

MEZINÁRODNE NAJPREDÁVANEJŠIA KLASIKA

Maxwell Maltz, MD, FICS

PSYCHO- KYBERNETIKA

Doplnené a rozšírené vydanie

**ZAČNITE ČERPAŤ ZO SILY SVOJEJ
NEVEDOMEJ MYSLE, ABY STE:**

- zlepšili svoj sebaobraz
- naučili sa využívať svoju pozitívnu minulosť
- určili si a dosiahli ciele, ktoré za to stoja
- získali súcitu, sebaúctu a odpustenie
- rozvíjali silu racionálneho myslenia
- objavili kľúč k šťastnejšiemu a úspešnejšiemu životu

Nový úvod a komentár od Matta Fureyho, prezidenta Psycho-Cybernetics Foundation

Maxwell Maltz, MD, FICS

PSYCHO- KYBERNETIKA

Doplnené a rozšírené vydanie



Použitie akéhokoľvek obsahu od Dr. Maxwella Maltza, z Psycho-kybernetiky alebo z Psycho-Cybernetics Foundation je zakázané, okrem výnimiek s písomným súhlasom od Psycho-Cybernetics Foundation Inc. alebo vydavateľa.

Vydavateľ ani autor sa nezaoberajú poskytovaním odborných rád alebo služieb individuálnemu čitateľovi. Myšlienky, postupy a odporúčania obsiahnuté v tejto knihe nie sú zamýšľané ako náhrada za konzultácie s vaším lekárom. Všetky záležitosti týkajúce sa vášho zdravia si vyžadujú lekársky dohľad. Ani autor, ani vydavateľ nie sú zodpovední za akúkoľvek stratu alebo škodu údajne vyplývajúcu z akejkolvek informácie alebo odporúčania v tejto knihe.

Hoci autor vynaložil čo najväčšie možné úsilie, aby poskytol presné telefónne čísla, internetové adresy a iné kontaktné informácie v čase publikovania, ani vydavateľ, ani autor na seba neberú žiadnu zodpovednosť za chyby alebo zmeny, ktoré sa vyskytnú po publikovaní. Vydavateľ tiež nemá žiaden druh kontroly a nepreberá žiadnu zodpovednosť za autora alebo webstránky tretích strán alebo ich obsah.

Väčšina kníh TarcherPerigee je dostupná so špeciálnymi množstevnými zľavami na hromadné nákupy na podporu predaja, prémiové účely, získavanie financií alebo na edukačné účely. Taktiež možno vytvoriť špeciálne knihy alebo výňatky z kníh, pre špeciálne potreby. Pre viac detailov napíšte na: SpecialMarkets@penguinrandomhouse.com.

Psycho-kybernetika

Doplnené a rozšírené vydanie

Maxwell Maltz

PSYCHO-CYBERNETICS, UPDATED AND EXPANDED by Maxwell Maltz

Copyright © 2015 by Psycho-Cybernetics Foundation Inc.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Prvé vydanie.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmie byť kopírovaná, rozmnožovaná ani inak šírená bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Preklad © Zuzana Jánošíková

Redakčná úprava a korektúry: Albert Lučanský

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2024

ISBN 978-80-8182-209-4

Maxwell Maltz, MD, FICS

PSYCHO- KYBERNETIKA

Doplnené a rozšírené vydanie



Citadella

Obsah

<i>Ako psycho-kybernetika zmenila môj život – a môže rovnako zmeniť aj ten váš</i>	7
<i>Predslov: Tajomstvo, ako vám používanie tejto knihy môže zmeniť život</i>	17
1. Obraz seba samého: kľúč k lepšiemu životu	35
2. Objavenie mechanizmu úspechu vo vás	61
3. Predstavivosť: prvý kľúč k vášmu mechanizmu úspechu	85
4. Odhypnotizujte sa od falošných presvedčení	115
5. Ako využiť silu racionálneho myslenia	141
6. Uvoľnite sa a nechajte svoj mechanizmus úspechu pracovať za vás	165
7. Môžete nadobudnúť zvyk byť šťastní	193
8. Zložky „úspešného typu“ osobnosti a ako ich získať	219
9. Mechanizmus neúspechu: ako dosiahnuť, aby pracoval pre vás a nie proti vám	249
10. Ako odstrániť emocionálne jazvy alebo ako si urobiť emocionálny lifting	279
11. Ako odomknúť svoju skutočnú osobnosť	307
12. Podomácky vytvorené trankvilizéry, ktoré prinášajú pokoj mysle	339
13. Ako zmeniť krízu na tvorivú príležitosť	365
14. Ako získať pocit víťazstva	395
15. Viac rokov života a viac života vo vašich rokoch	427
16. Čo môžete očakávať od Psycho-kybernetiky	455



Ako psycho-kybernetika zmenila môj život – a môže rovnako zmeniť aj ten váš

Existujú dva druhy kníh o sebarozvoji: tie, ktoré si prečítate a povieť si: „Aká skvelá kniha,“ a potom tie, ktoré prežijete tak hlboko, že váš život to navždy pozitívne zmení. Keď natrafíte na takúto skvelú knihu, môžete si poznačiť dátum a čas, keď ste na ňu „náhodou narazili“, alebo osobu, ktorá vám ju odporučila. Môžete tiež jasne vidieť rozdiel medzi tým, kým ste boli predtým, než ste si ju prečítali, a kým ste dnes.

Presne to sa stane, keď si prečítate knihu *Psycho-kybernetika* od doktora Maxwella Maltza, uznávaného klasika v oblasti kníh o sebarozvoji. Od jej prvého vydania v roku 1960 sa jej predalo viac ako 35 miliónov výtlačkov po celom svete. Vďaka tomu, že sa ľudia stretli s touto knihou, čitatelia vo všetkých oblastiach života dosiahli väčší úspech než kedykoľvek

predtým. Kniha tiež zmenila tvár priemyslu s motivačnými knihami. Dnes prakticky všetko, čo sa píše alebo o čom sa diskutuje v súvislosti s technikami vizualizácie alebo mentálnych obrazov, bolo priamo ovplyvnené Maltzovou prácou a je hlboko zakorenené v princípoch psycho-kybernetiky.

Môj úvod do psycho-kybernetiky

Vo februári 1987, krátko po skončení vysokej školy a presťahovaní sa do Kalifornie, som sa rozhodol začať podnikáť ako osobný fitness tréner. Keďže som získal národný titul v univerzitnom zápase a trénovali ma olympijskí víťazi ako Dan Gable a Bruce Baumgartner, usúdil som, že mám niečo cenné, čo môžem naučiť mladých športovcov, ako aj všetkých, ktorí túžia byť fyzicky zdatnejší.

Už keď som sa púšťal do tejto kariéry, cítil som, že ma niečo brzdí. Ozýval sa vnútorný hlas, ktorý mi hovoril, že nie som dosť dobrý, že to nedokážem.

Aby som bol úprimný: po prvé, nemal som žiadne skúsenosti s podnikaním. Po druhé, mal som veľmi málo peňazí. A po tretie, v hĺbke duše som sa cítil, že zlyhám – ešte predtým, ako som vôbec začal.

Predstavte si to. Chcel som uspieť, ale cítil som sa ako porazený. Prečo som to cítil?

Keď premýšlam nad touto otázkou, spomínam si, že keď som bol na strednej škole, mojím cieľom bolo zápasiť za Dana Gablea na univerzite v Iowe. Tento cieľ som si splnil – ale vo svojej váhovej kategórii som sa nestal víťazom. Takmer vždy som bol číslo dva. Na turnajoch a v dueloch som odohral veľa zápasov a väčšinu z nich som vyhral, no nebol som v pozícii lídra. A tak som po sezóne v druhom ročníku prestúpil na Edinborskú univerzitu v Pensylvánii, kde som sa stal súčasťou univerzitného tímu.

Počas juniorského ročníka v Edinboro som vytvoril tímový rekord v počte víťazstiev v jednej sezóne (39) a získal som národný titul NCAA II. Po získaní titulu v divízii II som sa umiestnil na celkovom siedmom mieste v krajine a kvalifikoval som sa na turnaj divízie I. Mojím cieľom bolo nielen vyhrať turnaj, ktorý som už raz vyhral, ale aj turnaj Divízie I.

No nepodarilo sa mi to. Bol som z toho zdrvený, no napriek tomu som bol plne odhodlaný vrátiť sa a napraviť svoj chabý výkon.

Počas posledného ročníka som napriek tomu, že som bol oveľa zručnejší než kedykoľvek predtým, opäť neuspel. Na turnaji divízie II som obsadil piate miesto a nekvalifikoval som sa na západ divízie I.

Dôvodov, prečo som vtedy neuspel, môžem teraz uviesť veľa, ale vtedy som ich nevedel rozpoznať. A keď som začal podnikať, tušil som, že to boli tie isté dôvody, ktoré vo mne vyvolávali obavy a strach z budúcnosti.

Osud to tak zariadil, že začiatkom mája 1987, keď som pre nedostatok klientov takmer skončil s podnikaním, sa Jack, úspešný 57-ročný podnikateľ, prihlásil na 12 lekcií. Vždy keď prišiel na tréning, „skenoval“, aké knihy mám v kancelárii, čo viedlo k živej diskusii o tom, čo sme čítali.

Počas Jackovho piateho sedenia, keď oddychoval medzi sériami, mi položil nasledujúcu otázku, ktorá mi zmenila život: „Matt, čítal si niekedy *Psycho-kybernetiku*?“

„Nie,“ odpovedal som. „Je to dobré?“

„No, je to niečo ako biblia sebarozvoja. Naozaj si ju musíš prečítať.“

Počas nasledujúcich desiatich minút mi Jack rozprával o úspechu a „sebavedomí“. Povedal mi, že doktor Maltz bol plastický chirurg, ktorý prišiel na to, že človek sa nemôže povzniesť nad to, ako vidí samého seba. „Naša budúcnosť,“ povedal Jack, „je riadená mentálnym plánom, ktorý máme v podvedomí, a ten nám diktuje, kam si myslíme, že patríme. Ak chcete získať viac klientov a zarábať viac peňazí, potom musíte rozvinúť svoj obraz o sebe samom skôr, ako ich budete mať. Úsilie dosiahnuť niečo bez rozvinutia vlastného sebaobrazu *nevedie k trvalej a pozitívnej zmene*.“

Po Jackovej lekcii som sadol do auta a odišiel do najbližšieho kníhkupectva Capitola Book Café. Z regálu som vytiahol výtlačok *Psycho-kybernetiky* a odišiel som späť do svojej kancelárie, aby som začal čítať. V úvode, ktorý sa v tomto

vydaní objavuje v pôvodnom znení, Dr. Maltz napísal: „Táto kniha bola navrhnutá tak, aby sa nielen čítala, ale aby sa aj *prežívala*. Čítaním knihy môžete získať informácie. Aby ste to však mohli „zažiť“, musíte na informácie tvorivo reagovať.“ Ďalej odporúča čitateľom, aby pokračovali v praktizovaní techník uvedených v knihe a vyhradili si na úsudok aspoň 21 dní – čas, ktorý, ako v súčasnosti potvrdzuje výskum, je potrebný na dosiahnutie zmeny. Maltz upozorňuje čitateľov, aby techniky príliš neanalyzovali, nekritizovali a neintelektualizovali, či by mohli fungovať. „*Môžete* ich dokázať len sami sebe,“ dodáva, „a to tak, že ich budete *vykonávať* a sami posúдите výsledky.“

Nuž, dobre, tak som to urobil. A čoskoro som začal presne chápať, prečo sa cítim ako porazený človek a ako ma tento zlý „sebaobraz“ skutočne brzdí v podnikaní.

Stručne povedané, cítil som sa ako porazený, pretože som prežíval svoje sklamanie, prehry, neúspechy a zlyhania. Každý deň, keď som sa cítil zle, bolo to, akoby som si tvár natieral hnojom zlých spomienok namiesto toho, aby som si ju osprchoval čistou vodou spomienok na to, čo som urobil dobre.

Tu je ukážka toho, čo som si hovoril: Áno, dosiahol som svoj cieľ zápasíť v Iowe a byť trénerom Dana Gablea, ale nestal som sa členom univerzitného tímu. Bol som číslo dva. Áno, získal som štipendium na Edinboro a vyhral som národný titul,

no nevyhral som národný titul v divízii I a nevyhral som ani titul v divízii II. Áno, vytvoril som rekord v počte víťazstiev v jednej sezóne, ale nevyhral som *všetky* zápasy.

Hoci som dosiahol niečo, čo sa takmer všetkým športovcom, ktorí sa venujú akémukoľvek športu, nikdy nepodarí, považoval som sa za porazeného, pretože som nevyhral *všetko*. Navyše som si nevedomoval, že mať ciele a myslieť pozitívne nestačí. Nikto mi nikdy nehovoril o sebavedomí. Napriek tomu, že som sa naučil autohypnózu, o ktorej som si myslel, že mi pomôže psychicky sa vzchopiť, nikto ma nikdy nenaučil vracieť sa do minulosti a prežívať svoje *najlepšie* spomienky. Nikdy ma nenaučili vizualizovať si, čo chcem, nehovoriac o *pocite*, že to môžem mať (a ja to mám).

Tieto pocity zlyhania som si niesol hlboko v sebe, preniesol som ich do svojho podnikania a všetkého, čo som robil. Opäť som si stanovoval ciele, pretože naozaj som chcel uspieť. Zároveň som však pochyboval o tom, či som dostatočne dobrý nato, aby som mohol školiť ľudí. Nakoniec, kto som vlastne bol? Nebol som majster *sveta* ani *olympijský* víťaz. Bol som „len“ bývalý národný šampión.

Keď som hltal *Psycho-kybernetiku*, zistil som a zažil, čo musím robiť každý deň. Bolo to niečo, čo som nikdy predtým nerobil. Mal som vstúpiť na miesto, ktoré Dr. Maltz nazval *Divadlo mysle*. Zavrel som oči, potom som si spomenul a znovu prežil svoje najlepšie chvíle – videl som, že sa odohrávajú ako

mentálny film. Moje víťazstvá. Moje úspechy. Moje najšťastnejšie chvíle.

Po opätovnom prežívaní svojich najlepších chvíľ som dokázal prepnúť spínač a používať svoju predstavivosť rovnakým spôsobom, ako som používal svoju pamäť. Mohol som si predstaviť a cítiť, že v budúcnosti dosiahnem nejaký cieľ, ale prežívať ho, akoby sa to dialo *teraz*, takmer akoby to bola spomienka na iný dosiahnutý cieľ.

Keď som si osvojil túto techniku, všetko sa pre mňa začalo meniť.

Hneď – a áno, myslím tým naozaj hneď – som sa cítil dobre. Cítil som sa šťastný. Cítil som sa úspešný. Cítil som sa ako víťaz.

Bol to zvláštny pocit. Z intelektuálneho hľadiska to nedávalo zmysel. Ako som mohol byť *teraz* šťastný? Ako som sa *teraz* mohol cítiť úspešný? Ako sa *teraz* môžem cítiť ako víťaz? Nemusel som najprv dosiahnuť tieto ciele, aby som sa cítil dobre, aby som bol šťastný? A čo všetky tie neúspechy? Boli jednoducho zabudnuté? Nemal som sa navždy cítiť zle, že som nedosiahol všetko, čo som si predsavzal?

Práve v tomto prípade sa *psycho-kybernetika* nedá pochopiť pasívnym čítaním. Presne v tomto bode ju nemožno pochopiť analýzou, argumentáciou, debatou alebo intelektualizáciou. Aby ste skutočne spoznali pravdu, *musíte* ju zažiť na vlastnej koži. Samotné čítanie slov vám pravdu neukáže ani vám ju nedá okúsiť.

Od toho slávneho dňa v máji 1987 som dosiahol veľa. Zoznam úspechov, splnených cieľov a víťazstiev, na ktoré si spomínam, je dosť dlhý. Z krátkodobého hľadiska som vybudoval úspešnú osobnú fitness firmu. Potom som v roku 1997, vo veku 34 rokov, vyhral majstrovstvá sveta v kung-fu v čínskom Pekingu a porazil Číňanov v ich vlastnej hre, čo sa ešte žiadnemu Američanovi nepodarilo. Odvtedy som napísal knihy a vytvoril programy pre fitness a bojové umenia, ktoré si našli celosvetové publikum.

V roku 2003 ma môj priateľ Dan Kennedy, ktorý v tom čase viedol Nadáciu psycho-kybernetiky, požiadal, aby som sa postaral o webovú stránku nadácie. O dva roky neskôr som ju kúpil a odvtedy vediem semináre o psycho-kybernetike a vediem skupinové a individuálne tréningy jej techník a princípov. Mnohí ľudia, s ktorými som pracoval, dosvedčia, že sa im podarilo dosiahnuť úspech, o ktorom si nikdy nemysleli, že je možný. Podnikatelia, lekári, obchodníci, športovci, právnici, tréneri, učitelia, hudobníci, spisovatelia a ďalší ľudia zo všetkých oblastí života využili poznatky, ktoré Dr. Maltz tak výstižne vyučoval. Oni, rovnako ako milióny ďalších, ktorí sa zoznámili s psycho-kybernetikou, urobili svoj život skvelým už v *súčasnosti* – a pre budúcnosť.

Pri čítaní tejto knihy pochopíte jedno z mnohých tajomstiev: Môžete byť šťastní *teraz*, ako aj každý deň, keď pracujete na dosiahnutí svojich cieľov. Keď objavíte šťastie na tejto ceste

– namiesto toho, aby ste očakávali, že môžete byť šťastní až po dosiahnutí cieľa –, potom ste už naplnili prísľub psycho-kybernetiky.

Dr. Wayne W. Dyer vo svojej knihe *I Can See Clearly Now* (Teraz už vidím jasne) píše o vplyve, ktorý mala psycho-kybernetika na jeho kariéru, a je ľahké pochopiť, prečo tak rád hovorí: „Neexistuje cesta k šťastiu. Šťastie je cesta.“

V tomto vydaní *Psycho-kybernetiky* zostávajú slová Dr. Maltza z väčšej časti zachované v pôvodnej podobe, takže vibrácie jeho posolstva na vás budú žiariť ako slnko. Niekoľko zmien, ktoré boli vykonané, sú drobné a ich cieľom je len sprístupniť text súčasnému čitateľovi.

Môj príspevok k majstrovskému dielu Dr. Maltza tvorí tento predslov a doslov, ako aj komentáre v celom texte, ktoré vám, ako verím, poskytnú ďalšie usmernenia a pochopenie pri používaní procesu zlepšovania sebaobrazu.

Odporúčam vám, aby ste mi prostredníctvom stránky psycho-cybernetics.com napísali akékoľvek otázky alebo pripomienky k tejto knihe a práci Dr. Maltza. Na stránke nájdete tiež informácie o koučovaní, seminároch, certifikátoch a možnostiach ďalšieho šírenia tohto posolstva po celom svete.

Matt Furey,
prezident Psycho-Cybernetics Foundation Inc.



Tajomstvo, ako vám používanie tejto knihy môže zmeniť život

O bjav „sebaobrazu“ predstavuje prelom v psychológii a v oblasti tvorivej osobnosti. Význam tohto objavu bol rozpoznaný už začiatkom 50. rokov 20. storočia. Napriek tomu sa o ňom pred *psycho-kybernetikou* písalo len málo. Je zaujímavé, že to nie je preto, že by „psychológia sebaobrazu“ nefungovala, ale preto, že fungovala tak úžasne dobre. Ako sa vyjadril jeden z mojich kolegov: „Zdráham sa publikovať svoje zistenia, najmä pre laickú verejnosť, pretože ak by som predstavil niektoré kazuistiky a opísal tie úžasné a veľkolepé zlepšenia osobnosti, obvinili by ma z preháňania alebo zo snahy založiť sektu, prípadne z oboch.“

Aj ja som pociťoval rovnaký druh neochoty. Akúkoľvek knihu, ktorú by som na túto tému napísal, by niektorí moji kolegovia určite považovali za trochu neortodoxnú, a to z niekoľkých dôvodov. V prvom rade je trochu „neortodoxné“, aby

plastický chirurg písal knihu o psychológii. Po druhé, v niektorých kruhoch bude pravdepodobne považované za ešte neortodoxnejšie, ak sa vydám mimo úzkeho, malého a dogmatického *uzavretého systému* „vedy o psychológii“ a budem hľadať odpovede týkajúce sa ľudského správania v oblasti fyziky, anatómie a novej vedy kybernetiky.

Moja odpoveď znie, že každý dobrý plastický chirurg *je* a *musí byť* aj psychológom, či už by si to želal alebo nie. Keď zmeníte tvár človeka, takmer vždy zmeníte aj jeho budúcnosť. Zmeňte jeho fyzickú podobu a takmer vždy zmeníte človeka – jeho osobnosť, jeho správanie – a niekedy dokonca aj jeho základné talenty a schopnosti.

Krása je viac než len koža

Plastický chirurg nezmení len tvár človeka. Mení aj jeho vnútro. Rezy, ktoré urobí, sú viac než len zmena kože. Často zasahujú aj hlboko do psychiky. Už dávno som sa rozhodol, že je to úžasná zodpovednosť a že svojim pacientom aj sebe samému dlhujem povedať niečo o tom, čo vlastne robím. Žiadny zodpovedný lekár by sa nepokúšal vykonávať rozsiahle plastické operácie bez špecializovaných vedomostí a odbornej prípravy. Podobne aj ja tak cítim, že ak zmena tváre človeka zmení aj jeho vnútro, mám povinnosť nadobudnúť odborné znalosti aj v tejto oblasti.

Neúspechy, ktoré viedli k úspechu

V predchádzajúcej knihe, napísanej približne pred 20 rokmi (*Nové tváre, nová budúcnosť*), som uverejnil viac-menej zbierku kazuistík, v ktorých plastická chirurgia, a najmä plastická operácia tváre, otvorila mnohým ľuďom dvere do nového života. Tá kniha hovorila o úžasných zmenách, ktoré často nastanú celkom náhle a dramaticky v osobnosti človeka, keď mu zmeníte tvár. V tomto ohľade som bol nadšený svojimi úspechmi. No podobne ako sir Humphry Davy som sa viac poučil zo svojich neúspechov ako z úspechov.

U niektorých pacientov sa však po operácii *neprejavila žiadna* zmena osobnosti. Vo *väčšine* prípadov človek, ktorý mal nápadne škaredú tvár alebo nejaký „čudáčku“ črtu, vďaka operácii zaznamenal takmer okamžitý (zvyčajne do 21 dní) nárast sebavedomia a sebadôvery. V *niektorých prípadoch* sa však pacient naďalej cítil nedostatočne a cítil pocity menejcennosti. Stručne povedané, títo „porazenci“ sa naďalej cítili, správali a konali *rovnako, ako keby* mali stále škaredú tvár.

To mi naznačovalo, že samotná rekonštrukcia fyzickej podoby nie je „tým“ skutočným kľúčom k zmenám osobnosti. Bolo tu niečo iné, čo zvyčajne ovplyvnila operácia tváre, ale niekedy nie. Keď sa toto „niečo iné“ zrekonštruovalo, zmenil sa aj samotný človek. Keď sa to však nestalo, osoba zostala rovnaká, hoci jej fyzické črty mohli byť radikálne odlišné.

Tvár osobnosti

Akoby samotná osobnosť mala „tvár“. Táto nefyzická „tvár osobnosti“ sa zdala byť skutočným kľúčom k zmene osobnosti. Ak zostala zjazvená, zdeformovaná, „škaredá“ alebo menejcenná, osoba túto úlohu vo svojom správaní hrala bez ohľadu na zmeny fyzického vzhľadu. Ak sa táto „tvár osobnosti“ dala zrekonštruovať, ak sa teda dali odstrániť staré emocionálne jazvy, potom sa človek sám zmenil aj bez plastickej operácie tváre. Keď som začal skúmať túto oblasť, nachádzal som čoraz viac javov, ktoré potvrdzovali skutočnosť, že „sebaobraz“ – mentálna a duchovná predstava alebo „obraz“ jednotlivca o sebe samom – je skutočným kľúčom k osobnosti a správaniu. Viac o tom v prvej kapitole.

Pravda je tam, kde ju nájdete

Vždy som veril, že na nájdenie pravdy treba ísť všade tam, kde je to potrebné, aj keď treba prekročiť medzinárodné hranice. Keď som sa pred rokmi rozhodol stať sa plastickým chirurgom, nemeckí lekári boli v tejto oblasti ďaleko pred zvyškom sveta. Tak som odišiel do Nemecka.

Pri hľadaní „vlastného sebaobrazu“ som tiež musel prekročiť hranice, hoci neviditeľné. Psychológia síce uznávala sebaobraz