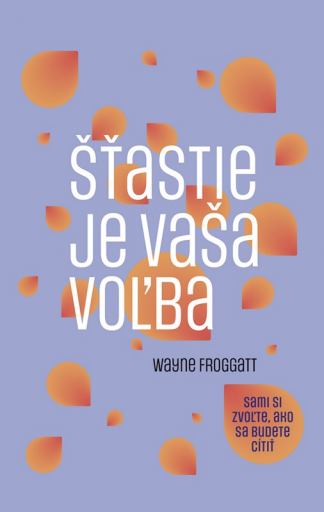




šťastie je vaša voľba

WAYNE FROGGATT

SAMI SI
ZVOĽTE, AKO
SA BUDETE
CÍTIŤ

Šťastie je vaša voľba

Wayne FROGGATT



Wayne Froggatt
Choose to be Happy

Copyright © Wayne Froggatt 1993, 2003.

Translation © 2005 by Martin Štulrajter

Cover design © 2025 by Zuzana Chmelová

Slovak edition © 2025 by IKAR, a.s.

First published in English in New Zealand by HarperCollins Publishers (New Zealand) Limited in 1993. This Slovakian language edition is published by arrangement with HarperCollins Publishers (New Zealand) Limited.

The Author has asserted his right to be identified as the Author of this work.

Poznámka vydavateľa

Cieľom tejto publikácie je poskytnúť presné a kvalifikované informácie o predmetnej téme. Ponúkame ju s vedomím, že vydavateľ nie je povinný poskytovať psychologické, finančné, právne ani iné profesionálne služby.

Ak je nevyhnutná odborná pomoc alebo poradenstvo, mali by ste vyhľadať služby kompetentného profesionála.

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

ISBN 978-80-575-0136-7

Pod'akovanie k prvému vydaniu

Mnohí ľudia, ktorí prispeli do tejto knihy, zostanú v anonymite. Sú to klienti, ktorí sa so mnou podelili o myšlienky o svojpomocných metódach, ktoré som ich učil. Týmto spôsobom ma aj oni naučili, ako zdokonaľiť tieto metódy do stavu, keď budú pripravené na predstavenie širšiemu publiku.

Kolegovia strávili veľa hodín čítaním pracovných verzií tejto knihy a prispievali konštruktívnymi komentármi. Obzvlášť ďakujem Terri Smithovej a Stefanovi Thevessenovi, ktorí sa so mnou pravidelne stretávali, pomohli mi určiť smerovanie knihy a povzbudzovali ma, keď sa zdalo, že moja úloha začína byť znepokojivo dlhodobá; Audrey Adamsovej za podporu a pomoc, ktorú mi poskytla v priebehu písania; Linde Kenningtonovej a Judy Wilfordovej, ktoré zredigovali celú knihu a poskytli mi pri tom rozsiahle komentáre z pohľadu profesionálnych sociálnych pracovníčok, ako aj profesionálnych redaktoriek; Davidovi Ramsdenovi a Dr. Tomovi Flewettovi za spätnú väzbu a rady pri písaní konkrétnych kapitol týkajúcich sa oblastí ich odborného pôsobenia.

Nepochybne, najlepšie túto knihu pozná asi moja manželka Glenys, ktorá robila korektúry každej kapitoly toľkokrát, že ich vie takmer spamäti. Veľa dlhým svojej rodine za to, že toľko rokov udržiavala chod našej domácnosti, keď som sa ja zamykal vo svojej pracovni a písal.

A napokon, táto kniha veľa vďačí práci dvoch ľudí, s ktorými som sa stretol iba prostredníctvom kníh: Dr. Albertovi Ellisovi a Dr. Aaronovi Beckovi. Dr. Beckovi vďačím za pochopenie spôsobov, akými ľudské bytosti skresľujú realitu; a Dr. Ellisovi za zásadné pochopenie toho, ako aplikujeme naše osobné náhľady na interpretáciu reality. Dúfam, že svojou knihou a tým, ako som sa pokúsil integrovať ich myslenie, som učinil zadosť paralelným, no príbuzným systémom psychoterapie, ktoré oni za posledné štyri desaťročia tak elegantne rozpracovali.

Wayne Froggatt, 1992

Podakovanie k druhému vydaniu

Mnohí ľudia prispeli k novému vydaniu knihy Šťastie je vaša voľba bez toho, aby si to uvedomili. Čitatelia mi hovorili o tých častiach knihy, ktoré považovali za obzvlášť užitočné; kolegovia mi kládli otázku: „Prečo nepridáš toto a toto?“ a napokon sú tu aj učitelia, od ktorých som sa o kognitívno-behaviorálnej psychoterapii za ostatných desať rokov toľko naučil. Dr. Ellis a Dr. Beck sú stále činní a prispievajú do literatúry o KBT. Okrem Dr. Ellisa sa mi dostalo podnetnej výchovy od ľudí, ako sú Janet Wolfeová, Ray DiGiuseppe a Michler Bishop z Inštitútu Alberta Ellisa v New Yorku, a od Roba Dawsona a Moniky O’Kellyovej z austrálskeho Inštitútu pre racionálno-emocionálnu terapiu. Obzvlášť som zaviazaný profesorovi Stephenovi Palmerovi z Centra pre racionálno-emocionálnu behaviorálnu terapiu vo Veľkej Británii za podporu pri rozvíjaní REBT u nás a za povzbudenie stať si za vedeckým prístupom opierajúcim sa o dôkazy, ktorý, ako verím, sa naďalej odzrkadľuje aj v tejto knihe.

Wayne Froggatt, 2003

Obsah

Pod'akovanie k prvému vydaniu	3
Pod'akovanie k druhému vydaniu	5
Predslov k prvému vydaniu	9
Predslov k druhému vydaniu	11

PRVÁ ČASŤ:

SEBAPOROZUMENIE A NÁSTROJE NA ZMENU

1. kapitola: Kto vás ovláda?	15
2. kapitola: Znovunadobudnutie moci	30
3. kapitola: Čo je iracionálne myslenie?	38
4. kapitola: Skresľovanie skutočnosti	53
5. kapitola: Dožadovanie sa: premieňanie požiadaviek na potreby	62
6. kapitola: Katastrofizovanie: robenie somára z komára	73
7. kapitola: Klasifikovanie ľudí: žijete podľa svojej nálepky?	80
8. kapitola: Racionálna sebaanalýza	91
9. kapitola: Ako si osvojiť sebaanalýzu: praktické cvičenia	124

DRUHÁ ČASŤ:
UPLATNENIE SEBAANALÝZY
NA BEŽNÉ ŽIVOTNÉ PROBLÉMY

Úvod	153
10. kapitola: Čoho sa skutočne bojíte?	155
11. kapitola: Zbavte sa pocitu viny: nepotrebuje ho	179
12. kapitola: Štveranie sa z čiernej diery: už žiadne depresie	193
13. kapitola: Hnev: kto je na vine?	214
14. kapitola: Nepotrebuje uznanie	239
15. kapitola: Ako získať viac toho, čo chcete, a menej toho, čo nechcete?	257
16. kapitola: Snažíte sa byť dokonalí?	277
17. kapitola: Čo skutočne chcete od života?	293
18. kapitola: Ako zmeniť svoje pomery?	308
19. kapitola: Zvládanie stresu	318
20. kapitola: Zhrnutie: dvanásť zásad, ako racionálne žiť	326
21. kapitola: Ako prekonať prekážky v zmene	336
22. kapitola: Kde hľadať pomoc	347
Ďalšia literatúra	352
Register	361

Predslov k prvému vydaniu

Prečo ďalšia kniha, ktorá sa zaoberá uplatňovaním racionálno-emocionálnej behaviorálnej terapie (REBT) a kognitívno-behaviorálnej terapie (KBT) na svojpomocné postupy? Nie je ich už dosť?

Jedným slovom: nie.

Ako otec REBT a starý otec KBT som starý mazák, pokiaľ ide o knihy typu pomôž si sám, keďže som ich sám mnoho napísal, vrátane *How to Live with a „Neurotic“* (Wilshire, 1975) a *How to Stubbornly Refuse to Make Yourself Miserable About Anything – Yes, Anything!* (Lyle Stuart, 1988). Preto viem, aké je dôležité predložiť princípy a postupy REBT v dobre čitateľnej, pochopiteľnej a použiteľnej podobe.

Wayne Froggatt urobil presne toto. Hoci je REBT v súčasnosti rafinovaná a komplexná – najmä vtedy, keď učí ľudí, ako primerane hodnotiť a merať svoje činy a správanie, a pritom sa vyhnúť neefektívnemu a sebaponižujúcemu hodnoteniu seba, svojej bytosti alebo osoby –, autor zaradil do tejto knihy jej hlavné koncepty, zrozumiteľne ich vysvetlil a svojim čitateľom pekne ukázal, ako ich efektívne uplatňovať v živote.

V prvej časti knihy Froggatt načrtol všeobecnú teóriu a prax racionálno-emocionálnej terapie a kognitívno-behaviorálnej terapie vrátane užitočných cvičení, ktoré si môžu čitatelia sami vyskúšať. V druhej časti sa venuje metódam REBT a KBT

pri niektorých najbežnejších špecifických poruchách, ako sú starosti, pocit viny, sklúčenosť, zúrivosť, potreba uznania, neasertívnosť alebo perfekcionizmus. Je úžasné, že dokázal pokryť takú širokú oblasť na takom malom priestore, a pritom tak zrozumiteľne. Táto kniha určite nepredstavuje všeliek na všetky možné emocionálne a behaviorálne problémy. Pri energickom uplatnení však môže veľmi pomôcť!

ALBERT ELLIS, PhD.,
prezident Inštitútu
pre racionálno-emocionálnu terapiu
New York, 1992

Predslov k druhému vydaniu

Čo sa zmenilo za ostatných desať rokov, čo by oprávňovalo nanovo vydať knihu, ktorá už je pre toľkých ľudí prijateľná taká, aká je? Základný predpoklad teórie, z ktorej vychádza, kognitívno-behaviorálnej terapie (KBT), zostáva rovnaký – totiž ten, že naše reakcie na to, čo nám život prináša, si vytvárame sami a máme potenciál zmeniť ich, ak sa tak rozhodneme. Základný rozdiel spočíva v tom, že v súčasnosti existuje viac spôsobov, ako sa rozhodnúť: zaviesť nové stratégie a techniky, ktoré môžu pomôcť procesu osobnej zmeny a vývoja. Prepracované vydanie knihy *Šťastie je vaša voľba* tento pokrok odzrkadľuje.

Napríklad som rozšíril pokyny k analýze sebazničujúcich myšlienok. Predovšetkým som doplnil nové stratégie, ako spochybniť iracionálne presvedčenia, a pridal som ďalšie behaviorálne prístupy, ako prejsť od prehodnotenia k akcii. Rozšíril som aj kapitolu o zvládání úzkosti, aby odzrkadľovala nové poznatky o užitočnosti behaviorálnych techník v procese pomoci ľuďom pri prekonávaní ich strachu.

Ako odpoveď na aktuálny celosvetový záujem o stres, najmä o jeho súvislosti s pracoviskom, som zaradil úplne novú kapitolu o zvládání stresu. Ďalšia nová kapitola predstavuje zhrnutie mojej knihy z roku 1997 *GoodStress* a predkladá „dvanásť racionálnych zásad“. Po tom, čo som získal množstvo pozitívnej spätnej väzby od ľudí, ktorým sa zdali užitočné, považoval som

za vhodné zaradiť tieto zásady do nového vydania knihy *Šťastie je vaša voľba*. Predstavujú spojenie a rekapituláciu materiálu o racionálnom myslení z rôznych častí knihy.

Čitatelia predchádzajúceho vydania si všimnú niekoľko zmien v terminológii. Napríklad, o „odhadovaní“ hovorím teraz ako o „hodnotení“. Tieto korekcie predstavujú vôľu pomôcť zjednotiť terminológiu s pojmami, s ktorými sa čitatelia stretnú v iných knihách vychádzajúcich z KBT.

Niektoré veci sa ani v novom vydaní nezmenili. Predovšetkým sú tu stále ľudia, ktorí rozprávajú svoje príbehy, aby sa s nimi mohli druhí stotožniť. Dúfam, že noví čitatelia nájdu v týchto príbehoch inšpiráciu pri práci na rovnakých pozitívnych zmenách vo vlastnom živote.

Wayne Foggatt
Hastings, 2003

Prvá časť

Sebaporozumenie a nástroje na zmenu

Prvá kapitola

Kto vás ovláda?

Väčšina ľudí chce byť šťastná. Chceli by sa cítiť dobre, vyhýbať sa bolesti a dosahovať svoje ciele.

Mnohým sa napriek tomu šťastie javí ako stále unikajúci sen. V skutočnosti sa zdá, že nám ľuďom sa oveľa lepšie darí znepokojovať a ničiť samých seba. Namiesto toho, aby sme sa cítili dobre, máme sklon robiť si starosti, mať pocit viny a sklúčenosti. Ponižujeme sa, sme hanbliví, urážame sa a pocítujeme sebaľútosť. Žiarlime, hneváme sa, sme nevlúdni a zatrpknutí, alebo trpíme úzkosťou, napätím či panikou.

Okrem toho, že sa cítime zle, často konáme sebazničujúcim spôsobom. Niektorí sa snažia byť perfektní vo všetkom, čo robia. Mnohí si narušia vzťahy. Iní si robia starosti z nedostatku uznania a nechajú ľudí, aby ich využívali ako rohožku. A ďalší nutkavo hrajú hazardné hry, fajčia alebo nadmerne utrácajú, alebo nadmerne konzumujú alkohol, drogy a jedlo. Niektorí sa dokonca pokúšajú s tým všetkým skončiť.

Pozrite si štatistiku. Približne 60 percent ľudí v krajinách, ako sú Veľká Británia, Amerika a Nový Zéland, malo niekedy v živote identifikovateľný problém s mentálnym zdravím. Na prvom mieste v zozname je úzkosť: trpí ňou každý tretí človek. Pätnásť percent malo vážny záchvat depresie. Viac než 30 percent zažilo sexuálnu dysfunkciu. Každý tretí človek má

problémy s alkoholom. Mnohí ľudia pijú na hazardnej úrovni – čím spôsobujú svojej krajine obrovské výdavky a sebe problémy v zamestnaní.¹

Sú to čísla, ktoré vyvolávajú rozpaky. Najzvláštnejšie je však to, že väčšine týchto neduhov sa dá vyhnúť. Nemusíme to urobiť sami. Či veríte alebo nie, ľudia sa učia *zvoliť si*, ako sa cítiť a správať.

Možno ste prekvapení, čo počujete – mnohí ľudia sú. „Nerozumiem,“ hovoria. „Určite si nemôžete zvoliť, ako sa cítiť? Pocity sú náhodné. Alebo ich zapríčiňujú okolnosti.“ Pocity však nie sú náhodné. Každá emócia a každý prejav správania má svoju príčinu. A tá príčina je *v nás*. Vonkajšie vplyvy – okolnosti, iní ľudia alebo minulosť – neovládajú naše reakcie. To znamená, že vy aj ja máme potenciál zmeniť nechcené reakcie. Tajomstvo toho, aby sme sa mohli cítiť a konať inak, spočíva v práci na *sebe* (vnútorná zmena). Ak aj chcete zmeniť vonkajšie okolnosti, lepšie bude, ak sa budete najskôr zaoberať vnútornými blokmi, ktoré vás oslabujú. Zbavte sa neistoty, ktorá vás drží v slepej uličke zamestnania alebo vzťahu. Urobte niečo s hnevom, kvôli ktorému stále frflete na nespravodlivosti a nerobíte nič pre ich zmenu. Straste zo seba pocit viny, ktorý z vás robí ľahký terč pre iných, aby vás využívali.

Judith vie, čo to znamená byť ochromená. Ako osoba, ktorá vždy verila, že druhí majú prednosť, si zobrala muža, ktorý nadmerne pil, zanedbával prácu, pripravil rodinu o peniaze a komunikoval iba vulgárnymi slovami. Ona by ho však neopustila. Ospravedlňovala to tým, že deti potrebujú otca. Keď však deti opustili domov, Judith zostala. Myslela si, že keby odišla, jej muža by to zruinovalo – čo znamenalo, že by nikdy nedokázala žiť sama.

Čo držalo Judith v bezvýchodiskovom, neradostnom manželstve? Pascou bol pocit viny. Vychovávaná bola vo viere, že jej úlohou ako ženy bolo starať sa o potreby a záujmy rodiny, podporujúc svoje vlastné. Hoci Judith chcela odísť, bola presvedčená, že „by nemala“. Vytvorila si vlastnú pascu z pocitu viny – rovnakým spôsobom, ako sme my všetci príčinou našich pocitov a správania v reakcii na životné udalosti a okolnosti.

Vaše pocity sú také ako vaše myšlienky

„Ľudí neznepokojujú veci, ale stanoviská, ktoré k nim zaujímajú.“ Dávne slová filozofa Epikteta, ktorý žil v prvom storočí, sú však rovnako pravdivé aj teraz.

Udalosti a okolnosti nie sú príčinou vašich reakcií, sú výsledkom toho, čo si poviete o veciach, ktoré sa dejú. Jednoducho, *príčinou pocitov a správania sú myšlienky* – alebo, presnejšie, *udalosti a okolnosti vyvolávajú myšlienky, ktoré následne vyvolávajú reakcie*. Tieto procesy sú prepletené.

Obzrite sa vôkol seba. Ľudia očividne reagujú na tú istú situáciu rozličným spôsobom. Rozdielnosť nevyplýva z okolností – tak z čoho teda?

„Z našej minulosti,“ mohli by ste povedať. „Určite to má všetko do činenia so spôsobom, ako nás vychovávali, s vecami, ktoré sa nám ako deťom stali, ako sa k nám správali iní ľudia.“

Predpokladajme na chvíľu, že máte pravdu (napriek tomu, že vieme, že ľudia z podobného prostredia často zvládajú život rozdielne, keď sú dospelí). Ako je potom možné, že veci, ktoré sa udiali v minulosti (a teda už nie sú prítomné), môžu ovplyvniť naše reakcie *teraz*?

„No,“ odpoviete, „myslím, že naše minulé skúsenosti v nás zanechávajú určité spôsoby nazerania na život, ktoré si uchováваме a stále nosíme so sebou v prítomnosti.“

A teraz sme sa k tomu dostali. Minulosť je dôležitá, avšak iba do tej miery, pokiaľ v nás zanecháva *súčasnú* postoje a presvedčenia. Vonkajšie udalosti – či už v minulosti, prítomnosti alebo budúcnosti – nemôžu ovplyvniť, ako sa cítime alebo správame, pokiaľ si ich neuvedomíme a nezačneme o nich premýšľať.

Otestujte si to. Vysvetlite niekomu, že by ste chceli, aby vám pomohol overiť jednu teóriu. Namierte na neho ceruzku a opýtajte sa ho, ako by sa cítil, keby ceruzka bola zbraň. Väčšina ľudí by pravdepodobne povedala, že by sa báli alebo niečo podobné. Potom sa ich opýtajte, ako by sa cítili, keby nevedeli, čo to držíte. S najväčšou pravdepodobnosťou zistíte rozdielne reakcie – napríklad zvedavosť. A teraz sa opýtajte, ako by sa cítili, keby si ani nevšimli, že na nich niečím mierite. Pravdepodobne povedia, že by nepocitovali nič.

Toto dokazuje, že na to, aby ste sa niečoho báli (alebo reagovali akýmkoľvek iným spôsobom), musíte o tom *premýšľať*. Príčinou nie je udalosť – je ňou to, čo si o udalosti povieme.

ABC pocitov a správania

Americký psychológ Dr. Albert Ellis, pôvodca *racionálno-emočionalnej behaviorálnej terapie*, bol jeden z prvých, ktorí systematicky dokázali, ako presvedčenia determinujú pocity a správanie ľudských bytostí. Rozpracoval model *ABC*, ktorý to názorne ukazuje.

A je čokoľvek, čo spúšťa veci – okolnosť, udalosť, zážitok alebo len premýšľanie o niečom, čo sa stalo. Toto vyvolá myšlienky (*B*), ktoré následne vyvolajú reakciu – pocity alebo správanie (*C*). Aby ste pochopili, ako to funguje, pouvažujme o Alanovi.

Bol to mladý muž, ktorý mal stále sklon pochybovať o sebe, predstavoval si, že druhí ľudia ho nemajú radi a že sú k nemu

priateľskí iba z ľútosti. Keď ho pri reštrukturalizácii vládneho rezortu prepustili, rozhodol sa rekvalifikovať na výpočtového technika. Na vysokej škole sa stretol s druhým praktikantom, ktorý okrem toho, že bol rovnako hanblivý, mal aj podobné záujmy. Medzi nimi dvoma sa rozvinulo priateľstvo. Jedného dňa tento druhý človek prešiel popri Alanovi na ulici bez toho, aby mu odzdravil, na čo Alan reagoval negatívne.

Tu je tá udalosť, Alanove presvedčenia a jeho reakcia vo formáte *ABC*:

A Čo veci spustilo

Priateľ prešiel popri mne na ulici bez toho, aby sa mi prihovril.

B Presvedčenia vzťahujúce sa na A

1. Ignoruje ma. Nemá ma rád.
2. Napokon môžem zostať navždy bez priateľov.
3. To by bolo strašné.
4. Aby som bol šťastný a cítil sa hodnotný, musia ma mať ľudia radi.
5. Som neprijateľný ako kamarát, preto musím byť ako človek bezcenný.

C Reakcia

Pocity: bezcenný, deprimovaný.

Správanie: úplné vyhýbanie sa ľuďom.

Všimnite si, že *A* nezapríčiňuje *C*. *A* vyvolá *B*. *B* následne zapríčiní *C*.

Môžete si pomyslieť: „Prečo sa Alan jednoducho neporozprával s priateľom a nevyhol sa všetkému tomu trápeniu?“ Ľudia však často nerobia to, čo je v ich záujme. Alan bol vždy

presvedčený o tom, že má hodnotu iba vtedy, ak má priateľov, ktorí ho majú radi a uznávajú ho. To všetko zhoršilo. Keďže sa s nikým nestretával, považoval to za dôkaz, že ho nikto nechce. To následne „dokázalo“, že je bezcenný. Iracionálne myslenie často pozostáva z bludných kruhov tohto druhu.

Niektor, kto by o tej istej udalosti uvažoval inak, by však reagoval iným spôsobom:

A Čo veci spustilo

Priateľ prešiel popri mne na ulici bez toho, aby sa mi prihovril.

B Presvedčenia vzťahujúce sa na A

Ignoruje ma. Nemá ma rád.

Už dávnejšie som chcel ukončiť tento vzťah.

Ak ma nemá rád, potom nemusím hľadať spôsob, ako to ukončiť.

Celé sa to vyvinulo lepšie, ako som dúfal.

C Reakcia

Pocity: úľava.

Niektor iný by mohol mať ešte inakšie myšlienky. Viedlo by to k tretej nožnej reakcii:

A Čo veci spustilo

Priateľ prešiel popri mne na ulici bez toho, aby sa mi prihovril.

B Presvedčenia vzťahujúce sa na A

Neignoroval ma zámerne. Možno ma nevidel.

Možno nad niečím premýšľal.

Ak môžem, chcel by som mu pomôcť.

C Reakcia

Pocity: znepokojenie.

Správanie: išiel na návštevu k priateľovi, aby zistil, ako sa má.

Tieto príklady ukazujú, ako môžu rôzne spôsoby nazerania na tú istú udalosť viesť k rozdielnym reakciám. Ten istý princíp funguje aj opačne: keď ľudia reagujú podobne, je to preto, lebo uvažujú podobným spôsobom.

Myslenie nielenže vyvoláva pocity, ale ich aj uchováva. Alan bol urazený, pretože si povedal, že ho jeho priateľ zámerne odmietol, čo znamená, že on je bezcenný. Bude sa urážať dovtedy, kým bude uvažovať takýmto spôsobom. Keby však zmenil svoje myslenie, mohol by sa cítiť lepšie – hoci by nedokázal dať do poriadku veci so svojím priateľom.

Napokon Alan nemusí povedať druhej osobe, ako sa cíti, aby sa cítil lepšie. Mnohí ľudia si myslia, že existujú iba dva spôsoby, ako sa vyrovnáť so silnými emóciami – buď ich vyjadriť navonok, alebo ich potlačiť smerom dovnútra. Ako sme však práve videli, existuje tretia možnosť – zmeniť myšlienky, ktoré uchovávajú pocity.

Povedzme, že som roztrpčený, pretože si myslím, že niekto je skazený a mal by sa lepšie správať. Nemusím vyjadriť svoj hnev, aby som sa s tým vyrovnal, ani to nemusím v sebe dusiť. Môžem sa namiesto toho rozhodnúť, že sa zbavím hnevu zmenou toho, čo si myslím. Môžem si napríklad pripomenúť, že druhí ľudia nie sú povinní správať sa tak, ako sa to hodí mne. Môžem sa takisto naučiť chápať, že označenie, že sú skazení, nezmení ich správanie. Následne môžem nahradiť hostilný hnev neškodnejšími emóciami, ako sú sklamanie a namrzenosť.