



BERNARDO STAMATEAS

TOXICKÍ ĽUDIA

**O ľuďoch, ktorí nám komplikujú
život a o tom, ako tomu zabrániť.**

IKAR

BERNARDO STAMATEAS

TOXICKÍ L'UDIA

BERNARDO STAMATEAS

TOXICKÍ L'UDIA

**O ľuďoch, ktorí nám komplikujú
život a o tom, ako tomu zabrániť.**

Kniha vyšla po prvý raz v Španielsku
v roku 2011 vo vydavateľstve Ediciones B, S. A.,
Consell de Cent, 425-427 – 08009 Barcelona

Original Title: Gente tóxica
Copyright © 2011 by Ediciones B, S. A.,
Translation © 2022 by Nicole Arrango Lang
Cover design © 2022 by Michaela Bakytová
Cover illustration © 2022 by Shutterstock/Isifa
Slovak edition © 2022 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-551-8727-3

OBSAH

ÚVOD	7
1. Obviňovatelia	11
2. Závistlivec	28
3. Ponižovateľ	44
4. Slovný násilník	59
5. Pretváarka	87
6. Psychopat	99
7. Sivá myška	108
8. Klebetník	124
9. Autoritatívny šéf	133
10. Neurotik	148
11. Manipulátor	160
12. Horenos	170
13. Ten, čo sa stále sťažuje – sťažovateľ	176
14. Sila slov	188
15. Sloboda výberu	204
BIBLIOGRAFIA	226

ÚVOD

Každý človek sa už niekedy vo svojom živote stretol s problematickými ľuďmi (šéfmi, priateľmi, príbuznými atď.). Nájde sa vôbec niekto, kto sa ešte nestretol s manipulátorom, ktorý chcel, aby všetci skákali tak, ako on píska, so psychopatom, ktorý si zaumienil, že nám skomplikuje život, s despotickým šéfom, ktorý si myslel, že mu musíme byť k dispozícii 24 hodín denne, so závistlivým kamarátom, ktorý závidí aj nos medzi očami, či s klebetným susedom, ktorý sleduje každý náš krok?

Okrem utrpenia, ktoré nám takíto ľudia spôsobujú svojou prítomnosťou, zožierame sa otázkami typu: Čo mám robiť? Kde sú hranice toho, aby som neublížil ani tomu druhému, ani sebe? Ako dosiahnem, aby sa títo „toxickí ľudia“ nedostali do môjho intímneho emocionálneho priestoru?

Táto kniha ponúka odpovede na všetky tieto otázky.

Mnohokrát púšťame do svojho najintímnejšieho priestoru klebetníkov, závistlivcov, panovačných ľudí, psychopatov, nafúkancov, nevďačníkov, skrátka *toxických ľudí*, tých nesprávnych, ktorí ustavične hodnotia, čo hovoríme a čo robíme, alebo naopak, to, čo nehovoríme a nerobíme.

Nie je to nik iný ako práve „toxickí ľudia“, ktorí nás oslabujú, zahlcujú bremenami a frustráciou. Radi

hľadia do taniera druhému, no akosi sa zabúdajú pozrieť do toho svojho. Nikomu nedovoľ, aby prevzal kontrolu nad tvojím životom alebo aby sa postavil medzi teba a tvoje sny!

Obklop sa tými správnymi ľuďmi, dôveruj si. Máš na to! Ak máš jasno vo svojich snoch a v tom, čo chceš, si schopný mať svoje emócie pod kontrolou a rozhodovať sa o tom, koho chceš mať po svojom boku. Problém môže nastať vtedy, keď sa o tom rozhoduješ oveľa skôr, než ti je vôbec jasné, čo vlastne chceš.

Tvoj život prináleží iba tebe a ty si jediný, kto môže byť jeho tvorcom. Všetky riešenia sa ukrývajú v tebe. Každý deň sa odhodlaj prijímať viac a viac výziev. Nájdú sa ľudia, ktorí ťa v tvojich snoch budú podporovať. Iní budú chcieť znevážiť všetko, čo si zaumieniš. Neber si však k srdcu žiadne slová či odporúčania, ktoré vychádzajú z „toxických“ úst.

Ten, kto sa neteší z tvojich snov alebo z toho, že napreduješ, nech si hovorí, čo chce; ty si choď za svojím cieľom, nelipni na tých, ktorí sa netešia z tvojich úspechov. Ignoruj názor „toxických ľudí“, osloboď sa od kritikov a budeš oslobodený od všetkých ich slov a činov.

Nič si neidealizuj.

Od nikoho nič nečakaj.

Kapitoly tejto knihy na seba nijako súvisle nenadväzujú; každá má svoj začiatok a koniec, no spája ich spoločná téma: „toxickí ľudia“. Môžeš začať kapitolou, ktorá ťa najviac zaujala, alebo tou, pri ktorej si povieš: táto je pre mňa. Nezabudni, že je v tvojej moci oslobodiť sa od všetkých druhov „toxických ľudí“. V tejto knihe nájdeš techniky, ktoré môžeš využiť rovno v praxi. Po ich odskúšaní vykročíš na cestu k mentálnej nezávislosti tým, že sa oslobodíš od falošnej viny

a viny iných ľudí. Je čas, aby si každý sám pre seba stanovil mieru svojej dokonalosti, neuspokojujme sa s málom. Zmena je skutočne jednoduchá, je to len o rozhodnutí, ktoré už dnes máš na dosah.

Nauč sa vyjednávať, ale nevzdávaj sa svojich práv, pretože ti patria. Vždy máš k dispozícii tieto dve dôležité slovíčka: „áno“ a „nie“; obidve ti veľmi pomôžu pri riešení akýchkoľvek nezhôd, ktoré môžu nastať v medziľudských vzťahoch. Žijeme ponorení do spoločnosti, sme spoločenské tvory, a práve preto sa musíme naučiť vytvárať si medzi sebou zdravé vzťahy. Vitaj vo svete ľudí! Spoločné nažívanie je ťažké, ale nie je nemožné.

Mimochodom, chcem poukázať na to, že výraz „toxický“, ktorý označuje škodlivé účinky správania určitých ľudí, nie je môj výmysel. Tento termín sa používa v súvislosti s ľudskými vzťahmi približne od osemdesiatych rokov minulého storočia. Vyskytuje sa v spojeniach ako „toxické návyky“, „toxickí ľudia“, „toxické vzťahy“, „toxickí vodcovia“ a dokonca „toxické organizácie“.

Na záver sa chcem poďakovať všetkým *toxickým ľuďom*, ktorí ma inšpirovali na napísanie tejto knihy. Želám vám veľa úspechov!

BERNARDO STAMATEAS

1

OBVIŇOVATELIA

Po tom všetkom, čo som pre teba urobila, teraz sa mi za to takto odplácaš?

MATKA SVOJMU SYNOVI

1. VINNÝ ČI NEVINNÝ?

Vina je jedným z najnegatívnejších pocitov, ktorý môžeme ako ľudské bytosti prežívať, a zároveň jedným z najpoužívanejších nástrojov, ktoré slúžia na manipuláciu s druhými. Psychológovia tvrdia, že vina je *rozdiel medzi tým, čo som spravil, a tým, čo som spraviť mal, medzi tým, čo chcem spraviť, a tým, čo by som mal spraviť*. Vina je emócia, ktorá nás dokáže paralyzovať, ktorá nám bráni v rozvíjaní všetkého potenciálu, ktorý máme; vina je pomsta, hnev a odmietanie seba samého.

Žiť s vinou je byť odsúdený na doživotný trest. Je to odsúdenie seba samého žiť v nespokojnosti, neustálom bedákaní nad životom, ktorý sme dostali do vienka.

A teraz otázka: Bol nám tento náš spôsob života daný do vienka alebo sme si ho jednoducho zvolili

„Z deväťdesiatich chorôb je päťdesiat spôsobených vinou a ďalších štyridsať nevedomosťou.“

Anonym

nesprávne, vykonali sme akési zlé rozhodnutia?

Každá ľudská bytosť hľadá jedno: šťastie. Boli sme stvorení na to, aby sme si užívali, rástli, roz-

víjali sa, plnili svoj životný údel, uspokojovali svoje potreby a boli naplnení pocitom radosti, po ktorom všetci tak prahneme.

Človek má určité základné potreby, ktoré potrebuje rozvíjať, aby mohol žiť bez pocitu viny a mohol tak odstrániť každú prekážku, ktorá mu stojí v ceste. Pozrime sa na niektoré z týchto jeho potrieb:

- **Fyzická potreba:** Túto potrebu môžeme uspokojiť dodržiavaním určitých zásad, ako je zdravé stravovanie, cvičenie alebo pravidelné lekárske prehliadky.
- **Emocionálna potreba:** Človek je tvor spoločenský, a tak by mal so svojím okolím nadväzovať zdravé spoločenské prepojenia, s prihliadnutím na to, že keď trávi čas s druhými ľuďmi, za každých okolností by mal zostať sám sebou. Tí, ktorí si vedia správne vybrať a budujú si vzťahy s ľuďmi, ktorí ich životu pridávajú hodnotu, dosahujú stav emocionálnej pohody, pri ktorej zažívajú pocit naplnenia a sú tak schopní rásť a rozvíjať sa v rámci kultúrneho systému, ktorého sú súčasťou.
- **Intelektuálna potreba:** Táto potreba je uspokojovaná v závislosti od toho, ako rastieme, akými vedomosťami živíme svoju myseľ, ako sa zbavujeme nesprávnych vzorov,

akých si vyberáme mentorov a ako rozširujeme svoje myslenie o skutočné presvedčenia.

- **Duchovná potreba:** Všetci prídeme na tento svet s dušou, ktorá potrebuje byť vyživovaná. Možno sa pýtaš: ako ju mám vyživovať? Táto potreba je uspokojovaná službou Bohu, objavovaním svojho životného údely a rozvíjaním pevnej viery, ktorá nám umožňuje napredovať a zdolávať prekážky, ktoré na nás číhajú. Narodili sme sa s jedinečným a osobitým údelom, so snom, ktorý nedokáže splniť nik iný, len my sami.

Keď jedna z oblastí nášho života pokrivkáva, začneme pociťovať vinu, stávame sa zraniteľnými voči sťažnostiam, nárokom a manipulácii. Ak dovolíme vine, aby rástla a zaberala stále viac priestoru v hĺbke našich emócií, táto vina sa premení na príčinu depresie, o ktorej budeme vedieť, kde sa začína, no nie kde sa končí.

2. PRVOTNÝ HRIECH

Od počiatku ľudstva, od samotného stvorenia prvého človeka Adama sa vina a obviňovanie formovali ako súčasť ľudskej bytosti. Prvá chyba sa zrodila, keď Adam počúvol Evu a zjedol zakázané ovocie. A tak si Adam z pocitu viny začal zakrývať telo: už sa nemohol ukazovať nahý pred svojím Stvoriteľom. Príbeh hovorí, že Adamovo zlyhanie mala na svedomí Eva.

Otázka znie: Kde sa podela Adamova schopnosť rozhodnúť sa, či má do toho jablka zahryznúť alebo nie? Bola Eva vinná a obeťou sa stal Adam?

Bez toho, aby si to človek uvedomoval, začal tento raj zaplňať vinníkmi a nevinnými, obeťami a škodcami

„Človek, ktorý sa vie usmievať, keď sa niečo kazí, má už premyslené, na koho zvalí vinu.“

a predurčil sa na to, aby preberal na seba vinu iných a dokonca s ňou žil. Premenil tak život založený na slobodnej vôli

na previnilý život plný zbytočných obetí, rituálov a frustrácií.

Čo sa stane, keď človek pociťuje vinu?

Bude sa cítiť sklúčene. Bude si hovoriť:

- Nemám na seba čas.
- Robím rád to, čo robím, ale nestojí mi to za to.
- Nedokážem to, ani mojej rodine sa nikdy nepodarilo uskutočniť tento sen.

Od chvíle, keď ti v ceste za tvojím snom stojí nejaká prekážka a ty sa utvrduješ v tom, že ju nedokážeš zdať, žiješ s pocitom viny. Vina je tou najväčšou emočnou prekážkou na ceste za túžbami a cieľmi. Vina v tebe vyvoláva pocit, že nie si hodný zaslúženej odmeny, že to, po čom túžiš, je nedosiahnuteľné, no a pokiaľ sa vo svete, v ktorom sa každý človek snaží získať výhody a čo najlepšie využiť každú príležitosť, budeš utápať v pocite viny, dávaš tak ostatným povolenie, aby si vzali to, čo je tvoje.

3. SEBAVÝČITKY

Sebavýčitka je vnútorný, nikdy neutíchajúci hlas, ktorý ti bude prehovárať do duše a žiadať od teba vysvetlenie každého slova, ktoré vyjde z tvojich úst. Je

to hlas, ktorý je ťažké umlčať, hlas, ktorý ti nedovolí napredovať a vzdáva ťa od tvojich cieľov, neodbytný a bedákajúci hlas, ktorý je nemožné uspokojiť, nech robíš čokoľvek, až do chvíle, kým o sebe prestaneš pochybovať. Je to permanentná ozvena. Je to skrátka výhražný hlas, ktorý ti každé ráno, keď vstaneš, vysielá do mysle prvú negatívnu myšlienku dňa:

- Ako to urobím?
- Nie je toho na mňa priveľa?
- Prečo som sa tak rozhodol?
- Načo som to vôbec vyslovil?

Je to hlas, ktorý sa v tebe snaží prebývať, a ty si jediný, kto rozhoduje o tom, či môže zostať, alebo musí odísť. Je to hlas, ktorý neustále hundre v tvojej mysli, obťažuje ťa a privádza do šialenstva s jedinou myšlienkou, ktorá je ako obohratá platňa: *Ty nemôžeš, nikdy nebudeš dosť dobrý na to, aby si dosiahol svoj cieľ.*

4. NEPODDAJNÉ MYŠLIENKY

Ľudia, ktorí žijú s pocitom viny, v sebe živia nepoddajné myšlienky, ťažkopádne zásady a nemysliteľné princípy, ktorých konečným cieľom je odmietajú úspech, čím si zapríčiňujú, že budú žiť v neustálom kolotoči zlyhania.

Takéto myšlienky ťa nakoniec prinúti uveriť, že základným údelom tvojho života je prežiť, ako sa len dá, čím odpútavajú tvoju pozornosť od elementárnych princípov bytia: rásť, množiť sa a plniť si svoje sny. Táto myšlienková štruktúra ťa prinúti vráť sa v chybách alebo zlyhaniach, ktorých si sa v minulosti

dopustil, no zároveň ti nedovolí, aby si si uvedomil všetky tie prekážky či komplikované okolnosti, ktorými si musel prejsť.

Stáva sa to každému z nás: bez toho, aby sme si to uvedomovali, sa len tak podriaďujeme akýmsi príkazom, vnútorným a vonkajším hlasom, ktoré nás dostávajú do situácie, v ktorej nám najviac vyhovuje pozícia obeť či vinníka. Iní zase zvaľujú vinu na osud, čím prestávajú preberať zodpovednosť za vlastné ciele. A tým, že všetku vinu za vlastné chyby a zlyhania zvaľujeme na druhého a robíme zo seba poľutovaniahodné ľudské bytosti, ktoré nemajú ani štipku odvahy a chýba im schopnosť rozhodovať sa o súčasnosti a budúcnosti, cítime sa vo výhode. Riadime sa výrokmi a vnútorným hlasom:

- Rodičia mi roky omieľali, že preto, že som sa im narodil, nemohli študovať.
- Rodičia mi hovorievali: „Nenechávaj na tanieri žiadne zvyšky! Čo by za to dali deti v Afrike, ktoré tam umierajú od hladu.“
- Cítim sa vinný, pretože som bol sexuálne zneužitý.
- Pociťujem vinu za to, že sa moji rodičia rozišli.
- Vždy upozorňovali na moje chyby, a preto som sa celý čas cítil za niečo vinný.
- Vyrastal som bez otca a musel som sa starať o svojich súrodencov, no nevedel som ako. Za ich súčasnú situáciu môžem ja.

To všetko sú viac-menej rafinované spôsoby pretransformovania viny, ktoré nás zabrzdili na ceste za zaslúženým šťastím a blahobytom. Aj napriek tomu, že tieto previnenia nie sú naše, vyvolávajú v nás per-

manentnú nespokojnosť. Sú to krivdy, ktoré sa živia vonkajšími vplyvmi a spoločenskými sugesciami a nespracovanými emóciami nášho vnútra, ktoré majú stále kontrolu nad našimi životmi. Sú ľudia, ktorí boli vychovávaní v rodinách, kde im vsugerovali, že práve oni sú zodpovední za odlúčenie rodičov, za stratu zamestnania matky, ktorá sa v istom momente rozhodla zostať doma, aby sa o nich postarala, alebo za profesionálnu frustráciu rodičov vychovávateľov. A takýmito sugesciami, ktoré každá rodina vtĺkla do hláv toľkým ľuďom, by sme mohli pokračovať donekonečna.

Sú to kultivované názory, ktoré ti bránia dosahovať vlastné méty alebo naplno si užívať život. Je to otravný hlas, ktorý ti našepkáva, aby si zo seba vydal viac, vždy trochu viac, a samozrejme, keďže nedokážeš dosiahnuť tento stav dokonalosti, nakoniec sa ocitáš v pozícii obeť a preberáš na seba aj tú vinu, ktorá ti vôbec nepatrí.

V tomto bode je potrebné, aby sme sa zastavili. To, čo sa rozhodneme počúvať a prijať za svoje, je to, čo nás brzdi a z čoho sme chorí.

Pamätaj si, že „s tým, čo prijímame, ničíme, odďalujeme alebo vytvárame svoj úspech“.

Kto má v rukách diaľkový ovládač od tvojich emócií a myšlienok? Kto rozhoduje o tom, čo si máš myslieť, čo máš cítiť?

Len a len ty. Ty rozhoduješ o tom, či sa postavíš do pozície obeť, alebo prevezmeš moc nad svojím vlastným životom.

Ľudia zvyknú hovoriť:

- To je dnes deň!
- Môj šéf ma privádza do šialenstva.
- Pokazil si mi deň.
- Ty si mi ale dnes dal.

Ak budeš počuť takéto vety, je to preto, že si moc nad vlastnými emóciami vložil do rúk iných. Toto je spôsob, akým ostatní kontrolujú, ako sa budeš cítiť alebo čo budeš robiť.

Ak prijmeš pravidlá takejto hry, ktokoľvek ti bude môcť povedať, čo máš robiť a čo nie; ostatní ťa budú môcť využiť a budú ti ubližovať s tvojím súhlasom, áno, so súhlasom, ktorý si im udelil ty sám, keď si sa vzdal kontroly a moci nad svojim životom.

Neboli sme stvorení ani na to, aby druhí prechádzali okolo nás bez povšimnutia, no ani na to, aby nás zadusili svojou láskou. Nikto nemá právo ničiť naše najväčšie sny či hovoriť do toho, čo je pre nás dobré alebo nie. Šťastie a úspech, trápenie a neúspech sú výsledkom tvojich vlastných rozhodnutí.

Všetko, čoho si sa zriekol, aby si sa prispôbil iným, môžeš získať späť vtedy, ak sa na to zameriaš a rozhodneš sa svoje túžby viac neodkladať. Mnohokrát nie sme šťastní, pretože máme plné ruky práce s tým, aby sme vyhovelí iným, alebo sa zatažujeme problémami, ktoré ani nie sú naše. Plytváme svojím drahocenným časom, a keď sa začneme čudovať, kam sa stratilo toľko rokov nášho života, v momente, keď si chceme zaspomínať, ako sme ho prežili, uvedomíme si, že sme premrhali čas, ktorý sme mali venovať tomu najpodstatnejšiemu: sebe samým.

Väčšinu hodín premárnime snahou prispôbiť sa a vyhovieť iným, než sa zaujímať o svoj vlastný život.

A v tomto zhone za tým, aby nás uznávali druhí, zabúdame, že na to, aby nás tí druhí uznávali a prijali, musíme najskôr uznať a prijať samých seba.

Nebo bude plné dobrých ľudí, ale koľko z takýchto spravodlivých a úspešných ľudí si splnilo svoje túžby?

Kolkí z nich sa popri svojich úspechoch vedeli stať mentormi iných?

Ak budeš nasledovať svoj cieľ stoj čo stoj, budeš môcť dokázať to, čo si ešte nikdy predtým nedokázal, a potom sa každé zlyhanie alebo chyba premenia na pochopenie a pokrok.

5. VINA BUDE STÁLE VINO, ČI UŽ JE MOJA, ALEBO TVOJA

Prevzaté dedičstvo či časom nahromadená vina: všetci nesieme bremená, ktoré sme bez váhania prevzali od druhých, pretože sme sa neusilovali naplánovať si svoju vlastnú cestu. Akceptujeme prijaté vzorce správania bez toho, aby sme si uvedomovali, že ohrozujeme svoj vlastný život a svoje ciele. Vine sme prisúdili miesto autority a postavili sme ju na nezaslúžený piedestál. Najhoršie na tom však je, že sme jej dovolili, aby sa v nás uzemnila, a tak s nami začala spolunažívať a stala sa našou súčasťou.

Keď si pomyslíme na hlad vo svete, na tých, ktorí skutočne nič nemajú, často sa trestáme a cítime sa zle pri pomyslení, že my máme to šťastie môcť si užívať a máme takmer všetko, na čo si len pomyslíme. Hoci pomáhať druhým je aktom lásky, milosrdenstva a súcitu, musím ťa sklamať, ale hlad vo svete sa твоjím sebatrýznením nevyrieši. Mnoho žien si nedožičí kvalitný parfum alebo oblečenie; nedoprajú si pre seba to, po čom túžia, lebo si pomyslia: „*Nemôžem si to kúpiť, čo keď budú deti niečo potrebovať?*“ A ich deti pritom možno majú dvadsať párov tenisiek, tridsať tričiek a nepotrebujú nič iné, len vidieť mamu šťastnú. Ona sa však cíti stopercentne vinná a upiera si

právo, ktoré jej prináleží: právo kúpiť si drahý parfum. Roky sme sa obviňovali za to, že sme si užívali z materiálnej a emocionálnej stránky; vina v nás spôsobila zmätok a ohraničila nás, obostrela nás. Roky nás núti uspokojiť sa s omrvinkami, s tým, čo sú nám ochotní dať iní.

Cítíme sa vinní za to, že sme šťastní: „*Ako môžem byť šťastný, ak moja mama, sestra a teta sú bez partnerov a osamelé?*“ A takto sa brániš svojmu manželstvu.

„*Ako sa môžem tešiť z nových topánok, keď moja sestra nemá prácu?*“ Môžeš si kúpiť topánky a zároveň pomôcť svojej sestre, pokiaľ, samozrejme, nezneužije tvoju dobrotu a nebude ťa emočne vydierať.

„*Ako by som mohol ísť na dovolenku, keď si moja rodina nikdy nemohla dožiť ani pár dní voľna?*“ Prečo by si nemohol ísť na dovolenku a užívať si, keď si si na ňu sám zarobil? Odmeň sa!

Tak či onak, mnohí z nás si radšej vyberú cestu sebatrýznenia. Neuvedomujeme si to, no prijaté vnútorné a vonkajšie príkazy sa časom vykryštalizovali v našich mysliach tak, že dnes nám zabrahujú užívať si to, čo máme na dosah.

My Latinskoameričania sme po svojich predkoch zdedili koncept „služobníkov“: španielski dobyvatelia vsugerovali nášmu ľudu, že sme sa narodili na to, aby sme slúžili tým, ktorí sa rozhodli byť spoločenskou kastou s vyššou hierarchiou a privilégiami – čiže im.

Keď v Mexiku niekoho o niečo požiadaš, odpovie ti: „K vašim službám!“; v Spojených štátoch sa však opýtajú: „Ako vám môžem pomôcť?“ Rozdiel je na prvý pohľad jasný.

Pri strete dvoch ľudí, ten, kto dokáže zastrašiť svojho protivníka, sa považuje za spoločensky nad-

radeného, čo značí, že spoločenský rozsudok nie vždy závisí od boja. Za určitých okolností výhrou môže byť už samotné stretnutie.*

Vina nás privádza k tomu, že zabúdame na to, čo cítime a potrebujeme. Dlho nám nedovolí vidieť naše základné práva, premieňa naše priority na druhotné potreby, pričom názory a myšlienky iných jej optikou vnímame ako prvoradé a tie najdôležitejšie.

A takto sme radikálne prevzali zodpovednosť za každú správu, ktorá sa nám dostala do uší, bez toho, aby sme si uvedomovali, že táto správa, tieto slová s nami v danej situácii nijako nesúvisia.

Premeňme si niektoré takéto správy na drobné:

- **Prvá správa: „Nie je to zlé, ale...“**

Mnohí ľudia poznajú tento nenápadný komentár, ktorý hovorí: „To, čo si spravil, je dobré, ale nie dosť dobré.“ V tomto prípade má človek na mysli niečo ako: „Nie je to zlé, ale mohol si to urobiť oveľa lepšie.“ Môžeš sa aj na hlavu postaviť, nikdy nebudeš dosť dobrý pre ľudí, ktorí s tebou manipulujú prostredníctvom viny.

„Ak sú na vine všetci, nie je na vine nik.“

Concepción Arenal

- **Druhá správa: „Moja bolesť je horšia ako tá tvoja.“**

Stalo sa ti niekedy, že si sa niekomu potreboval zveriť so situáciou, v ktorej si sa práve ocitol, a odrazu si zistil, že namiesto toho, aby ten druhý utešoval teba, musíš utešovať ty jeho?

* KATZ, STEVEN L., *Lion taming, Sourcebooks*.

Tieto druhy prejavov a vyjadrovania sú jasným dôkazom manipulácie, ktorou sa ťa ten druhý snaží ovládať. Pritom ti chce vlastne povedať: „Tvoja bolesť nie je taká hrozná ako tá moja.“

• **Tretia správa: „To ty si na vine!“**

V tomto prípade sa ukáže, že práve my sme zodpovední za starosti a utrpenie druhých. Boli to naše slová a naše činy, ktoré iných priviedli do nekomfortnej situácie. Hlúposť! Toto je jasná manipulácia. Každý jedinec je zodpovedný za svoje vlastné emócie, ktoré pociťuje, za to, akú hodnotu pripisuje slovám iných, a aj za to, ako na veci reaguje. Každý z nás je sám zodpovedný za postoj, ktorý zaujme k daným veciam a situáciám.

Odmalička nás nútili veriť jednému veľkému klamstvu: „Najprv musíme uspokojiť druhých a až potom seba.“ Poňali sme to tak, že na to, aby nás druhí ľudia prijali, musíme byť obetaví. Neuvedomili sme si pritom, čo sme si takýmto chápaním spôsobili. Obetavosť nie je aktom dobrosrdečnosti, ale naopak, aktom sebadeštrukcie, ktorý vykonávame na svojich vlastných životoch. Ak samých seba nevnímame ako prioritu, radi sa obetujeme pre druhých a seba nechávame

„Človek je obeťou suverénneho šialenstva, v dôsledku ktorého vždy trpí v nádeji, že už viac trpieť nebude. A tak mu život preteká pomedzi prsty bez toho, aby si užíval to, čo už má.“

Leonardo da Vinci

na *poslednom mieste*, znamená to, že nevnímame svoj vlastný životný údel a žijeme život niekoho iného.

Spisovateľ Bob Mandel napísal: „Vaše právo byť sám sebou je iné ako ostatné práva. Nie je to právo, ktoré vám udelila vláda,