

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

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

*Lúbim 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

Skoncuje 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 priezračnej 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 zložitý.

Zdravie je prirodzený stav a prostriedky na to, ako ho dosiahnuť, máme k dispozícii všetci. Som presvedčený, že tvrdá práca, jasná myseľ, nadhľad a sebavedomie 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 odкрýva jedna citlivá zóna vášho myslenia alebo jeden druh sebađeštrukčného 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 chybne 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 psychologickéj 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 preniesie 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 chybné rozmyšľame) 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. Budte pri ich zodpovedaní čo najobjektívnejší. Ohodnoťte seba a svoju schopnosť žiť v prítomnej chvíli. Súhlasné odpovede znamenajú, že ste problematiku zvládli a dokázate sa efektívne rozhodovať.

1. Ste presvedčený, že svoju myseľ ovládáte vy? (Kapitola I)
2. Dokázate 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. Dokázate sa prijať takého, aký ste, a nesťažovať sa? (Kapitola II)

8. Zaobídete sa bez vzhliadania 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.

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 dosť
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.

Smrť 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 mŕtvý?“ S touto večnou vyhladkou 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 svojím životom, musíte pustiť z hlavy niekoľko rozšírených mýtov. Predovšetkým sa zbavte predstavy, že inteligencia je meraná vašou schopnosťou riešiť zložité problémy, čítať, písať a počítať 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 vášmu 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 zrútiť, 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

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 zvoliť, 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 zvoliť sebazničujúce reakcie. Keď sa raz naučíte, že si môžete zvoliť, 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 svojím životom, a to v myslení aj emocionálne.

Logický úsudok – sylogizmus

VYŠŠIA PREMISA: Aristoteles je muž.

NIŽŠIA PREMISA: Všetci muži zarastajú na tvári.

ZÁVER: ARISTOTELES ZARASTÁ NA TVÁRI.

Nelogický úsudok – sylogizmus

VYŠŠIA PREMISA: Aristoteles zarastá na tvári.

NIŽŠIA PREMISA: Všetci muži zarastajú na tvári.

ZÁVER: ARISTOTELES JE MUŽ.

Je zjavné, 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 svojím 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 dokážete zaplašiť preč, a teda stále ovládáte svoj mentálny svet. Ak by som vám povedal „myslite na ružovú antilopu“, môžete si ju v mysli sfarbiť dozelena, zmeniť ju na mravčiara 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 neovládáte 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 ovládáte 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 emócii) 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 privádzujete sám – tým, ako o veciach a ľuďoch vo svojom živote zmýšľate. Stať sa slobodným a zdravým človekom si vyžaduje naučiť sa *myslieť* inak. Keď dokážete 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 dozviете. 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 neznamena, že si máte klamať a z hurikánu sa tešiť, ale položte si otázku: „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 naštvaný, 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 naštvaný, 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.“
- „Strápnujem 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.