabádané, aby sa stránilo neznámeho. Nestrať sa. Maj na všetko správne odpovede. Drž sa medzi svojimi. Ak stále lipnete na týchto hrozivých impulzoch akcentujúcich istotu, nastal čas oslobodiť sa. Zbavte sa myšlienky, že sa nemôžete púšťať do nových a nepredvídateľných činností. Môžete, ak sa tak rozhodnete. Začína sa to pochopením vášho podmieneného reflexu vyhýbať sa novým zážitkom.

Ako sa otvoriť novým zážitkom

Ak si plne dôverujete, neexistuje nič, čo by ste nemohli zvládnuť. Môžete zažiť všetko, čo je v ľudských silách, stačí sa odvážiť vkročiť do vôd, kde nemáte žiadne záruky. Pomyslite na ľudí, ktorí sa považujú za géniov a vo svojom živote dosiahli ohromné výsledky. Neboli to ľudia, ktorí vedeli robiť dobre len jednu vec. Neboli to ľudia, ktorí sa vyhýbali neznámemu. Benjamin Franklin, Ludwig van Beethoven, Leonardo da Vinci, Ježiš Kristus, Albert Einstein, Galileo, Bertrand Russell, George Bernard Shaw, Winston Churchill a mnohí im podobní boli priekopníkmi, dobrodruhmi vydávajúcimi sa do nových, nespoľahlivých vôd. Boli to ľudia ako vy - líšili sa len tým, že mali odvahu vkročiť do končín, z ktorých mali ostatní strach. Albert Schweitzer, ďalší renesančný človek, raz povedal: „Nič ľudské mi nie je cudzie.“ Môžete sa na seba pozrieť novými očami a otvoriť sa zážitkom, o ktorých ste si predtým ani nepomysleli, že ste ich ako človek schopný zažiť, alebo môžete robiť to isté každý deň, až kým vás neuložia do rakvy. Je to skutočne tak, že veľké osobnosti vytŕčajú spomedzi ostatných a ich veľkosť možno spravidla určiť

podľa toho, ako skúmajú neznámo a podľa odvahy, s ktorou sa do tohto skúmania púšťajú.

Otvoriť sa novým zážitkom znamená vzdať sa predstavy, že tolerovať niečo známe je lepšie, ako pracovať na zmene, pretože zmena je samá neistota. Možno ste si osvojili domnienku, že ľudské ja (vy) je krehké a ľahko sa rozsype, keď vstúpite do končín, kde ste predtým nikdy neboli. Je to len mýtus. Ste silný ako hora. Pri styku s niečím novým sa nezrútite ani nezosypete. Práve naopak, ak znížite vo svojom živote mieru rutiny a monotónnosti, zníži sa aj pravdepodobnosť psychologického kolapsu. Nuda oslabuje a je psychologicky nezdravá. Keď stratíte záujem o život, ste veľmi zraniteľný. Na to, aby ste si nevybrali ten domnelý nervový kolaps, stačí, ak si svoj život okoreníte štipkou neistoty.

Možno ste si osvojili uvažovanie typu „ak je to neobvyklé, musím sa od toho držať ďalej“, ktoré vašu otvorenosť novým zážitkom potláča. Preto ak vidíte hluchého človeka používať znakovú reč, zvedavo ho pozorujete, no nikdy sa nepokúsíte nadviazať rozhovor. Podobne aj keď natrafíte na ľudí, ktorí hovoria cudzím jazykom, tak miesto toho, aby ste sa snažili situáciu vyriešiť a nejako sa pokúsili o komunikáciu, s najväčšou pravdepodobnosťou sa vytratíte a vyhnete sa tej veľkej neznámej, ktorú so sebou prináša komunikácia v inom ako vo vašom rodnom jazyku. Na svete je množstvo činností a osôb, ktoré považujeme za tabu len preto, lebo ich nepoznáme. Preto aj homosexuáli, transvestiti, hendikepovaní, mentálne zaostalí, nudisti a iné skupiny patria do kategórie neznámych. Nie ste si celkom istý, ako sa k nim správať, a tak sa radšej kontaktu s nimi celkom vyhýbate.

Možno ste presvedčený, že na všetko, čo robíte, musíte mať nejaký dôvod. Prečo by ste to inak robili? Nezmysel! Môžete robiť čokoľvek, čo chcete, len preto, že to chcete robiť, žiaden iný dôvod nepotrebuje. Nepotrebuje mať zdôvodnené všetko, čo robíte. Hľadanie dôvodu na všetko, čo robíte, je smer uvažovania, ktorý vám bráni zažívať nové a vzrušujúce veci. Ako dieťa ste sa dokázali celú hodinu hrať s ľúčnym koníkom len preto, lebo vás to bavilo. Vyliezli ste na kopec alebo vyrazili na prieskum do lesa. Prečo? Pretože sa vám chcelo. Ako dospelý však musíme mať na všetko pádny dôvod. Táto posadnutosť dôvodmi vám bráni otvoriť sa novým veciam a rásť. Predstavte si tú slobodu, keď viete, že už nikdy nič nemusíte nikomu, vrátane seba, vysvetľovať.

Emerson do svojho denníka napísal svoj postreh z 11. apríla 1984:

Štyri hady sa plazia hore-dolu dierou bez zjavného dôvodu. Nerobia to kvôli potrave. Ani z lásky. Len kvôli lezeniu samotnému.

Môžete robiť, čokoľvek chcete, len preto, že to chcete. Žiaden iný dôvod nepotrebuje. Toto nové uvažovanie vám otvorí nové možnosti zážitkov a pomôže vám eliminovať strach z neznámeho, z ktorého ste si už vypestovali životný štýl.

Strnulosť alebo spontánnosť

Dobre sa zamyslite nad svojou spontánnosťou. Dokážete sa otvoriť novým veciam alebo sa strnulo držíte svojho zaužívaného správania? Spontánnosť znamená byť schopný vyskúšať čokoľvek, bez premýšľania, len preto, lebo vám to robí radosť. Možno dokonca zistíte, že vás daná činnosť nebaví, no baví vás pokúšať sa o ňu. Pravdepodobne vás budú označovať za nezodpovedného či neopatrného, ale čo vás je po tom, čo si myslia iní, keď objavujete nepoznané a kráľovsky sa pri tom bavíte? Mnoho ľudí na vysokých postoch má so spontánnosťou problém. Žijú svoje životy strnulým spôsobom, nevedomujúc si absurdnosť toho, čo tak slepo nasledujú. Demokrati a republikáni podporujú stanoviská najvyšších stranických vodcov a hlasujú v intenciách strany. Vládni činitelia, ktorí rozprávajú spontánne a otvorene, sú už často bývalými vládnymi činiteľmi. Nezávislé myslenie je potláčané a na to, čo si treba myslieť a čo hovoriť, existujú oficiálne smernice. Tí, čo sú poslušní, nie sú spontánni. Zúfalo sa boja neznámeho. Nevytrfajú. Robia, čo im povedia. Nikdy nič nespochybnujú, len sa strnulo prispôbujú tomu, čo sa od nich očakáva. Kde ste po tejto stránke vy? Dokážete byť sám sebou? Vydávate sa spontánne smermi, ktoré nemusia viesť k istému výsledku?

Strnulí nikdy nerastú. Zvyknú všetko robiť tak, ako to robievali vždy. Jeden môj kolega, ktorý učí na doktorandských kurzoch sa často pýta ostrieľaných učiteľov, ktorí majú odučených tridsať a viac rokov: „Naozaj ste učili tridsať rokov alebo ste učili jeden rok tridsaťkrát?“ A vy, milý čitateľ, ste

naozaj žili desaťtisíc a viac dní alebo ste žili jeden deň desaťtisíckrát? Túto otázku si je dobré klásť počas vašej snahy o spontánnejší život.

Predsudky a strnulosť

Zo strnulosti prameňa všetky predsudky, čiže sudy *vopred*. Predsudky nie sú založené ani tak na nenávisti či odpore k istým ľuďom, myšlienkam či činnostiam, ale skôr na tom, že je jednoduchšie a istejšie držať sa toho, čo poznáme. Čiže ľudí ako vy. Vaše predsudky vám naoko pomáhajú. Držia vás od ľudí, vecí a myšlienok, ktoré sú pre vás neznáme a potenciálne nepríjemné. V skutočnosti vám však tým, že vám bránia objavovať neznáme veci, škodia. Byť spontánný znamená eliminovať svoje predsudky a nebrániť sa stretu s novými ľuďmi a myšlienkami. Predsudky fungujú ako poistka, ktorá pomáha vyháňať sa neznámym a nejasným končinám a zabraňuje rastu. Ak neveríte nikomu, s kým máte problém komunikovať, v skutočnosti to znamená, že na neprebádanom území strácate sebaistotu.

Nemusíte mať vždy plán

Nič také ako plánovaná spontánnosť neexistuje. Tie slová si protirečia. Všetci poznáme ľudí, ktorí kráčajú životom s vnútornou mapou a zoznamom, neschopní odchyliť sa čo i len o milimeter od svojho pôvodného plánu. Mať plán nie je nevyhnutne niečo nezdravé, no zamilovať sa podľa plánu je už vážna neuróza. Nikto vám nebráni mať životný plán, čo budete robiť vo veku 25, 30, 40, 50, 70 rokov a jednoducho si podľa neho kontrolovať, čo ste už mali dosiahnuť. Ale môžete aj každý deň robiť nové rozhodnutia a dostatočne si dôverovať, že ste schopný svoj plán zmeniť. Nedovoľte, aby bol váš plán dôležitejší ako vy.

Henry, jeden môj klient, ktorý mal niečo nad dvadsať rokov, zúfalo trpel na neurózu z plánovania, dôsledkom čoho premeškal množstvo vzrušujúcich životných príležitostí. Keď mal dvadsaťdva rokov, dostal pracovnú ponuku v inom štáte. Zo sťahovania mal hrôzu. Dokázal by v Georgii prežiť? Kde bude bývať? Čo jeho rodičia a priatelia? Strach z neznámeho Henryho doslova ochromoval, a preto odmietol ponuku, ktorá mohla byť

šancou na povýšenie a vzrušujúcou prácou v úplne novom prostredí, a radšej uprednostnil ostať tam, kde bol. Práve táto skúsenosť priviedla Henryho na terapiu. Cítil, že jeho vlastné strnulé držanie sa plánu mu bráni v raste, no aj tak sa bál odpútať a vyskúšať niečo nové. Po jednom pozorovacom sedení vyšlo najavo, že Henry bol plánovaním naozaj ako posadnutý. Vždy raňajkoval to isté, deň dopredu si vždy naplánoval, čo si oblečie, v zásuvkách bielizníka mal všetko uložené podľa farby a veľkosti. Svoje plánovanie prenášal navyše aj na rodinu. Od svojich detí vyžadoval, aby mali všetky veci na mieste, a žena sa mala podriaďovať jeho strnulým pravidlám, ktoré stanovil. Skrátka, Henry bol veľmi nešťastný, hoci bol veľmi organizovaný. Chýbala mu kreativita, invenčnosť a osobná iskra. Henry bol chodiaci plán a zmyslom jeho života bolo uložiť všetko tam, kam to patrí. S pomocou terapie začal skúšať žiť spontánne. Odhalil, že jeho plány sú prostriedkom, ako manipulovať ostatnými a uniknúť riziku zatúlania sa do neznámych vôd. Čoskoro začal byť na rodinu menej prísny a umožnil im prejavovať sa inak, ako od nich očakával. Po niekoľkých mesiacoch sa uchádzal o prácu vo firme, kde od neho vyžadovali, aby sa často sťahoval. Presne to, čoho sa predtým obával, sa teraz stalo niečím žiadaným. Hoci Henry určite nie je úplne spontánnym človekom, úspešne sa mu však podarilo postaviť sa neurotickému uvažovaniu, ktoré živilo jeho predošlý naplánovaný život. Každý deň proti nemu bojuje a učí sa vychutnávať život, nielen žiť podľa zabehaných rituálov.

Istota: vnútorná a vonkajšia

Na strednej škole vás naučili, ako napísať školskú prácu či esej. Naučili vás, že potrebujete dobrý úvod, dobre vystavané jadro a záver. Žiaľ, s rovnakou logikou možno pristupujete k svojmu životu a celé svoje žitie vnímate ako školskú prácu. Úvod bolo vaše detstvo, v ktorom ste sa pripravovali na život dospelého človeka. Jadro je vaša dospelosť, v ktorej je všetko zorganizované a naplánované tak, aby vás pripravilo na záver, čiže dôchodok a šťastný koniec. Všetko toto nalínajované rozmýšľanie vám bráni prežívať svoje prítomné chvíle. Život podľa takéhoto plánu je zárukou, že všetko bude navždy tak, ako má byť. Istota, ten plán plánov, je len v smrti. Istota znamená vedieť,

čo sa stane. Istota znamená žiadne vzrušenie, žiadne riziko, žiadne výzvy. Istota znamená žiaden rast a žiaden rast znamená smrť. Navyše, istota je mýtus. Ako človek žijúci na tejto zemi, kde platia určité zákonitosti, si nemôžete byť ničím istý. A keby to aj mýtus nebol, taký život by bol príšerný. Istota znamená koniec vzrušeniu a rastu.

Slovo istota vo význame, v akom ho na tomto mieste používame, odkazuje na externé garancie - od majetku ako peniaze, dom a auto až po oporné piliere ako práca či status v spoločnosti. Existuje však ešte iný druh istoty, o ktorej získanie stojí za to usilovať. Je to vnútorná istota - vaša dôvera vo vlastnú schopnosť zvládnuť čokoľvek, čo život prinesie. Toto je jediná pretrvávajúca istota, jediná skutočná istota. Veci sa môžu pokaziť, finančná kríza vás môže pripraviť o všetky úspory, exekútor vám môže zobrať dom, ale vaša sebaistota je ako zo železa. Dokážete tak veriť vo svoje schopnosti a vnútornú silu, že veci či ľudia okolo vás vám budú pripadať ako príjemné, no zbytočné doplnky vo vašom živote.

Vyskúšajte si toto malé cvičenie. Predstavte si, že práve teraz, v tejto sekunde, keď čítate túto knihu, vás ktosi prepadne, vyzlečie vás a odletí s vami v helikoptére. Žiadne varovanie, žiadne peniaze, nemáte nič len seba. Predstavte si, že pristanete kdesi uprostred Číny. Museli by ste čeliť novému jazyku, novým zvyklostiam a novému podnebiu a mohli by ste sa spoľahnúť len sám na seba. Prežili by ste alebo by ste sa zrútili? Dokázali by ste sa s cudzincami spriatelíť, zadovážiť si jedlo, strechu nad hlavou a tak podobne alebo by ste len ležali a zúfali si, aké nešťastie vás postretlo? Ak potrebujete istotu zvonka, zahyniete, pretože všetko, čo ste mali, vám vzali. Ak však máte vnútornú istotu a nebojíte sa neznáameho, potom prežijete. Istotu možno preto definovať nanovo ako vedomosť, že zvládnete čokoľvek - i situáciu, keď nemáte žiadne vonkajšie istoty. Nedovoľte, aby vás táto externá istota uväznila, pretože vás pripravuje o vašu schopnosť žiť, rásť a naplňovať svoj život. Pomyslite na všetkých tých ľuďoch, ktorí nemajú externé istoty, ľudí, ktorí nemajú v živote všetko nalinajkované. Možno sú ďaleko pred vami. Minimálne dokážu vyskúšať nové veci a vyhnúť sa pasci, ktorú predstavuje nutnosť držať sa toho, čo je isté.

James Kavanaugh vystihol istotu vo svojej krátkej básni *Raz* zo zbierky *Budeš môj priateľ?*:

Raz odídem
 A budem slobodný
 Nechám tých nudných
 Ich nudné isté dni
 Odídem bez spiatočnej adresy
 Prejdem cez vyprahnuté pralesy
 Tam zhodím ťarchu sveta z pliec
 A budem sa túlať, na nič nemyslieť
 Ako Atlas bez roboty

Úspech ako istota

Ten odchod za slobodou, o ktorom básni Kavanaugh, je však ťažké usku-točniť, keď si so sebou nesiete presvedčenie, že musíte uspieť. Strach zo zlyhanie je v našej spoločnosti silno zakorenený. Je vťepovaný už v detstve a často v človeku ostáva po celý život.

Možno vás to prekvapí, no zlyhanie neexistuje. Zlyhanie je jednoducho len niečí názor na to, ako urobiť istú vec. Keď raz pochopíte, že na nič neexistuje len jeden konkrétny spôsob, ktorý určil ktosi iný, už nikdy nemôžete zlyhať.

Iste, môžu nastať situácie, keď sa vám niečo nepodarí urobiť podľa vlastných štandardov. V tom prípade je dôležité nezamieňať si túto úlohu s vlastnou sebahodnotou. Ak sa vám nepodarí zavťšiť istú snahu úspechom, nezlyhali ste ako človek. Len sa vám nepodarilo uspieť pri istej konkrétnej činnosti v istom konkrétnom momente.

Skúste zlyhanie využiť pri opise správania zvierat. Predstavte si psa, ktorý pätnásť minút ťteká, a ktosi povie: „V tom ťtekaní práve nevyniká. Dal by som mu tak trojku.“ Absurdné! Zviera nemôže zlyhať, pretože hodnotenie prirodzeného správania nemá žiadne opodstatnenie. Pavúky spriadajú pavučiny, nie dobré či zlé pavučiny. Mačky lovia myši - ak im jedna vyklz-ne, jednoducho idú po ďalšej. Neľahnú si na zem a nezačnú nariekať, že im jedna ušla, ani sa nervovo nezrúti, pretože zlyhali. Prirodzené správanie jednoducho je! Prečo teda rovnakú logiku nepoužijete aj na svoje vlastné správanie a nezbavíte sa strachu zo zlyhania?

Ten tlak do toho, aby sme uspeli, vychádza zo štyroch najviac sebadeštručných slov v našej kultúre. Určite ste ich počuli a použili tisícky ráz. Dostaň zo seba maximum! Toto je základný pilier neurózy z potreby uspieť. Dostaňte zo seba maximum pri všetkom, čo robíte. Čo je zlé na priemernom výlete na bicykli či priemernej prechádzke v parku? Prečo nerobiť vo svojom živote niečo len tak, bez toho, aby ste išli na hranu? Ak budete všetko tlačiť do maxima, táto neuróza vám zabráni v tom, aby ste skúšali nové činnosti a vychutnávali tie staré.

Raz som liečil osemnásťročnú stredoškolačku Louann, ktorá musela vždy dosahovať istý štandard. Louann bola čistá jednotkárka, už odkedy prvýkrát vstúpila do školy. Nad prípravou do školy strávila dlhé vyčerpávajúce hodiny a už jej nezvyšil čas na to, aby bola človekom. Bola ako počítač plný vedomostí z kníh. V spoločnosti chlapcov však bola veľmi plachá, nikdy sa so žiadnym nedržala za ruky, o nejakom rande ani nehovoriac. Vypestovala si nervový tik, ktorý sa vždy ozval, keď sme o tejto časti jej osobnosti hovorili. Louann vložila celé svoje úsilie do toho, aby mala dobré školské výsledky, na úkor jej celkového rozvoja. Na terapii som sa Louann opýtal, či považuje v živote za dôležitejšie to, čo vie, alebo to, čo cíti. Hoci mala po ukončení školy slávnostnú reč za študentov, chýbal jej vnútorný pokoj a bola veľmi nešťastná. Začala prisudzovať istú dôležitosť svojim pocitom, a keďže bola skvelou žiačkou, rovnaké strnulé štandardy ako pri práci v škole začala uplatňovať aj pri učení sa novému sociálnemu správaniu. Asi o rok neskôr sa mi ozvala mama dievčaťa a povedala mi, že si robí starosti, pretože jej dcéra dostala svoje prvé céčko z angličtiny v prvom ročníku na univerzite. Povedal som jej, že z toho robí veľkú vedu, a odporučil som, aby svoju dcéru vzala na večeru céčko osláviť.

Perfekcionizmus

Prečo by ste mali všetko robiť dobre? Kto vám počíta body? Známy výrok Winstona Churchilla o perfekcionizme vystihuje, ako môže byť neustále pachtenie sa za úspechom ochromujúce.

Veta „na ničom inom ako dokonalosti nezáleží“ by sa dala hlásť ako PARALÝZA.

Svojou perfekcionistickou potrebou vydávať zo seba maximum sa môžete paralyzovať. Možno by ste mohli menovať vo svojom živote niektoré dôležité oblasti, v ktorých zo seba naozaj chcete dostať maximum. V drvivej väčšine prípadov je však dokonalý či len dobrý výkon prekážkou, ktorá vám bráni konať. Nedovoľte perfekcionizmu, aby vás držal bokom a nútil vás vyhýbať sa potenciálne príjemným činnostiam. Skúste zmeniť „podajte maximálny výkon“ na jednoduché „podajte výkon“.

Dokonalosť znamená ochromenie. Ak sa hodnotíte podľa štandardov dokonalosti, potom nič nevyskúšate a veľa toho neurobíte, pretože dokonalosť nie je ľudská vlastnosť. Dokonalý môže byť Boh, no vy ako človek predsa nebudete toto smiešne nereálne meradlo uplatňovať na seba či na svoje správanie.

Ak máte deti, nevyvolávajte v nich paralýzu a odpor tým, že budete trvať na tom, aby zo seba vydávali maximum. Radšej sa s nimi porozprávajte o tom, čo ich zjavne najviac baví, a podprite ich, aby sa v tej oblasti zdokonaľovali. Pri ostatných činnostiach je však omnoho dôležitejšie robiť niečo, ako robiť to úspešne. Učte ich, aby hrali volejbal a nesedeli na lavičke s tým, že im to nejde. Nikoho by nemali učiť, aby bol súťaživý alebo aby sa snažil podávať či podával dobrý výkon. Radšej sa im pokúste vštepiť sebadôveru, hrdosť a radosť z činností, na ktorých im konkrétne záleží.

Dieťa si veľmi ľahko osvojí ten škaredý odkaz stotožnenia svojej sebahodnoty so svojimi zlyhaniami. Dôsledkom toho sa začne strániť činnosti, v ktorých nevyniká. Čo je ešte nebezpečnejšie, z nízkej sebaúcty, potreby hľadania uznania, viny a všetkých tých prejavov citlivých zón, ktoré sprevádzajú sebaodmietnutie, si môže vypestovať zlozvyk.

Ak stotožňujete svoju hodnotu so svojimi zlyhaniami, odsudzujete sa na život s pocitom bezcennosti. Spomeňte si na Thomasa Edisona. Ak by svoje zlyhanie pri každej činnosti, ktorú robil, považoval za meradlo svojej sebaúcty, pri prvom neúspešnom pokuse by sa opustil, vyhlásil by sa za babraka a prestal by svet pozdvíhať svojimi vynálezmi. Zlyhanie môže byť poučné, môže byť impulzom na prácu a objavovanie. Ak ukáže cestu k novým objavom, možno ho dokonca považovať za úspech. Slovmi Kennetha Bouldinga:

Nedávno som vylepšil jednu ľudovú múdrosť. Jedno z mojich pozmenených porekadiel znie *Úspech plodí neúspech* - nič sa z neho totiž nenaučíte. Jediné, z čoho sa môžeme niečo naučiť, je neúspech. Úspech len potvrdzuje naše bludné predstavy.

Zamyslite sa nad tým. Bez zlyhania sa nemôžeme nič naučiť, a predsa sme sa naučili strážiť si úspech ako jediný prijateľný štandard. Zvykneme sa vyhýbať všetkým situáciám, ktoré by sa mohli končiť zlyhaním. Obavy zo zlyhania tvoria veľkú časť strachu z neznáma. Treba sa vyhýbať všetkému, v čom ne-
tušíme zaručený úspech. A báť sa zlyhania znamená báť sa neznámeho aj odmietnutia vyvolaného tým, že zo seba nevydávame maximum.

Niektoré typické prejavy správania spojeného so „strachom z neznáma“

Niektoré typické prejavy správania vyvolané strachom z neznámeho sme už rozoberali. Bránenie sa novým zážitkom, strnulosť, predsudky, otrocké držanie sa plánov, potreba vonkajšej istoty, strach zo zlyhania a perfekcionizmus, to všetko sú súčasťou tejto veľkej sebaobmedzujúcej zóny. Nižšie uvádzam najbežnejšie konkrétne príklady v tejto kategórii. Môžete ich vnímať ako zoznam a zamyslieť sa, či sa aj vy správate takto.

- ◆ Jete tie isté potraviny po celý život. Vyhýbate sa exotickým, novým chutiam v prospech tradičnejších jedál a používate sebaopisy ako „Som mäsový a zemiakový typ“ alebo „Vždy si objedávam kura“. Každý človek má isté preferencie a obľúbené chute, no vyhýbanie sa neznámemu jedlu je iba prejavom strnulosti. Niektorí ľudia nikdy neochutnali *tacos* alebo nenavštívili grécku či indickú reštauráciu jednoducho len preto, lebo nikdy nepopúšťajú dobre známe územie, na ktoré sú zvyknutí. Opustenie tohto územia môže človeku otvoriť celkom nový, vzrušujúci gastronomický svet.

- ◆ Nosíte stále rovnaký druh oblečenia. Nikdy nevyskúšate nový štýl či iné oblečenie. Dávate si nálepky ako „konzervatívny v obliekaní“ či „farebný typ“ a nikdy neobmeníte svoj šatník.
- ◆ Čítate stále tie isté noviny a časopisy, ktoré potvrdzujú stále rovnaké redakčné stanovisko deň čo deň a nikdy nepripustia opačný pohľad na vec. V jednej nedávnej štúdii požiadali čitateľa, ktorého politické názory boli všeobecne dobre známe, aby si prečítal úvodník, ktorý spočiatku presne vystihoval jeho politické stanovisko. V strede sa však pohľad zmenil a skrytá kamera odhalila, že aj pohľad čitateľa sa presunul na inú časť stránky. Strnulý čitateľ v tomto experimente nebral odlišný pohľad na vec ani len do úvahy.
- ◆ Pozeráte stále rovnaké filmy (s inými názvami) po celý život. Odmietate všetko, čo by sa mohlo hlásiť k inému filozofickému či politickému presvedčeniu, pretože neznámo znepokojuje a treba ho umlčať.
- ◆ Bývate v tej istej štvrti, v tom istom meste či štáte, jednoducho len preto, lebo si toto miesto náhodou vybrali vaši rodičia a pred nimi zasa ich rodičia. Bojíte sa nového prostredia, pretože to znamená iných ľudí, odlišné podnebie, inú politickú klímu, iný jazyk, iné zvyky či iné čokoľvek.
- ◆ Odmietate počúvať myšlienky, s ktorými sa nestotožňujete. Namiesto toho, aby ste nad stanoviskom svojho diskusného partnera pouvažovali („Hmm, to mi nikdy nenapadlo.“), okamžite nadobudnete presvedčenie, že je blázon alebo slabo informovaný. Takto, pomocou odmietnutia komunikácie, sa dá vyhnúť odlišnosti spojenej so všetkým neznámym.
- ◆ Bojíte sa vyskúšať novú činnosť, pretože v nej nebudete dobrý. „Myslím, že mi to veľmi nepôjde. Budem sa len pozerieť.“
- ◆ Ženiete sa za úspechom v škole alebo v práci. Známky sú dôležitejšie ako čokoľvek iné. Na hodnotení pracovnej výkonnosti záleží viac ako na pôžitku z dobre vykonanej práce. Využívate odmeny za svoje napredovanie ako náhradu za to, že vyskúšate niečo nové a neznáme. Venujete sa radšej bezpečným

predmetom, pri ktorých si hovoríte „Viem, že dostanem dobrú známku“, a nepúšťate sa do nových disciplín, v ktorých by vám hrozila horšia známka. Vezmete radšej prácu, pri ktorej zarúčene uspejete, a nedávate sa na novú dráhu, kde by ste riskovali zlyhanie.

- ◆ Vyhýbate sa všetkým, ktorých označujete odsudzujúcou nálepkou ako „teploš“, „komunista“, „čudák“, „cigoš“, „neger“, „makarón“, „snob“, „hipík“, „židák“, „žltá huba“. Tieto a iné pohrdavé nálepky človeku slúžia ako ochrana pred strachom z neznáameho. Namiesto toho, aby ste sa o týchto ľuďoch niečo naučili, dáte im nejaký hanlivý prívlastok a radšej ako s nimi, hovoríte o nich.
- ◆ Robíte stále rovnakú prácu, hoci ju nemáte rád. Nie však preto, lebo musíte, ale pretože sa bojíte vstúpiť do toho obrovského neznáma, akým je nová práca.
- ◆ Ostávate v manželstve, ktoré očividne nefunguje, pretože sa bojíte neznáameho života bez partnera či partnerky. Už si nepamätáte, ako vyzerá život slobodného človeka, takže neviete, čo vás čaká. Je predsa lepšie zostať v niečom, čo je nepríjemné, no známe, ako sa zatúlať do neznámych, možno osamelých vôd.
- ◆ Trávite dovolenku na rovnakom mieste, v rovnakom hoteli v rovnaký čas rok čo rok. Takto viete, čo čakať, a nemusíte riskovať návštevu nového miesta, ktoré by vám mohlo, no nemuselo priniesť príjemné zážitky.
- ◆ Kritériom všetkého, čo robíte, je váš výkon, nie radosť z tejto činnosti. Robíte teda len to, čo vám ide, a vyhýbate sa činnostiam, v ktorých by ste mohli zlyhať či podať slabý výkon.
- ◆ Meriate veci peniazmi. Ak to stojí viac, je to hodnotnejšie, a teda výpovednejšie o vašom osobnom úspechu. To, čo poznáte, môžete odmerať bankovkami, no neznámo nemožno vyjadriť peniazmi.
- ◆ Snažíte sa získať dôležitý titul, luxusné autá, tie správne značky na vašom oblečení a iné symboly statusu, hoci sa vám tie veci a životný štýl, ktorý predstavujú, vôbec nemusia páčiť.

- ◆ Neviete pozmeniť svoj plán, ak sa vám naskytne iná zaujímavá možnosť. Ak sa vzdialite od trasy vo svojej hlave, stratíte svoj smer a svoje miesto v živote.
- ◆ Máte plnú hlavu časových údajov a podvoľujete sa diktátu hodín. Život podľa harmonogramu vám bráni v skúšaní nových, neznámych vecí vo vašom živote. Vždy nosíte hodinky (dokonca i do postele) a žijete v ich područí. Spíte, jete a milujete sa v presný čas bez ohľadu na hlad, vyčerpanie či túžbu.
- ◆ Odmietate isté druhy činností, ktoré ste nikdy nevyskúšali. Môžu medzi ne patriť „podivnosti“ ako meditácia, joga, astrologia, backgammon, pétanque, mahjong, izometrika alebo čokoľvek iné, čo nepoznáte.
- ◆ Pri sexe neuplatňujete fantáziu. Vždy robíte to isté v rovnakej polohe. Nikdy nevyskúšate nič nové či exotické, pretože je to iné, a teda potenciálne neprijateľné.
- ◆ Stále sa skrývate za rovnakú partiu kamarátov a nikdy si neskúsite vyjsť s inými ľuďmi, ktorí predstavujú nový a nepoznaný svet. Stále sa stretávate s tými istými ľuďmi, ktorých sa držíte po celý život.
- ◆ Ak prídete na večierok so svojou družkou či priateľkou, ostane s ňou po celý večer - nie pretože chcete, ale pretože ste tak v bezpečí.
- ◆ Držíte sa v úzadí pre strach z toho, čo by sa mohlo stať, ak by ste sa odvážili porozprávať s neznámymi ľuďmi o neznámych témach. V duchu si myslíte, že musia byť inteligentnejší, talentovanejší, zručnejší či šikovnejší, čo používate ako dôvod, prečo sa vyhábať novým zážitkom.
- ◆ Opovrhujete sám sebou, keď sa vám nepodarí dosiahnuť úspech vo všetkom, o čo sa usilujete.

To bolo niekoľko príkladov nezdravého správania vyvolaného strachom z neznámeho. Pravdepodobne si dokážete vytvoriť svoj vlastný zoznam. Preto sa však namiesto spisovania zoznamov nezačnete pýtať, prečo chcete žiť každý deň rovnako ako predošlý a brániť si tak v raste?

System psychologickej podpory udržiavajúci takéto správanie

Tu je niekoľko bežných odmien, ktoré vám bránia zatúlať sa do opojných vôd neznáma.

- ◆ Keď ostanete stále rovnaký, nikdy nestrátime pevnú pôdu pod nohami. Ak máte dobrý plán, stačí sa jednoducho riadiť vytyčenou trasou a nie svojím rozumom.
- ◆ Vyhýbanie sa neznámemu má svoj vlastný zabudovaný systém odmeňovania. Strach z neznámeho je silný, a kým ostanete pri tom, čo poznáte, držíte ten strach na uzde - bez ohľadu na to, koľko rastu a naplnenia tomu obetujete. Strániť sa neprebádaných oblastí je bezpečnejšie. Pomyslíte na Krištofa Kolumba. Všetci ho vystríhali, že sa zrúti z okraja zeme. Je jednoduchšie byť jedným z tých, ktorí neprekročia vlastný prah, ako objaviteľom, ktorý riskuje všetko. Neznámo je výzvou a výzvy bývajú hrozbami.
- ◆ Môžete povedať, že odkladáte svoje uspokojenie, o čom ste už počuli hovoriť ako o „prejave zrelosti“. Takouto úvahou si môžete ospravedlniť, prečo ostávate pri tom, čo poznáte. Odložiť pôžitok je teda „zrelé“ a „dospelé“, no v skutočnosti sú za vašou nemennosťou a vyhýbaním sa neznámu panika a obavy.
- ◆ Keď niečo urobíte dobre, váš pocit dôležitosti sa môže zvýšiť. Boli ste dobrý chlapec. Keď danú činnosť vnímate v intencióch zlyhania a úspechu, môžete si stotožniť svoju sebahodnotu so svojím dobrým výkonom a cítiť sa dobre. To správne je však v tomto zmysle len niečí názor.

Niekoľko stratégií, ako sa vyrovnat' s tajomným a neznámym

- ◆ Snažte sa cielene skúšať nové veci i v prípadoch, keď vás láka ostať pri tom, čo poznáte. V reštaurácii si objednajte nové jedlo. Prečo? Pretože bude iné a môže vám chutiť.

- ◆ Pozvite si domov ľudí zastávajúcich navzájom úplne odlišné názory. Stretnite sa radšej s neznámymi ako so svojou typickou partiou známych, pri ktorých môžete predvídať všetko, čo sa stane.
- ◆ Prestaňte so zdôvodňovaním všetkého, čo robíte. Keď sa vás niekto opýta na dôvod, pamätajte, že nemusíte vyrukovať s rozumnou odpoveďou, ktorá by spytujúceho sa uspokojila. Môžete robiť čokoľvek, pre čo sa rozhodnete, len preto, lebo chcete.
- ◆ Začnite podstupovať riziká, ktoré vás vytrhnú z vášho stereotypu. Napríklad vyrazte na neplánovanú dovolenku bez rezervovaného ubytovania či mapy, len s vierou vo vlastné schopnosti zvládnuť čokoľvek, čo vám skríži cestu. Chodte na pohovor na novú prácu alebo sa porozprávajte s niekým, komu ste sa vyhýbali, pretože ste sa báli, čo by sa mohlo stať. Chodte do práce novou cestou alebo sa navečerajte o polnoci. Prečo? Pretože je to iné a vy to chcete urobiť.
- ◆ Zabavte sa predstavou, že máte všetko, po čom túžite. Všetko je povolené. Máte peniaze na čokoľvek, čo chcete počas dvoch týždňov robiť. Zistíte, že všetko, čo si v hlave vyfantazírujete, môžete celkom iste dosiahnuť. Že nechcete cestu na Mesiac alebo niečo nedosiahnuteľné, ale jednoducho len veci, ktoré môžete získať, ak sa zbavíte strachu z neznámeho a pustíte sa do nich.
- ◆ Podstúpte riziko, ktoré môže zatočiť s vaším životom, no bude pre vás výrazne obohacujúce. Jeden môj kolega niekoľko rokov hovoril študentom a klientom o potrebe skúšať v živote neznáme veci. Jeho rada bola však v mnohých ohľadoch pokrytecká, pretože stále učil na tej istej univerzite, pracoval ako terapeut a viedol pohodlný život. Tvrdil, že ktokoľvek dokáže zvládnuť nové a obťažné situácie, no sám ostával pri tom, čo dobre poznal. V roku 1974 sa rozhodol žiť šesť mesiacov v Európe, aby si tak splnil niečo, po čom dlho túžil. Viedol dva kurzy pre zahraničných doktorandov pedagogickej psychológie a naučil

sa z prvej ruky (na vlastnej koži, nie len z počutia), že dokáže zvládnuť aj neistotu. Po troch týždňoch v Nemecku mal vďaka svojej vnútornej istote toľko príležitostí na vedenie workshopov, prácu s klientmi a prednášanie študentom, ako mal v New Yorku, kde si spokojne žil v známom prostredí. Dokonca aj v odľahlej dedinke v Turecku, kde žil dva mesiace, mal viac práce ako v New Yorku. Nakoniec sa vlastnou skúsenosťou naučil, že môže ísť kamkoľvek, kedy bude chcieť, a efektívne využiť čas - nie však vďaka vonkajším okolnostiam, ale vďaka tomu, že dokáže zvládnuť neznámo rovnako dobre ako to, čo pozná, svojou vnútornou silou a svojimi schopnosťami.

- ◆ Vždy, keď sa pristihnete pri vyhýbaní sa neznámemu, položte si otázku: „Čo najhoršie sa mi môže stať?“ S najväčšou pravdepodobnosťou prídete na to, že váš strach z neznáameho ďaleko presahuje reálne následky vašich činov.
- ◆ Skúste urobiť niečo hlúpe - vydajte sa do parku naboso alebo sa choďte kúpať nahý. Vyskúšajte robiť niečo, čomu ste sa vždy vyhýbali, pretože „také čosi by ste nikdy neurobili“ Otvorte svoje vlastné obzory novým zážitkom, ktorým ste sa predtým vyhýbali, pretože ste ich považovali za hlúpe či nezmyselné.
- ◆ Pripomente si, že strach zo zlyhania je často strachom z niečieho nesúhlasu či výsmechu. Ak sa povzniesiete nad názory ostatných, ktoré nemajú s vami nič spoločné, môžete začať hodnotiť svoje správanie svojím vlastným pohľadom a nie kritériami iných. Svoje schopnosti už nebudete vnímať ako horšie či lepšie, ale jednoducho ako odlišné od iných.
- ◆ Pokúste sa urobiť niečo, čomu ste sa vždy vyhýbali so slovami „Toto mi jednoducho nejde.“ Môžete stráviť poobedie maľovaním obrazu a kráľovsky sa pritom baviť. Ak váš výtvor nebude práve majstrovské dielo, nezlyhali ste - pol dňa ste sa predsa zabávali. Na stene v mojej obývačke visí obraz, ktorý je na pohľad otrasný. Ktokoľvek ma navštívi, vždy okomentuje, aký je hrozný, alebo sa radšej s námahou komentára zdrží. V ľavom dolnom rohu je napísané: „Pre vás, Dr. Dyer, nedávam vám

svoje maximum.“ Je od jednej mojej bývalej studentky, ktorá sa celý svoj život vyhýbala maľovaniu, pretože sa kedysi dávno dozvedela, že jej nejde. Strávila víkend maľovaním čisto pre svoje vlastné potešenie a jej obraz je jedným z najcennejších darov, aké som kedy dostal.

- ◆ Pamätajte, že protikladmi rastu sú nemennosť a smrť. Môžete sa teda rozhodnúť, či každý svoj deň prežijete nejako inak, spontánne a živo, alebo sa môžete báť neznámeho a ostať taký, aký ste, čiže psychologicky mŕtvy.
- ◆ Porozprávajte sa s ľuďmi vo svojom živote, ktorý majú podľa vás na vašom strachu z neznámeho najväčší podiel. Dajte im jasne najavo, že sa chcete pustiť do nových vecí, a sledujte ich reakcie. Možno zistíte, že v minulosti ste sa vždy obávali práve ich nedôverčivosti, a aby ste nemuseli čeliť tým nesúhlasným pohľadom, radšej ste si zvolili ochromenie. Teraz, keď už tieto pohľady dokážete zvládnuť, vyhláste svoju deklaráciu nezávislosti od ich kontroly.
- ◆ Miesto „Vždy podaj maximálny výkon“ si za svoje krédo a krédo svojich detí zvolte „Vyber si veci, ktoré sú pre teba dôležité a na tých tvrdo pracuj. Na ostatných veciach vo svojom živote len pracuj.“ Nedávať zo seba maximum je normálne! Pravdupovediac, celý ten syndróm nutnosti maximálneho výkonu je len mýtus. Nikdy zo seba nevydáte absolútne maximum, vy ani nikto iný. Vždy je priestor na zlepšenie, pretože dokonalosť nepatrí medzi ľudské vlastnosti.
- ◆ Nedovoľte, aby ste pre svoje presvedčenia stagnovali. Byť o niečom presvedčený na základe minulej skúsenosti a držať sa tohto presvedčenia znamená vyhýbať sa realite. Existuje len to, čo je teraz, a to, čo platí v prítomnosti, nemusí byť to, čo platilo v minulosti. Nehodnoťte svoje správanie na základe svojho presvedčenia, ale podľa toho, čo sa deje a čo prežívate práve teraz. Keď si umožníte prežívať realitu a nebudete si ju prifarbovať svojimi presvedčeniami, zistíte, že neznámo je skvelé miesto na život.

- ◆ Pamätajte, že nič ľudské vám nemôže byť cudzie. Môže byť čímkoľvek, čím si zvolíte. Vtlačte si tieto slová do hlavy a pripomeňte si ich vždy, keď opäť spadnete do svojho typického bezpečného vyhýbavého správania.
- ◆ Uvedomujte si, že sa vyhýbate neznámemu, práve vtedy, keď to robíte. V tej chvíli nadviažte dialóg sám so sebou. Povedzte si, že nevedieť, kam smerujete v každej jednej chvíli vášho života, je normálne. Uvedomovanie si stereotypu je prvým krokom k jeho zmene.
- ◆ Úmyselne v niečom zlyhajte. Naozaj ste horším človekom, keď prehráte v tenise či namaľujete škaredý obraz, alebo ste stále hodnotný človek, ktorý sa zabavil pri príjemnej činnosti?
- ◆ Porozprávajte sa s členom skupiny, ktorej ste sa predtým vyhýbali. Keď sa postavíte svojim predsudkom, čoskoro zistíte, že práve ony vám bránili pohnúť sa z miesta a byť zaujímavým človekom. Keď každého súdite vopred, bránite otvorenej komunikácii, keďže už máte vyhrané stanovisko. Čím viac rôznych ľudí stretnete, tým viac by ste si mali pripomínať, o koľko ste prišli a aký hlúpy bol váš strach. Keď to pochopíte, neznámo sa pre vás stane oblasťou neustáleho objavovania a nie niečo, čomu sa treba vyhýbať.

Zopár záverečných myšlienok o strachu z neznámeho

Menované návrhy predstavujú niekoľko konštruktívnych spôsobov, ako bojovať so strachom z neznámeho. Celý proces sa začína novým pochopením vášho vyhýbavého správania, po ktorom nasleduje aktívne postavenie sa proti starému správaniu a presun novým smerom. Len si predstavte, aké by to bolo, keby sa veľkí vynálezcovia a objavitelia báli neznámeho. Ľudstvo by ešte ani neopustilo údolie riek Eufrat a Tigris. Neznámo je miesto rastu. Rastu civilizácie aj jednotlivca.

Predstavte si rázcestie. Jedna cesta vedie smerom k istote, druhá k veľkému neprebádanému neznámu. Ktorou by ste sa vydali?

Na otázku odpovedá Robert Frost v básni *Cesta, ktorou som nešiel*.

V lese dve cesty vinuli sa a ja -
Ja som si vybral tú menej vychodenú
A tým sa všetko zmenilo.

Volba je na vás. Vaša citlivá zóna strachu z neznáma čaká na to, aby ste ju vymenili za nové vzrušujúce činnosti, ktoré prinesú radosť do vášho života. Nemusíte vedieť, kam smerujete - stačí byť na ceste.

VII

PRELOMENIE BARIÉRY KONVENČNOSTI

*Neexistujú žiadne pravidlá,
zákony či zvyklosti,
ktoré platia vždy a všade...
vrátane tohto.*

Svet je plný rôznych „mal by som“, ktoré ľudia uplatňujú na svoje správanie bez toho, aby ich zhodnotili, a sumár týchto „mal by som“ vytvára jednu veľkou citlivú zónu. Môže vás viesť súbor pravidiel a princípov, s ktorými sa ani vy sám nestotožňujete, no predsa sa spod nich neviete vymaniť a sám sa rozhodnúť, čo vám prospieva a čo nie.

Nič nemá absolútnu platnosť. Neexistujú žiadne pravidlá či zákony, ktoré sú kedykoľvek uplatniteľné a pri každej príležitosti sú maximálne prospešné. Omnoho väčšiu cenu má flexibilita, no napriek tomu vám bude pripadať možno ťažké či priam nemožné porušiť nefunkčné pravidlo či postaviť sa proti nejakej absurdnej zvyklosti. Včlenenie sa do spoločnosti či asimilácia bývajú užitočné pri vychádzaní s ľuďmi, no ak sú vybičované do extrému, stane sa z nich neuróza - najmä vtedy, keď nešťastie, depresia a úzkosť nasledujú po splnení istého „mal by som“.

V žiadnom prípade nejde o naznačovanie či navrhovanie, aby ste opovrhovali zákonom či porušovali pravidlá, ako sa vám to hodí. Zákony sú nevyhnutné a poriadok je dôležitou súčasťou civilizovanej spoločnosti. Slepé lipnutie na konvenciách je však niečo celkom iné. Niečo, čo môže mať na človeka omnoho ničivejší vplyv ako porušovanie pravidiel. Pravidlá sú často hlúpe a zvyklosti už nedávajú žiaden zmysel. Ak ide o takýto prípad a dodržiavanie nezmyselných pravidiel vám zabráňuje robiť veci efektívne, je čas prehodnotiť tieto pravidlá a svoje správanie.

Abraham Lincoln raz povedal: „Nikdy som sa neriadil žiadnymi zásadami. Len som sa vždy snažil robiť to, čo mi v danej chvíli dávalo najväčší zmysel.“ Nebol otrokom žiadnych zásad, ktoré by musel uplatniť v každom jednom prípade, aj keby tieto zásady boli napísané práve s týmto zámerom.

„Mal by som“ sú nezdravé iba vtedy, ak stoja v ceste zdravému a efektívnemu správaniu. Ak sa pristihnete pri tom, ako robíte nejakú otravnú či inak kontraproduktívnu činnosť, ktorá je výsledkom splnenia istého „mal by som“, zriekate sa svojej slobodnej voľby a nechávate sa ovládať nejakou vonkajšou silou. Skôr ako budeme pokračovať v rozoberaní týchto chybných príkazov, ktoré vám môžu strpčovať život, pozrieme sa bližšie na vašu vnútornú kontrolu a kontrolu zvonka.

Vnútorné a vonkajšie centrum vašej kontroly

Odhaduje sa, že celých sedemdesiatpäť percent ľudí v našej kultúre sú svojou osobnosťou orientovaní viac vnútorne ako vonkajšie. To znamená, že je pravdepodobnejšie, že budete spadať do tejto kategórie ako do tej druhej. Čo znamená mať „vonkajšie“ centrum kontroly? Vonkajšie orientovaný ste vtedy, keď pridelite zodpovednosť za svoj emočný stav v prítomnej chvíli niekomu či niečomu, čo je mimo vás. Ak sa vás teda opýtajú, prečo sa tak zle cítite, a vy odpoviete niečo ako „Rodičia sú ku mne zlí“ alebo „Ranila moje city“, „Priatelia ma nemajú radi“, „Šťastie ma opustilo“ alebo „Nič mi jednoducho nevychádza“, patríte do kategórie vonkajšej orientovaných. Platí to aj v opačnom prípade. Keď sa vás opýtajú, prečo ste taký šťastný, a vy odpoviete: „Kamaráti sú ku mne dobrí“, „Usmialo sa na mňa šťastie“, „Ozvala sa

mi“, stále spadáte do rámca vonkajšej orientácie a prenášate zodpovednosť za svoje pocity na niekoho či niečo mimo vás.

Človek s vnútorným centrom kontroly nesie zodpovednosť za svoje pocity len na svojich pleciach. Takýto človek je v našej kultúre veľkou vzácnosťou. Na tie isté otázky dáva vonkajšie orientované odpovede ako „Povedal som si nesprávne veci“, „Prisúdil som priveľkú váhu názorom ostatných“, „Mám obavy z toho, čo povedia iní“, „Momentálne nemám dosť síl na to, aby som mohol byť šťastný“ alebo „Nedokážem zabrániť tomu, aby mi bolo hrozne“. Podobne aj keď má takýto vnútorne ovládaný človek dobrú náladu, odpovedá v prvej osobe: „Tvrdo pracujem na svojom šťastí“, „Snažím sa otočiť veci vo svoj prospech“, „Hovorím si tie správne veci“, „Som svojím pánom a rozhodol som sa, že budem takýto“. Jedna štvrtina ľudí teda preberá zodpovednosť za vlastné pocity a tri štvrtiny hádžu vinu na vonkajšie sily. Kam patríte vy? Doslova všetky „mal by som“ a zvyklosti prichádzajú zvonka. Teda od niekoho či niečoho mimo vás. Ak ste zavalený rôznymi „mal by som“ a nedokázate prelomiť konvencie predpísané druhými, potom patríte do kategórie vonkajšie orientovaných.

Skvelým príkladom tohto vonkajšie orientovaného druhu myslenia je jedna moja klientka, ktorá ma vyhľadala len nedávno. Nazvime si ju Barbara. Jej najväčšou útrapou bola obezita, no trápilo ju aj množstvo menších ťažkostí. Keď sme sa začali rozprávať o jej probléme s váhou, povedala mi, že mala vždy nadváhu, pretože mala problémový metabolizmus a taktiež preto, lebo ju jej mama do jedenia v detstve nútila. Jej zvyk prejsť sa pokračuje dodnes, pretože ju, ako povedala, opustil manžel a jej deťom na nej nezáležalo. Nariekala, skúšala už všetko - poradcov na výživu, tabletky, rôznych doktorov, dokonca astrológiu. Terapia bola jej posledná nádej. Ak ju nepriútnim schudnúť ja, povedala, nedokáže to nikto.

Podľa toho, ako Barbara vylíčila svoj príbeh - a svoj vlastný pohľad na svoj problém - nebolo sa čomu diviť, že nedokázala zhodiť nežiaduce kilá. Všetko - živé či neživé, sa proti nej sprisahalo - jej mama, jej manžel, jej deti, dokonca jej vlastné telo a hviezdy na nebi. Diéty a poradcovia na výživu možno dokážu pomôcť menej postihnutým osobám, no v prípade Barbary bola mizivá nádej.

Barbara bola typický príklad na vonkajšie orientované myslenie. Za to, že bola tučná, mohli predsa jej matka, jej manžel, jej deti a akási časť jej tela, ktorú nemohla ovládať. Nemalo to predsa nič spoločné s jej rozhodnutiami jesť, či skôr hltat', isté jedlá v istý čas. Jej pokusy o zmiernenie jej ťažkostí boli navyše rovnako vonkajšie orientované ako jej vnímanie samotného problému. Miesto toho, aby si Barbara uvedomila, že sa v minulosti rozhodla prejedat', a že ak chce schudnúť, bude sa musieť naučiť rozhodovať sa inak, obrátila sa na ostatných ľudí a spoločensky akceptované konvencie vzťahujúce sa na chudnutie. Keď Barbarini priatelia navštívili poradcov na výživu, skúsila to aj Barbara. Vždy, keď nejaká jej kamarátka objavila nového doktora, Barbara ju okamžite prosila o pomoc.

Po niekoľkých týždňoch terapie si Barbara začala uvedomovať, že jej nešťastie a jej ťažkosti sú dôsledkom jej vlastných rozhodnutí, nie činov druhých. Začalo sa to tým, že si pripustila, že jednoducho jedáva priveľa, často viac, ako vôbec chce, a málo cvičí. Jej prvým rozhodnutím bolo zmeniť svoje stravovacie návyky pomocou obyčajnej sebadisciplíny. Mohla ovládať a aj ovládala svoju myseľ. Keď bola najbližšie hladná, rozhodla sa, že sa radšej odmení myšlienkami na jej vnútornú silu ako koláčikom. Miesto toho, aby obviňovala svojho manžela a svoje deti za to, ako zle sa k nej správajú a ako ju provokujú do jedenia, začínala chápať, že roky hrala martýra a doslova ich prosila, aby ju zneužívali. Keď začala Barbara od rodiny žiadať, aby sa k nej správali lepšie, zistila, že len na to čakali, a miesto toho, aby hľadala útechu v jedle, našla svoje naplnenie vo vzťahoch založených na vzájomnom rešpekte a na láske.

Barbara sa dokonca rozhodla, že stráví menej času so svojou matkou, ktorú predtým vnímala ako človeka, ktorý ovláda jej život a ničí ju nadmerným vykrmovaním. Keď si Barbara uvedomila, že ju jej mama neovláda a že ju môže navštíviť, keď sa sama rozhodne, a nie vtedy, keď ona povie, že by mala, a taktiež, že nemusí zjesť ten kúsok čokoládovej torty len preto, lebo jej mama povedala, že by mala, si Barbara začala spoločne strávený čas užívať a nebol pre ňu utrpením.

Nakoniec si Barbara uvedomila, že terapia sa nezaobera ničím, čo je mimo nej. Ja som ju zmeniť nemohol. Musela sa zmeniť sama. Nejaký čas to trvalo, no postupne, pri vynaložení úsilia, Barbara zamenila inštrukcie prichádzajúce zvonka vlastnými vnútornými štandardmi. V súčasnosti nie

je iba chudšia, ale aj šťastnejšia. Vie, že jej šťastie nezávisí od jej manžela, jej detí, jej matky či hviezd. Vie, že sama je jeho strojcom, pretože teraz už je pánom svojej mysle.

Stúpenci fatalizmu, determinizmu a ľudia, ktorí veria v šťastie, patria k vonkajšie orientovanej skupine. Ak ste presvedčený, že váš život je do predu nalinajkovaný a vám ostáva len nasledovať vytýčenú trasu, s najväčšou pravdepodobnosťou ste zahľtený rôznymi „mal by som“, ktoré vám pomáhajú nestratiť svoj smer.

Ak budete naďalej dovoľovať vonkajším silám, aby vás ovládali, alebo sa nezbavíte presvedčenia, že vás tieto sily ovládajú, nikdy nebudete môcť dosiahnuť osobné naplnenie. Byť efektívnym neznamená zbaviť sa všetkých problémov vo svojom živote. Znamená to zmeniť svoje centrum kontroly z vonkajšieho na vnútorné. Tak preberiete zodpovednosť za všetko, čo emocionálne prežívate. Nie ste robot, ktorý hľadá cestu von z bludiska s plnou hlavou pravidiel a obmedzení, ktoré vám ani nedávajú žiaden zmysel. Môžete sa na pravidlá pozrieť prísnejším okom a vo svojom myslení, pociťovaní a správaní uplatniť vnútornú kontrolu.

OBVIŇOVANIE A VZHLIADANIE K HRDINOM: OPAČNÉ KONCE ROVNAKÉHO VONKAJŠIE ORIENTOVANÉHO SPRÁVANIA

Obviňovanie je šikovná pomôcka, ktorú môžete použiť vždy, keď vo svojom živote nechcete za niečo prebrať zodpovednosť. Je to útočisko vonkajšie orientovaných ľudí.

Všetko obviňovanie je stratou času. Nezáleží na tom, akú veľkú vinu prisúdite druhému, je jedno, ako veľmi ho budete obviňovať, vás to nijako nezmení. Jediné, čo obviňovaním dokážete, je odpútanie pozornosti od seba, keď hľadáte vonkajšie zdôvodnenie svojho nešťastia a frustrácie. Samotné obviňovanie je však hlúposť. Ak by aj malo nejaký účinok, tak nie na vás. Možno sa vám obviňovaním podarí vyvolať v niekom výčitky, no nepodarí sa vám zmeniť to, z čoho ste nešťastný. Možno sa vám podarí nemyslieť na to, no nepodarí sa vám to zmeniť.

Sklony sústrediť sa na iných môžu prerásť v opačný extrém a prejaviť sa ako vzhliadanie k hrdinom. V tomto prípade sa môžete pristihnúť, ako

vzhliadate k druhým, aby vám určili vaše hodnoty. Ak to robí ten a ten, potom by som to mal robiť aj ja. Vzhliadanie k hrdinom je forma sebaopopierania. Spôsobuje, že ostatní sa vám javia dôležitejší ako vy, spája pocit vášho naplnenie s niečím mimo vás. Na vážení si druhých a toho, čo dosiahli, nie je síce nič sebazničujúce, no keď svoje vlastné správanie prispôsobujete ich štandardom, stáva sa z toho vaša citlivá zóna.

Všetci vaši hrdinovia sú ľudia. Rovnako ako vy. Robia to isté ako vy každý deň. Škrabú sa tam, kde vy, ráno im páchne z úst rovnako ako vám. (Jediný dobrý hrdina je šunka so syrom, prípadne baklažán s parmezánom.) Ani jeden vám za námahu nestojí.

Všetci veľkí hrdinovia vášho života vás nič nenaučili. A v žiadnom smere nie sú lepší ako vy. Politici, herci, športovci, rockové hviezdy, váš šéf, terapeut, učiteľ, vaša partnerka či ktokoľvek iný, všetci sú len dobrí v tom, čo robia - nič viac. A keď z nich urobíte svojich hrdinov a povýšite ich nad seba, potom spadáte do kategórie vonkajšie orientovaných ľudí a zodpovednosť za svoje dobré pocity presúvate na ostatných.

Či už obviňujete ostatných na jednom konci, alebo vzhliadate k hrdinom na druhom, nachádzate sa niekde na tejto Osi Upínania sa na Druhých.

Vzhliadanie k hrdinom

Obviňovanie

OUD

Správate sa ako hlupák, keď odpovede na to, ako by ste sa mali cítiť či čo by ste mali robiť, hľadáte vo vonkajších zdrojoch. Pripísanie si vlastných zásluh a prijatie zodpovednosti je prvým krokom na odstránenie tejto citlivej zóny. Buďte svojim vlastným hrdinom. Keď prestanete s tým obviňovaním a vzhliadaním k hrdinom, začnete sa presúvať z vonkajšej na vnútornú stranu osi. A na vnútornej strane nie sú žiadne všeobecne platné „mal by som“ - ani pre vás, ani pre nikoho iného.

V pasci rozhodovania sa medzi správnym a nesprávnym

Otázka správneho proti nesprávnemu nemá v zmysle, v akom sa o nej hovorí na tomto mieste, nič spoločné s náboženskými, filozofickými či morálnymi otázkami apriórneho správneho či nesprávneho. Tým nech sa zaoberajú inde. Tu ide o vás a o to, ako vám vaše predstavy o správnom a nesprávnom prekážajú v ceste za šťastím. Sú to vaše univerzálne „mal by som“. Možno ste si osvojili niektoré nezdravé postoje, podľa ktorých správne sa rovná dobré či spravodlivé, zatiaľ čo nesprávne si stotožňujete so zlým či nespravodlivým. To je však nezmysel. V tomto zmysle neexistuje žiadne správne či nesprávne konanie. Slovo správne evokuje záruku, že ak urobíte niečo tak a tak, dosiahnete isté nespochybniteľné výsledky. Žiadne záruky však neexistujú. O svojich rozhodnutiach môžete začať rozmyšľať v duchu zmeny, efektívnosti či legálnosti, no vo chvíli, keď začne ísť o otázku správneho či nesprávneho, ocitáte sa v pasci zmýšľania typu: „Vždy musím konať správne, a keď som obklopený nesprávnymi vecami či ľuďmi, som nešťastný.“

Vaša potreba nájsť správnu odpoveď možno sčasti súvisí s hľadaním istoty, ktoré sme rozoberali v kapitole o strachu z neznáma. Možno ide o súčasť vášho sklonu jasne deliť svet na dva extrémny ako „čierne a biele“, „áno a nie“, „dobré a zlé“ a „správne a nesprávne“. Len málo vecí do týchto kategórií pekne zapadá a väčšina inteligentných ľudí sa pohybuje v sivých oblastiach a sotvakedy spočinú na čiernej či bielej. Tieto sklony konať správne sú najvypuklejšie v manželstve a v iných vzťahoch medzi dospelými ľuďmi. Z rozhovorov sa nevyhnutne stávajú súťaž o to, kto má pravdu, a kto sa mylí. Počúvate to v jednom kuse: „Vždy si myslíš, že tvoj názor je správny“ a „Nikdy si nepriznáš, že sa mylíš“. Neexistuje však žiaden správny a nesprávny názor. Ľudia sú rôzni a vidia veci z rôznych hľadísk. Ak jedno z nich musí byť to správne, potom nemožno očakávať nič iné ako poruchu v komunikácii.

Z tejto pasce možno uniknúť jedine tak, že prestanete myslieť v týchto chybných intenciách správneho a nesprávneho. Cliffordovi, ktorý žil v manželstve, v ktorom sa deň čo deň hádal o všetkom, čo si len možno predstaviť, som to vysvetlil takto: „Namiesto toho, aby ste ju presviedčali o nesprávnosti jej názoru, prečo sa s ňou jednoducho neporozprávate bez toho, aby ste čakali, že splní vaše očakávania? Keď jej umožníte byť inou ako vy, vyhnete

sa tým neustálym hádkam, v ktorých ste sa ju tak urputne, i keď zúfalo, snažili presvedčať o svojej pravde.“ Cliffordovi sa podarilo odpútať od tejto neurotickej potreby a taktiež navrátiť do svojho manželstva komunikáciu a lásku. Všetky naše predstavy o správnom a nesprávnom, ktoré uplatňujeme pri každom opise, predstavujú isté „mal by som“. A tieto „mal by som“ sa stávajú vašimi prekážkami - najmä keď sa dostávajú do konfliktu s iným človekom, ktorý má potrebu mať svoje vlastné.

Nerozhodnosť ako vedľajší produkt myslenia v intenciách správneho a nesprávneho

Raz som sa jedného klienta opýtal, či mu robí problém rozhodnúť sa, a on odpovedal: „Nuž, áno aj nie.“ Možno vám rozhodovanie sa robí ťažkosť, dokonca i pri maličkostiach. Ide o priamy dôsledok tendencie rozdeľovať veci na správne a nesprávne. Nerozhodnosť pramení z toho, že chcete urobiť správnu vec, a keď svoje rozhodnutie odkladáte, nemusíte sa vyrovnávať s úzkosťou, ktorú ste si zvolili ako reakciu v prípade, keď cítite, že ste konali nesprávne. Prestaňte pri svojich rozhodnutiach uvažovať o kategóriách správnosti a nesprávnosti (pretože správne evokuje niečo zaručené) a vaše rozhodovanie sa bude pre vás hračkou. Ak sa rozhodujete, na ktorú vysokú školu ísť, môžete ostať ochromený navždy, dokonca aj v prípade, ak svoje rozhodnutie urobíte, pretože vo vás zostane pochybnosť, či bolo správne. Zmeňte radšej svoje uvažovanie takto: „Nič také ako správna škola neexistuje. Ak si vyberiem školu A, potom môžem očakávať toto, zatiaľ čo pri škole B zasa tamto.“ Ani jedna nie je správna, každá je jednoducho iná a či už si vyberiete A, B či Z, nič nemáte zaručené. Podobne sa môžete zbaviť aj svojej neurózy z nerozhodnosti - potenciálne dôsledky vašich rozhodnutí nebudete vnímať ako správne či nesprávne, dobré či zlé alebo dokonca lepšie či horšie, ale jednoducho ako rôzne. Ak si kúpite toto oblečenie, budete vyzerat' takto, čiže len inak (nie lepšie), ako keď si kúpite tamto. Keď sa zbavíte týchto svojich nepresných sebadeštrukčných predstáv o správnom a nesprávnom, rozhodovanie sa pre vás stane len zvažovaním najpriateľnejších následkov v istú prítomnú chvíľu. Ak začnete svoje rozhodnutie ľutovať - namiesto toho, aby ste si povedali, že ľútosťou len strácate čas (pretože vás drží v minulosti), jednoducho sa rozhodnete, že vo svojej

najbližšej prítomnej chvíli urobíte iné rozhodnutie, ktoré vám prinesie to, čo sa nepodarilo tomu prvému. Nikdy sa však nedajte zlákať kategorizáciou vašich rozhodnutí na správne a nesprávne.

Nič nie je dôležitejšie ako čokoľvek iné. Dieťa, ktoré zbiera mušle na pláži, nerobí nič správnejšie či nesprávnejšie ako prezident General Motors, ktorý práve rozhoduje o zásadnej firemnej záležitosti. Sú to len navzájom odlišní ľudia. Nič viac!

Možno ste presvedčený, že nesprávne nápady sú zlé a nemali by sa hovoriť nahlas, zatiaľ čo tie dobré by mali byť podporované. Možno svojim deťom, kamarátom či svojej partnerke hovoriť: „Nemá cenu to robiť či hovoriť, ak sa to nepovie či neurobí správne.“ Tieto slová sú však nebezpečné. V národnom a medzinárodnom rozmere vedie takýto autoritatívny postoj k totalitarizmu. Kto rozhoduje o tom, čo je správne? Túto otázku nemožno nikdy uspokojivo zodpovedať. Zákon nerozhoduje o tom, či je to a to nesprávne, len o tom, či je to legálne. Pred viac ako sto rokmi vyhlásil John Stuart Mill vo svojej eseji *O slobode*:

Nikdy si nemôžeme byť istí, že názor, ktorý tak urputne potláčame, je nesprávny, a keby sme si tým aj boli istí, ono potláčanie by bolo stále aktom zla.

Meradlom vašej efektivity nie je vaša schopnosť robiť správne rozhodnutia. Omnoho väčším ukazovateľom vašej pohotovosti v prítomnej chvíli je vaša miera zvládania vlastných emócií po svojom rozhodnutí, keďže správna voľba predstavuje tie „mal by som“, ktoré sa snažíte eliminovať. Nové zmýšľanie vám pomôže dvojako - po prvé sa zbavíte svojich nezmyselných „mal by som“ a stanete sa viac vnútorne orientovaným a po druhé zistíte, že bez kategórií správneho a nesprávneho sa vám rozhoduje omnoho jednoduchšie.

Prečo sú pokyny „mal by som“ či „musím“ hlúpe

Albert Ellis vymyslel na označenie tendencie začleniť do svojho života pocit povinnosti jedno pekné slovíčko. Je to „musturbácia“ (od slova „mušť“, teda musieť, pozn. prekl.J. Musturbujete vždy, keď sa správate tak, ako cítite, že

musíte, i keď by ste sa radšej správali inak. Vynikajúca psychiatrická Karen Horneyová venovala tejto téme celú jednu kapitolu svojej knihy *Neuróza a ľudský rast*. V kapitole *Tyrania „mal by som“* píše:

„Mal by som“ vytvára vždy pocit napätia a toto napätie sa stupňuje podľa toho, ako veľmi sa dotýčný snaží pokyny „mal by som“ vo svojom správaní realizovať... Navyše vždy tak či onak prispieva k *narúšaniu ľudských vzťahov*, pretože sa externalizujú.*

Ovládajú „mal by som“ veľkú časť vášho života? Máte pocit, že by ste mali byť milý na svojich kolegov, prejavovať podporu svojej partnerke, byť nápomocný svojim deťom a vždy tvrdo pracovať? A keby ste niekedy nejakú túto povinnosť nezvládli, začnete si robiť výčitky, a teda privoláte to napätie a narušenie vzťahov, ako spomínala Karen Horneyová? Možno to však nie sú vaše povinnosti. Ak sú to povinnosti niekoho iného a vy ste si ich len požičali, potom musturbujete.

Rovnaké množstvo ako „mal by som“ je aj rôznych „nemal by som“. Napríklad: nemal by som byť drzý, nemal by som sa rozčuľovať, správať sa hlúpo, nezrelo, nemravne, sklesnuto, urážlivo a množstvo ďalších. Nemusíte však musturbovať. Nikdy. Je normálne stratiť rozvahu či niečomu nerozumieť. Nikto vám nezakazuje správať sa nedôstojne, ak sa tak rozhodnete. Nikto vaše správanie nebude vyhodnocovať ani vás nepotrestá za to, že nespĺňate predstavy niekoho iného. Navyše, nemôžete sa neustále nútiť do niečoho, čo nechcete. To sa skrátka nedá. Každé „mal by som“ teda vo vás nutne vyvolá napätie prameniace z toho, že nie ste schopný naplniť svoje chybné očakávania. To napätie nevyvoláva vaše nedôstojné, škodiace, netaktné či akékoľvek iné správanie, ale „mal by som“, ktorému sa snažíte vyhovieť.

Etiketa „mal by som“

Etiketa je nádherný príklad zbytočného a nezdravej kultúrnej adaptácie. Sú to všetky tie malé nezmyselné pravidlá, ktoré vás učili dodržiavať len preto,

* Karen Horney: *Neurosis and Human Growth*. New York, W. W. Norton & Co., 1950.

lebo to tak napísali Emily Poštová, Amy Vanderbiltová či Abigail van Burenová (americké odborníčky na etiketu, pozn. prekl.). Jezte kukuricu na paličke takýmto spôsobom, nezačnite jesť skôr, ako príde hostiteľka, predstavujte muža žene, na svadbe sedzte na tejto strane kostola, dajte takéto prepitné, oblečte si toto, rozprávajte takto. Nespoliehajte sa na seba, vyhľadajte si to v knižke. Hoci dobré spôsoby sú iste vhodné, lebo jednoducho predpisujú ohľady na druhých, asi deväťdesiat percent všetkých pravidiel spoločenského správania sú však nezmyselné pokyny, ktoré si raz ktosi vymyslel. Žiaden spôsob nie je ten najvhodnejší, dôležitý je len ten, o ktorom vy rozhodnete, že je pre vás ten pravý - ak ním nikoho neobťažujete. Môžete si vybrať, v akom poradí budete ľudí predstavovať, aké prepitné dáte, čo si oblečiete, ako budete rozprávať, kde budete sedieť, ako budete jesť a tak ďalej, čisto len podľa toho, čo chcete. Vždy, keď sa chytíte do pasce a začnete sa pýtať „Čo by som si mal obliecť?“ alebo „Ako by som to mal urobiť?“, vzdávate sa veľkej časti svojho ja. Nechcem od vás, aby ste boli spoločenský rebel, pretože to by bolo hľadanie uznania prostredníctvom nekonformného správania, skôr na vás apelujem, aby ste boli vo svojom každodennom živote orientovaný na seba a nie na druhých. Byť k sebe úprimný znamená celkom sa zaoberať bez vonkajšieho podporného systému.

Slepé dodržiavanie pravidiel a zákonov

To najodsúdeniahodnejšie správanie, akého bolo ľudstvo svedkom, sa často dialo pod rúškom dodržiavania pravidiel. Nacisti popravili šesť milión Židov a zavraždili či týrali milióny ďalších ľudí, pretože taký bol „zákon“. Neskôr, po vojne, sa zodpovednosť za tieto barbarské činy rýchlo presúvala po hierarchii nacistickej moci, až kým jediní ľudia v celom Nemecku, ktorí mohli byť bráni na zodpovednosť, neboli Hitler a jeho hlavný kat. Všetci ostatní sa predsa len riadili rozkazmi a zákonom Tretej ríše.

V Suffolk County, štáte New York, nedávno starosta vysvetľoval, prečo ľudia, ktorým bola nedopatrením vyrubená vyššia daň za nehnuteľnosť, nemôžu byť odškodnení. „Keď je raz daňový účet zaplatený, podľa zákona ho nemožno prehodnotiť. Taký je zákon, s tým nič nezmôžem. Mojou prácou je riadiť sa zákonom, nie interpretovať ho.“ Na inom mieste a v inom čase by

bol výborným katom. Túto pesničku však poznáte. Počúvate ju každý deň. Nerozmýšľajte, len dodržujte pravidlá, i keď sú absurdné.

Na plavárňach, tenisových kurtoch a v ostatných verejných priestoroch nedáva polovica pravidiel vôbec zmysel. Nedávno, v jeden horúci večer, som sa spýtal skupinky mladých ľudí, ktorí sedeli okolo bazéna a očividne túžili zaplávať si, prečo sa presušajú na okraji, keď je bazén prázdny. Povedali mi, že od šiestej do ôsmej večer je bazén rezervovaný pre dospelých. Tak znelo pravidlo, a hoci sa žiadni dospelí do bazéna nechystali, pravidlo sa stále presadzovalo. Žiadna flexibilita, žiadna schopnosť pravidlo pozmeniť v prípade, keď si to okolnosti vyžadujú, iba slepé dodržiavanie pravidla, ktoré nemalo v danom čase žiadne logické opodstatnenie. Keď som povedal, aby si pravidlá skúsili prispôbiť, zavolali mi zo správy bazéna a napomenuli ma, že podnecujem rebelantstvo.

Jeden z najlepších príkladov slepého držania sa pravidiel - akokoľvek hlúpych - možno nájsť v armáde. Jeden môj kolega mi raz povedal krásny príklad tejto mentality založenej na poslušnosti. Keď slúžil v Guame v Južnom Pacifiku, zaskočila ho ochota, s akou mnohí vojaci uplatňovali pravidlá, ktoré boli očividne absurdné. Počas vonkajšieho premietania filmov mohli dôstojníci sedieť na červených lavičkách, ktoré boli kryté. Pri polnočných premietaniach, na ktoré dôstojníci nikdy nechodili, mal vždy jeden vojak za úlohu strážiť, aby si na červené lavičky nikto nesadol. Každý večer ste tak mohli vidieť skupinku vojakov námorníctva, ako sedia v daždi, pričom jeden z nich strážil sekciu červených stoličiek a zaisťoval tak dodržiavanie pravidla. Keď sa môj kolega spýtal, prečo sa musí dodržiavať takéto absurdné pravidlo, dostal štandardnú odpoveď: „Ja pravidlá nevytváram, len sa nimi riadim.“

Herman Hesse v románe *Demian* napísal:

Tí, ktorí sú príliš leniví a pohodlní, aby mysleli sami za seba a boli svojimi vlastnými sudcami, dodržiavajú zákony. Ostatní cítia, že majú v sebe svoje vlastné pravidlá. To, čo každý ctihodný človek robí každý deň, je pre nich neprípustné, a veci, ktoré sú všeobecne odsudzované, sú u nich povolené. Každý človek musí stáť na svojich vlastných nohách.*

* Hermann Hesse: *Demian*. New York, Bantam Books, 1974.

Ak sa musíte neustále podvoľovať všetkým tým pravidlám, ste odsúdený na život emočného nevoľníctva. Naša kultúra nás učí, že neposlúchať je zlé, že by ste nemali robiť nič, čo je proti pravidlám. Dôležité je, aby ste si vy určili, ktoré pravidlá fungujú a sú nevyhnutné na udržanie poriadku v našej kultúre a ktoré možno porušiť bez toho, aby ste ublížili sebe či ostatným. Nemá cenu rebelovať len preto, aby sme rebelovali, no byť sám sebou a žiť svoj život podľa svojich vlastných štandardov prináša obrovské odmeny.

Ako vzdorovať kultúrnej adaptácii a zvyklostiam, keď na vás majú negatívny vplyv

Napredovanie, či už vaše alebo svetové, závisí od nerozumných ľudí, nie od tých, ktorí sa spoločnosti prispôbia a akceptujú všetko, čo život priniesie. Napredovanie určujú inovátori, jedinci, ktorí odmietajú konvenciu a utvárajú si svoj vlastný svet. Ak chcete prejsť z prispôsobovania sa k činom, musíte sa naučiť vzoprieť sa kultúrnej adaptácii a množstvu tlakov, ktoré vás nútia podľahnúť. Odolnosť proti kultúrnej adaptácii je pre váš plnohodnotný život takmer nevyhnutnosťou. Niektorí ľudia vás budú možno vnímať ako vzdorovitého, čo je cena, ktorú zaplatíte za to, že myslíte sám za seba. Budú vás považovať za iného, dávať vám nálepky ako sebec či rebel, vyslúžite si nesúhlas mnohých „normálnych“ ľudí a sem-tam vás budú vylučovať zo svojich kruhov. Niektorí ľudia nebudú vaše vzdorovanie normám, ktoré si osvojili, prijímať ústretovo. Budete počúvať námietky ako „Čo keby sa všetci rozhodli dodržiavať len tie pravidlá, ktoré chcú? V akej spoločnosti by sme to potom žili?“ Odpoveď je, samozrejme, jednoduchá: všetci sa tak nerozhodnú! Väčšine ľudí bráni v takomto prístupe ich závislosť od vonkajšej podpory a ochrany.

To, o čom tu hovoríme, nemá nič spoločné s anarchiou. Nikto tu nechce ničieť spoločnosť, no mnohí z nás by uvítali, keby v nej mal jednotlivec väčšiu slobodu. Slobodu od nezmyselných „musím“ a hlúpych „mal by som“.

Dokonca i rozumné zákony a pravidlá neplatia za každých okolností. To, o čo sa usilujeme, je získať možnosť voľby, čiže schopnosť oslobodiť sa od mentality poslušných ľudí, neustále sa držiacich svojich „mal by som“. Nemusíte byť vždy taký, ako od vás očakáva vaša spoločnosť. Ak taký ste a cítite, že nemôžete inak, ste jednoznačne nasledovateľom, jeden zo stáda,

ktorý očakáva, že mu smer určia druhí. Držať opraty svojho vlastného života si od vás vyžaduje flexibilitu a opakované skúšanie, ako dobre to a to pravidlo funguje v danú prítomnú chvíľu. Iste, často je omnoho ľahšie riadiť sa pravidlami, slepo robiť to, čo vám povedia, no keď raz pochopíte, že zákon je tu na to, aby vám slúžil, nie na to, aby ste vy slúžili jemu, môžete začať s odstraňovaním svojho musturbačného správania.

Ak sa máte naučiť odolávať kultúrnej adaptácii, musíte sa naučiť mávnuť rukou. Druhí si budú stále voliť nasledovanie pravidiel, aj keby im mali škodiť, a vy sa budete musieť naučiť nebrániť im v ich voľbe. Žiaden hnev, len vaše vlastné presvedčenie. Jeden môj kolega slúžil v námorníctve na palube lietadlovej lode, ktorá kotvila v San Franciscu. Bolo to v čase, keď prezident Eisenhower chodil po severnej Kalifornii v rámci svojej politickej kampane. Dostali rozkaz zoskupiť sa tak, aby vytvárali odkaz HI IKE (IKE bola prezývka Eisenhowera), ktorý by mohol prezident vidieť zo svojej helikoptéry. Môj kamarát tento nápad považoval za hlúposť a rozhodol sa, že to neurobí, pretože to bolo v rozpore so všetkým, čomu veril. Nevyburcoval však žiadnu revoltu, len sa jednoducho v ono poobedie vytratil a proti účasti ostatných na tomto ponižujúcom rituáli nijako nenamietal. Premrhal tak svoju šancu utvoriť i v slove Hi. Nijako nezhadzoval tých, ktorí sa rozhodli inak, nevyvolával žiadne zbytočné hádky, jednoducho len mávol rukou a nechal ostatných, nech si idú svojou vlastnou cestou.

Odolať kultúrnej adaptácii znamená robiť rozhodnutia sám za seba - tak efektívne a nenápadne, ako je to len možné. Žiadne kampane či nenávisťné demonstrácie tam, kde nič dobrého neprinesú. Hlupáci vládnu, rôzne zvyklosti a nariadenia tu budú vždy, no nemusíte byť ich súčasťou. Jednoducho len mávnite rukou nad ich stádovitou poslušnosťou. Keď sa chcú takto správať, nech sa správajú, ale vás sa to netýka. Robiť veľa rozruchu je takmer vždy ten najistejší spôsob, ako vyvolať hnev a narobiť si ďalšie prekážky. Našli by ste množstvo každodenných situácií, v ktorých je jednoduchšie potichu obísť pravidlo, ako založiť protestné hnutie. Môžete sa rozhodnúť, že budete človekom, ktorým chcete byť, alebo tým, ktorým vás chcú mať druhí. Je to na vás.

Doslova všetky nové myšlienky, ktoré vyústili v zmenu našej spoločnosti, boli raz hanené a množstvo z nich bolo dokonca protizákonných. Akékoľvek

napredovanie si vyžaduje vzopriet' sa starým pravidlám, ktoré stratili svoj zmysel. Ľudia zosmiešňovali Edisona, Henryho Forda, Einsteina, bratov Wrightovcov a im podobných - až kým neboli úspešní. Aj vy sa stretnete s opovrhnutím, keď začnete vzdorovať nezmyselným doktrínam.

Niektoré typické prejavy správania „mal by som“

Vymenovanie prejavov správania v súlade s „musím“ by vydalo na celú knihu. Tu je výber niekoľkých najbežnejších príkladov na toto správanie v situáciách, v ktorých sa objavuje v našej spoločnosti.

- ◆ Veríte, že všetko niekam patrí a musí byť uložené na svojom mieste. Organizačný syndróm znamená, že sa cítite nepríjemne, keď veci nie sú tam, kde majú byť.
- ◆ Pravidelne sa pýtate „Čo si mám obliecť?“, akoby existoval len jeden vhodný štýl obliekania, ktorý určil niekto iný. Biele nohavice a pastelové farby sa nosia len v lete. Vlna je *vždy* zimný materiál a iné „musím“, ktoré vás dostávajú do područia ročných období, sa infiltrujú do vášho života. (James Michener opísal v knihe *Havaj* návštevníkov z Nového Anglicka, ktorí prišli do tropickej havajskej horúčavy a od októbra, keď bolo ešte stále tridsať stupňov, zvykli vychádzať von v zimnom oblečení a nepohodlne poobliekaní po celých šesť mesiacov, pretože to sa v zime nosí.) Ste otrokom diktátov módných kritikov a nosíte len to, čo je „in“, pretože predsa *musíte* zapadnúť.
- ◆ Predpokladáte, že isté nápoje sa pijú k istým jedlám. K bielemu vínu *musíte* jesť rybu a hydinu. Červené sa môže len s hovädzím. Nedokážete sa vymaniť z niečích pravidiel o tom, čo máte s čím jesť.
- ◆ Prenášate vinu za svoje činy na druhých. „Je to jej chyba, že meškáme.“ „Mňa z toho neobviňuj, urobil to on.“
- ◆ *Musíte* ísť na svadbu alebo poslať dar, hoci tú dvojicu ani nemáte rád. Pozvania skrátka nikdy neignorujete, bez ohľadu na to, čo chcete. Možno ku kúpe daru pristupujete s odporom, no aj

tak sa premôžete, pretože takto sa to má robiť. Podobne je to aj s návštevami pohrebov, na ktoré by ste najradšej nešli, no aj tak idete, pretože sa to od vás vyžaduje. Musíte sa zúčastniť týchto formálnych ceremonií, aby ste dali najavo svoj smútok, rešpekt či inú vhodnú emóciu.

- ◆ Zúčastňujete sa na bohoslužbách, hoci ich nemáte rád a nie ste veriaci, pretože sa to od vás očakáva a vy chcete urobiť správnu vec.
- ◆ Oslovujete titulmi ľudí, ktorých služby využívate, čím ich nepriamo povyšujete nad seba. Ako voláte svojho zubára? Ak mu hovoríte doktor, myslíte tým skutočne len jeho profesiu? Hovoríte aj pán stolár Jones či pán inštalatér Smith? Ak to robíte z rešpektu k jeho postaveniu, prečo si myslíte, že jeho postavenie je váženejšie ako to vaše? Ak mu platíte za jeho služby, prečo má potom on titul a vy len meno?
- ◆ Idete spať vtedy, keď nadíde istý čas, nie vtedy, keď ste unavený.
- ◆ Sex máte vždy len v jednej či v dvoch polohách, pretože ostatné sú neprijateľné, alebo sa milovaniu oddávate len vtedy, keď sú splnené všetky podmienky, napríklad keď deti spia, nie ste unavený, v izbe je tma, ležíte vo svojej vlastnej posteli atď.
- ◆ Vyčleňujete si úlohy vo svojom každodennom živote, pretože tak to vyžaduje kultúra. Ženy umývajú riad, muži vynášajú smeti. Domáce práce sú pre manželku, okolo domu robí muž. Chlapci robia toto, dievčatá zasa tamto.
- ◆ Podriaďujete sa hlúpym pravidlám domácnosti a zvyklostiam, ktoré vašej rodine neprinášajú žiaden osoh, ako napríklad pýtanie si povolenia na odídenie od stola, jedenie v rovnaký čas, hoci vám to takto menej vyhovuje, či chodenie spať v nezmyselný čas.
- ◆ Riadite sa pokynmi na všetkých tabuliach, či už majú význam alebo nie. Rozprávanie zakázané! Vstup zakázaný! Všetko zakázané! Pokyn na tabuli nikdy nespochybujete, dokonca vám ani nenapadne, že by na dané miesto vôbec nemusel patriť. Tabule zákazov robia ľudia a ľudia sa mýlia.

- ◆ Roky nechávate na svojom matraci visačku, pretože je na nej napísané: „Odstránenie visačky je trestné.“ (Varovanie nájdete na matracoch zakúpených v Amerike. Týka sa však obchodníkov a predavačov, nie koncového zákazníka, poznámka prekladateľa.)
- ◆ Každú nedeľu jete u mamy, hoci nechcete. Nakoniec, je to predsa tradícia, a hoci sa nikomu nepozdáva - vrátane vašej mamy, tradície treba dodržiavať.
- ◆ Knihu začnete vždy čítať na prvej strane a čítate každé jedno slovo až do konca, hoci vám polovica nič nehovorí. Prečítate knihu, ktorá sa vám nepáči, pretože ste sa dočítali už do polovice, a keď ste prečítali polovicu, musíte ju prečítať už celú.
- ◆ Ženy nikdy nepozývajú mužov na rande. To je predsa úlohou mužov. Nikdy ani nezavolajú prvé, neotvárajú mužom dvere, neplatia účet. Tých absurdných zvyklostí, ktoré dodržiavate, je nespočetné množstvo.
- ◆ Posielate pozdravy z dovolenky, hoci s nevôľou. Robíte to len preto, pretože ste to robili vždy, a očakáva sa to od vás.
- ◆ Naháňate sa v škole za dobrými známkami a od svojich detí potom očakávate to isté. Neučíte sa pre svoje vlastné uspokojenie, ale pre symboly, ktorými vás hodnotí škola.
- ◆ Všetko si hľadáte v príručkách, pretože každá práca má svoj pevný postup. Neviete spoznať rozdiel medzi manuálmi, ktoré vám dajú užitočné informácie, a tými, ktoré vám len povedia, ako by veci mali vyzerať.
- ◆ Je toto to správne oblečenie, správny klobúk, správny nábytok, dressing do šalátu, správne predjedlo, správna kniha, univerzita, práca atď.? Znepokojujete sa hľadaním toho správneho čohosi a vo výsledku vám ostanú len nerozhodnosť a pochybnosti.
- ◆ Povyšujete odmeny, plakety, tituly, pocty a všetky ocenenia nad vaše vlastné hodnotenie svojich úspechov
- ◆ Hovoríte si: „Nikdy nebudem taký skvelý ako...“
- ◆ V obecenstve tliekate, aj keď sa vám predstavenie nepáčilo.

- ◆ Dávate prepitné za slabý servis.
- ◆ Žijete životom športového fanúšika - idete sa zbláznit' z víťazstva či prehry vášho domáceho tímu a podriaďujete svoj život úspechom či neúspechom športovcov.

Pohľad na bežné odmeny za musturbáciu

Tu nájdete podrobnejšie rozobraté niektoré dôvody, pre ktoré lipnete na svojich „mal by som“. Tieto dôvody, ako dôvody vo všetkých citlivých zónach, sú veľmi sebadeštruktívne, no napriek tomu tvoria určitý svoj samostatný podporný systém.

- ◆ Nasledovaním všetkých svojich „mal by som“ môžete nájsť útechu v tom, že ste „dobrý chlapec“. Za svoju poslušnosť sa môžete potľapkať po chrbte. Táto odmena má regresívny charakter - vraciate sa do skoršieho obdobia svojho vývoja, keď ste si svojím slušným správaním vyslúžili uznanie, čiže sa spoliehate na to, že vám pravidlá vášho správania určí ktosi iný.
- ◆ Vaše podriaďovanie sa vonkajším „mal by som“ vám umožňuje zbaviť sa zodpovednosti za svoju nečinnosť jej presunutím na isté „mal by som“. Kým toto „mal by som“ funguje ako zdôvodnenie toho, aký ste (či nie ste), môžete sa vyhnúť riziku spojenému s vierou, že sa dokáže zmeniť. Takto vám vaše „mal by som“ bránia v raste. Marjorie, napríklad, má v hlave „mala by som“, že akýkoľvek predmanželský sex je tabu. Má tridsaťštyri rokov a dodnes nemá pre toto naučené „mala by som“ žiadnu sexuálnu skúsenosť. Rada by mala sexuálny vzťah a v tejto oblasti je so sebou veľmi nespokojná. Navyše je možné, že Marjorie sa nikdy nevydá a toto jej „mala by som“ (v tomto prípade skôr „nemala by som“) by jej potom bránilo mať sex po celý jej život. Pri konfrontácii s touto možnosťou ju strasie, jej „nemala by som“ ju však napriek tomu stále neopúšťa. Účinky jej „mala by som“ siahajú ešte ďalej. Nedokáže v noci prespať so svojím priateľom v jednom dome, pretože sa bojí, že by ju

ostatní odsudzovali. V noci sa vždy musí vrátiť k mame, čím jej pokyny „mala by som“ neustále strpčujú život. Lipnutím na svojich „mala by som“ sa vyhýba riziku spojenému s vyskúšaním sexu, ktorého sa tak desí. Jej odpoveď je však stále rovnaká: „Nemala by som to robiť.“ Skrátka, jej „mala by som“ jej bránia v šťastí.

- ◆ Vaše „musím“ vám umožňujú manipulovať ostatnými. Keď niekomu poviete, že sa to má robiť takto, môžete ho prinútiť, aby to urobil tak, ako chcete vy.
- ◆ Keď nemáte dostatok sebavedomia, je jednoduchšie vytiahnuť „mal by som“. Keď váš sebaobraz kolíše, „mal by som“ je vaším oporným bodom.
- ◆ Môžete ostať utvrdený v správnosti svojho správania a ponechať si svoje nepriateľstvo, keď ostatní nezapadajú do vašich „mal by som“, ktoré ste si stanovili pre seba a zvyšok sveta. Takto sa v duchu povyšujete nad ostatných, ktorí sa pravidlám nepodriadujú.
- ◆ Podriadením sa môžete získať uznanie. Keď zapadnete medzi ostatných, máte dobrý pocit - všetci vám predsa po celý čas tvrdili, že práve toto by ste *mali* robiť. Do toho sa ešte votrie stará známa potreba uznania.
- ◆ Kým sa sústreďíte na ostatných a prežívate ich úspechy a pády, nemusíte pracovať sám na sebe. Kým sú vaši hrdinovia zdrojom vašich dobrých pocitov a zároveň môžu za vaše zlé pocity, nemáte dôvod prevziať zodpovednosť. Vaša sebahodnota je v tomto prípade v skutočnosti hodnotou iných, a teda prehavá a prenosná. Všetko závisí od tých skvelých ľudí a ich účinku na vás.

Niekoľko stratégií na zbavenie sa niektorých vašich „mal by som“

Vaše úsilie zbaviť sa tejto zóny si od vás bude v zásade vyžadovať podstúpenie rizika. Aktívny čin! Rozhodnutie zmeniť sa, ak vám správanie, ktoré vám

vštepovali ako správne, neprináša ošoh. Tu je niekoľko taktík, ktoré vám pomôžu vymaniť sa z področia svojich musturbačných návykov.

- ◆ Začnite s hlbším pohľadom na svoje správanie. Študujte neurotické výhody, ktoré sme opisovali. Potom si položte otázku, prečo sa zaťažujete toľkými „mal by som“. Spýtajte sa sám seba, či ste skutočne presvedčený o ich správnosti alebo ste si len zvykli správať sa takto.
- ◆ Spíšte si zoznam všetkých pravidiel, ktoré dodržiavate a ktoré vám pripadajú nezmyselné. To hlúpe konvenčné správanie, na ktoré sa sťažujete, no od ktorého, zdá sa, nie ste schopný upustiť. Potom si vytvorte vlastné pravidlá správania, ktoré vám dávajú najväčší zmysel. Spíšte ich - aj v prípade, ak v tejto chvíli neveríte, že by ste boli schopný podľa nich žiť.
- ◆ Zaveďte si svoje vlastné zvyklosti. Ak si, napríklad, zdobíte vianočný stromček v predvečer Vianoc a radšej by ste to robili o tri dni skôr, zaveďte novú vianočnú tradíciu - takú, ktorá vám bude vyhovovať.
- ◆ Porozprávajte sa so svojimi známymi a kamarátmi o všetkých tých pravidlách, ktoré s nevl'ou dodržiavate. Možno sa vám podarí prísť s novými pravidlami, ktoré budú všetci považovať za rozumnejšie. Zistíte, že staré pravidlá stále platia len preto, lebo ich nikto v minulosti vážne nespochybnil.
- ◆ Ved'te si denník svojho správania. Spisujte si odkazy na situácie, v ktorých ste zodpovednosť za svoje pocity prenášali na iných. Zistíte, či pomocou nových, odvážnych činov dokážete preniesť zodpovednosť na seba. Zaznamenávajte si, ako sa vám v tom darí.
- ◆ Zistíte, koľko pravidiel uvalujete na druhých. Spýtajte sa ich, či tieto pokyny skutočne potrebujú alebo či by sa bez nich správali rovnako. Možno zistíte, že dokážu prísť s efektívnejšími a flexibilnejšími inštrukciami.
- ◆ Zariskujte a postavte sa proti pravidlu či zásadám, ktorých by ste sa rád zbavili. Buďte však pripravený vyrovnáť sa

s následkami svojho správania bez nepriateľstva. Ženy, ak ste vždy verili, že by ste nikdy nemali pozvať muža na rande a máte voľný víkend, zavolajte nejakému mužovi a nechajte sa prekvapiť. Alebo vráťte poškodené oblečenie, i keď pravidlo znie *peniaze nevraciame*. Efektívne sa postavte proti takejto politike a pohrozte, že ak to bude nutné, pôjdete až na najvyššie miesta. Nenechajte sa riadiť pravidlami ostatných, ktorých sa v konečnom dôsledku stávate obeťou.

Nerozmýšľajte o svojich rozhodnutiach ako o správnych a nesprávnych, vnímajte ich ako rozhodnutia s odlišnými následkami. Pri rozhodovaní sa nezamýšľajte, či to bude správne alebo nesprávne, ale povedzte si, že každé vaše rozhodnutie je prijateľné a každé speje k niečomu inému. Verte si vo svojich rozhodnutiach a nespoliehajte sa na žiadne vonkajšie záruky. Miesto toho, aby ste splnili nejaký vonkajší štandard, urobte si radosť.

Skúste žiť vo svojej prítomnej chvíli a svoje pravidlá a „mal by som“ urobte platnými iba na ten čas. Neprisudzujte im všeobecnú platnosť, ale chápte ich tak, že platia iba teraz.

So svojím porušovaním pravidiel sa odmietnite komukoľvek zdôverovať. Toto správanie je len vaše a nechcete sa predsa dostať do pozície hľadania uznania, v ktorej je dôvodom vzdorovania kultúrnej adaptácii získanie pozornosti, a teda podlizovanie.

Zbavte sa rolí, ktoré ste si vo svojom živote prisúdili (a ktoré vám prisúdili iní). Buďte čímkoľvek, čím chcete byť, a nie tým, čím by ste podľa vašej mienky mali byť, pretože ste muž, žena, v strednom veku atď.

Pri rozhovore si na určitý čas zakážte sústrediť sa na okolnosti. Postupne zvyšujte tieto časové úseky a cvičte si odmietnutie prenášania viny na druhých či rozprávania o inej osobe, udalosti či myšlienke spôsobom vyjadrujúcim sťažnosť či hľadajúcim chyby.

Prestaňte čakať, že sa druhí zmenia. Položte si otázku, či by sa mali zmeniť len preto, lebo vám by to tak viac vyhovovalo.

Prečo by to robili? Pochopíte, že každý človek má právo byť tým, čím sa rozhodne byť, i keď vás to irituje.

- ♦ Urobte si obžalovací zoznam, v ktorom opíšete všetko, čo na sebe nemáte rád. Môže vyzerat' takto:

ČO NA SEBE A SVOJOM ŽIVOTE NEMÁM RÁD	ČO ALEBO KTO JE NA VINE
Som príliš tučný.	Sara Leeová, metabolizmus, matka, McDonald's
Som slabozraký.	rodičia, starí rodičia, Boh, genetika, domáce úlohy, elektrárne
Nejde mi matematika.	učitelia na základnej škole, sestra, slabé matematické gény, matka
Nemám priateľa/priateľku.	smola, na škole si nemám z čoho vyberať, neviem sa maľovať
Som príliš vysoký.	genetika, Boh, mama
Nie som šťastný.	ekonomika, rozvod, burzové správy, deti ma nenávidia, choroba
Mám malé prsia.	matka, genetika, nedostatok výživy v štádiu plodu, Boh, Satan
Mám zlú farbu vlasov.	kaderníci, dedičnosť, priateľka, slnko
Štve ma stav, v akom je tento svet.	prezidenti, komunisti, ľudstvo
Moji susedia sú hrozne protivní.	moja štvrť, „ten typ ľudí“, pravidlá výstavby
V tenise sa mi nedarí.	vietor, slnko, sieť je príliš vysoko/príliš nízko, rozptyľujúce vplyvy, boľavá ruka, noha atď
Necítim sa dobre.	metabolizmus, menštruácia, môj lekár, jedlo, horúčava, zima, vietor, dážď, peľ, proste čokoľvek

Teraz si spočítajte svoje skóre za obviňovanie a overte si, či ste sa nejako zmenili po tom vhodnom prerozdelení viny na všetkých tých konkrétnych vinníkov - ľudí, veci, okolnosti - zodpovedných za vaše pocity. No nie je to veľká vec? Ste úplne rovnaký. Či sa zbavujete viny alebo nie, ostanete taký, aký ste, až pokým s vecami, ktoré vám nie sú pochutí, *neurobíte* niečo konštruktívne. Písanie zoznamu môžete použiť ako cvičenie, pomocou ktorého odhalíte nezmyselnosť obviňovania.

- ◆ Nahlas sa priznajte, že ste sa práve dopustili obviňovania, a vyhláste, že pracujete na tom, aby ste sa takéhoto správania zbavili. Keď si to vytýčíte za svoj cieľ, svoje úsilie v tomto smere budete mať neustále na pamäti.
- ◆ Rozhodnite sa, že nech už si zvolíte akékoľvek nešťastie, príčinou nebude nikdy niekto iný, ale vy a vaše správanie. Neustále si pripomínajte, že akékoľvek nešťastie vyvolané vonkajším zdrojom utvrdzuje vašu pozíciu nevoľníka, pretože predpokladá, že nad sebou či nimi nemáte žiadnu kontrolu, zatiaľ čo oni majú kontrolu nad vami.
- ◆ Keď sa niekto dopúšťa obviňovania, slušne sa ho spýtajte: „Chceš vedieť, či mám chuť počúvať, čo mi práve rozprávaš?“ Naučte ostatných, aby vás nevyužívali ako ucho, ktoré načúva ich obviňovaniu, a začnite rozpoznávať, kedy druhí obviňujú a hľadajú chyby, aby ste toto správanie vedeli ľahšie identifikovať aj u seba. Môžete použiť neofenzívnu liečbu slovami ako: „Práve si povedal, že za to, ako sa cítiš, môže George. Naozaj si to myslíš?“ Alebo: „Stále opakuješ, že budeš šťastný až vtedy, keď porastie trh. Dávaš mu skutočne veľkú moc nad svojím životom.“ Rozpoznanie obviňovania a „mal by som“ u ostatných vám pomôže eliminovať toto správanie u seba.
- ◆ Vráťte sa k zoznamu „mal by som“, ktoré sme rozoberali na predošlých stránkach tejto kapitoly. Pokúste sa nahradiť tieto návyky iným a odlišným správaním - možno neskorou večerou, zmenou polohy pri sexe či nosením oblečenia, ktoré sa vám páči. Začnite veriť viac sebe ako vonkajšiemu „musím“.

- ◆ Pripomeňte si, že to, čo vás trápi, nie je to, čo robia iní, ale vaša reakcia na toto konanie. Miesto toho, aby ste si povedali „nemali by to robiť“, povedzte si „zaujímalo by ma, prečo sa zaťažujem tým, čo robia“.

Niekoľko záverečných myšlienok o správaní „mal by som“

V roku 1838 Ralph Waldo Emerson v *Literárnej etike* napísal:

Ludia melú a melú v mlynčeku banality, z ktorého vyjde iba to, čo sa doňho vloží. Vo chvíli, keď dajú pred tradíciou prednosť spon-tánnej myšlienke, poézia, dôvtip, nádej, cnosť, učenívosť a vtip sa zhŕknu na pomoc.

Aká krásna myšlienka. Zotrvaťe pri tradícii a zaručene ostanete stále rovnaký, no odhodte ju a svet sa vám otvorí so všetkými svojimi kreatívnymi možnosťami využitia.

Buďte vlastným sudcom svojho správania a naučte sa spoliehať sa na seba vo svojich rozhodnutiach v prítomnej chvíli. Prestaňte hľadať odpovede v hŕbe pravidiel a tradícií. Zaspievajte si vlastnú pesničku šťastia, tak ako chcete, bez ohľadu na to, ako by sa mala spievať.

VIII

PASCA SPRAVODLIVOSŤ

Keby bol svet usporiadaný tak, že všetko v ňom musí byť spravodlivé, žiaden žijúci tvor by neprežil jediný deň. Vtáky by mali zakázané požívať červíky a museli by byť uspokojené osobné záujmy každého jedinca.

Vyžaduje sa od nás, aby sme v živote hľadali spravodlivosť, a keď ju nikde nenachádzame, zvykneme pociťovať hnev, úzkosť či frustráciu. Pravdupovediac, hľadanie živej vody či podobného mýtu by bolo rovnako neproduktívne. Spravodlivosť neexistuje. Nikdy neexistovala a ani nikdy nebude existovať. Svet tak jednoducho nefunguje. Drozdy žerú červíky. K červíkom to však nie je spravodlivé. Pavúky žerú muchy. To nie je spravodlivé k muchám. Pupy žerú kojoty. Kojoty zabíjajú jazvece. Jazvece zabíjajú myši. Myši zabíjajú chrobáky. Chrobáky... Stačí sa pozrieť na prírodu, aby ste si uvedomili, že vo svete nie je žiadna spravodlivosť. Tornáda, záplavy, prílivové vlny, suchá, to všetko je nespravodlivé. Celá tá spravodlivosť je len mytologickou konštrukciou. Svet a ľudia v ňom sa dopúšťajú nespravodlivosti každý deň. Môžete si vybrať, či budete šťastný alebo nešťastný, no nemá to nič spoločné s nedostatkom spravodlivosti, ktorý okolo seba pociťujete.

Toto nie je žiaden pesimistický pohľad na ľudstvo a svet, skôr realistický obraz sveta. Spravodlivosť je jednoducho idea, ktorá nemá žiadne využitie,

najmä ak sa dotýka vašich rozhodnutí s cieľom žiť zmysluplný život a byť šťastný. Množstvo z nás však vyžaduje, aby bola spravodlivosť prirodzenou súčasťou našich vzťahov. „To nie je fér“, „Nemáš žiadne právo robiť to, ak to nemôžem robiť ja“ a „Urobil by som ti to ja?“ Takéto vety používame. Hľadáme spravodlivosť a jej nedostatkom si zdôvodňujeme, prečo sme nešťastní. Požadovanie spravodlivosti nie je neurotické správanie. Citlivou zónou sa stáva až vtedy, keď sa za svoju neschopnosť vidieť dôkazy spravodlivosti, ktorú tak márne hľadáte, potrestáte negatívnou emóciou. V tomto prípade nie je vaše sebadeštruktívne správanie volaním po spravodlivosti, ale ochromením, v ktoré môže vyústiť odhalenie nespravodlivej reality.

Naša kultúra dáva prísľub spravodlivosti. Politici sa na ňu odvolávajú v každej svojej reči v priebehu svojich politických kampaní. „Potrebujeme rovnosť a spravodlivosť pre všetkých.“ Nedostatok spravodlivosti však naďalej pretrváva - deň za dňom či dokonca storočie za storočím. Chudoba, vojny, choroby, zločiny, prostitúcia, drogy a vraždy prežívajú z jednej generácie na druhú vo verejnom aj súkromnom živote. A ak bude ľudstvo pokračovať tak ako doteraz, nič sa na tom nezmení.

Nespravodlivosť je trvalý jav, no vy sa vďaka svojej nekonečnej novej múdrosti môžete rozhodnúť postaviť sa jej a odmietnuť nechať sa zlákať emočným ochromením, ktoré vyvoláva. Môžete sa usilovať o jej vykynoženú a rozhodnúť sa, že sa ňou nenecháte psychologicky poraziť.

Prísľub spravodlivosti je prítomný aj v našom právnom systéme. „Ľudia požadujú spravodlivosť“ a niektorí dokonca pracujú na tom, aby ju uskutočnili. V zásade tu však žiadna spravodlivosť nie je. Tých, ktorí majú peniaze, neusvedčia. Mocní si často sudcov a policajtov kúpia. Prezident a viceprezident Spojených štátov bývajú omilostení za zjavné zločiny alebo vyviaznu len so smiešnym napomenutím. Väznice naplňajú chudobní, ktorí nemajú žiadnu šancu systém poraziť. Nie je to spravodlivé. Taká je však pravda. Spiro Agnew (americký viceprezident v rokoch 1969 až 1979) zbohatol tak, že sa vyhýbal zdaňovaniu svojho príjmu. Richard Nixon bol zbavený obvinení a jeho verní dostali niekoľko mesiacov vo väzení s minimálnou ostrahou, zatiaľ čo chudobní a členovia menšín hnijú vo väzeniach a čakajú na proces, na svoju šancu. Stačí navštíviť akýkoľvek okresný súd či policajnú stanicu a zistíte, že pre vplyvných platia osobitné pravidlá, hoci to kompetentní

neúnavne popierajú. Kde je spravodlivosť? Nikde! Vaše rozhodnutie zmeniť túto situáciu by bolo iste obdivuhodné, no rozhodnutie byť z nej nešťastní je rovnako neurotické ako pocit viny, hľadania uznania či akékoľvek iné seba-ničivé správania, ktoré spoluvytvárajú vaše citlivé zóny.

Heslo neefektívnych vzťahov: „To nie je fér!“

Dovolávanie sa spravodlivosti môže preniknúť do vašich osobných vzťahov a zabrániť vám efektívne komunikovať s inými ľuďmi. Heslo „To nie je fér!“ je jedným z najbežnejších - a najničivejších - lamentov, ktoré môže človek človeku povedať. Ak máte posúdiť istú nespravodlivosť, musíte sa porovnať s iným človekom či s inou skupinou ľudí. Zmýšľate asi takto: „Ak to môžu oni, potom aj ja.“ „Nie je fér, že máš viac ako ja.“ „Ale ja som to musel robiť. Prečo ty nie?“ A tak ďalej, a tak ďalej. V tomto prípade rozhodujete o tom, čo je pre vás dobré, na základe správania niekoho iného. To oni ovládajú vaše emócie, vy ste bezmocný. Ak vás štvie, že nemôžete robiť niečo, čo bolo umožnené inému, potom mu dávate moc ovládať vás. Vždy, keď sa s niekým porovnávate, hráte hru „To nie je fér“ - prestávate sa spoliehať, na vlastné sily a vaše myslenie sa mení na myslenie orientované na druhých.

Judy, jedna moja klientka a atraktívna mladá žena, je dobrým príkladom tohto druhu sebadeštruktívneho myslenia. Judy sa sťažovala na jej nešťastné manželstvo, ktoré trvalo už päť rokov. V jeden večer stvárňovala pred skupinou manželskú hádku. Keď jej mladý muž, ktorý hral rolu Judinho manžela - nezabezpečeného obchodníka, povedal niečo nepríjemné, Judy okamžite oponovala: „Prečo si to povedal? Ja ti také veci nikdy nehovorím.“ Keď muž spomenul ich dve deti, Judy povedala: „To nie je fér. Ja do hádok nikdy nemontujem deti.“ Keď sa ich hranie rolí stočilo na možnosti večernej zábavy, Judy opäť namietala: „To nie je fér. Ty chodíš von v jednom kuse a ja musím ostať doma s deťmi.“

Judy sa k svojmu manželstvu stavala ako k súpisu majetku. Jeden pre mňa, jeden pre teba. Všetko musí byť spravodlivé. Ak sa ja správam tak a tak, potom sa tak musíš správať aj ty. Nemožno sa diviť, že väčšinou sa cítila dotknuto a ukrivdené. Viac ju trápilo naprávanie vymyslených nepravostí ako hlbší pohľad na jej manželstvo a jeho prípadné zlepšenie.

Judinho hľadanie spravodlivosti bola neurotická slepá ulička. Hodnotila správanie svojho manžela na základe svojho správania a svoje manželstvo zasa hodnotila na základe správania manžela. Keby dokázala zastaviť svoje neustále hľadanie rozdielov a začala sa snažiť získať to, čo chce, bez toho, aby tým niečo dlhovala tomu druhému, jej vzťah by sa výrazne zlepšil.

Spravodlivosť je externý konstrukt - spôsob vyhýbania sa prevzatiu zodpovednosti za svoj život. Miesto toho, aby ste niečo považovali za nespravodlivé, sa môžete rozhodnúť, čo naozaj chcete, a následne sa pustiť do vymýšľania stratégií, ako to dosiahnuť, bez ohľadu na to, čo chce či robí ktokoľvek iný na svete. Stačí mať len na pamäti, že každý človek je iný, a akékoľvek ponosy, že ostatní sa majú lepšie ako vy, vám pozitívnu zmenu neprinesú. Budete musieť eliminovať odvolávanie sa na ostatných a odhodiť tie okuliare, ktoré zaostrujú na to, čo robia iní. Niektorí ľudia robia menej a sú lepšie platení. Iní sú predsúvaní dopredu vďaka protekcii, hoci vy ste schopnejší. Vaša partnerka a vaše deti budú naďalej robiť veci inak ako vy. Ak sa však budete sústreďovať na seba a neporovnávať sa s ostatnými, potom nebudete mať príležitosť rozrušovať sa nerovnosťou, ktorú okolo seba pozorujete. V pozadí doslova každej neurózy je povyšovanie správania iných nad svoje vlastné. Ak si v sebe nesiete presvedčenia typu „ak to môže on, potom aj ja“, svoj život budete viesť podľa niekoho iného a nikdy nebudete žiť svoj vlastný.

Žiarlivosť: sprievodný jav „dovolať sa spravodlivosti“

John Dryden nazval žiarlivosť „zatrpknutosť duše“. Ak vám skríži cestu a vyvolá vo vás akokoľvek veľké emočné ochromenie, potom si za svoj cieľ môžete stanoviť zbavenie sa takéhoto zbytočného uvažovania. Žiarlivosť je v skutočnosti požadovaním, aby vás niekto miloval určitým spôsobom, pričom ak sa tak nestane, vašou odpoveďou je, že „to nie je fér“. Pramení z nedostatku sebavedomia, pretože ide skrátka o činnosť orientovanú na iných. Umožňuje, aby sa ich správanie stalo zdrojom vášho emočného nepokoja. Ľudia, ktorí sa majú radi, si nevolia žiarlivosť a nedopúšťajú, aby ich rozrušovalo, keď niekto nehrá férovú hru.

Nie je možné predvídať, ako bude niekto, koho milujete, reagovať na iného človeka, no ak sa rozhodne byť láskavý a milujúci, žiarlivosť vás

môže ochromiť len vtedy, ak budete ich rozhodnutia vzťahovať na seba. To je vaša voľba. Ak vaša partnerka miluje iného, neznamená to, že je „nespravodlivá“, ona len jednoducho je a bodka. Ak jej správanie považujete za nespravodlivé, zrejme sa budete nakoniec snažiť zistiť jeho dôvod. Skvelým príkladom je jedna moja klientka, ktorá zúrila, pretože jej muž mal pomer s inou. Bola posadnutá snahou zistiť prečo. Neustále sa pýtala „Kde som urobila chybu?“, „Čo mi chýba?“, „Nebola som preňho dosť dobrá?“ a kládla si podobné sebapochybovačné otázky. Helen neustále myslela na to, aká bola mužova nevera nespravodlivá. Dokonca zvažovala, či by ho nemala sama podviesť, aby vyrovnala stav. Veľa sa naplakala a striedali sa u nej stavy zlosti a smútku.

Helenino chybné zmýšľanie, ktoré ju vedie k nešťastiu, spočíva v jej dovoľávaní sa spravodlivosti, ktoré ju v tomto vzťahu dusí. Z voľby svojho manžela vyspať sa s inou ženou si urobila dôvod svojho rozrušenia. Jeho správanie zároveň používa ako zdôvodnenie niečoho, čo chcela pravdepodobne urobiť už veľmi dávno, no neurobila, pretože by to bolo nespravodlivé. Podľa toho, ako Helen prísne vyžadovala spravodlivosť, by v prípade, ak by sa dopustila nevery ako prvá ona, oplácať musel jej muž. Helenin emočný stav sa nezlepšuje, kým sa nerozhodne pochopiť, že jej muž sa rozhodol nezávisle od nej a že mohol mať tisíce svojich vlastných dôvodov na svoje sexuálne dobrodružstvo, ktoré s Helen nijako nesúviseli. Možno chcel len vyskúšať niečo iné, možno zahorel láskou ešte k inej žene ako k svojej vlastnej či si chcel dokázať svoju mužnosť alebo že nepatrí do starého železa. Nech už mal akýkoľvek dôvod, s Helen nijako nesúvisí. Helen môže románik svojho manžela vnímať ako záležitosť tých dvoch, nie ako útok proti nej. Helen je rozrušená výhradne svojím vlastným pričínením. Môže sa naďalej zraňovať sebazničujúcou žiarlivosťou, ktorou povyšuje svojho manžela či jeho milenkú nad seba, ale môže pochopiť, že románik niekoho iného nijako neovplyvňuje jej vlastnú sebahodnotu.

Niektoré typické prejavy dovoľávania sa spravodlivosti

Prejavy hľadania rovnosti sa jasne objavujú doslova vo všetkých oblastiach života. Ak ste aspoň troška vnímavý, neunikne vám, ako sa vynárajú vo

vašom správaní a v správaní ostatných. Tu je niekoľko najbežnejších príkladov takéhoto správania:

- ◆ Sťažujete sa, že ostatní zarábajú viac ako vy za rovnakú prácu.
- ◆ Hovoríte, že nie je spravodlivé, že Frank Sinatra, Sammy Davis, Barbra Streisandová, Catfish Hunter alebo Joe Namath zarábajú tak veľa peňazí, a rozrušuje vás to.
- ◆ Štve vás, že iným ich prečiny prejdú, zatiaľ čo vás vždy prichytia. Vždy si stojíte za tým, že spravodlivosť *musí* zvíťaziť - či ide o rýchlych vodičov na diaľnici alebo Nixonovo omilostenie.
- ◆ Používate všetky tie vety typu „Správal by som sa tak k tebe ja?“, vyjadrujúce váš predpoklad, že všetci by mali byť presne takí ako vy.
- ◆ Každú láskavosť vždy opätujete. Ak ma pozveš na večeru, potom ti aj ja dlhujem pozvanie alebo aspoň fľašu vína. Tento druh správania býva často zdôvodňovaný ako dobré spôsoby či slušnosť, no v skutočnosti ide o prostriedok, ako udržať váhy spravodlivosti v rovnováhe.
- ◆ Opätujete niekomu pusu alebo poviete „aj ja ťa milujem“ miesto toho, aby ste tie slová len prijali a svoje vlastné pocity vyjadrili vtedy, keď sa tak rozhodnete. Predpokladáte, že neopätovať vyjadrenie lásky či bozk nie je spravodlivé.
- ◆ Milujete sa z povinnosti, hoci nemáte chuť, pretože nespolupracovať nie je spravodlivé. Takže sa riadite spravodlivosťou a nie tým, čo by ste práve chceli robiť.
- ◆ Vždy vyžadujete dôslednosť. Pamätajte na Emersonov často nesprávne citovaný výrok:

Hlúpa zásadovosť je strašiakom prostoduchých.

Ak stále trváte na tom, aby bolo všetko tak, ako má byť, potom spadáte do kategórie „prostoduchých“.

- ◆ V hádke trváte na jasných rozhodnutiach, ktoré víťazovi dajú za pravdu a porazení musia priznať, že sa mýlili.
- ◆ Argumentujete spravodlivosťou, aby ste dosiahli, čo chcete.
„Ty si včera išla von, je nespravodlivé, aby som ja ostal doma.“
Nedostatok spravodlivosti vás následne rozruší.
- » Hovoríte, že to nie je spravodlivé k *deťom*, vašim *rodičom* či k *susedom*, v dôsledku čoho robíte veci, ktoré by ste najradšej nerobili, a hnevá vás to. Namiesto toho, aby ste celý problém zvažovali na nedostatok spravodlivosti, skúste sa dobre prizrieť vašej neschopnosti rozhodnúť sa sám za seba, čo je pre vás najvhodnejšie.
- ◆ Hráte hru „Ak to môže on, potom aj ja“, v ktorej si niečo obhajujete správaním niekoho iného. Takto si môžete odôvodňovať podvádzanie, kradnutie, flirtovanie, klamanie, meškanie či akékoľvek iné správanie, ktoré nezapadá do vášho vlastného hodnotového systému. Na diaľnici pretnete cestu inému vodičovi, pretože to spravil on vám, alebo sa rýchlo pichnete pred nejakého „suchtoša“, aby ste ho spomalili, pretože to urobil niekto iný vám, alebo nechávate zapnuté svetlá, pretože to robia aj vodiči idúci oproti vám - doslova ohrozuje svoj vlastný život, pretože bol narušený váš zmysel pre spravodlivosť. Ide o klasické uvažovanie typu „Udrel ma, a tak ho udriem aj ja“. Často sa takto správajú deti, ktoré to videli tisíce ráz u svojich rodičov. Keď je absurdnosť tohto správania vyhnaná do extrému, býva príčinou vojny.
- ◆ Obdarujete niekoho darčekom v tej istej sume, v akej dal darček on vám. Každú láskavosť oplácať rovnakou mierou. Miesto toho, aby ste v týchto prípadoch robili to, čo chcete, udržiavate rovnovážny stav. Nakoniec, „musí to byť spravodlivé“.

bol krátky pohľad na spravodlivosť, ktorá vo vás a v ľuďoch vo vašom okolí vyvoláva vnútorný nepokoj - často len malý, no stále nepokoj, pre to hlúpe presvedčenie vo vašej hlave, že všetko musí byť spravodlivé.

Niektorá psychologické odmeny za lipnutie na vašom „dovolávaní sa spravodlivosti“

Odmeny za takéto správanie sú vo všeobecnosti sebazničujúce, pretože od-
pútavajú vašu pozornosť od reality a upriamujú ju na vzdušné zámky. Toto
sú najbežnejšie dôvody držania sa svojho uvažovania a správania v duchu
„dovolávania sa spravodlivosti“:

- ◆ Môžete byť na seba hrdý za to, že sa správate čestne. Takto sa môžete nad ostatných povyšovať. Kým trváte na tom, že všetko musí mať svoj mytologický spravodlivý systém a dávate si pozor, aby ste svoju miskú váh udržiavali v rovnováhe, držíte sa svojej úlohy svätca a vo svojich prítomných chvíľach sa skôr ukážete svojou samolúbosťou, ako by ste efektívne žili.
- ◆ Môžete sa vzdať svojej zodpovednosti a obhájiť si svoje ochromenie presunutím zodpovednosti na nespravodlivých ľudí či nespravodlivé udalosti. Hľadáte obetného baránka za svoju neschopnosť byť tým, čím chcete, a cítiť sa tak, ako chcete. Takto sa môžete vyhnúť riziku a tvrdej práci na svojej zmene. Ak vaše problémy pramenia z nespravodlivosti, potom sa môžete zmeniť len vtedy, keď sa nespravodlivosť stratí, čo sa, samozrejme, nikdy nestane.
- ◆ Nespravodlivosť vám môže priniesť pozornosť, ľútosť a sebalútosť. Svet bol k vám nespravodlivý a vy sa za to musíte ľutovať, tak ako vás musia poľutovať ostatní. Pozornosť, ľútosť a sebalútosť sú vaše odmeny, ktoré používate ako barličku, miesto toho, aby ste nad sebou prevzali kontrolu a prestali s tým porovnávaním.
- ◆ Prenesením zodpovednosti za svoje činy na niekoho iného si môžete obhájiť rôzne nemorálne, protiprávne a nevhodné správanie. „Ak to môže robiť on, potom aj ja.“ Takto si nádherne odôvodnite každé správanie.
- ◆ Získate úžasnú výhovorku na svoju neefektívnosť. „Ak s tým nehodlajú urobiť nič oni, potom ani ja.“ Šikovný malý trik, ktorým si obhájite svoju lenivosť, únavu či strach.

- ◆ Získate konverzačnú tému, ktorá vám pomôže vyhnúť sa tomu, aby ste museli s ľuďmi vo svojom okolí rozprávať o sebe. Posťažujete sa na všetku nespravodlivosť vo svete a nečinnosť, no aspoň zabijete tieto chvíle a možno uniknete otvorenému a osobnému rozhovoru.
- ◆ Keď myslíte v intenciách spravodlivosti, vždy môžete robiť spravodlivé rozhodnutia.
- ◆ Keď budete druhým, špeciálne svojim deťom, pripomínať, že k vám nie sú spravodliví, ak sa nesprávajú presne tak ako vy a nerobia si čiarky o tom, čo vo vzťahu dali a získali, môžete nimi manipulovať. Šikovná malá taktika, ako docieľiť to, čo chcete.
- ◆ Presvedčením, že všetko musí byť spravodlivé, si môžete ospravedlniť akékoľvek pomstychtivé správanie. Toto je taktika, ako sa preniesť nad všetko možné manipulačné a nemorálne konanie. Pomsta je ospravedlniteľná, pretože vo všetkom musí pannať spravodlivosť a rovnosť. Tak ako musíte oplatiť láskavosť, musíte oplatiť aj podlosť.

Toto je váš psychologický systém, ktorý podporuje vaše lipnutie na dovolávaní sa spravodlivosti. Tento podporný systém však nie je zo železa. Ďalej nájdete niekoľko stratégií, ako odvrhnúť takéto uvažovanie a vymazať túto citlivú zónu dovolávania sa spravodlivosti.

Niekoľko stratégií, ako upustiť od zbytočného vyžadovania spravodlivosti

- ◆ Spíšte si zoznam všetkého vo vašom živote, čo považujete za nespravodlivé. Použite tento zoznam ako návod na váš efektívny osobný čin. Položte si túto dôležitú otázku: „Zmizne tá nespravodlivosť, ak sa ňou budem zožierať?“ Určite nie. Postavením sa proti chybnému uvažovaniu, ktoré spúšťa vaše rozrušenie, urobíte prvý krok na vašom úteku z pasce spravodlivosti.

- ◆ Keď sa pristihnete pri tom, ako hovoríte „Urobil by som ti to ja?“ či pri inom podobnom výroku, povedzte radšej toto: „Si iný ako ja, hoci sa mi to teraz ťažko prijíma.“ Tieto slová vašu komunikáciu s druhou osobou otvoria miesto toho, aby jej bránili.
- ◆ Začnite svoj emocionálny život vnímať nezávisle od toho, čo robia druhí. Takto sa oslobodíte z okov - už sa nebudete cítiť dotknuto, keď sa druhí budú správať inak, ako vyžadujete.
- ◆ Snažte sa nevnímať každé svoje rozhodnutie ako zásadnú udalosť, ktorá zmení váš život, ale pozrite sa naň s nadhľadom. Podľa Carlosa Castanedu je múdрым ten, kto

žije svojimi činmi, nie uvažovaním o svojich činoch ani rozmýšľaním o tom, o čom bude rozmýšľať po čine... Vie, že jeho život sa čochvíľa skončí. Keďže je chápvavý, vie, že nič nie je dôležitejšie ako čokoľvek iné... A tak sa múdry človek pasuje so životom a napohľad sa ničím nelíši od obyčajných ľudí. On má však nerozum svojho života pod kontrolou. Keďže nič nie je dôležitejšie ako čokoľvek iné, múdry muž si zvolí akýkoľvek čin a pustí sa doň s vervou. Jeho ovládaný nerozum ho núti povedať, že na tom, čo robí, záleží, a podľa toho aj konať, i keď vie, že to nie je pravda. Takže keď svoj čin dokončí, ostáva pokojný, a to, či bol jeho čin zlý alebo dobrý, ho vôbec nezaujíma.*

Nahraďte výrok „to nie je fér“ slovami „je to neradosťné“ alebo „Ja by som uprednostnil...“ Miesto vyžadovania, aby bol svet iný, ako je, začnete prijímať realitu, s ktorou nemusíte nevyhnutne súhlasiť.

- ◆ Zbavte sa vonkajšie orientovaného porovnávania. Vytýčte si vlastné ciele bez ohľadu na to, čo robí Tom, Dick alebo Harry.

* Carlos Castaneda: *Separate Reality: Further Conversations with Don Juan*. New York, Pocket Books, 1972.

Odhodlajte sa byť tým, čím chcete byť, bez ohľadu na to, čo majú či nemajú iní.

- ◆ Keď použijete vetu ako „Ja ti vždy zavolám, keď mám meškať, prečo ty mne nie?“, nahlas sa opravte a povedzte: „Cítila by som sa lepšie, keby si mi zavolať.“ Takto sa zbavíte chybných predstavy, že dotýčný by vám mal zavolať preto, aby bol viac ako vy.
- ◆ Namiesto toho, aby ste niekomu pozvanie na večeru či večierok oplácali vínom či darčekom, počkajte, kým to budete chcieť urobiť, a potom pošlite fľašu vína s odkazom: „Len preto, že si myslím, že si skvelý človek.“ Nemusíte si vyrovnávať účty recipročnou službou, jednoducho urobte niečo pekné len preto, lebo to chcete urobiť, nie pre nejakú špeciálnu príležitosť.
- ◆ Utraťte na darček sumu, ktorú chcete, a netrápte sa tým, koľko kto minul na vás. Zbavte sa pozvaní z povinnosti alebo preto, aby ste vyhovelí spravodlivosti. O tom, s kým sa stretnete, rozhodnite na základe vnútorných, nie vonkajších štandardov.
- ◆ Stanovte si vo svojej rodine vlastné štandardy správania založené na tom, čo si vy myslíte, že je pre vás vhodné. Postarajte sa, aby sa nimi všetci riadili. Potom si overte, či je to možné uskutočniť bez toho, aby ste si navzájom zasahovali do svojich práv. Ak si len chcete trikrát do týždňa vyjsť večer von, no nemôžete, pretože niekto musí doma strážiť deti, pri vašom rozhodovaní nemusíte vôbec uvažovať o „spravodlivosti“. Možno si najmete pestúňku, pôjdete von aj s deťmi alebo prídete na iné riešenie, ktoré bude vyhovovať všetkým. Ak však spustíte obohrané „To nie je fér“, výsledkom bude určite všeobecný hnev - a vy nakoniec aj tak ostanete doma. Zvoľte si čin, nie sťažovanie sa na nespravodlivosť. Na každú nespravodlivosť, ktorá vám strpčuje život, existuje rozhodnutie, ktoré vás nijako nechromuje.
- ◆ Zapamätajte si, že pomsta je len ďalší spôsob, ako byť ovládaný druhými. Pri rozhodovaní o tom, čo je pre vás vhodné, sa riadte sebou, nie nimi.

Toto je len niekoľko úvodných návrhov, ktoré vám pomôžu stať sa šťastnejším pomocou zbavenia sa potreby porovnávať sa s inými ľuďmi a merať svoje šťastie podľa toho, ako sa darí im. Na nespravodlivosti nezáleží, dôležité je to, ako sa k nej postavíte.

IX

SKONCUJTE S ODKLADANÍM NA NESKÔR - TERAZ

Skoncovať s niečím nestojí ani kvapku -potu.

Odkladáte veci na neskôr? Ak ste ako väčšina ľudí, odpoveď znie áno. Pravdepodobne by ste však úzkosť, ktorú so sebou toto odkladanie prináša, zo svojho života radšej vylúčili. Možno o sebe viete, že odsúvate veľa úloh, ktoré by ste chceli vykonať, no predsa sa z nejakého dôvodu stále nemáte k činu. Toto odkladanie náramne vyčerpáva. Ak ste ťažkým prípadom, sotva prejde deň bez toho, aby ste povedali: „Viem, že by som to mal urobiť, ale dostanem sa k tomu neskôr.“ Svoju citlivú zónu odkladania ťažko zvalíte na vonkajšie sily. Všetko to vychádza z vás - odkladanie aj nepokoj, ktorý musíte pretrpieť ako jeho výsledok.

Odkladanie vecí na neskôr má najbližšie k univerzálnej citlivej zóne myslenia. Napriek tomu, že je dlhodobo nezdravé, len veľmi málo ľudí dokáže úprimne povedať, že veci neodkladajú. Tak ako je to pri všetkých citlivých zónach, v ktorých chybné rozmýšľame, na samotnom správaní ešte nie je nič nezdravé. Pravdupovediac, odkladanie ani neexistuje. Vždy niečo jednoducho robíte - a to, čo nerobíte, je v skutočnosti neurobené, nie odsunuté. Neurotickú reakciu vyvoláva len to, čo ho sprevádza - vaša emočná reakcia

a ochromenie. Ak cítite, že veci odkladáte, no páči sa vám to a nepocitujete pritom žiadnu vinu, úzkosť či hnev, potom pre vás nemá zmysel s týmto správaním skončovať a túto kapitolu môžete preskočiť. Pre väčšinu ľudí je však odkladanie v skutočnosti únikom pred tým, aby naplno preživali svoje prítomné chvíle.

Dúfam, kiežby a možno

Podporný systém na udržiavanie odkladania tvoria tri neurotické frázy:

„Dúfam, že sa to vyrieši.“

„Kiežby som sa mal lepšie.“

„Možno to bude v poriadku.“

Sú to miláčikovia človeka, ktorý veci odsúva. Slovanmi možno, dúfam či kiežby si môžete odôvodňovať, prečo práve teraz nič nerobíte. Všetky nádeje a túžby sú len stratou času - patria do ríše rozprávok. Nikdy sa nimi nič nedosiahlo, nech boli akokoľvek intenzívne. Sú to len pohodlné výhovorky na to, aby ste si nemuseli vyhrnúť rukávy a pustiť sa do úloh, ktoré považujete za natoľko dôležité, že ste sa ich rozhodli zaradiť na zoznam činností, ktoré chcete vo svojom živote urobiť.

Dokážete čokoľvek, čo si zaumienite. Ste silný, schopný a nič vás nezlomí. Odkladaním vecí na neskôr - prokrastináciou - však dávate prednosť úniku, pochybnostiam nad sebou a najmä sebaklamu. Vaša zóna odkladania vás vzdďaluje od sily vo vašej prítomnej chvíli a posúva vás smerom k nádejiam, že raz to bude lepšie.

Nečinnosť ako životná stratégia

Táto veta vás môže udržať nečinným vo vašej prítomnej chvíli: „Počkám a bude to lepšie.“ U niektorých ľudí je takéto zmýšľanie životným štýlom - neustále veci odkladajú na deň, ktorý nikdy nenastane.

Mark, jeden môj bývalý klient, za mnou prišiel so sťažnosťami na svoje nešťastné manželstvo. Mark mal okolo päťdesiatky a bol ženatý viac ako

tridsať rokov. Keď sme začali rozprávať o jeho manželstve, začalo sa jasne ukazovať, že Markove problémy trvajú už dlho. „Nikdy to za veľa nestálo, už od začiatku,“ povedal mi raz. Spýtal som sa ho, prečo znášal toľko rokov trápenia. „Stále som dúfal, že sa to zlepší,“ priznal sa. Takmer tridsať rokov dúfania a Mark s manželkou sú na tom stále hrozne.

Keď sme Markov život a jeho manželstvo rozoberali detailnejšie, priznal sa, že už takmer desať rokov má problém s impotenciou. Spýtal som sa ho, či niekedy vyhľadal odbornú pomoc. Nevyhľadal. Len sa čoraz viac vyhýbal sexu a dúfal, že jeho problém vymizne sám od seba. „Bol som si istý, že sa to zlepší,“ opakoval Mark svoje predošlé slová.

Mark a jeho manželstvo boli klasickým prípadom nečinnosti. Mark sa vyhýbal svojim problémom a svoje vyhýbanie si ospravedľoval slovami: „Ak budem čakať a nič nerobiť, možno sa to vyrieši samo.“ Naučil sa však, že veci sa nikdy nevyriešia samy. Ostanú presne také, aké sú. Prinajlepšom sa zmenia, no nikdy sa nezlepšia. Veci samotné (okolnosti, situácie, udalosti, ľudia) sa nikdy nenapravia len tak. Ak sa váš život zlepší, tak preto, lebo ste sa o jeho zlepšenie nejako konštruktívne pričínili.

Pozrime sa teraz bližšie na správanie spojené s odkladaním a na to, ako s ním skončiť pomocou niekoľkých jednoduchých rozhodnutí. Túto zónu môžete vymazať bez toho, aby ste sa príliš „mentálne nadreli“, pretože ste si ju vytvorili vy sám, bez toho, aby vás v tom podporovala kultúra, ako to býva pri mnohých iných zónach, ktoré sme už spomenuli.

Ako odkladanie funguje

Donald Marquis nazýval odkladanie „umením držať krok so včerajškom“. Ja by som k tomu dodal: „... a vyhýbať sa zajtrajšku.“ Takto to funguje. Viete, že sú isté veci, ktoré by ste chceli urobiť, nie preto, aby ste vyhovelí niečie- mu diktátu, ale preto, lebo ste sa tak slobodne rozhodli. Množstvo z nich sa však nikdy neuskutoční, hoci si hovoríte, že raz ich urobíte. Rozhodnutie, že niečo, čo môžete urobiť teraz, urobíte niekedy v budúcnosti, funguje ako prijateľná náhrada konania a umožňuje vám oklamať sa, že tým, že neurobíte niečo, čo ste si predsavzali, sa v skutočnosti ničomu nespreneverujete. Je to užitočný systém, ktorý funguje asi takto: „Viem, že to musím urobiť,

no mám veľké obavy, že mi to možno nepojde alebo mi to nebude pochutiť. Takže si poviem, že to urobím niekedy neskôr, čiže si nebudem musieť priznať, že sa to nechystám urobiť. A takto si ľahšie pozriem do očí.“ Ide o istý druh pohodlného či klamlivého zdôvodňovania, ktoré môžete vytiahnuť vždy, keď stojíte pred povinnosťou urobiť niečo, čo vám pripadá nepríjemné alebo ťažké.

Ak ste človekom, ktorý žije istým spôsobom a hovorí, že raz bude žiť inak, ide len o prázdne reči. Ste skrátka človekom, ktorý všetko len odkladá a nikdy nič neurobí.

Odkladanie má, samozrejme, rôzne úrovne. Môžete veci odkladať do istého momentu a potom úlohu dokončiť tesne pred hraničným termínom. Opäť ide o bežnú formu sebaklamu. Ak si na vykonanie svojej práce vyhradíte len úplné minimum času, potom si môžete ospravedlniť chabé výsledky či nie úplne stopercentný výkon. Stačí si len povedať: „Len som nemal dost času.“ Času však máte kopy. Viete, že zaneprázdnení ľudia urobia, čo treba. Ak však strávite svoj čas sťažnosťami na to, koľko toho musíte urobiť (odkladanie), potom vám v prítomnej chvíli nezvýši žiaden čas na to, aby ste to mohli urobiť.

Raz som mal kolegu, ktorý bol na odkladanie špecialistom. Neustále sa naháňal za obchodmi a rozprával o tom, koľko má práce. Keď to ostatní počúvali, už len predstava jeho životného tempa ich unavovala. Bližší pohľad by však odhalil, že môj kolega toho v skutočnosti robil len veľmi málo. Mal v hlave kvantum projektov, no nikdy nezačal pracovať ani na jednom z nich. Viem si predstaviť, že každú noc si pred spaním dával falošný prísľub, že zajtra s tým niečo urobí. Ako inak by mohol zaspať bez narušenia svojho sebaklamu? Možno vedel, že nič nespraví, no kým si to sľuboval, nemusel sa báť o svoje prítomné chvíle.

Nie vždy ste taký, ako o sebe hovoríte. Správanie vás vystihuje omnoho presnejšie ako slová. Iba to, čo robíte vo svojich prítomných chvíľach, vypovedá o tom, aký ste. Emerson napísal:

Nič nehovor. To, aký si, sa tak ozýva v mojich ušiach, že nepočujem, čo hovoríš.

Spomeňte si na tieto slová, keď nabudúce poviete, že niečo urobíte, hoci viete, že to nie je pravda. Sú liekom na odkladanie.

Kritik ako protiklad človeka činu

Odkladanie ako životný štýl je jednou z techník, ktorú môžete využiť na to, aby ste sa vyhlí činu. Pasívny človek býva často kritikom, čiže niekým, kto len sedí, pozoruje ľudí činu a následne filozofuje o tom, ako si počínajú. Kritizovať je ľahké, no robiť niečo si vyžaduje vynaložiť úsilie, podstúpiť riziko a zmeniť sa.

KRITIK

Naša kultúra je kritikov plná. Dokonca im platíme za ich názory.

Pri pozorovaní seba a ľudí okolo vás si všimnite, koľko času sa v spoločenskom styku venuje kritizovaniu. Prečo? Pretože je jednoducho ľahšie hodnotiť výkon druhého, ako niečo vykonať sám. Všimnite si skutočných šampiónov, ktorí si dlhodobo udržali špičkovú úroveň. Ľudí ako Henry Aaron, Johnny Carson, Bobby Fisher, Katherine Hepburnová, Jou Louises a im podobných. Ľudia na najvyššej úrovni. Šampióni po každej stránke. Aj oni len vyesedávajú a rýpu do ostatných? Ľudia, ktorí sa skutočne činia, na kritizovanie druhých nemajú čas. Sú zaneprázdnení činmi. Pracujú. Tým, ktorí toľko talentu nemajú, pomáhajú, nie sú ich kritikmi.

Konstruktívna kritika môže byť osožná. Ak však dáte pred človekom činu prednosť úlohe pozorovateľa, neporastiete. Ba čo viac, svoje kritizovanie môžete použiť na zbavenie sa zodpovednosti za svoju vlastnú neefektívnosť a prenášať ju na tých, ktorí sa skutočne snažia. Ľudí, ktorí len hľadajú chyby, a samozvaných kritikov, sa môžete naučiť ignorovať. Najskôr sa však musíte naučiť rozpoznávať toto správanie u seba a rozhodnúť sa ho úplne zbaviť, aby ste sa mohli stať človekom činu a neboli len odkladajúcim kritikom.

Nuda ako vedľajší produkt odkladania

Život nie je nikdy nudný. Niektorí ľudia sa však rozhodnú nudiť sa. Pojem nuda znamená neschopnosť využiť prítomné chvíle osobne naplňujúcim

spôsobom. Nuda je voľba - niečo, čo si sami privodzujete, a ide o ďalšiu sebazničujúcu položku, ktorú zo svojho života môžete odstrániť. Keď niečo odkladáte, využívate svoje prítomné chvíle na ničnerobenie ako alternatívu k robeniu niečoho. Ničnerobenie vedie k nude. Človek má sklon obviňovať z nudy prostredie. „Toto mesto je veľmi nezáživné“ alebo „To je ale nudný rečník“. Mestá ani rečníci nie sú nikdy nudnými, to len vy zažívate nudu. A tú môžete eliminovať tak, že svoju energiu či myseľ využijete v danú chvíľu inak.

Samuel Butler povedal: „Človek, ktorý dopustí, aby sa nudil, je ešte viac opovrhnutia hodný ako samotná nuda.“ Ak budete robiť to, čo si zvolíte - teraz, alebo začnete rozmýšľať novými kreatívnymi spôsobmi - teraz, môžete si byť istý, že už si nikdy viac nudu nezvolíte. Voľba je, ako vždy, na vás.

Niektoré typické prejavy odkladania

Tu je niekoľko oblastí, v ktorých je odkladanie omnoho jednoduchšou voľbou ako čin.

- ◆ Ostávate v práci, v ktorej sa cítite zaseknutý, bez možnosti rastu.
- ◆ Držíte sa vzťahu, ktorý sa pokazil. Ostávate v manželstve (či v slobodnom stave) a len dúfate, že sa to zlepší.
- ◆ Odmietate riešiť vzťahové problémy ako sex, hanblivosť či rôzne fobie. Miesto toho, aby ste s nimi urobili niečo konštruktívne, len čakáte, že sa zlepšia samy.
- ◆ Nijako sa nesnažíte zbaviť závislosti od alkoholu, drog, liekov či fajčenia. Poviete len „Skončím s tým, keď budem pripravený,“ no viete, že to odkladáte len preto, lebo pochybujete, že to dokázete.
- ◆ Odkladáte únavné či špinavé práce ako upratovanie, opravovanie, šitie, kosenie trávnik, maľovania a podobné činnosti - za predpokladu, že vám skutočne záleží na tom, aby boli urobené.
Ak budete dostatočne dlho čakať, možno sa urobia samy.

- ◆ Vyhýbate sa konfrontácii s druhými - s predstaviteľom autority, priateľom, milenkou, obchodníkom či opravárom. Keď budete čakať, nakoniec to nebudete musieť urobiť, hoci by táto konfrontácia mohla vylepšiť váš vzťah či kvalitu poskytnutých služieb.
- ◆ Bojíte sa zmeniť prostredie v geografickom slova zmysle. Ostávate na tom istom mieste po celý život.
- ◆ Odkladáte čas - deň či hodinu - ktorý by ste rád strávili so svojimi deťmi, pretože máte priveľa práce alebo máte plnú hlavu dôležitých vecí. Alebo nejdete na večeru, do divadla či na zápas vášho obľúbeného tímu a večne ich odkladáte frázou „Nemám čas“.
- ◆ Rozhodnete sa začať s diétou zajtra alebo budúci týždeň. Je jednoduchšie odložiť diétu, ako zhodiť kilá, takže poviete: „Zajtra sa do toho pustím“, čo sa, samozrejme, nikdy nestane.
- ◆ Zdôvodňujete si odkladanie spánkom či únavou. Všimli ste si niekedy, ako ste odrazu unavený, keď sa priblíži čas, keď máte urobiť niečo nepríjemné či ťažké? Ak ide o odkladanie, trocha únavy výborne poslúži.
- ◆ Keď ste konfrontovaný znepokojivou či problematickou úlohou, príde vám zle. Ako by som to mohol teraz robiť, keď je mi tak príšerne? Rovnako ako vyčerpanie, aj toto je skvelou technikou na odkladanie.
- ◆ Vyhýbate sa niečomu slovami „Nemám na to čas“, ktoré majú ospravedlniť vašu nečinnosť vašim plným rozvrhom, v ktorom si však vždy nájdete čas na to, čo naozaj chcete robiť.
- ◆ Neviete sa dočkať dovolenky či istého vysneného výletu. O rok mi bude ako v raji.
- ◆ Ste kritikom a svoje kritizovanie druhých používate na zamaskovanie vlastného odmietnutia činu.
- ◆ Pri podozrení na nejaký zdravotný problém odmietate ísť na lekársku prehliadku. Vďaka odkladaniu nemusíte čeliť realite prípadnej choroby.

- ◆ Bojíte sa podniknúť nejaký krok smerom k osobe, ktorú máte radi. Chcete to, no radšej vyčkáвате a dúfate, že sa veci vyriešia samy.
- ◆ Nudíte sa - v tej či onej chvíli. Ide len o spôsob, ako niečo odložiť na neskôr, a odôvodniť si, že nerobíte niečo vzrušujúcejšie preto, lebo sa venujete inej, pre vás nudnej činnosti.
- ◆ Plánujete pravidelne cvičiť, no nikdy to neuskutočnite. „Pustím sa do toho okamžite... hneď budúci týždeň.“
- ◆ Celý svoj život obetujete svojim deťom a neustále odkladáte vlastné šťastie. Odkiaľ vezmeme peniaze na dovolenku, keď musíme šetriť na vzdelanie našich detí?

Dôvody, prečo pokračovať v odkladaní

Dôvody odkladania pozostávajú z jednej tretiny sebaklamu a z dvoch tretín úteku. Tu sú najdôležitejšie odmeny za lipnutie na odkladaní.

- ◆ Samozrejme, odkladanie vám umožní utiecť pred nepríjemnými činnosťami. Môže to byť niečo, čo sa bojíte urobiť, alebo čo sčasti chcete a sčasti nechcete urobiť. Pamätajte, že nič nie je čierno-biele.
- ◆ Váš sebaklam vám môže vyhovovať. Keď si klamete, nemusíte si priznať, že v danej prítomnej chvíli nie ste človekom činu.
- ◆ Kým budete veci odkladať, môžete ostať navždy taký, aký ste. Takto sa vyhnete zmene a všetkému riziku s ňou spojenému.
- ◆ Keď ste znudený, môžete za svoj neradostný stav obviňovať niekoho iného či niečo iné a tak sa zbaviť zodpovednosti jej presunutím na istú nudnú činnosť.
- ◆ Ako kritik sa môžete cítiť dôležito na úkor ostatných. Ide o spôsob, ako využiť výkon druhých ako odrazový mostík vlastného sebahodnotenia. Ďalší sebaklam.
- ◆ Keď čakáte, že sa veci zlepšia, môžete za svoje nešťastie obviňovať svet - jednoducho máte dojem, že vám nikdy nič nevychádza. Skvelá stratégia, ako nerobiť nič.

- ◆ Keď sa budete vyhýbať všetkým činnostiam, ktoré si vyžadujú istý risk, môžete sa navždy vyhnúť zlyhaniu. Takto o sebe nikdy nebudete musieť pochybovať.
- ◆ Vaše zbožné priania - predstavy z ríše rozprávok - vám umožňujú vrátiť sa do detstva, do jeho bezpečia ochranných krídel.
- ◆ Môžete si získať ľútosť druhých a ľutovať sám seba za to, ako musíte trpieť, pretože nemôžete robiť to, čo by ste chceli.
- ◆ Ak niečo dostatočne dlho odkladáte, viete si ospravedlniť svoj slabý či nedostačujúci výkon a následne si na túto činnosť vyhradiť len minimálny čas. „Jednoducho som nemal čas.“
- ◆ Odkladaním niečoho môžete dohnat' niekoho iného k tomu, aby to urobil za vás. Odkladanie sa tak stáva prostriedkom manipulácie druhých.
- ◆ Odkladanie vám umožní oklamať sa, že ste niekým iným, ako v skutočnosti ste.
- ◆ Keď sa vyhýbate nejakej úlohe, môžete sa vyhnúť úspechu. Ak sa vám niečo nepodarí, vyhnete sa tomu, aby ste mali zo seba dobrý pocit a prijali všetku ďalšiu zodpovednosť, ktorá z tohto úspechu pramení.

Teraz, keď ste už trochu prenikli do dôvodov svojho odkladania, môžete podniknúť kroky smerom k eliminácii tejto sebadeštruktívnej chybnej zóny.

Niekoľko techník na potlačenie prejavov odkladania

- ◆ Rozhodnite sa žiť v päťminútových intervaloch. Miesto toho, aby ste o svojich úlohách uvažovali z dlhodobého hľadiska, myslite na prítomnú chvíľu. Snažte sa využiť päťminútový úsek na to, aby ste robili to, čo chcete, a odmietnite odkladať čokoľvek, čo by vám prinieslo uspokojenie.
- ◆ Zastavte sa a pustite sa do niečoho, čo ste doteraz odkladali. Začnite písať list alebo knihu. Zistíte, že väčšina vášho odkladania je zbytočná, pretože keď s ním raz prestanete, prav-

depodobne vás daná činnosť bude baviť. Stačí začať a všetka nervozita, ktorú vo vás vyvoláva, ustúpi.

- ◆ Položte si otázku: „Čo najhoršie sa mi môže stať, keby som urobil to, čo práve odkladám?“ Odpoveď je zvyčajne taká zanedbateľná, že vás poženie k činu. Zhodnoťte svoj strach a nebudete mať žiaden dôvod držať sa ho.
- ◆ Stanovte si určitý časový úsek (napríklad v stredu od 22.00 do 22.15), počas ktorého sa budete venovať výlučne úlohe, ktorú ste doteraz odkladali. Zistíte, že pätnásť minút úsilia vám často postačí na to, aby ste mali tú najhoršiu fázu vášho odkladania za sebou.
- ◆ Povedzte si, že ste príliš dôležitý na to, aby ste boli nervóznym z vecí, ktoré máte urobiť. Takže keď nabudúce zaregistrujete pri svojom odkladaní túto nepríjemnú nervozitu, pripomeňte si, že ľudia, ktorí majú radi samých seba, si takto neublížujú.
- ◆ Dobré sa zamyslite nad svojou prítomnou chvíľou. Rozhodnite, čomu sa práve teraz vyhýbate, a začnite odbúravať strach z efektívneho života. Odkladanie je nahrádzanie prítomnej chvíle nervozitou z budúcnosti. Ak sa odkladaná vec udeje teraz, nervozita sa spravidla stratí.
- ◆ Prestaňte fajčiť... hneď teraz! Začnite sa zdravšie stravovať... v tejto chvíli! Skoncujte s alkoholom... v tejto sekunde! Odložte túto knihu a urobte svoj prvý krok na ceste k lepšej postave. Takto sa riešia problémy... okamžitým činom! Urobte to! To jediné, čo vás brzdí, ste vy sám a neurotické rozhodnutia, ktoré ste urobili, pretože neveríte vo svoje vlastné sily. Aké jednoduché... jednoducho to urobte!
- ◆ Začnite uvažovať kreatívne v situáciách, ktoré ste dosiaľ považovali za nudné. Počas dlhej a nezáživnej chôdze sa napríklad zamyslite nad problémami, ktoré chcete vyriešiť. Alebo otvorte svoju myseľ novým vzrušujúcim možnostiam a vytvorte báseň, zapamätajte si dvadsaťpäť čísel v opačnom poradí čisto len preto, aby ste si precvičili pamäť. Rozhodnite sa, že už sa nikdy nebudete nudiť.

- ◆ Keď vás niekto začne kritizovať, spýtajte sa ho: „Myslíš, že teraz stojím o kritiku?“ Alebo keď sa pristihnete, ako sa sám stávate kritikom, spýtajte sa človeka vo vašej spoločnosti, či chce počuť vašu kritiku, a ak áno, prečo. Toto vám pomôže preradiť sa z kategórie kritikov k ľuďom činu.
- ◆ Poriadne sa zamyslite nad svojím životom. Robíte to, čo by ste robili, aj keby vám ostávalo len šesť mesiacov života? Ak nie, mali by ste s tým začať, pretože, relatívne povedané, viac času nemáte. Nezáleží na tom, či ide o večnosť, tridsať rokov alebo šesť mesiacov. Celý váš život sa skončí skôr, ako sa nazdáte. Nemá zmysel čokoľvek prekladať.
- ◆ Postavte sa odvážne k činnosti, ktorej sa vyhýbate. Jeden odvážny čin vás môže celého toho strachu zbaviť. Prestaňte si hovoriť, že musíte podať dobrý výkon. Pripomeňte si, že podať akýkoľvek výkon je omnoho dôležitejšie.
- ◆ Rozhodnite sa, že až do chvíle, keď pôjdete spať, sa nebudete cítiť unavený. Zakážte si používať únavu či chorobu ako únik pred nejakou činnosťou či ako spôsob, ako ju odložiť. Možno zistíte, že keď sa zbavíte dôvodu vašej choroby či únavy, ktorým je vyhýbanie sa istej úlohe, vaše psychické problémy sa „zázračne“ stratia.
- ◆ Vyhod'te zo svojho slovníka slová ako „dúfam“, „kiežby“ či „možno“. Sú to nástroje na odkladanie. Ak vám idú na jazyk, nahrad'te ich inými.
 - Zmeňte „Dúfam, že sa to vyrieši“ na „Ja to vyriešim.“
 - „Kiežby som sa mal lepšie“ na „Urobím toto a toto, aby som sa mal lepšie.“
 - „Možno to bude v poriadku“ na „Postarám sa o to, aby to bolo v poriadku.“
- ◆ Ved'te si denník svojich prejavov sťažovania a kritizovania. Keď si ich spíšete, dosiahnete dve veci. Uvidíte, ako sa vaše kritické správanie prejavuje vo vašom živote - s akou frekvenciou, podľa akých vzorcov, v akých situáciách a pred akými ľuďmi kritizujete. To vás navyše zastaví v ďalšom kritizovaní, pretože

vás bude veľmi obťažovať, keď o ňom budete musieť napísať do denníka.

- ◆ Ak odkladáte niečo, čo sa dotýka aj iných (sťahovanie, problém so sexom, nová práca), zvolajte všetkých zúčastnených a opýtajte sa ich na názor. Odvážne sa zdôverte so svojimi vlastnými obavami a zistíte, či dôvody odkladania nie sú iba vo vašej hlave. Keď si nájdete niekoho, kto vám s odbúravaním vášho odkladania pomôže, nebudete vo svojom úsilí sám. Aj tej nervozity, ktorá odkladanie sprevádza, sa čoskoro zbavíte tým, že sa o ňu podelíte s druhými.
- ◆ Spíšte zmluvu so svojimi najdrahšími, v ktorej všetci vyhlásite, že urobíte to, čo chcete urobiť, no dosiaľ ste to odkladali. Dajte každej strane jednu kópiu a ustanovte pokuty za jej nedodržanie. Či už ide o športový zápas, návštevu reštaurácie, dovolenku či návštevu divadla, zistíte, že táto stratégia vám pomáha a poskytuje vám uspokojenie, keďže sa budete venovať činnostiam, ktoré vás budú baviť.

Ak sa chcete zmeniť, nesťažujte sa na to. Urobte s tým niečo. Namiesto toho, aby ste svoje prítomné chvíle trávili ochromený všemožnou nervozitou z toho, čo odkladáte, prevezmite kontrolu nad touto odpornou citlivou zónou a žite teraz! Buďte človekom činu, nie túžiacim, dúfajúcim či kritikom.

X

VYHLÁSTE SVOJU NEZÁVISLOSŤ

*Akýkoľvek vzťah, v ktorom dvaja splynú
do jedného, vyústi v dvoch polovičných ľuďoch.*

Opustenie psychologického hniezda je jednou z naj ťažších, životných skúšok. Závislosť sa ako zmija vplieta do života mnohými spôsobmi a jej úplne vykorenenie sťažuje množstvo ľudí, ktorí ťažia zo psychologickkej závislosti od druhých. Psychologická nezávislosť znamená absolútnu slobodu od všetkých povinných vzťahov a žiadne vonkajšie orientované správanie. Je to sloboda od nutnosti robiť niečo, čo by ste si nevybrali, ak by daný vzťah neexistoval. Opustenie hniezda robí špeciálne náročným spoločnosť, ktorá nás učí v istých špeciálnych vzťahoch, ako napr. s rodičmi, deťmi, predstaviteľmi authority a s vašimi najbližšími, naplňať isté očakávania.

Opustiť hniezdo znamená stať sa samým sebou, žiť tak, ako chcete, a vyberať si správanie, ktoré chcete. Neznamená to odtrhnúť sa v žiadnom zmysle. Ak vám váš vzťah s istou osobou vyhovuje a nebije sa s vašimi cieľmi, potom by ste si ho skôr mali strážiť, ako meniť ho. Psychologická závislosť však znamená, že ste vo vzťahu, ktorý vám nedáva na výber, vo vzťahu, v ktorom ste povinný byť niekým, kým nechcete byť, a v ktorom vám nevyhovuje spôsob, akým ste nútený sa správať. Toto je základ tejto citlivej zóny, ktorá má blízko k hľadaniu uznania rozoberaného v tretej kapitole. Ak chcete mať istý

druh vzťahu, potom nejde o nič nezdravé. Ak ho však chcete alebo ste doň nútený a následne ste z neho roztrpčený, potom ide o sebađeštrukčné správanie. Problémom je teda tá povinnosť, nie samotný vzťah. Povinnosť živí pocit viny a závislosť, kým sloboda voľby rozvíja lásku a nezávislosť. Keďže v psychologicky závislom vzťahu niet žiadnej slobodnej voľby, vždy v ňom bude prítomná istá horkosť a rozladenie.

Byť psychologicky nezávislý znamená nepotrebovať druhých. Nehovorím tu o chcení, ale o potrebe. Vo chvíli, keď niečo potrebujete, stávate sa zraniteľným, otrokom. Ak človek, ktorého potrebujete, odíde, zmení svoje rozhodnutie či zomrie, ste dohnaný k ochromeniu, kolapsu či dokonca smrti. Spoločnosť nás však učí byť psychologicky závislými od celej plejády ľudí, počínajúc vašimi rodičmi, a je stále možné, že v iných dôležitých vzťahoch budete stále ako vtáča, ktoré čaká na svoje červíky. Kým máte pocit, že v istom vzťahu musíte niečo robiť preto, lebo sa to od vás očakáva, a keď to urobíte, tak s horkosťou, a ak nie, tak máte výčitky, môžete sa zarátať k tým, ktorí musia na tejto citlivej zóne myslenia popracovať.

Zbavenie sa závislosti od druhých sa začína pri vašej rodine, pri tom, ako sa k vám rodičia správali, keď ste boli malí, a pri tom, ako sa dnes správate k svojim deťom vy. Koľko viet podporujúcich psychologickú závislosť si dnes nosíte v hlave? Koľko z nich vnucujete svojim deťom?

Pasca závislosti vo výchove detí a v rodine

Štúdio Walt Disney vydalo nedávno skvelý film *Zem medved'ov*. Film sleduje matku medvedicu a jej dve mláďatá počas prvých mesiacov vývinu medvedďaťa. Matka učí svoje mladé, ako loviť, lapať ryby a loziť po stromoch. Učila ich, ako sa majú ochrániť, keď narazia na nebezpečenstvo. Raz sa na základe svojho inštinktu rozhodne, že je čas odísť. Mláďatá zaženie na strom a odíde bez jediného obhliadnutia. Navždy! Podľa jej medvedieho chápania ukončila svoje rodičovské povinnosti. Nesnažila sa ich dotlačiť do toho, aby ju každú druhú nedeľu navštevovali. Neobviňovala ich z nevďačnosti ani sa nevyhrážala, že sa nervovo zrúti, ak ju sklamú. Jednoducho ich nechala ísť. Výchova znamená v ríši zvierat naučiť svojich potomkov nevyhnutné zručnosti na to, aby mohli byť nezávislí, a potom odísť. My, ľudia, máme rovnaký inštinkt,

čiže stať sa nezávislými, neurotická potreba vlastniť svoje deti a žiť svoj život cez ne však, zdá sa, prevláda a cieľ vychovať nezávislé dieťa sa podriaďuje myšlienke vychovať dieťa, na ktoré by sme sa mohli upnúť.

Aké by mali byť "vaše deti? Chcete, aby mali vysokú sebaúctu a vysoké sebavedomie, nemali žiadne neurózy, žili naplneným a šťastným životom? Samozrejme, že áno. A ako tomu môžete pomôcť? Iba tak, že taký budete aj vy. Deti sa učia zo správania svojich vzorov. Ak si stále niečo vyčítate a žijete nenaplnené, ale deťom kážete o opaku, ste obyčajný pokrytec. Ak máte nízku sebaúctu, potom svoje deti učíte, aby si rovnaký postoj osvojili aj ony. A čo je ešte horšie, ak svojim deťom prisudzujete väčšiu dôležitosť ako sebe, nepomáhate im, len ich učíte, že majú ostatných uprednostniť pred sebou, držať sa bokom a nedosiahnuť naplnenie. Aká irónia. Sebavedomie nemôžete svojim deťom dať, musia ho získať samy - sledovaním vášho sebavedomého života. Sebavedomiu a viere vo vlastné sily naučíte svoje deti jedine tak, ak budete sám seba považovať za najdôležitejšieho človeka a nie vždy sa kvôli svojim deťom obetujete. A čo znamená obetovať sa? Uprednostniť druhých pred sebou, nemať sa rád, hľadať uznanie a iné správanie patriace do citlivých zón. Robiť niečo pre iných je, niekedy obdivuhodné, ak je to však na váš úkor, len tým učíte ostatných rovnaké, horkosť živiace správanie.

Už od narodenia chcú deti robiť veci samy. „Dokážem to aj sám.“ „Sleduj ma, mami, dokážem to bez pomoci.“ „Nakŕmim sa sám.“ Vysielajú jeden signál za druhým. A hoci je v tomto ranom detstve prítomná značná miera závislosti, už od narodenia badať výraznú snahu o samostatnosť.

Roxanne má štyri roky. Vždy príde za jej maminou a ocinom, keď ju niečo bolí alebo potrebuje akokoľvek emocionálne povzbudiť. Ako osem- či desaťročná si vyleje dušu. Hoci chce, aby ju považovali za veľké dievča („Kabátiť si zapnem sama!“), nechce prísť o podporu starostlivého rodiča. („Pozri, mami, oškrela som si koleno a krváca mi.“) Jej sebaobraz sa vyvíja podľa toho, ako ju vidia rodičia a iní dôležití ľudia v jej živote. Odrazu má Roxanne štrnásť. Príjde domov s plačom, pretože sa pohádala s priateľom, zuteká do svojej izby a zabuchne za sebou dvere. Mama príde za ňou a typicky starostlivo sa jej spýta, či sa o tom nechce porozprávať. Od Roxanne však dostane jasnú odpoveď: „Nechcem o tom hovoriť. Nechaj ma na pokoji.“ Mamu tento

malý výstup znepokojil, aj keď bol v skutočnosti prejavom efektívnosti jej výchovy. Jej malá Roxanne, ktorá dosiaľ so všetkými problémami chodila za mamou, si ich totiž začala riešiť sama (emočná nezávislosť). Mama však nebola pripravená odpútať sa od nej a nechať svoju dcéru riešiť si problémy jej vlastným, nezávislým spôsobom. Roxanne bola v jej očiach stále len malým vtáčaťom, ktorým ešte donedávna bola. Ak však mama nepoľaví a bude na dcéru tlačiť, Roxanne bude odpovedať veľkou dávkou horkosti.

Túžba dieťaťa vyletieť z hniezda je silná, no ak sú mazivom pre rodinný stroj vlastníctvo a obeta, z prirodzeného odchodu sa stane kríza. Opustenie hniezda nespôsobuje v psychologicky zdravej atmosfére žiadnu krízu, žiadnen rozruch - je prirodzeným dôsledkom efektívneho života. Ak doň však raz zasiahnu pocity viny či strach zo sklamania, stávajú sa súčasťou života - niekedy až do takej miery, že manželstvo sa mení na vzťah rodiča a dieťaťa, nie dvoch ľudí v rovnakom postavení.

Čo teda sledujete svojou výchovou a tým, že sa snažíte o efektívny súčasný vzťah so svojimi vlastnými rodičmi? Úloha rodiny v procese vývoja dieťaťa je určite dôležitá, nemala by však byť večná. Rodina by nemala kroky svojich členov smerom k emocionálnej nezávislosti oplácať pocitom viny a neurózou. Možno ste počuli rodičov hovoriť vetu „Mám právo svoje dieťa prinútiť k čomukoľvek, čo chcem.“ Aká je však odmena za takéto dominantný postoj? Nenávisť, horkosť, hnev a frustrujúci pocit viny, keď dieťa vyrastie. Pri pohľade na efektívne vzťahy rodiča a dieťaťa, v ktorých niet žiadnych požiadaviek či vynútených záväzkov, nájdete rodičov, ktorí majú so svojimi deťmi priateľský vzťah. Keď dieťa rozleje po stole kečup, nespustia typické „Veď sa pozeraj, čo robíš, ty si ale nemešlo.“ Namiesto toho uvidíte rovnakú reakciu ako v prípade, keby sa niečo vylialo kamarátovi. „Pomôžem ti?“ Žiadne okrikovanie, pretože dieťa vlastní, ale rešpektovanie detskej dôstojnosti. Tak tiež zistíte, že efektívni rodičia pestujú v deťoch nezávislosť, nie závislosť, a keď dieťa prejaví svoje vlastné túžby, nerobia okolo toho cirkus.

Rozdiel medzi rodinami zameranými na závislosť a nezávislosť

V rodinách zameraných na nezávislosť sa smerovanie k rozvoju samostatnej osobnosti vníma ako čosi prirodzené, nechápe sa ako spochybňovanie niečej

autority. Neprízvukuje sa upínanie sa na niekoho či potreba druhého. Ani sa, naopak, nijak nevyžaduje večná lojalita od dieťaťa len na základe jeho rodinnej príslušnosti. Výsledkom je rodina, ktorá chce byť spolu, nie taká, ktorá cíti povinnosť byť spolu. Jej členovia rešpektujú súkromie, nevyžaduje sa od nich, aby sa so všetkým zdôverovali. V takýchto rodinách má žena svoj vlastný život, nie je len matkou či manželkou. Svojim deťom je vzorom efektívneho života, nežije svoj život pre ne či prostredníctvom nich. Rodičia cítia, že rozhodujúce je ich vlastné šťastie, pretože bez neho by nebola ani žiadna rodinná harmónia. Preto si môžu príležitostne vyraziť von bez toho, aby cítili povinnosť neustále byť k dispozícii svojim deťom. Matka nie je otrokom, pretože od svojich detí (najmä dcér) nechce, aby splynuli v jedno. Ani ona sama nechce splynúť. Nemá pocit, že musí byť neustále pripravená uspokojiť akúkoľvek potrebu svojich detí. Cíti, že svoje deti dokáže oceniť a oni ju viac, keď naplnia samu seba a keď prispieva do rodiny, spoločnosti a svojej kultúry rovnakým dielom ako muži.

V takejto rodine sa od dieťaťa nevyžaduje závislosť či zodpovednosť voči rodičom žiadnou skrytou manipuláciou pomocou viny či hrozieb. Ako deti dospievajú, rodičia od nich nevyžadujú, aby ich z povinnosti navštevovali. Rodičia sú navyše príliš zaneprázdnení vlastnými efektívnymi aktivitami a nemajú čas vysedať a čakať, kým sa neukážu ich deti a vnuci, aby im dali dôvod žiť. Takíto rodičia si nemyslia, že by mali svoje deti ušetriť útrap, ktoré museli sami prežiť, pretože si uvedomujú, že samotné prekonávanie útrap je práve to, čo dáva im deťom sebavedomie a sebaúctu. Nechcú svoje deti ukrátiť o tieto vzácne skúsenosti.

Títo rodičia vnímajú túžbu svojich detí zvädzať svoj vlastný boj - s pomocou, no nie s panovačnosťou starostlivého rodiča, ako čosi zdravé, čo sa nemá potláčať. Hesseho Demian hovorí o rôznych cestách k nezávislosti:

Skôr či neskôr musí každý z nás urobiť ten krok, ktorým sa odčlení od rodiny, svojich učiteľov. Každý z nás musí prežiť svoju krutú skúsenosť so samotou... Ja som sa od rodičov a ich sveta, toho „trblietajúceho sa“ sveta, neoddelil po ťažkom zápase, ale postupne, takmer nebadateľné som sa im odcudzoval. Poveda-

li mi, že tak to má byť, a výsledkom je množstvo nepríjemných hodín, ktoré zažívam počas návštev domova.*

Vaše návštevy domova môžu byť príjemné, ak budete mať zápas za svoju nezávislosť od rodičov pevne vo svojich rukách. Ak budete pre svoje deti vzorom hrdosti na seba a sebahodnoty, ony na oplátku opustia hniezdo bez akéhokoľvek stresu či nepokoja.

Dorothy Canfield Fisherová to dokonale zhrnula v románe *Manželka jej syna*:

Matka nie je niekto, na koho sa treba spoliehať, ale človek, ktorý vás naučí, že spoliehať sa na iných je zbytočné.

Nech je teda tak. Z opustenia hniezda môžete urobiť čosi prirodzené alebo, naopak, niečo traumatické, čo bude dieťa a váš vzťah s ním navždy prenasledovať. Ale aj vy ste boli raz dieťaťom, a ak ste sa dobre naučili fungovať na princípe psychologickkej závislosti, potom je možné, že v manželstve len vymeníte jeden závislý vzťah za druhý.

Psychologická závislosť a manželská kríza

Možno ste sa zbavili svojej závislosti od rodičov a možno máte pod kontrolou aj vzťah so svojimi deťmi. Možno ste vo svojich deťoch rozpoznali potrebu nezávislosti a podporujete ju. Napriek tomu však môžete mať vo svojom živote problém so závislosťou od druhých. Ak ste jedným z tých ľudí, ktorí závislý vzťah, ktorý mali so svojimi rodičmi, nahradili vstupom do manželstva za ďalší, potom máte citlivú zónu, na ktorej musíte popracovať.

Louis Anspacher napísal o manželstve v Amerike:

Manželstvo je taký vzťah medzi mužom a ženou, v ktorom je miera nezávislosti rovnaká, závislosť vzájomná a povinnosť obojstranná.

To sú ony, tie dve škaredé slová - závislosť a povinnosť, ktoré sa podpisujú pod stav manželstva a počet rozvodov v našej krajine. Väčšina ľudí manželstvo jednoducho nemá rado, a hoci ho dokážu pretrpieť či z neho vystúpiť, psychologické rany pretrvávajú.

Ako sme už spomínali, vzťah založený na láske je vzťah, v ktorom jeden partner umožňuje druhému byť čímkoľvek, čím chce, bez akýchkoľvek očakávaní či požiadaviek. Ide o jednoduché spojenie dvoch ľudí, ktorí sa tak veľmi milujú, že jeden by od druhého nikdy neočakával, že sa stane niekým, kým nechce byť. Je to zväzok založený skôr na nezávislosti ako na závislosti. Takýto vzťah je však v našej kultúre takou vzácnosťou, že ide takmer o mýtus. Predstavte si zväzok s niekým, koho milujete, v ktorom môže byť každý z vás čímkoľvek, po čom túži. Teraz sa zamyslite nad realitou väčšiny vzťahov. Ako sa doň mohla votrieť tá hrozná závislosť a všetko zabrať?

Typické manželstvo

Nit', ktorou je zošitá väčšina manželstiev, pozostáva z dominancie a podriadenia. Hoci sa tieto úlohy môžu pravidelne striedať, podľa situácie, tá nit' je stále prítomná. Dominancia jedného partnera nad druhým je podmienkou spojenia. Anamnézu typického manželstva a jej psychologických krízových momentov ilustruje vymyslená rodinka opísaná na nasledujúcich riadkoch.

V čase manželstva má muž dvadsaťtri rokov a jeho manželka dvadsať. On má mierne vyššie vzdelanie a zabezpečil im prestížne postavenie dobre zarábajúcej rodiny, zatiaľ čo žena pracuje ako sekretárka, predavačka či na pozícii, kde prevládajú ženy, ako napríklad učiteľky či sestričky. Manželka prácou len vyplní čas, kým sa nestane matkou. Uplynú štyri roky a manželia majú tri alebo štyri deti. Z manželky sa stala matka a žena v domácnosti. Jej úlohou je starať sa o dom, deti a o manžela. Z pracovného hľadiska je ženou v domácnosti a psychologicky je v podradenej pozícii. Práca manžela je považovaná za dôležitejšiu, pretože je živiteľom rodiny. Jeho úspechy sa stali úspechmi aj pre ženu a z jeho pracovných známych sa stali jej priatelia. Mužovi sa doma dostáva väčšieho postavenia a úlohou ženy je snažiť sa o to, aby bol jeho život čo najpohodlnejší. Väčšinu dňa strávi v kontakte s deťmi alebo rozhovormi so ženami zo susedstva, ktoré sú v rovnakej psychologickej

pasci. Keď jej manžel prežíva v práci krízu, prežíva ju aj ona a vo všeobecnosti možno povedať, že každý objektívny pozorovateľ by videl, že v tomto manželstve jeden partner dominuje nad druhým. Žena takýto vzťah prijala a možno ho aj vyhľadávala, pretože nič iné nikdy nepoznala. Vzorom jej bolo manželstvo jej rodičov a iných ľudí, ktorých videla počas svojho dospievania. Jej závislosť od manžela u nej spravidla len nahrádzala závislosť od jej rodičov. Podobne aj jej muž vyhľadával ženu, ktorá bola nenápadná, jemná a ktorá by zdôrazňovala skutočnosť, že on je živiteľom rodiny a jej hlavou za každých okolností. Obidvaja tak dostali to, čo hľadali, a to, čo celý život z hľadiska fungovania manželstva hľadali.

Po dlhšom období manželstva, po štyroch až siedmich rokoch, sa začnú objavovať prvé príznaky krízy. Žena, submisívny partner, sa začne cítiť uväznená, nedôležitá a nespokojná, pretože sa necíti byť dostatočne dôležitou. Muž ju povzbudzuje, aby bola samostatnejšia, asertívnejšia, aby prevzala kontrolu nad svojím životom a prestala sa ľutovať. To sú prvé signály, ktoré sú v protiklade s tým, čo chcel, keď sa ženil. „Ak chceš pracovať, prečo si nehľadáš prácu?“ alebo „Vráť sa do školy.“ Povzbudzuje ju, aby hľadala nové príležitosti a prestala prešľapovať na mieste. Skrátka, aby bola iná, ako keď si ju bral, čiže submisívna žena v domácnosti. Žena si vždy myslela, že za to, že je jej muž nešťastný, môže ona. „Čo som urobila zle?“ Ak je muž nešťastný či frustrovaný, žena má pocit, že sa správala nevhodne alebo že už určite nie je taká atraktívna ako kedysi. Submisívna partnerka sa uchýli k vlastnému servilnému zmýšľaniu a všetky mužské problémy začne chápať ako jej vlastné.

V tomto období manželstva je muž plne vyťažovaný pre kariérny postup, sociálne styky a pracovné tempo. V práci stúpa nahor a ufnukaná manželka je niečo, čo nemôže tolerovať. Keďže má mnoho príležitostí prichádzať do kontaktu s rôznymi ľuďmi (čo je jeho submisívnej manželke odopreté), mení sa. Stal sa ešte sebavedomejším, náročnejším a netolerantným k slabostiam druhých vrátane svojej rodiny. Odtiaľ pramenia aj výzvy „vzchop sa“, adresované jeho submisívnej žene. V tomto období sa môže muž taktiež obzerať po nemanželských sexuálnych známostiach. Má na to množstvo príležitostí a vyhľadáva spoločnosť vzrušujúcejších žien. Aj submisívna partnerka začne experimentovať. Možno začne pracovať ako dobrovoľníčka, prihlási sa

na školu, vyhľadá terapeuta či si s niekým začne sama, pričom vo väčšine z týchto aktivít ju nadšene podporuje jej muž.

Možno začne submisívna partnerka nazerať na svoje správanie v inom svetle. Svoju podriadenosť uvidí ako niečo, čo si vyberala po celý život, nielen vo svojom manželstve. Takto sa postaví proti vlastnému hľadaniu uznania a eliminovaním všetkej závislosti vo svojom svete - vrátene tej od rodičov, manžela, priateľov či dokonca od jej detí, vykročí na cestu k väčšej zodpovednosti za svoje správanie. Začne získavať sebadôveru. Možno si nájde prácu a začne sa priateľiť s novými ľuďmi. Začne čeliť dominancii svojho manžela a prestane prijímať všetko to zlé zaobchádzanie, ktoré bolo jej údelom už od začiatku manželstva. Dovoľáva sa rovnosti - už jej nestačí čakať, kým sa dostaví sama. Jednoducho si ju vezme. Trvá na deľbe domácich povinností vrátane starostlivosti o deti.

Manželkinu novú nezávislosť a zmenu jej vonkajšie orientovaného zmýšľania na vnútorne orientované neprijíma muž nadšene. Začína sa cítiť ohrozený. Do jeho života vstupuje nervozita, navyše v čase, keď si ju nemôže dovoliť. To posledné, čo potrebuje, je emancipovaná žena, hoci ju sám povzbudzoval, aby viac chodievala von sama a myslela sama za seba. Nečakal, že vytvorí monštrum - a už vôbec nie také, ktoré bude podrývať jeho zavedenú nadradenosť. Možno zareaguje intenzívnym dominantným postojom, ktorý dosiaľ vždy fungoval, keď chcel submisívnu partnerku prinútiť k poslušnosti. Namieta, že je absurdné, aby pracovala, keď väčšinu platu míňa na pestúnky. Zdôrazňuje nelogickosť jej presvedčenia, že si nie sú rovní. Pravdupovediac, žije si ako v bavlnke. „Nemusiš pracovať, si zabezpečená, postačí, ak sa budeš starať o dom a budeš matkou svojim deťom.“ Skúsi do nej zasiať pocit viny. „Ublížiš deťom.“ „Nemôžem si teraz dovoliť takéto nervy.“ Možno sa jej dokonca vyhráza rozvodom či dokonca, v najkrajšom prípade, samovraždou. To obyčajne zaberie. Žena si povie: „Páni, takmer som všetko skazila“ a navráti sa do svojej submisívnej úlohy. Intenzívny dominantný postoj jej úspešne pripomenul jej miesto. Ak by sa však odmietla podvoliť, jej manželstvo by bolo v ohrození. Tak či onak, určite ide o krízu. Ak by žena pokračovala v nahrádzaní svojej submisívnosti sebadôverou, jej muž, ktorý potrebuje vo vzťahu dominovať, ju môže opustiť pre mladšiu ženu, ktorá ho bude obdivovať, vzhliadať k nemu a ktorou by sa mohol vystatovať. Na

druhej strane, manželstvo môže krízu prežiť a môže dôjsť k zaujímavému obratu. Manželstvom sa stále vinie niť dominancie a submisivity. To je jediné manželstvo, ktoré pre oboch partnerov pripadá do úvahy. Teraz však submisívnu úlohu často preberie aj manžel - pre strach, že by stratil niečo, čo si cení alebo od čoho aspoň závisí. Viac času trávi doma, zblíži sa s deťmi (pre pocit viny z toho, že ich predtým zanedbával) a možno hovorí vety ako „Už ma ani nepotrebuješ“ alebo „Meníš sa, už nie si to dievča, ktoré som si vzal, a nie som si istý, či mi to vyhovuje.“ Stal sa submisívnejším. Pre potrebu manipulovať svojou ženou a získať späť svoju stratenú nadradenosť sa možno začne oddávať alkoholu a sebalútosti. Žena má teraz svoju kariéru alebo k nej aspoň smeruje. Má svoj vlastný okruh priateľov a rozvíja svoje vlastné záujmy. Možno má aj známosť ako priebojné gesto odvety, ale aspoň má dobrý pocit z toho, že za svoje úspechy dostáva uznanie a pochvaly. Tá niť tu však stále je a kríza sa zväčšuje. Pokým musí byť jeden partner dôležitejší ako druhý a manželov drží spolu len strach z rozvodu, ich vzťah je stále založený na závislosti. Dominantnému partnerovi, či už to je žena alebo muž, nevyhovuje mať za manžela či manželku otroka. Manželstvo môže v právnom zmysle pokračovať, no akákoľvek láska či komunikácia medzi partnermi je v troskách. Často v takomto prípade dochádza k rozvodu, no ak nie, partneri si idú v manželstve svojou vlastnou cestou - žiaden sex, žijú oddelene, porozumenie v komunikácii vystrieda vzájomné osočovanie.

Ak sa obaja partneri rozhodnú, že seba aj svoj vzťah prehodnotia, môže to dopadnúť inak. Ak budú obaja pracovať na tom, aby sa oslobodili od svojich citlivých zón, a budú jeden druhého ľúbiť - v tom zmysle, že tomu druhému umožnia vybrať si jeho vlastné naplnenie, potom môže manželstvo prevítať a rásť. Manželstvo partnerov, ktorým na sebe navzájom záleží dosť na to, aby skôr ako závislosť pestovali nezávislosť, no zároveň sa s človekom, ktorého ľúbia, podelili o svoje šťastie, môže mať vzrušujúcu budúcnosť. Ak sa však dvaja ľudia snažia splynúť do jedného alebo sa jeden z nich snaží nad druhým akokoľvek dominovať, tá iskra, ktorú máme všetci v sebe, živí boj za jednu z najväčších ľudských potrieb - nezávislosť.

Dĺžka manželstva nie je žiadnym ukazovateľom jeho úspešnosti. Veľa ľudí ostáva spolu pre strach z neznámeho či apatiu alebo jednoducho len preto, lebo je to tak správne. V úspešnom manželstve, čiže v manželstve,

kde sa dvaja úprimne ľúbia, umožňuje jeden druhému jeho vlastnú voľbu a nedominuje nad ním. Niet v ňom neustálych hádok, vyvolaných myslením a hovorením za druhého a požadovaním, aby urobil to, čo má. Závislosť je ako had v raji šťastného manželstva. Vytvára vzorce dominancie a submisivity a úplne ničí vzťahy. Túto citlivú zónu možno eliminovať, no nikdy to nebude ľahký boj, pretože v stávke sú moc a kontrola - a tých sa len málokto vzdá bez boja. A čo je najdôležitejšie, závislosť by sa nemala zamieňať s láskou. Iróniou je, že ak si manželia od seba urobia trocha odstup, ich zväzok sa utuží.

Ostatní sa k vám správajú tak, ako ich učíte

Závislosť nie je niečo, čo sa vám príhodi, keď sa ocitnete vo zväzku s dominujúcim človekom. Tak ako všetky prejavy citlivých zón v myslení človeka, aj v tomto prípade ide o vašu voľbu. Učíte druhých, aby nad vami dominovali a správali sa k vám tak, ako sa k vám ľudia správali vždy. Existuje veľa schém, ktoré dominanciu utužujú, a opakujú sa len vtedy, keď fungujú. Fungujú vtedy, keď vás vo vzťahu držia na uzde a v závislej pozícii. Nižšie je uvedených niekoľko bežných stratégií, ktoré v manželstve udržiavajú dominanciu a kontrolu.

- ◆ Kričanie, ziapanie či akékoľvek zvýšenie hlasu. To vás udrží na uzde, ak ste citlivý človek, ktorý uprednostňuje ticho a pokoj.
- ◆ Vyhrážanie sa typu „Odídem, rozvediem sa.“
- ◆ Zasievanie viny. „Nemáš žiadne právo...“, „Nechápem, ako si mohol čosi také urobiť.“ Ak si s pocitom viny neviete rady, potom vás tieto výroky môžu udržať v submisívnom stave.
- ◆ Využitie hnevu a výbušného správania, ako napríklad hádzanie predmetov, nadávanie, trieskanie do vecí.
- ◆ Vyhováranie sa na fyzické ťažkosti. Jeden z partnerov dostane infarkt, začne ho bolieť hlava, chrbát či čokoľvek iné, keď sa ten druhý nespráva podľa jeho očakávania. Ak svojho partnera naučíte, že keď sa mu priťažší, začnete poslúchať, môže vami manipulovať.

- ◆ Nepříjemné mlčanie. Nerozprávanie a úmyselná mrzutosť sú veľmi účinné manipulačné stratégie, ktorými môže jeden partner donútiť druhého, aby sa správval tak, ako sa od neho vyžaduje.
- ◆ Jeden spustí plač, aby sa druhý cítil previnilo.
- ◆ Výstup s odchodom. Jednoducho sa postaviť a odkráčať je dobrý manipulačný spôsob, ako donútiť partnera, aby sa správval alebo prestal správvať určitým spôsobom.
- ◆ „Nemiluješ ma“ alebo „Nerozumieš mi“ - týmito šikovnými vetičkami partner docielí, čo chce, a udrží vo vzťahu závislosť.
- ◆ Hrozenie samovraždou. „Ak neurobíš, čo chcem, zabijem sa“ alebo „Ak ma opustiš, skončujem so životom“.

Všetky tieto stratégie sú metódami, ako zaistiť, aby partner zastával v manželstve žiadanú úlohu. Využívajú sa vtedy, ak fungujú. Ak jeden z partnerov odmietne nechať sa nimi manipulovať, druhý ich už používať nebude. Tieto triky si navykne jeden používať iba vtedy, ak na ne druhý reaguje. Ak reagujete submisívne, ako sa od vás očakáva, učíte druhého, čo budete tolerovať.

Ak vás sekírajú, vysielali ste signály, ktorými ste sa sekírovania dožadovali. Môžete sa naučiť iným ľuďom ukázať, ako chcete, aby sa k vám správvali. Bude si to vyžadovať čas a úsilie, pretože veľa času ste už venovali úsiliu naučiť ostatných to, aby sa k vám správvali tak, ako sa k vám správvali doteraz. Tú zmenu však môžete urobiť - či už v práci, v rodine, v reštaurácii, v autobuse. Skrátka kdekoliVek, kde sa k vám správajú nevhodne. Miesto toho, aby ste sa pýtali „Prečo sa ku mne nesprávate lepšie?“, začnite si klásť otázku: „Čím ostatných učím, aby sa ku mne takto správvali?“ Zamerajte sa na seba a začnite tieto svoje reakcie meniť.

Niekoľko bežných prejavov závislosti a správania, ktoré závislosť podporuje

- ◆ Nedokážete opustiť hniezdo alebo ho nedokážete opustiť bez toho, aby mali obe strany zlý pocit.

- ◆ Cítite povinnosť chodiť na návštevy, telefonovať, baviť sa, šoférovať a tak podobne.
- ◆ Na všetko si od svojho partnera pýtate povolenie - vrátane toho, či môžete minúť peniaze, prehovoriť alebo použiť auto.
- ◆ Nabúranie súkromia - prehľadávanie zásuviek a osobných záznamov detí.
- ◆ Používate vety ako „Nikdy mu nedokážem povedať, ako sa cítim. Nepáčilo by sa mu to.“
- ◆ Po smrti milovanej osoby sa vás zmocní depresia a ochromenie.
- ◆ Cítite sa viazaný na istú prácu a nikdy sa neodvážite zmeniť ju.
- ◆ Očakávate, že váš partner, rodič či vaše dieťa sa budú správať istým spôsobom.
- ◆ Správanie vášho dieťaťa, partnera či rodiča vás zahanbuje, ako by bolo vaše.
- ◆ Celý život sa *prípravujete* na svoj život či istú pracovnú pozíciu. Nikdy neopustíte prípravnú fázu a nezačnete si veriť.
- ◆ Zraňujú vás slová, pocity, myšlienky a činy druhých. .
- ◆ Cítite sa šťastný a úspešný len vtedy, keď sa tak cíti aj váš partner.
- ◆ Nechávate si od niekoho rozkazovať.
- ◆ Dovoľujete niekomu inému, aby za vás rozhodoval alebo si vždy pred rozhodnutím pýtate radu.
- ◆ „Si mojím dlžníkom. Pozri, čo som pre teba urobil.“ Cítite povinnosť vyvolanú závislosťou od druhých.
- ◆ Nerobíte určité veci pred rodičom alebo dominantnou osobou, pretože by s nimi nesúhlasili. Vaša submisívna rola vám zakažuje fajčiť, piť, nadávať, dať si veľkú porciu zmrzliny atď.
- ◆ Opustíte sa, keď niekto váš blízky zomrie alebo vážne ochorie.
- ◆ V prítomnosti dominantnej osoby si dávate pozor na jazyk, aby ste ju nenahnevali.
- ◆ Neustále klamete o svojom vlastnom správaní a upravujete si pravdu, aby ste nenahnevali „tých druhých“.

Psychologická kompenzácia závislosti

Dôvody, pre ktoré lipnete na tomto sebapoškodzujúcom správaní nie je ťažké pochopiť. Možno poznáte odmeny za závislosť od druhých, no viete, ako veľmi vám škodia? Závislosť sa môže javiť neškodnou, no je nepriateľom všetkého šťastia a naplnenia. Tu je niekoľko bežných výhod udržiavania závislosti:

- ◆ Keď ste závislý od druhých, môžete sa skryť pod ich ochrannými krídlami a môžete sa, ako malé dieťa, vymaniť zo zodpovednosti za svoje vlastné správanie.
- ◆ Stav závislosti vám umožňuje viniť za svoje nedostatky druhých.
- ◆ Ak ste závislý od druhých, môžete sa vyhnúť tej tvrdej práci, ktorú si vyžaduje zmena, a riziku, ktoré so sebou nesie. Pri spoliehaní sa na druhých, ktorí za vás prevezmú zodpovednosť, vám nič nehrozí.
- ◆ Môžete mať zo seba dobrý pocit, pretože tešíte druhých. Naučili ste sa, že byť dobrým znamená potešiť maminu a teraz vami manipuluje množstvo iných, zastupujúcich „maminu“.
- ◆ Môžete sa vyhnúť pocitu viny, ktorý si sám vyberiete, keď sa správate samostatne. Zbaviť sa viny je však jednoduchšie ako poslúchať.
- ◆ Nepotrebuje robiť vlastné volby a rozhodnutia. Správate sa podľa vzoru rodičov, partnera či inej osoby, od ktorej závisíte. Pokým si myslíte to, čo si myslia oni, alebo cítite to, čo oni, niet dôvodu na tvrdú prácu, ktorú si rozhodnutie mysliť a cítiť sám za seba vyžaduje.
- ◆ Koniec koncov, byť nasledovníkom je jednoducho ľahšie, ako byť vodcom. Môžete robiť to, čo vám povedia, a vyhnúť sa tak problémom, dokonca i vtedy, keď vám pozícia nasledovníka nebude pochutí. Stále je to jednoduchšie, ako podstúpiť všetko to riziko spojené s rozhodnutím byť sám sebou. Závislosť má trpkú chuť, pretože vám bráni byť úplným, svojbytným človekom. Ale byť závislým je ľahšie, to je isté.

Ako sa zbaviť závislosti

- ◆ Napíšte si vlastnú deklaráciu nezávislosti, v ktorej uvediete, ako sa chcete správať vo všetkých vašich vzťahoch. Nevyhýbajte sa kompromisu, no úplne eliminujte akúkoľvek manipuláciu. „Ja, človek, aby som vytvoril dokonalejšiu jednotu...“ (parafráza na úvodné slová *Ústavy Spojených štátov amerických*, poznámka prekladateľa)
- ◆ Porozprávajte sa s ľuďmi, od ktorých sa cítite psychologicky závislý. Deklarujte svoje ciele nezávislého fungovania, vysvetlite, ako sa cítite, keď robíte veci z povinnosti. Toto je skvelá stratégia, ako začať s odbúraním závislosti, pretože ostatní si možno vôbec neuvedomujú, ako sa v závislej pozícii cítite.
- ◆ Vytýčte si pri dominantných ľuďoch vo svojom živote ciele, ktoré sa dajú splniť do piatich minút. Vyskúšajte okamžité účinné slová „Nie, nechcem,“ a otestujte reakcie druhých.
- ◆ Dohodnite si plánovacie stretnutie so svojim dominantným partnerom v čase, keď sa cítite neohrozene. Na stretnutí vysvetlite, že sa cítite manipulované a submisívne a že by ste si radi dohodli neverbálny signál, ktorým by ste mu dali najavo, ako sa cítite, keď taká situácia nastane, a že keď sa tak stane, nechcete ju rozoberať. Jednoduché potiahnutie za ucho či palec v ústach dá partnerovi najavo, že sa v istej chvíli cítite submisívne.
- ◆ Vo chvíli, keď máte pocit, že vás niekto psychologicky odstrkuje, povedzte dotyčnému, ako sa cítite, a následne sa začnite správať tak, ako sa chcete správať.
- ◆ Pripomeňte si, že partner, druh, priateľ, šéf, deti či iní budú často s vašim správaním nesúhlasiť a že to nijako nesúvisí s tým, akým človekom ste. Nesúhlas je nutnou súčasťou každého vzťahu. Ak ho očakávate, nevyvedie vás z miery. Takto môžete pretnúť mnohé z tých závislých pút, ktoré vás emocionálne zotročujú.
- ◆ Dokonca i vtedy, keď sa dominantným ľuďom (partnerovi, druhovi, šefovi, dieťaťu) úmyselne vyhýbate, stále ste v ich područí,

pretože aj vo svojej neprítomnosti vás psychologicky ochromujú.

- ◆ Ak cítite povinnosť navštevovať určitých ľudí, položte si otázku, či by ste vy chceli, aby vás druhí navštevovali z pocitu povinnosti. Ak nie, urobte rovnakú láskavosť tým, ku ktorým sa takto správate, a prediskutujte to s nimi. Pozrite sa na vec z opačnej strany a odhaľte, ako je vzťah založený na povinnosti v skutočnosti neúctivý.
- ◆ Rozhodnite sa vymaniť sa zo svojej závislej roly a zapojte sa do dobrovoľníckej činnosti, čítajte, najmite si pestúnku (aj keď si ju nemôžete dovoliť), vezmite prácu, ktorá nemusí byť nutne dobre platená. Prečo? Jednoducho preto, lebo odmena za vašu vysokú sebaúctu stojí za všetky peniaze a za všetok čas.
- ◆ Trvajte na finančnej nezávislosti bez limitov či zodpovedania sa komukoľvek. Ak si musíte pýtať peniaze, ste otrokom. Ak je to možné, zapojte fantáziu a vymyslíte spôsob, ako zarábať vlastné peniaze.
- ◆ Prestaňte ľudí ovládať! Nenechajte sa vy ovládať! Prestaňte dávať rozkazy! Prestaňte poslúchať rozkazy!
- ◆ Uvedomte si svoju túžbu mať svoje súkromie a nezdôverovať sa so všetkým, čo cítite a prežívate, niekomu inému. Ste jedinečný a máte svoje súkromie. Ak cítite, že sa musíte so všetkým zdôverovať druhým, potom nemáte na výber, a teda ste závislý od druhých.
- ◆ Nezasahujte do izby svojho dieťaťa. Dajte mu priestor, ktorý môže samo ovládať, a nechajte ho samého rozhodnúť - ak nejde o nič nezdravé, ako to bude v jeho izbe vyzerať. Ustlaná posteľ nie je o nič menej psychologicky zdravá ako neustlaná, hoci ste si možno osvojili opačný postoj.
- ◆ Ak chcete ísť do kina a váš partner si chce zahrať tenis, nepodvoľujte sa! Doprajte si viac času od seba a vaše spoločné chvíle budú šťastnejšie a vzrušujúcejšie.
- ◆ Robte si malé výlety osamote alebo s priateľmi bez toho, aby ste cítili záväzok voči svojmu partnerovi. Keď sa vrátite, budete

k partnerovi prechovávať silnejší cit a taktiež si budete chrániť svoju nezávislosť.

- ◆ Majte na pamäti, že nie ste nijak zodpovedný za šťastie druhých. Za to si každý zodpovedá sám. Môžete si užívať spoločnosť druhých, no ak cítite, že ich šťastie je vašim poslaním, potom ste závislý, a keď má dotyčný zlú náladu, aj vy sa cítite sklúčené. Alebo ešte horšie, máte pocit, že ste mu tú zlú náladu spôsobili vy. Ste zodpovedný len za svoje vlastné emócie a ostatní takisto. Nikto neovláda vaše pocity, len vy sám ste ich pánom.
- ◆ Pamätajte, že zvyk nie je žiaden dôvod na to, aby ste niečo robili. To, že ste boli doteraz vždy submisívny vo vzťahu k druhým, nijako neospravedľuje to, že v tom pokračujete.

Kľúčom k efektívnemu životu a k efektívnej výchove je nezávislosť. Podobne aj znakom efektívneho manželstva je minimálne napätie a optimálna autonómia a sebaistota. Možno sa odpútania od závislých vzťahov veľmi desíte, no ak sa opýtate tých, od ktorých ste emočne závislý, prekvapí vás, že najviac obdivujú ľudí, ktorí myslia a konajú samostatne. Tá irónia je ešte väčšia. Najviac rešpektu za svoju nezávislosť získate od tých, ktorí sa usilovne snažia o to, aby vás udržali vo svojom područí.

Hniezdo je pre vtáča krásnym miestom, pretože sa v ňom vyvíja. Opustenie hniezda je však ešte krajšie, a to z pohľadu toho, kto odchádza, aj toho, kto sleduje, ako prvýkrát vzlietne.

XI

ROZLÚČKA S HNEVOM

*Jediná protilátka, ktorá zaberá proti hnevu, je prestal
si hovoriť: „Kiežby si sa správval viac ako ja.“*

Lahko sa rozčúlite? Možno ste hnev prijali ako súčasť svojho života, no uvedomujete si, že nemá žiaden praktický význam? Možno ste si doteraz ospravedlňovali svoje výbušné správanie vetami ako „Je to ľudské“ alebo „Ak by som hnev nevyjadril, držal by som ho v sebe a vypestoval si žalúdočný vred“.

Hnev nie je „ľudský“. Nie je nevyhnutný a nijako vám nepomáha v dosiahnutí šťastia a naplnenia. Ide o vašu citlivú zónu, niečo ako psychologickú chrípku, ktorá vás oslabuje tak ako každá iná choroba.

Definujme si pojem hnev. V tejto kapitole ho chápeme ako ochromujúcu reakciu, ktorú človek prežíva, ak nie sú splnené jeho očakávania. Nadobúda formu zúrivosti, nepriateľstva, vybehnutia na niekoho či dokonca nevraživeho ticha. Nie je to len roztrpčenie či podráždenie. Zás a znova, kľúčovým slovom je ochromenie. Hnev ochromuje a obvyčajne je dôsledkom želania, aby boli svet a ľudia v ňom iní.

Hnev je voľba a zároveň zvyk. Je to naučená reakcia na frustráciu, počas ktorej sa správate spôsobom, ktorým sa správať nechcete. Ťažká forma hnevu je už v podstate prejavom chorej mysle. Choromyselný ste vtedy, keď

nemáte kontrolu nad vlastným správaním. Ak ste teda nahnevaný a nepríčetný, ste dočasne choromyseľný.

Za hnev neexistuje žiadna psychologická odmena. Podľa našej definície hnev oslabuje. Po fyzickej stránke môže spôsobiť vysoký krvný tlak, vredy, kožnú vyrážku, búšenie srdca, nespavosť, únavu či dokonca srdcovú chorobu. V psychologickvej rovine hnev rúca partnerské vzťahy, narúša komunikáciu, vedie k pocitu viny a k depresii a vo všeobecnosti sa vám pletie do cesty. Možno ste skeptický, pretože ste vždy počúvali, že prejaviť svoj hnev je zdravšie, ako tlmiť ho v sebe. Áno, prejavenie hnevu je určite zdravšou alternatívou ako jeho potláčanie. Existuje však ešte zdravšia možnosť - vôbec hnev nepociťovať. V tomto prípade vás nebude trápiť dilema, či ho vypustiť von alebo udusiť v sebe.

Tak ako všetky emócie, aj hnev je výsledkom myslenia. Nejde o niečo, čo sa vám jednoducho stane. Pri konfrontácii s okolnosťami, ktoré sa nevyvíjajú tak, ako by ste si predstavovali, si poviete, že takto by to byť nemalo (frustrácia) a následne si zvolíte známu hnevlivú reakciu, ktorou si uľavíte. (Pozrite časť o odmenách neskôr v tejto kapitole.) Pokým budete hnev vnímať ako niečo, čo patrí k človeku, budete mať dôvod na to, aby ste ho prijali a nemuseli pracovať na tom, aby ste sa ho zbavili.

Určite svojmu hnevu uľavte - vypustite ho von nedeštruktívnym spôsobom - ak sa rozhodnete ponechať si ho. Ale začnite sa vnímať ako niekoho, kto sa môže naučiť myslieť inak, keď je frustrovaný, a ochromujúci hnev tak vymeniť za naplňujúcejšie emócie. Pocity ako roztrpčenie, podráždenie a sklamanie budete pravdepodobne prežívať aj naďalej, keďže svet nikdy celkom nebude podľa vašich predstáv. Ale hnev, tú bolestivú emocionálnu reakciu na prekážky, možno eliminovať.

Možno si myslíte, že hnev má zmysel, pretože ním účinne dosahujete, čo chcete. Nuž, zamyslite sa nad tým. Ak máte pocit, že zvýšiť hlas či tváriť sa naštvane pomôže zabrániť vášmu dvojročnému dieťaťu hrať sa na ulici, kde by mohlo prísť k úrazu, potom je zvyšovanie hlasu výbornou stratégiou. V hnev prerastá až vtedy, keď ste úprimne naštvaný, keď očerveniete v tvári, srdce vám začne rýchlejšie búšiť, keď udierate do vecí a všeobecne ste istý časový úsek ochromený. Určite si voľte osobné stratégie, ktoré posilnia vhodné správanie, no nepripúšťajte si aj všetku tú vnútornú bolesť, ktorá ich sprevádza. Môžete si osvojiť takéto zmýšľanie: „To, ako sa práve správam,

je pre ňu nebezpečné. Chcem, aby si uvedomila, že jej hranie sa na ulici nebudem tolerovať. Zvýšim hlas, aby som jej ukázal, ako mi na tom záleží. Nebudem sa však rozčuľovať.“

Zamyslite sa nad typickou matkou, ktorá prejavy svojho hnevu nedokáže kontrolovať. Neustále ju hnevá opakovaná neposlušnosť jej detí. Potrestá ich, pošle do ich izby, neustále kričí a pri deťoch vždy stráca nervy. Jej život ako matky je neustály boj. Všetko rieši zvyšovaním hlasu a každé ráno sa zobúdzda ako emocionálna troska, vyšťavená dňom stráveným na bojisku.

Prečo teda deti nezačnú poslúchať, keď vedia, ako sa mama rozhodne byť našťavaná vždy, keď niečo vyvedú? Pretože iróniou hnevu je, že nedokáže nikoho zmeniť - len zvyšuje túžbu toho druhého kontrolovať človeka, ktorý sa hnevá. Prečítajte si, ako by deti zdôvodňovali svoju neposlušnosť, keby ju dokázali vyjadriť slovami.

„Vidíš, čím sa dá mama vytočiť? Stačí len povedať toto či urobiť tamto. Potom ju môžeš ovládať a dostať ju do vývrtky. Možno budeš musieť ostať nakrátko vo svojej izbe, no pozri sa, čo tým získaš! Totálnu kontrolu nad jej emóciami takmer zadarmo. Keďže nad ňou nemáme veľkú moc, poďme ešte čosi vyviesť a sledujme, ako ju to zasa vytočí.“

Ak vo vzťahu - akomkoľvek, použijeme hnev, takmer vždy tým len druhého utvrdíme v tom, aby sa správal tak ako doteraz. Hoci provokatér môže hrať vydeseného, vie, že dokáže druhého vytočiť, kedykoľvek sa mu zachce, a preto reaguje presne tým istým neprijemným správaním, ktorý mu nahnevaný človek vyčíta.

Vždy, keď sa rozhodnete reagovať na niečie správanie hnevom, upierate dotyčnému právo byť tým, čím sa rozhodne byť. V hlave vám víri neurotická veta: „Prečo sa nemôžeš správať viac ako ja? Potom by som ťa mal teraz rád a nebol by som na teba našťavaný.“ Druhí ľudia však nikdy nebudú takí, akých ich chcete mať vy, po celý čas. Tak to na svete chodí. A šanca, že sa to zmení, je nulová. Preto vždy, keď sa na niečo, čo sa vám nepozdáva, rozhodnete reagovať hnevom, dôvodom, pre ktorý ste si zvolili bolesť a ochromenie, je sama realita. To je naozaj hlúpe - hnevať sa pre niečo, čo sa nikdy nezmení. Miesto toho, aby ste si zvolili hnev, môžete druhým priznať právo líšiť sa od vašich ideálnych predstáv. Možno sa vám to nebude páčiť, no nemusíte sa pre to rozčuľovať. Hnev ich iba povzbudí v tom, aby sa nemenili, a prinesie

so sebou všetok ten spomínaný psychický stres a duševné utrpenie. Voľba je naozaj na vás. Buď hnev, alebo nové uvažovanie, ktoré vám pomôže zbaviť sa potreby hnevať sa.

Možno si myslíte, že patríte do opačnej kategórie, t. j. medzi tých, ktorí majú v sebe veľa hnevu, no nikdy nenašli odvahu vyjadriť ho. Dusíte ho v sebe a nikdy nič nepoviete, zarábate si na bolestivé vredy a vo svojej prítomnej chvíli prežívate veľa úzkosti. To však nie je opak človeka, ktorý šteká a zúri. Máte v hlave to isté uvažovanie, že všetko - ľudia či veci, má byť podľa vás. Ak by to také bolo, uvažujete, nehnevali by ste sa. To je však chybná logika a jej eliminovanie je kľúčom k tomu, ako sa zbaviť napätia. I keď sa naučíte vyjadriť nahromadený hnev miesto toho, aby ste ho v sebe potláčali, konečným cieľom je naučiť sa myslieť novými spôsobmi, ktoré hnev nebudú vytvárať. Ide o takéto uvažovanie: „Ak sa chce správať ako hlupák, ja sa nerozhodnem byť našťvaný. To on ovláda svoje hlúpe správanie, nie ja“ alebo „Veci sa nevyvíjajú tak, ako by sa podľa mňa mali. Hoci sa mi to nepáči, nedopustím, aby ma to ochromilo“.

Naučiť sa vyjadriť hnev odvážnym novým správaním, ktoré sme rozoberali na stránkach tejto knihy, je vašim prvým krokom. Myslieť novými spôsobmi, podporujúcimi prestup z mentálneho zdravia, ktoré ovplyvňujú vonkajšie okolnosti, na zdravie vychádzajúce zvnútra, a odmietnuť ovládať správanie niekoho iného je potom krokom konečným. Môžete sa naučiť nedávať druhým moc rozrušovať vás svojím správaním a svojimi myšlienkami. Keď budete mať o sebe vysokú mienku a nedopustíte, aby vás druhí ovládali, nebudete sa zraňovať hnevom v prítomnej chvíli.

Ako mať zmysel pre humor

Nie je možné byť zároveň nahnevaným a smiať sa. Hnev a smiech sa vzájomne vylučujú a vy máte tú moc si vybrať buď jedno, alebo druhé.

Smiech je slnkom duše. A bez slnka nemôže nič žiť ani rásť. Winston Churchill to povedal takto:

Som presvedčený, že najväčšími záležitosťami sveta sa nemožno zaoberať bez toho, aby ste poznali tie najzábavnejšie.

Možno beriete život príliš vážne. Azda najvýraznejšou črtou zdravých ľudí je ich pozitívny zmysel pre humor. Pomôcť ostatným zvoliť si smiech a naučiť sa s nadhľadom nazerať na životné peripetie je úžasným liekom na hnev.

To, čo robíte a či si vyberiete hnev alebo nie, pohne svetom asi rovnako ako pohár vody chrstnutý do Niagarských vodopádov. Či si vyberiete smiech alebo hnev, veľa vody nenamútite - v prvom prípade však naplníte svoje prítomné chvíle šťastím a v tom druhom ich premrháte na trápenie sa.

Beriete seba a svoj život tak vážne, že sa neviete pozrieť s nadhľadom na absurditu takéhoto vážneho pohľadu? Absencia smiechu je signalizátorom patologického stavu. Keď budete inklinovať k príliš serióznemu pohľadu na seba a svoje konanie, pripomeňte si, že toto je jediný čas, ktorý máte. Prečo strácať svoje prítomné chvíle hnevom, keď je smiech taký príjemný?

Smejte sa pre smiech samotný. Smiech je dôvodom na smiech. Nemusíte mať žiaden iný. Jednoducho sa smejte. Pozrite sa na seba a ostatných v tomto bláznivom svete a potom sa rozhodnite, či si v sebe budete nosiť hnev alebo si vypestujete zmysel pre humor, ktorý dá vám aj ostatným ten najcennejší dar zo všetkých - smiech. Je to skvelý pocit.

Niektoré bežné príčiny hnevu

Hnev môžete okolo seba vidieť v jednom kuse. Rôznu škálu ochromenia - od mierneho rozrušenia až po slepú zúrivosť, vidieť u ľudí na každom kroku. Je to rakovina, i keď naučená, ktorá infikuje medziľudské vzťahy. Tu je niekoľko najčastejších situácií, v ktorých si ľudia volia hnev.

- ◆ Hnev v aute počas jazdy. Vodiči kričia jeden na druhého doslova za všetko. Príčinou nasrdeného správania býva, keď niekto iný ide príliš pomaly, príliš rýchlo, nedáva smerovku, dáva nesprávnu smerovku, ide v nesprávnom pruhu či robí iné chyby. Ako vodič možno prežívate veľa hnevu či emočného ochromenia pre vaše predstavy o tom, ako by mali jazdiť ostatní. Podobne aj dopravné zápchy ohlasujú záchvaty hnevu či nervlosti. Vodiči ziapu po pasažieroch a nadávajú na dôvod ich meškania. Všetko toto správanie pramení z jedinej myšlienky:

„Toto by sa nemalo diať, a keďže sa to deje, budem našťvaný a aj ostatným dopomôžem k tomu, aby si vybrali nešťastie.“

- ◆ Hnev v športe a v hrách. Bridž, tenis, mariáš, poker a rôzne iné hry sú ukázkovými spúšťačmi hnevu. Ľudia sa hnevajú na svojich partnerov či protihráčov za to, že niečo nerobia správne alebo porušujú pravidlá. Môžu hodiť nejakú vec, napríklad tenisovú raketu, pretože urobili chybu. Hoci je dupanie a hádzanie výbavy zdravšie, ako udierať druhých a kričať na nich, stále ide o prekážku, ktorá bráni naplneniu v prítomnej chvíli.
- ◆ Hnev na niečo nepatričné. Veľa ľudí zúria na osobu či udalosť, ktorú považujú za nepatričnú. Vodič v premávke sa, napríklad, môže rozhodnúť, že cyklisti alebo chodci nemajú na ceste čo hľadať, a pokúsi sa ich z nej vytlačiť. Takéto správanie môže byť extrémne nebezpečné. Veľa takzvaných nehôd býva výsledkom práve takýchto incidentov, v ktorých neovládateľný hnev vedie k tragédii.
- ◆ Hnev na dane. Žiaden hnev nikdy nezmení daňové zákony krajiny, no ľudia aj tak zúria, pretože dane nie sú také, aké by si oni predstavovali.
- ◆ Hnev, keď iní meškajú. Ak očakávate od druhých, aby sa riadili vašim harmonogramom, zvolíte si hnev, keď sa tak nestane, pričom si ho takto zdôvodníte: „Mám právo byť našťvaný. Nechal ma čakať pol hodiny.“
- ◆ Hnev nad neporiadnosťou a nedbalosťou druhých. Napriek tomu, že vaša zúrivosť pravdepodobne len druhých povzbudí, aby sa správali tak ako doposiaľ, je možné, že budete v hneve pokračovať.
- ◆ Hnev na neživé predmety. Ak si narazíte pišťalu alebo udriete palec, krik môže mať terapeutický účinok, no cítiť skutočnú zúrivosť a zúriť aj konat' - napríklad preraziť päšťou stenu, je nielen zbytočné, ale aj bolestivé.
- ◆ Hnev nad stratou vecí. Žiaden hnev vám stratenú vec - kľúč či peňaženku, nenavrátí a pravdepodobne vám len znemožní začať ju vážne hľadať.

- ◆ Hnev nad udalosťami vo svete, ktoré nemôžete zmeniť. Možno nesúhlasíte s politickým zriadením, zahraničnou politikou či ekonómiou, no hnev a následné ochromenie nič nezmenia.

Hnev má veľa tvári

Videli sme situácie, v ktorých si môžete voľiť hnev. Teraz sa poďme pozrieť na formy, ktoré môže hnev nadobudnúť.

- ◆ Verbálne urážanie či zosmiešňovanie druhá, detí, blízkych alebo priateľov.
- ◆ Fyzické násilie - udieranie, kopanie, trieskanie - do vecí či ľudí. V extrémnej podobe môže toto správanie viesť k násilným zločinom, ktoré sú takmer vždy páchané pod vplyvom ochromujúceho hnevu. K vraždám a útokom dochádza len vtedy, keď sa emócie vymknú spod kontroly a hnev vedie k chvíľkovému zatemneniu mysle. Byť presvedčený, že hnev je normálny či hlásiť sa k psychologickým školám, ktoré človeka povzbudzujú, aby nadviazal spojenie so svojím hnevom a dostal ho zo seba von, môže byť nebezpečné. Podobne aj televízne programy, filmy či knihy, ktoré hnev popularizujú a prezentujú ho ako čosi normálne, škodia nielen jedincovi, ale aj celej spoločnosti.
- ◆ Používanie fráz ako „Štve ma...“ či „Ty ma naozaj rozčul’uješ“. V týchto prípadoch dávate moc nad svojím šťastím správaniu niekoho iného.
- ◆ Používanie fráz ako „zabite ho“, „zničte ich“ alebo „zlikvidujte opozíciu“. Možno si myslíte, že ide iba o slovné zvraty, no podnecujú hnev a násilie a odobrujú ich dokonca i v priateľskej súťaži.
- ◆ Výbuchy zlosti. Nielenže ide o bežné vyjadrenie hnevu, no človeku, ktorý „vybuchne“, často poslúžia ako prostriedok na dosiahnutie presne toho, čo chce.
- ◆ Sarkazmus, zosmiešňovanie a nepríjemné mlčanie. Tieto vyjadrenia hnevu môžu byť rovnako škodlivé ako fyzické násilie.

Zoznam možných prejavov hnevu by sme mohli rozširovať donekonečna, no uvedené príklady reprezentujú tie najbežnejšie prípady v tejto citlivej zóne.

Váš systém odmeňovania za hnev

Zvládanie vlastnej výbušnosti najefektívnejšie začnete tým, že pochopíte dôvody, pre ktoré si toto správanie vôbec volíte. Tu je niekoľko psychologických motívov výbušného správania.

- ◆ Vždy, keď máte pocit, že niečo nezvládáte, keď sa cítite frustrované či porazené, prostredníctvom hnevu môžete zodpovednosť za to, ako sa cítite, presunúť na samotnú osobu či udalosť a nemusíte prevziať kontrolu nad svojimi pocitmi.
- ◆ Svoj hnev môžete použiť na manipulovanie tými, ktorí sa vás boja. Špeciálne účinné to býva vtedy, keď chcete zdisciplinovať mladších či fyzicky alebo mentálne slabších, ako ste vy.
- ◆ Hnev púta pozornosť, a vy sa preto môžete cítiť dôležite a mocne.
- ◆ Hnev je šikovní výhovorka. Môžete stratiť rozum - dočasne - a potom sa ospravedlniť slovami „Nemohol som si pomôcť“. Takto si môžete svoje správanie ospravedlniť niečím, čo je mimo vašej kontroly.
- ◆ Dosiahnete svoje, pretože ostatní vám radšej ustúpia, ako by mali znášať váš rozhnevaný výstup.
- ◆ Ak sa bojíte intímnosti alebo lásky, môžete sa nad niečím rozhnevať a vyhnúť sa tak riziku spojenému s prejavovaním nežnosti.
- ◆ Môžete manipulovať druhými pomocou pocitu viny. Necháte ich premýšľať: „Čo som urobil zle, keď som ho tak naštvával?“ Keď si budú robiť výčitky, máte nad nimi moc.
- ◆ Môžete prerušiť komunikáciu, v ktorej sa cítite ohrozene, pretože niekto druhý je v niečom zdatnejší. Jednoducho sa nahneváte a vyhnete sa tak riziku, že budete vyzeráť neschopne.

- ◆ Keď ste nahnevaný, nemusíte na sebe pracovať. Svoje prítomné chvíle môžete premrhať zlosťou, ktorá vás nič nestojí, a vyhnúť sa činnostiam, ktorými by ste sa zdokonalili. Hnev vám tak pomôže zbaviť sa tlaku, pod ktorým ste.
- ◆ Po záchvate hnevu sa môžete oddávať sebaľútosti, pretože vám nikto nerozumie.
- ◆ Môžete sa vyhnúť jasnému mysleniu - stačí sa len naštváť. Všetci vedia, že vtedy máte zakalený rozum, tak prečo by ste nevytiahli starý dobrý hnev, keď sa chcete vyhnúť tomu úmernému triezvemu zmýšľaniu.
- ◆ Jednoduchým záchvatom hnevu si môžete ospravedlniť prehru či slabý výkon. Možno dokonca aj donútite ostatných, aby prestali vyhrávať, tým, že im svojím hnevom naženiete strach.
- ◆ Hnev si môžete ospravedlňovať tvrdením, že ho potrebujete, aby ste dokázali vykonať istú úlohu, no v skutočnosti je hnev ochromujúci a váš výkon nikdy nezlepší.
- ◆ Tvrdením, že hnev patrí k človeku, máte vždy poruke svoje ospravedlnenie: „Som človek a toto ľudia robia.“

Niekoľko návrhov, ako hnev nahradiť

Aj hnevu sa dá zbaviť. Bude si to vyžadovať veľa nového myslenia a možno to urobiť iba v jednu prítomnú chvíľu za čas. Pri konfrontácii s osobou či udalosťou, ktorá vás podnecuje k tomu, aby ste si zvolili hnev, si uvedomte, čo si hovoríte, a potom zapracujte na nových vetách, ktoré povedú k novým pocitom a k produktívnejšiemu správaniu. Tu je niekoľko konkrétnych stratégií, ako sa hnevu postaviť.

- ◆ Keď sa hneváte, ako prvé je najdôležitejšie nadviazať kontakt so svojimi myšlienkami a pripomenúť si, že aj keď ste takto rozmýšľali dosiaľ, neznamená to, že tak musíte rozmýšľať stále. Najdôležitejšie je uvedomiť si to.
- ◆ Skúste hnev odložiť na neskôr. Ak v istej situácii zvyknete reagovať hnevom, odložte ho o pätnásť sekúnd a potom vybuchnite

ako obyčajne. Nabudúce vyskúšajte tridsať sekúnd a interval postupne predlžujte. Len čo zistíte, že hnev dokážete odložiť, naučili ste sa ho ovládať. Odložiť znamená ovládať, a keď budete veľa trénovať, nakoniec hnev úplne eliminujete.

- ◆ Keď sa pokúšate hnev použiť konštruktívnym spôsobom - aby ste niečo naučili svoje dieťa, skúste ho predstierať. Zvýšte hlas a vystrúhajte prísnu tvár, no neprežívajte všetku tú fyzickú a psychologickú bolesť, ktorá hnev sprevádza.
- ◆ Nesnažte si nahovoriť, že vás baví niečo, čo vám je v skutočnosti proti srsti. Môžete niečo nemať rád aj bez toho, aby vás to hnevalo.
- ◆ Keď vás prepadne hnev, pripomeňte si, že každý má právo byť tým, čím sa rozhodne byť, a že vaše trvanie na tom, aby všetci boli iní, ako sú, váš hnev len predlžuje. Snažte sa umožniť ostatným zvoliť si, čo chcú, tak ako aj vy požadujete toto práve pre seba.
- ◆ Požiadajte niekoho, komu dôverujete, o pomoc. Keď dotyčný zbadá, že sa hneváte, nech vám dá buď slovne, alebo pomocou dohovoreného signálu vedieť. Keď dostanete signál, zamyslite sa nad tým, čo robíte, a potom vyskúšajte spomínanú stratégiu s odložením hnevu.
- ◆ Ved'te si denník hnevu a zaznamenajte si presný čas, keď ste si zvolili hnev, presné miesto a presnú situáciu. Buďte dôsledný, prinúťte sa zaznamenávať si všetky prejavy nahnevaného správania. Ak budete vytrvalý, čoskoro zisíte, že samotná nutnosť incidentu spísať, postačí na to, aby ste si hnev volili menej často.
- ◆ Po výbuchu hnevu ihneď vyhláste, že ste urobili chybu a že jedným z vašich cieľov je myslieť inak, aby ste už hnev vôbec neprežívali. Verbálne vyhlásenie vám pomôže uvedomiť si, čo ste urobili, a demonštruje, že na seba naozaj pracujete.
- ◆ Keď vás prepadne hnev, snažte sa byť vo fyzickej blízkosti niekoho, koho ľúbite. Jedným zo spôsobov, ako neutralizovať nepriateľstvo, je držanie sa za ruky, hoci sa vám do toho nebude

chciet', a nepúšťať sa, až kým nevyjadríte svoje pocity a kým hnev nepominie.

- ◆ Vo chvíľach, keď nie ste nahnevaný, si pohovorte s ľuďmi, ktorí bývajú najčastejšími terčmi vášho hnevu. Zdôverte sa jeden druhému s tým, čo jedného na druhom vie vytočiť, a vymyslíte spôsob komunikovania svojich pocitov bez vysilujúceho hnevu. Možno sa dokážete zhodnúť na lístočku, odkaze či prechádzke na odreagovanie, aby ste sa navzájom nemuseli trápiť nezmyselným hnevom. Po niekoľkých prechádzkach začnete chápať, aké hlúpe je strácať hlavu.
- ◆ Uhaste svoj hnev na niekoľko prvých sekúnd identifikovaním svojich pocitov a pocitov, ktoré podľa vašej mienky prežíva váš partner. Prvých desať sekúnd je najdôležitejších. Keď ich prekonáte, váš hnev často utichne.
- ◆ Pamätajte, že so všetkým, čomu veríte, bude päťdesiat percent ľudí v päťdesiatich percentách prípadov nesúhlasiť. Keď budete nesúhlas druhých očakávať, nebudete si voliť hnev. Miesto toho si poviete, že keďže ľudia nesúhlasia so všetkým, čo poviem, čo si myslím a čo cítim, svet je taký, ako má byť.
- ◆ Pamätajte, že hoci je vyjadrenie hnevu zdravou alternatívou k jeho hromadeniu, tou najzdravšou voľbou zo všetkých je neprežívať ho vôbec. Keď prestanete hnev vnímať ako niečo prirodzené či ľudské, získate vnútorné odôvodnenie, prečo začať pracovať na jeho odstraňovaní.
- ◆ Prestaňte od druhých niečo očakávať. Keď sa zbavíte svojich očakávaní, zbavíte sa aj hnevu.
- ◆ Pripomeňte si, že deti budú stále nezbedné a hlučné, a vaše rozčuľovanie tomu nijako nezabráni. Hoci v iných oblastiach môžete dieťaťu pomôcť robiť konštruktívne rozhodnutia, nikdy nebudete môcť zmeniť jeho prirodzenú povahu.
- ◆ Majte sa rád. Ak to dokážete, nebudete sa musieť zaťažovať sebaštrukčným hnevom.
- ◆ V dopravnej zápche si merajte čas. Zistíte, ako dlho vydržíte nevybuchnúť. Pracujte na sebakontrolle. Miesto toho, aby ste

na vášho spolucestujúceho vybehli, opýtajte sa ho neutrálnu otázku. Využite čas kreatívne - napíšte list, text pesničky, vymyslite, ako sa zo zápchy dostať alebo prežite najvzrušujúcejší sexuálny zážitok svojho života alebo ešte lepšie - vymyslite, ako tento zážitok ešte zdokonaľiť.

- ◆ Miesto toho, aby ste boli emocionálnym otrokom každej frustrujúcej okolnosti, využite situáciu ako výzvu na zmenu a na hnev vám neostane žiaden prítomný čas.

Hnev je prekážka. Ničomu neprospieva. Tak ako všetky citlivé zóny, v ktorých chybné rozmýšľate, aj hnev je len prostriedkom, ako využívať veci mimo vás na vysvetlenie vlastných pocitov. Zabudnite na druhých. Robte svoje vlastné rozhodnutia - a nedopušťte, aby vás rozčuľovali.

XII

AKO VYZERÁ ČLOVEK, KTORÝ UŽ NEMÁ CITLIVÉ ZÓNY

*Na to, aby si všimli, čo robia ich susedia,
ich príliš zamestnáva vlastné bytie.*

Mohlo by sa zdať, že človek, ktorý je zbavený všetkých prejavov správania prameniaceho z citlivých zón, je z ríše fantázie, no sloboda od všetkého seabedeštrukčného správania nie je žiaden mýtus. Je to reálna možnosť. Byť sto-percentne funkčným človekom nie je nič nedosiahnuteľné a úplné mentálne zdravie v prítomnej chvíli je vaša voľba. V tejto, poslednej kapitole sa budeme venovať opisu fungovania človeka, v ktorého správaní či myslení sa neprejavujú citlivé zóny. Uvidíte, ako sa vyvíja človek, ktorý má na rozdiel od väčšiny ľudí zvláštnu schopnosť kreatívne uvažovať v každej prítomnej chvíli.

Eudia, ktorí nemajú citlivé zóny, sú iní ako obyčajní ľudia. Hoci na pohľad vyzerajú ako ktokoľvek iný, majú odlišné vlastnosti, ktoré sa netýkajú rasy, socioekonomického postavenia či sexuality. Nie sú „zaškatulkovaní“ do istej roly, pracovnej pozície, geografických vzorcov, úrovne vzdelania či finančných štatistík. Majú v sebe čosi odlišné, no táto odlišnosť nie je pozorovateľná v tradičných vonkajších faktoroch, ktorými obyčajne ľudí klasifikujeme. Môžu byť bohatí či chudobní, muži či ženy, čierni či bieli, môžu

bývať kdekoľvek a robiť čokoľvek. Je to rôznorodá skupina, no všetci majú jedno spoločné - slobodu od citlivých zón. Ako takéhoto človeka spoznáte, keď naňho natrafíte? Pozorujte ho! Počúvajte! Čítajte ďalej, čo objavíte.

Najskôr si všimnete, že títo ľudia majú na živote radi doslova všetko. Sú to ľudia, ktorí nemajú problém robiť čokoľvek, ľudia, ktorí nestrácajú čas sťažnosťami či zúfaním si, prečo veci nie sú inak. K životu pristupujú s nadšením a chcú ho využiť naplno. Majú radi pikniky, knihy, šport, koncerty, mestá, farmy, zvieratá, hory, jednoducho všetko. Majú radi život. V blízkosti takýchto ľudí si všimnete, že nepočujete žiadne mrmlanie, nariekanie či čo i len pasívny povzdych. Ak prší, páči sa im to. Ak je teplo, užívajú si ho a nešomrú. Či sú v dopravnej zápche, na večierku alebo sú celkom sami, prijímajú situáciu takú, aká je. Nejde o predstieranú radosť, ale o rozumné prijatie situácie takej, aká je, a zvláštnu schopnosť tešiť sa z reality. Spýtajte sa ich, čo nemajú radi, a budú mať problém úprimne odpovedať. Nenapadne im schovať sa vnútri pred dažďom, pretože dážď považujú za krásny a vzrušujúci zážitok. Z čľapkanice nechytajú amok: zaregistrujú ju, počľapkajú sa v nej a prijmú ju ako súčasť života. Majú radi mačky? Áno. Medvede? Áno. Červíky? Áno. Hoci choroby, suchá, komáre, záplavy a podobné nepríjemnosti nevitajú títo ľudia s nadšením, svojimi prítomnými chvíľami nikdy neplytvajú na sťažnosti a náreky, že ich musia znášať. Ak niečo treba eliminovať, budú pracovať na eliminácii - a túto prácu si užívať. Môžete sa snažiť, ako chcete, ale veľmi ťažko nájdete niečo, čo by títo ľudia robili neradi. Život majú úprimne radi, tešia sa z neho a využívajú naplno všetko, čo ponúka.

Zdraví naplnení ľudia nepocitujú vinu a žiadnu nervozitu, ktorá sa ohlásí vždy, keď sme v prítomnej chvíli ochromení istou minulou udalosťou. Určite si priznajú, keď urobia chybu, a môžu si prisľúbiť, že sa budú vyvarovať správania, ktoré im takým či onakým spôsobom neprospieva, no nebudú mrhať svojim časom a ľutovať, že niečo neurobili, alebo sa zožierať niečím, čo kedysi urobili. Úplná sloboda od pocitu viny je jedným zo znakov zdravého človeka. Nelamentujú nad minulosťou ani sa nesnažia prinútiť druhých, aby si vybrali vinu, otázkami ako „Prečo si to neurobil inak?“ či „Nehanbiš sa za seba?“ Zdá sa, že si uvedomujú, že to, čo prežili, sa už stalo a nech už sa budú cítiť akokoľvek hrozne, na minulosť to nič nezmení. Nepocitujú vinu bez toho, aby sa o to snažili - pretože je to prirodzené, a ani druhých

nenavádzajú na to, aby si vinu vybrali. Chápu, že cítiť sa zle v prítomnej chvíli len oslabí sebaobraz a že poučenie sa z minulosti je omnoho prínosnejšie, ako nechať sa ňou sužovať. Týchto ľudí nikdy nevidíte kritizovať druhých a tak ich manipulovať, tak ako ani vy ich nedokážete zmanipulovať pomocou tejto taktiky. Nebudú sa na vás hnevať, jednoducho si vás nebudú všímať. Tieto stratégie, ktoré tak krásne fungujú na väčšinu ľudí, pri týchto zdravých osobách neuspajú. Keď sa ohlási vina, miesto toho, aby ňou trápili seba či druhých, len nad ňou mávnu rukou.

Ľudia, ktorí nemajú citlivé zóny, taktiež nemávajú obavy. Okolnosti, ktoré dokážu mnoho ľudí priviesť do šialenstva, sa týchto ľudí sotva dotknú. Neplánujú ani neodkladajú veci na neskôr. Odmietajú obavy a dávajú si pozor, aby sa vyhli nervozite, ktorá obavy sprevádza. Nevedia, ako sa obávať. Nie je to súčasťou ich osobnosti. Možno nie sú pokojní za každých okolností, no nie sú ochotní stráviť svoje prítomné chvíle zožieraním sa pre niečo, čo sa ešte len má stať a nad čím nemajú žiadnu kontrolu. Sú silno orientovaní na prítomnú chvíľu a majú v sebe vnútornú signalizáciu, ktorá im pripomína, že všetky obavy zahlcujú ich prítomné chvíle a že prežiť takto život je hlúpe.

Títo ľudia žijú teraz, nie v minulosti či v budúcnosti. Neboja sa neznámeho a vyhľadávajú nové a nepoznané. Milujú nejednoznačnosť. Za každých okolností si vychutnávajú prítomnú chvíľu, pretože si uvedomujú, že nič iné nemajú. Nechystajú sa na niečo, čo sa stane v budúcnosti, a netravia svoje prítomné chvíle dlhým čakaním na túto udalosť. Chvíle medzi udalosťami sa dajú žiť rovnako ako tie, v ktorých udalosti prebiehajú, a títo ľudia majú zvláštnu schopnosť užiť si svoj každodenný život dosýta. Neodkladajú veci na neskôr, na „svätého Dindy“, a hoci naša kultúra s takýmto správaním nesúhlasí, nič si nevyčítajú. Užijú si šťasie hneď teraz, a keď nastane budúca prítomná chvíľa, užijú si aj tú. Títo ľudia sa neustále radujú - jednoducho preto, lebo vedia, aké hlúpe je na radosť čakať. Je to prirodzený spôsob života, ktorý sa veľmi podobá životu dieťaťa či zvierťa. Plne ich zamestnáva využívanie prítomnej chvíle na ich naplnenie, kým väčšina ľudí strávi život čakaním na odmeny, ktoré si nikdy nedokážu vziať.

Títo zdraví ľudia sú neuveriteľne nezávislí. Odišli z hniezda, a hoci k rodine pociťujú silnú lásku a oddanosť, vo všetkých vzťahoch nadradujú nezávislosť nad závislosť. Chránia si svoje oslobodenie sa od očakávaní. Ich

vzťahy sú vybudované na vzájomnom respektovaní práva jednotlivca robiť vlastné rozhodnutia. Ich láska nevštepuje milovanej osobe vlastné hodnoty. Vlastné súkromie považujú za veľmi dôležité, čo môže v ostatných vyvolať pocit krivdy či odmietnutia. Občas uprednostňujú samotu, a aby sa uistili, že ich súkromie nebude narušené, dokážu aj ďaleko vycestovať. Títo ľudia bývajú taktiež zapletení vo viacerých ľúbostných vzťahoch. Vyberajú si, koho budú milovať, no ich láska je hlboká a citlivá. Pre závislých či nezdravých ľudí je ťažké milovať ich, pretože ich sloboda je pre nich nedotknuteľná. Ak ich niekto potrebuje, odmietnu takúto potrebu s tým, že ubližuje im aj tomu druhému. Chcú, aby ľudia, ktorých ľúbia, boli nezávislí, aby robili svoje vlastné rozhodnutia a aby žili svoj život sami pre seba. Hoci sa tešia z prítomnosti druhých a chcú byť s nimi, zároveň chcú, aby druhí nepotrebovali žiadne barličky či oporu. V momente, keď sa začnete o týchto ľudí opierať, začnú sa vám strácať — najskôr emocionálne a potom aj fyzicky. V dospelom vzťahu odmietajú od partnera závisieť, tak ako odmietajú, aby bol partner závislý od nich. Pre deti sú vzorom starostlivého človeka, no takmer od začiatku v nich pestujú sebadôveru a na každom kroku prejavujú obrovskú lásku.

Prekvapí vás, že títo šťastní, naplnení ľudia nemajú žiadnu potrebu hľadať uznanie. Celkom sa zaobídu bez uznania či potlesku druhých. Na rozdiel od väčšiny ľudí nevyhľadávajú pocty. Prekvapivo sa nezaťažujú názorom druhých, takmer im až nezáleží na tom, či sa niekomu páči, čo urobili alebo povedali. Nesnažia sa druhých šokovať či získať si ich uznanie. Sú to ľudia, ktorí sú tak vnútorne orientovaní, že z toho, ako hodnotia ich správanie druhí, si doslova nič nerobia. Niežeby im potlesk a uznanie boli ľahostajné, len sa nezdá, že by ich potrebovali. Svojou úprimnosťou môžu takmer pôsobiť neokrôchane, pretože svoje odkazy nekódujú do starostlivo naformulovaných fráz, ktoré majú potešiť. Chcete vedieť, čo si myslia? Presne to vám povedia. Platí to aj opačne - ak o nich niečo poviete vy, nezničí ich to ani nechromí. Prijmú informácie, ktoré im odovzdáte, preženú ich filtrom svojich vlastných hodnôt a použijú ich na vlastný rast. Nepotrebnú, aby ich každý miloval, ani v sebe neprechováajú nereálne želanie, aby všetci súhlasili so všetkým, čo robia. Uvedomujú si, že vždy sa im dostane istého nesúhlasu. Ich neobyčajnosť tkvie v tom, že sú schopní žiť podľa seba, nie podľa nejakých vonkajších diktátov.

Pri pozorovaní týchto ľudí zistíte nedostatok kultúrnej adaptácie. Nie sú to rebeli, no robia svoje vlastné rozhodnutia, a to dokonca i vtedy, keď sú v protiklade s tým, čo robia ostatní. Môžu ignorovať drobné pravidlá, ak nedávajú žiaden zmysel, a v duchu mávnuť rukou nad malými konvenciami, ktoré sú pre mnohých ľudí podstatnou súčasťou života. Nie sú to ľudia kokteilových večierkov ani nevedú spoločenské rozhovory zo slušnosti. Sú sami sebou, a hoci spoločnosť považujú vo svojom živote za dôležitú, odmietajú nechať sa ňou ovládať či byť jej otrokom. Nepúšťajú sa do rebelských útokov, vo svojom vnútri však vedia, kedy majú niečo ignorovať a použiť svoj zdravý rozum.

Vedia sa smiať a vedia rozosmiať druhých. Nachádzajú humor doslova v každej situácii a dokážu sa zasmiať na tej najabsurdnejšej aj najvážnejšej situácii. Veľmi radi ľudí rozosmieľujú a hravo tvoria humor. Nie sú to vážni suchári, ktorí sa predierajú životom s kamennými, zachmúrenými tvármi. Sú to, naopak, ľudia činu, ktorými často pohrdajú pre ich ľahkovážnosť v nesprávny čas. Keďže vedia, že nič také ako správna vec v správnu chvíľu neexistuje, dobré načasovanie im nič nehovorí. Milujú nevhodnosť, a predsa ich humor nie je nepriateľský - nikdy, ale naozaj nikdy nerozosmieľujú pomocou zosmiešňovania. Nesmejú sa na ľudí, smejú sa s ľuďmi. Áno, smejú sa na živote a vnímajú ho ako zábavu, i keď pri dosahovaní svojich záujmov sú rozvážni. Keď sa na život pozrú z odstupu, vedia, že nesmerujú na žiadne konkrétne miesto a že sú schopní užívať si a vytvárať atmosféru, v ktorej si môžu ostatní vybrať radosť. Sú to zábavní spoločníci.

Sú to ľudia, ktorí sa akceptujú bez výhrad. Vedia, že sú ľudia a že byť človekom znamená mať isté ľudské vlastnosti. Vedia, že majú istý výzor, a akceptujú ho. Ak sú vysokí, vyhovuje im to, a ak sú nízki, tiež. Plešatosť je im rovnako dobrá ako hustá hriva. Pot im nevadí! Nepredstierajú, že nemajú fyzické ľudské prejavy. Prijali sa takými, akí sú, a preto sú to tí najprirodzenejší ľudia. Žiadne skrývanie sa za umelé prípravky, žiadne ospravedlňovanie sa za svoju ľudskosť. Nechápu, ako ich môže urážať niečo ľudské. Majú sa radi a akceptujú sa. Podobne aj prírodu prijímajú takú, aká je, a nezúfajú si, prečo nie je iná. Nikdy nešomrú na veci, ktoré sa nedajú zmeniť - na horúčavy, búrky či na studenú vodu. Seba a svet akceptujú bez výhrad. Žiadna pretváрка, žiadne hundranie, jednoducho len prijatie. Strávte roky v ich spoločnosti a nikdy nebudete od nich počuť sťažovať sa na niečo či zúfať si.

Budete vidieť ľudí činu konať. Uvidíte, ako pozorujú svet taký, aký naozaj je, ako dieťa, ktoré prijíma svet vo svojej skutočnej podstate a teší sa zo všetkého, čo ponúka.

Títo ľudia si vážia svet prírody. Veľmi radi trávia čas vonku v prírode a cestujú po všetkom, čo je nepoškvrnené a pôvodné. Špeciálne obľubujú hory, západ slnka, rieky, kvetiny, stromy, zvieratá a doslova všetku flóru a faunu. Sú to prírodní ľudia, nie sú formálni a falošní, a milujú prirodzený stav vesmíru. Nevyhľadávajú krčmy, nočné kluby, večierky, mítingy, zadymené miestnosti a tak podobne, hoci sú určite schopní užiť si ich dosýta. Žijú v harmónii s prírodou, alebo ak chcete, Božím svetom, hoci sú schopní plnohodnotného života vo svete vytvorenom ľuďmi. Sú taktiež schopní vážiť si to, čo je pre druhých samozrejmosť. Západ slnka či výlet do lesa ich nikdy neunavia. Letiaci vták je pre nich zakaždým úžasným divadlom. Nikdy ich nezunuje pohľad na húsenicu ani na narodenie malých mačiatok. Znova a znova veci spontánne obdivujú. Na niekoho to môže pôsobiť umelo, no títo ľudia si nevšímajú, čo si myslia druhí. Príliš ich zamestnáva úžas nad nesmiernosťou možností, ako dosiahnuť naplnenie v prítomnej chvíli.

Vidia do správania druhých a to, čo môže druhým pripadať ako príliš zložitá a nedešifrovateľná, sa im javí ako jasné a zrozumiteľné. Problémy, ktoré množstvo ľudí ochromujú, vidia oni iba ako malé nepríjemnosti. Vďaka tomu, že sa do problémov emočne nevkladajú, môžu prekonať prekážky, ktoré sa iným zdajú neprekonateľné. Vidia aj do samých seba a okamžite spoznajú úmysly, ktoré s nimi majú druhí. Môžu mávnuť rukou nad situáciou, ktorá druhých rozčuluje či ochromuje. Nikdy nie sú zmätení či zaskočení a to, čo väčšine ľudí pripadá mätúce či nevysvetliteľné, oni vnímajú ako jednoduchú prekážku s ľahkým riešením. Ich emočný svet nie je zameraný na problémy. Títo ľudia vnímajú problém ako prekážku, ktorú treba prekonať, nie ako odraz toho, akí sú či nie sú ako ľudia. Sebahodnotu majú zakorenenú vo svojom vnútri, a preto sa môžu na každú vonkajšiu ťažkosť pozrieť objektívnym pohľadom a nevnímať ju ako hrozbu pre ich vlastnú hodnotu. Je veľmi dôležité pochopiť tento ich charakteristický znak, pretože väčšinu ľudí vonkajšie udalosti, myšlienky či ľudia ľahko ohrozia. Zdraví, nezávislí ľudia však takéto ohrozenie nepoznajú a práve pre túto ich vlastnosť predstavujú hrozbu pre ostatných.

Nikdy sa nepúšťajú do zbytočných sporov. Nie sú to prospeschári, ktorí skáču z jednej veci na druhú, aby si pripadali dôležito. Ak má spor pomôcť k zmene, potom budú bojovať, no ak to budú považovať za zbytočné, potom bojovať nikdy nebudú. Nie sú to martýri. Sú to ľudia činu. Taktiež ľudia, ktorí pomáhajú. Takmer vždy sa venujú činnosti, ktorá pomáha ostatným prežiť príjemnejší a znesiteľnejší život. V prvej línii bojujú za sociálnu zmenu, nebojujú však aj v snoch a nezarábajú si tým na žalúdočné vredy, srdcové choroby či iné telesné ťažkosti. Nedokážu žiť v stereotype. Často si na ľuďoch nevšímajú ich fyzické odlišnosti - rasové, etnické, veľkostné či sexuálne. Nie sú povrchní, nesúdia ľudí podľa ich výzoru. Hoci sa môžu javiť ako hedonisti či sebci, veľmi veľa času trávia pomáháním druhým. Prečo? Pretože takto sa im to páči.

Nie sú to chorľaví ľudia. Neveria v ochromenie chrípkou či bolesťou hlavy. Veria vo svoju schopnosť dostať sa z takýchto ťažkostí a nikdy okolo seba nerozhaľujú ú, ako sa cítia, ako veľmi sú unavení či na aké choroby práve trpia. O svoje telo sa starajú. Majú sa radi, a preto sa dobre stravujú, pravidelne cvičia (v rámci svojho životného štýlu) a odmietajú sa zapodievať rôznymi neduhmi, ktoré obyčajne zaženú ľudí na rôzne dlhý čas do úzkych. Radi žijú zdravo a aj sa im to darí.

Ďalším znakom týchto plne rozvinutých ľudí je úprimnosť. Nedávajú vyhýbavé odpovede, nič nepredstierajú ani neklamú. Klamstvo vnímajú ako skresľovanie vlastnej reality a odmietajú sebaklam. Hoci sú to uzavretí ľudia, odmietajú skresľovať skutočnosť, aby druhých ochránili. Vedia, že sú pánom svojho sveta a že to isté platí aj pre ostatných. Často sa teda správajú spôsobom, ktorý sa mnohým javí krutý, no v skutočnosti len umožňujú druhým robiť svoje vlastné rozhodnutia. Situáciu účinne riešia takú, aká je naozaj, nie takú, aká by bola ideálne.

Títo ľudia neobviňujú. Sú to vnútorné orientované osobnosti a odmietajú ostatným pripisovať zodpovednosť za to, akí sú. Takisto nestrácajú čas rozprávaním o druhých a rozoberaním, čo niekto urobil alebo nezvládol. Nerozprávajú o druhých, rozprávajú sa s nimi. Neobviňujú druhých, ale pomáhajú im aj sebe priradiť zodpovednosť tam, kam patrí. Neklebetia ani nerozširujú zlé informácie. Toľko ich zamestnáva úsilie o vlastný efektívny život, že nemajú čas na drobné pletky, ktoré sú pre veľa ľudí životnou náplňou. Ľudia činu konajú. Kritici obviňujú a sťažujú sa.

Títo ľudia neberú veľký ohľad na poriadok, organizáciu či systém. Majú sebadisciplínu, no nepotrebuju, aby veci a ľudia zapadali do ich vlastných predstáv o tom, ako by mali vyzerat'. Nič ostatným nediktujú. Chápu, že každý človek robí svoje rozhodnutia, a tie maličkosti, ktoré iných privádzajú do šialenstva, považujú len za výsledky rozhodnutí niekoho iného. Nemajú o svete vyhranenú predstavu. Nie sú posadnutí čistotou či poriadkom. Žijú tak, ako im to vyhovuje, a ak niečo nespĺňa ich predstavy, nijak proti tomu nenamietajú. Organizácia je pre týchto ľudí len užitočným prostriedkom, nie cieľom. Keďže nemajú organizačnú neurózu, sú kreatívni. S každou ťažkosťou si poradia svojim vlastným jedinečným spôsobom - či už je to varenie polievky, písanie správy alebo kosenie trávnik. Pri každej činnosti využijú svoju fantáziu a výsledkom je, že ku všetkému majú kreatívny prístup. Nemusia istú vec robiť istým spôsobom. Nečítajú manuály a nepýtajú sa expertov - riešia problém jednoducho tak, ako uznajú za vhodné. Toto je kreativita, ktorú bez výnimky všetci majú.

Sú to ľudia s nezvyčajne bohatou zásobou energie. Zdá sa, akoby im stačilo menej spánku, a predsa všetko prežívajú s nadšením. Sú aktívni a zdraví. Dokážu do riešenia úlohy vložiť obrovské množstvo energie, pretože si túto úlohu vybrali ako naplňujúcu činnosť vo svojej prítomnej chvíli. Ich energia nie je nadprirodzená - je len výsledkom lásky k životu a všetkému, čo ponúka. Nevedia sa nudiť. Všetky životné udalosti vnímajú ako príležitosti na to, aby mohli konať, myslieť, cítiť a žiť, a vedia, ako využiť svoju energiu doslova v každej životnej situácii. Keby ich zavreli do väzenia, kreatívne by rozmýšľali, ako sa vyhnúť paralýze pre stratu záujmu. Nuda nie je súčasťou ich života, pretože tú istú energiu, ktorú majú aj ostatní, využívajú produktívnym spôsobom.

Majú dravú zvedavosť. Nikdy toho nevedia dost'. Hľadajú viac a chcú sa učiť každú jednu prítomnú chvíľu. Netrápi ich, či niečo robia správne alebo nesprávne. Ak niečo nefunguje alebo im neprináša to najlepšie, potom to zavrhnú, nerozoberajú to s ľútosťou. Učia sa, aby našli pravdu, vždy nadšene prijímajú nové informácie a nikdy nepodľahnú dojmu, že sú hotový produkt. Ak sú v spoločnosti kaderníka, chcú sa niečo dozvedieť o strihaní vlasov. Nikdy sa necítia ani nesprávajú nadradene, nepredvádzajú sa so svojimi úspechmi, aby im ostatní tleskali. Učia sa od detí, burzových maklérov

a zvierat. Chcú vedieť viac o tom, čo robí zvérač, kuchár, prostitútka či viceprezident spoločnosti. Sú to žiaci, nie učitelia. Nikdy sa nenasýtia vedomosťami a nevedia, ako sa správať snobsky či nadradene, pretože sa tak nikdy necítili. Každý človek, každá vec a každá udalosť je pre nich príležitosťou, ako vedieť viac. Sú pribojní vo svojich záujmoch, aktívne informácie vyhľadávajú, nečakajú, že k nim prídu sami. Neboja sa osloviť čašníčku, spýtať sa zubára, aké to je sa celý deň vŕtať v niečích ústach, či básnika na to, čo myslel tým a tým veršom.

Neboja sa zlyhania. Pravdupovediac, často ho vítajú. Nestotožňujú úspech v každej oblasti s vlastným úspechom ako človeka. Keďže ich sebahodnota vychádza z ich vnútra, na každú vonkajšiu udalosť môžu nazerať objektívne ako na jednoducho niečo efektívne alebo neefektívne. Vedia, že zlyhanie je len niečí úsudok a že sa ho netreba báť, keďže nemôže naštŕbiť ich sebahodnotu. Preto vyskúšajú čokoľvek, len tak pre zábavu, a nikdy sa neobávajú, že budú musieť svoje konanie vysvetľovať. Takisto si nikdy nezvolia hnev, ak by ich mal nejako ochromovať. Podľa tej istej logiky (nad ktorou sa nemusia stále znova zamýšľať, keďže sa stala súčasťou ich životného štýlu) si ani nehovoria, že ostatní by sa mali inak správať alebo že veci by mali vyzerať inak. Ostatných akceptujú takých, akí sú, a snažia sa zmeniť udalosti, ktoré sa im nepozdávajú. Keďže nemajú očakávania, nemôžu sa ani hnevať. Sú to ľudia, ktorí sú schopní eliminovať emócie, ktoré im nejakým spôsobom škodia, a využiť tie, ktoré im prospievajú.

Títo šťastní jediní preukazujú obdivuhodný nedostatok vzťahovosti. Nehrajú žiadne hry a nesnažia sa druhých ohromiť. Neobliekajú sa tak, aby sa zapáčili druhým, ani úmerné nevysvetľujú svoje konanie. Majú zmysel pre jednoduchosť a prirodzenosť a nepodliehajú pokušeniu robiť z komára somára. Nepúšťajú sa do hádok či búrlivých debát - jednoducho podajú svoje stanovisko a vypočujú si ostatných, pričom sú si vedomí, aké zbytočné je snažiť sa pretvárať ľudí na svoj obraz. Jednoducho povedia: „To je v poriadku. Sme len iní. Nemusíme mať rovnaký názor.“ Ďalej to už nerozoberajú, nepotrebujú vyhrať hádku či presvedčiť svojho oponenta, že sa mylí. Neboja sa zanechať zlý dojem, no neusilujú sa o to.

Ich hodnoty nie sú lokálneho charakteru. Neidentifikujú sa s rodinou, susedstvom, komunitou, mestom, štátom či krajinou. Považujú sa skrátka

za ľudí a nezamestnaný Rakúšan nie je pre nich o nič lepší či horší ako nezamestnaný Kalifornčan. Nemajú patriotický vzťah k určitému špeciálnemu miestu - vidia sa skôr ako súčasť celého ľudského pokolenia. Vôbec ich neteší, keď ich nepriateľ zomrie - pretože rovnako ako spojenec, aj nepriateľ je človekom.

Nedodržiavajú umelé hranice, ktoré ľuďom určujú ich miesto. Prekračujú tradičné hranice, za čo si od ostatných často vyslúžia nálepku rebelov či dokonca zradcov.

Nemajú žiadnych hrdinov, žiadne idoly. Všetci sú pre nich ľudia a nikoho nenadradujú nad seba. Nedovoľávajú sa vo všetkom spravodlivosti. Keď má niekto viac privilégií ako iní, vnímajú to ako výhodu pre dotyčného človeka, nie ako dôvod, prečo byť nešťastní. Keď s niekým súperia, chcú, aby im bol dobrým súperom, nedúfajú, aby podal zlý výkon a aby vyhrali jasným víťazstvom. Chcú sami víťaziť a byť efektívni, nie ťažiť z nedostatkov druhých. Nevyžadujú, aby boli všetci rovnako obdarení, ale hľadajú šťastie vo svojom vnútri. Nie sú to kritici a netešia sa z nešťastia druhých. Na to, aby si všimli, čo robí ich sused, ich príliš zamestnáva vlastné bytie.

Čo je najpodstatnejšie, sú to ľudia, ktorí sa majú radi. Motivuje ich túžba rásť, a keď majú možnosť, vždy si doprajú. Niet u nich priestoru na sebaľútosť, sebaodmietnutie či nenávisť k sebe samému. Ak sa ich opýtate „Máš sa rád?“, odpoveď bude jednoznačná: „Samozrejme!“ Sú určite ohrozeným druhom. Každý deň je potešením. Zažívajú ho spoločne a žijú všetky svoje prítomné chvíle. Niežeby nemali problémy, ale emočne ich neochromujú. Meradlom ich mentálneho zdravia nie je to, či sa pošmyknú, ale to, čo urobia, keď sa pošmyknú. Len ležia a nariekajú, že spadli? Nie, vstanú, oprášia sa a žijú ďalej. Ľudia, ktorí nemajú citlivé zóny, sa neženú za šťastím. Žijú a šťastie je ich odmenou.

Tento efektívny prístup k životu vystihuje úryvok z článku o šťastí uverejnenom v časopise *Reader's Digest*:

Nič na svete nevzdaluje človeka od šťastia viac ako snaha nájsť ho. Historik Will Durant opísal, ako hľadal šťastie vo vedomostiach, no našiel len rozčarovanie. Potom hľadal šťastie v cestovaní a našiel únavu. V bohatsve našiel nesúlad a obavy. Hľadal šťastie

vo svojom písaní a to ho len vyčerpalo. Raz videl jednu ženu, ako čaká v malom autíčku s dieťaťom v náručí. Z vlaku vystúpil muž, prišiel k autu, nežne pobožkal ženu, potom dieťa - veľmi jemne, aby ho nezobudil. Auto s rodinou odišlo a Durant, ktorý pochopil skutočnú povahu šťastia, ostal v nemom úžase. Uvoľnil sa a zistil, že z každej prirodzenej funkcie života sa možno tešiť.“*

Ak využijete svoje prítomné chvíle na to, aby ste dosiahli čo najväčšie naplnenie, budete jedným z týchto ľudí, nie pozorovateľom. Je to predsa taká krásna predstava — nemať žiadne citlivé zóny. To rozhodnutie môžete urobiť hneď teraz - je to na vás!

* Jediná istá cesta ku šťastiu, June Callwoodová, október 1974.

Bestseller od jedného z najpredávanejších autorov kníh o modernom prístupe k pozitivizmu a praktickom prekonávaní následkov negatívneho myslenia.

Premáhajú vás pocity viny, strachu či prílišnej naviazanosti na partnera, dospelé dieťa alebo rodiča?

Sú situácie, v ktorých sa neviete ovládať?

Celý život sa snažíte dosahovať úspechy len preto, aby vás za ne niekto pochválil?

Máte pocit, že uznanie, ktoré sa vám za vaše snaženie či dodržiavanie istých pravidiel dostáva, nie je dostatočné?

Ak už dlhšie cítite, že vo svojom živote robíte niečo, čo vás ničí, ale neviete presne, čo to je, táto kniha je pre vás. Uznávaný americký motivátor Wayne W. Dyer v nej opisuje naše „citlivé zóny“, v ktorých často klameme samých seba a pre ktoré sa nechtiac dostávame do cyklov sebađeštručného správania len preto, lebo si namýšľame, že isté veci robíme správne. V každej kapitole rozoberá jednu problémovú zónu, odhaľuje príčiny sebaklamy, poukazuje na jeho viditeľné prejavy a ponúka najbežnejšie frázy, ktorými si svoje chybné myslenie ospravedľňujeme. Okrem podrobnej „diagnostiky“ ponúka aj praktické riešenia na to, ako spúšťače našich reakcií v citlivých zónach zvládnuť a nechať im moc nad našimi emóciami, správaním a životom.

Wayne W. Dyer je známy americký motivátor a jeden z najpredávanejších autorov kníh o sebarozvoji, ktorým sa inšpirovali aj iní autori. Svoju kariéru začína univerzitnými prednáškami o pozitívnom myslení a motivačných technikách. Jeho myšlienky už vtedy zaujali istého vydavateľa, na ktorého podnet spísal svoje teórie do knihy *Vaše citlivé zóny*. Po jej vydaní Dyer opustil akademickú sféru a venoval sa vlastným projektom v oblasti motivácie.

eastone  **BOOKS** edícia **esprit**
SEBAROZVOJ • PSYCHOLÓGIA • ZDRAVÝ ŽIVOT



www.eastonebooks.com

ISBN 978-80-8109-240-4



9 788081 092404