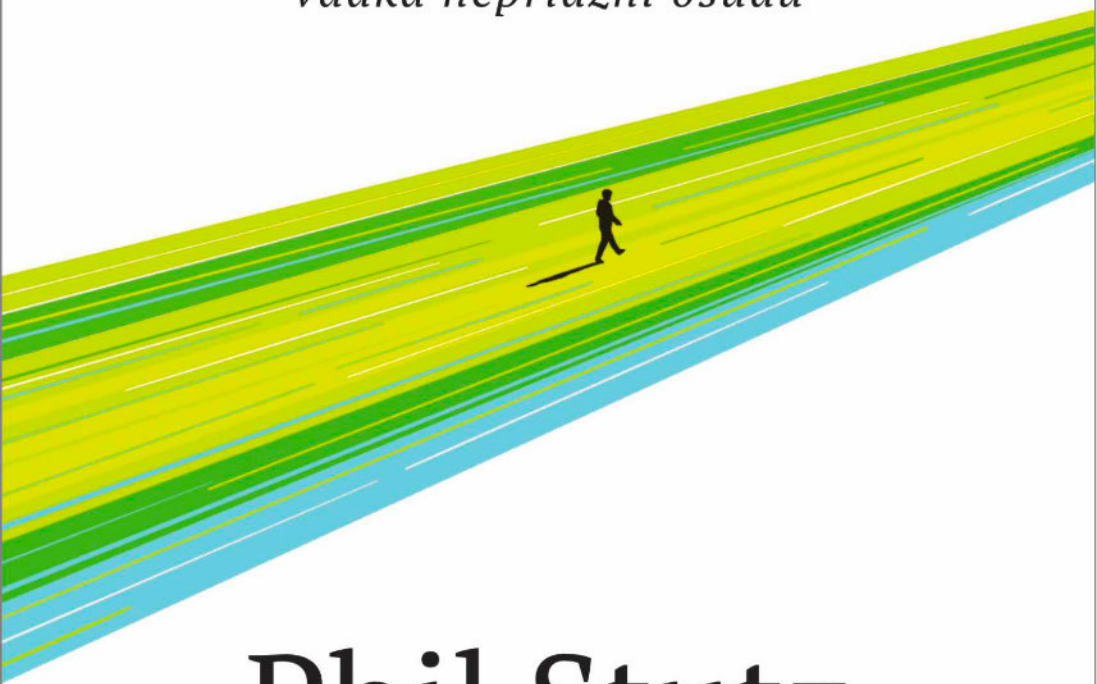


Lekcie do života

*Čo sa môžete naučiť jedine
vďaka nepriazni osudu*



Phil Stutz

*Autor bestsellerov New York Times,
známy hollywoodsky terapeut
a hviezda dokumentárneho filmu
Stutz z produkcie Netflix*

Phil Stutz

Lekcie do života

*Čo sa môžete naučiť jedine
vďaka nepriazni osudu*



EASTONE BOOKS

LESSONS FOR LIVING

Copyright © 2023 by Phil Stutz

Slovak edition © 2025 by Eastone Group, a. s.

All rights reserved.

Z anglického originálu Phil Stutz – Lessons For Living, vydaného
vydavateľstvom Random House LLC, preložila Žaneta Mircová.

V roku 2025 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2025 Mgr. Žaneta Mircová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s. r. o.

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: 978-80-8109-782-9

*Venujem Barbare McNally,
ktorá to všetko začala*

Obsah

<i>Úvod</i>	IX
Iba klam	1
Ako sa dostať zo smútku	5
Prúd vďačnosti	9
Padá nebo	13
Vzácný čas	16
Pozitívne našťavaný – kladná stránka hnevu	21
Ako prekonať svoje zlovyky	26
Ach, tie rozhodnutia!	31
Jediný ozajstný úspech	36
Ako neprestať ľúbiť svojho partnera	40
Stojte si na svojom	45
Viera: nepochybujte o nej	49
Ideálny vzťah	54
Skutočná sloboda: ako sa stať autoritou	59
Vážte si slová múdrych	64
Čo potrebujú deti	69
Čo potrebujú tínedžeri	74
Učenie sa v praxi	79
Neistotu pociťujeme všetci	83

Spriatelte sa s konfliktmi	88
Strata nám prospeje	93
Čo nám hovoria sny	97
Sloboda alebo vernosť a záväzky?	102
Ako sa povzniesť nad závisť	107
Ako pestovať sebalásku	111
Ako nekritizovať druhých	115
Ako neschádzať zo správnej cesty	119
Môžete zostať, ale aj odísť	124
Vnútoraná motivácia	130
Pokoj v rodine – príbuzní a pocit viny	135
<i>Podakovanie</i>	141
<i>O autorovi</i>	143

Úvod

Ste tu možno preto, lebo ste čítali knihu *Nástroje* alebo ste ma videli na Netflixe v dokumentárnom filme s názvom *Stutz*. Stal som sa známym ako „psychiater hviezd“. Je to „nálepka“, ktorá ma otravuje rovnako, ako zrejme otravuje aj vás. Tento omyl vyvrátim najlepšie asi tak, že vám vyrozprávam, čo som sa naučil ako psychiater za posledných štyridsať rokov. Počas tohto obdobia som spolu so svojím partnerom Barrym Michelsom vyvinul nový spôsob psychoterapie, ktorý sa od starého modelu odlišuje v jednom zásadnom ohľade – funguje.

Vyrastal som v New Yorku. Vyštudoval som medicínu a psychiatriu na tamojších univerzitách (City College of New York a New York University). Potom som päť rokov pôsobil ako psychiater v najväčšej new-yorskej väznici (Rikers Island) a súčasne som viedol súkromnú ambulanciu. Začal ma však čoraz väčšími ubíjať pocit, že psychiatria pacientom v podstate nedokáže pomôcť. Strácal som nádej.

Nezlepšilo sa to ani po tom, čo som sa presťahoval do Los Angeles. Hoci som bol stále odhodlaný nájsť lepšie postupy, nemal som koho požiadať o radu, a tak som tápal a nemal sa o čo oprieť. Z čírej tvrdohlavosti som ďalej pátral po nápadoch a odpovediach – kdekoľvek. Nikdy mi však nenapadlo hľadať ich medzi svojimi pacientmi. A práve tam som ich nakoniec našiel.

Prišiel som na to, že keď zabudnem na všetky poučky a prestanem sa k pacientom správať, ako keby boli súbormi genetických alebo psychologických anomálií, a budem s nimi zaobchádzať s takou úctou, akú

požaduje každá ľudská bytosť, pôjdu ochotne tam, kde ich zavedie môj inštinkt. To bolo obrovské šťastie, pretože napredovať sa dalo jedine prostredníctvom metódy pokus – omyl. Vďaka ich podpore som začal vyvíjať čosi, čo som nazval „nástroje“.

Tie sa od vtedajšej psychoterapie veľmi líšili. V tom období som bol už značne frustrovaný, pretože som mal pocit, že cieľom tradičnej terapie je brániť pacientom v tom, aby sa zmenili. Buď zostali trčať v minulosti, ktorá už neexistovala, alebo žili vo vymyslenej budúcnosti, ktorá ešte neprišla – a zrejme ani nikdy nepríde. K nekonečnej múdrosti prítomnosti sa dalo dostať jedine pomocou „nástrojov“.

Ľudia, ktorí ich používali pri terapii, sa vyznačovali týmito tromi vlastnosťami.

1. Robili si domáce úlohy. Bolo by príliš naivné domnievať sa, že zážitky zo stretnutí s terapeutom postačia na zmenu života. Ten totiž nie je statickým predmetom, na ktorý môžete naniesť novú vrstvu farby. Je to proces a ak ho chcete zmeniť, musíte na ňom dennodenne pracovať.

2. Kráčali dopredu. Tradičná terapia vás nútila zostávať v minulosti, pričom prioritou bolo pochopenie uplynulých udalostí. Pri „nástrojoch“ má najväčšiu hodnotu vykročenie do budúcnosti.

3. Verili vo vyššie sily. Sme len drobnou súčasťou nekonečného vesmíru. Sami nič nezmôžeme. Vesmír však vkladá svoju energiu do služieb ľudskej evolúcii, je to taký nenápadný zázrak. Najlepšie to vidno vtedy, keď sa nám rozpadáva život (sme na mizine, niekto nás odmieta, chýba nám sebaúcta a podobne). A práve na pokraji zúfalstva sme ochotní prekonať svoje obmedzené vnímanie vesmíru. Ak si neuvedomíme prítomnosť vyšších síl, nemajú nám ako pomôcť. Musíme ich precítiť tu a teraz a „nástroje“ nám to umožnia.

Spolu s Barrym sme vedeli, že tieto informácie sú príliš dôležité a nemôžeme si ich nechať pre seba. Napísali sme knihu *Nástroje* a o päť rokov neskôr jej pokračovanie *Coming Alive* (Ožívanie). Obe sa stretli s pozitívnymi ohlasmi a podarilo sa nám nimi osloviť širšiu čitateľskú obec. Predstavovali zrozumiteľný postup, ako uviesť vyššie sily do nášho života. Zároveň sme si však uvedomovali, že „nástroje“ majú jeden znak, ktorý sa nedal pomocou našich kníh sprostredkovať, pretože sme

ich napísali tak, aby slúžili ako vzor s praktickým návodom. Naša koncepcia však mala viacero úrovní a ja som nedokázal prísť na to, ako to ľuďom sprístupniť.

Medzitým ubehlo mnoho rokov.

Jedného dňa som sa rozhliadal po svojej ambulancii a na polici som natrafil na kôpku krátkych esejí, ktoré som napísal niekedy na prelome tisícročí – po tom, ako som vytvoril „nástroje“ a začal ich používať v praxi, ale pred tým, ako sme s Barrym o nich napísali knihu. Dávno som si na ne nespomenul – v podstate upadli do prachu zabudnutia.

Napísal som ich pre periodikum zamerané na telesné a duševné zdravie s názvom *A Real Life* (Skutočný život), ktoré svojím zameraním a myšlienkami predbehlo dobu. Bolo to ešte pred nástupom Internetu. Išlo o naozajstné papierové noviny, ktoré sa distribuovali v danom regióne.

Ich vydavateľka Barbara McNally sa zaujímala o moju prácu a navrhla, aby som svoje myšlienky predstavil v pravidelnej rubrike. Každá esej sa venovala jednému bežnému problému, napríklad depresii, zúriivosti alebo osamelosti. Keď som ich našiel u seba na polici, spomenul som si na ohlasy čitateľov. Aj tí, čo knihy o osobnom rozvoji priam hltali, hovorili, že tieto články sú čosi úplne nové.

Uvedomil som si, že ich musím ponúknuť širšiemu okruhu čitateľov. Zaoberajú sa totiž rozsiahlejšími a vážnejšími témami, ktoré som sa snažil ľuďom osvetliť a ktoré sú v súčasnosti ešte dôležitejšie, než boli vtedy, keď som ich všetky pred toľkými rokmi napísal.

Prečo?

Lebo problémy, ktorým sa venujú, sa nevyriešili, ale zhoršili, čoho následky vidím ako psychiater každý deň. Pandémia, záplava sociálnych médií, chamtivosť, nefunkčnosť nášho politického systému, ktorý spôsobuje rozbroje. Pre toto všetko sa náš pocit izolovanosti ešte zväčšil. Kedysi keď pacient vstúpil do mojej ambulancie, nechával svetové problémy za dverami až dovtedy, kým neprestal rozprávať o sebe. V súčasnosti musia za dverami zostať jeho osobné problémy a my sa musíme zaoberať svetovými problémami. Je to celkom logické. Ak ste si doteraz mysleli, že vaše osobné problémy neovplyvňujú svet a naopak, je načas s tým prestať. Tomuto javu sa venujem podrobnejšie na nasledujúcich stránkach.

(Tiež musím podotknúť, že som tieto eseje prešiel a zmenil, aby zapasovali do dnešného sveta, čo si na druhej strane vyžiadalo až prekvapivo málo úprav. No i tak si myslím, že čitateľov nebude zaujímať napríklad to, že mi zazvonil pejdžer.)

Ak počas terapie neveríte vo vyššie sily, budete sa pravdepodobne cítiť ešte horšie než predtým. Práca na sebe nemusí byť egoistická. Ak nehľadíte len na vlastný prospech, energiu nestrácate, ale vám jej pribúda. Táto energia bude potom meniť svet.

Táto kniha vám ukáže, ako k tomu dochádza a prečo.

Iba klam

Naša spoločnosť popiera skutočnú realitu. Dušuje sa, že môžeme žiť v ideálnom svete, kde poľahky dosiahneme všetko, čo chceme. Vo svete, v ktorom sa môžeme vyhýbať nepríjemným zážitkom. Kde sú potreby či túžby vždy okamžite uspokojené. A čo je ešte horšie, tvrdí, že ak nežijeme v tomto ideálnom svete, nie sme v poriadku. Je to ríša klamu a nech by bola neviem aká zasľúbená, neexistuje.

Buďte úprimný. Vaše životné skúsenosti nie sú ani zďaleka ideálne. No skutočné je to, čo ste zažili, a nie to, čo by ste chceli zažiť. Realita je v skratke takáto:

- Súčasťou života je i bolesť a nepriazeň osudu.
- Budúcnosť je neistá.
- Každý úspech vyžaduje disciplínu.
- Ani vy nie ste výnimka. Je jedno, čo urobíte, týmto stránkam života sa aj tak nevyhnete.
- Nikdy sa to nezmení.

Existuje i láska, radosť, úžas, nadprirodzeno a tvorivosť. Vždy ich však sprevádza týchto päť bodov.

Napriek tomu všetkému sa zdá, že sú medzi nami ľudia, ktorých sa nepriazeň každodenného života netýka. Ukazujú nám ich médiá. Po fyzickej stránke sú dokonalejší, nemajú žiadne problémy, sú si istí svojím

smerovaním v živote. Nikdy nemajú núdzu o lásku či priateľstvo. Sú sebaistí. Zdá sa, že s negatívnymi stránkami života nadobro skoncovali. A vďaka tejto sile sú výnimoční. Reklamy nám sľubujú, že ak si kúpime ten-ktorý produkt, dostaneme sa medzi túto „elitu“. Všetci sa cítíme pod tlakom, pretože sa snažíme presvedčiť druhých, že do nej patríme. Platí to tak pre chudobné dieťa, ktoré nevie, či bude mať čo večerať, ako aj pre miliardára so šiestimi domami. Keď sa každý správa tak, ako keby bola táto falošná predstava skutočná, začne tak i pôsobiť.

No iba z pohľadu druhých. Vy vo svojom živote zisťujete, že nedokážete riskovať. Neviete, ako sa rozhodovať. Vaša finančná budúcnosť je neistá. Na tvári máte novú vrásku. Nemáte čas byť dobrým rodičom. Nie ste jednoducho schopný dostať život pod kontrolu. Nie je na tom nič zlé. Takéto je proste žitie. Problém však spočíva v tom, že štandardom sa stala práve tá druhá skupina. Naša sebaúcta závisí odrazu od toho, či sme ako oni. Keď príde nejaká nepriaznivá udalosť, máme pocit, že sa deje čosi, čo by sa diať nemalo. Zažívame prirodzený život a pritom máme pocit zlyhania.

Existuje aj iné riešenie? Dá sa kráčať životom plným konfliktov, neistôt i sklamaní a nestrácať pritom sebaúctu? Určite áno. Vyžaduje si to však úplne nové zameranie. Najprv si musíte uvedomiť, že život je proces. Naša spoločnosť nás nabáda, aby sme na túto skutočnosť zabudli. Hovorí, že život môžeme zdokonaľiť a potom ho môžeme úplne zastaviť. Takéto tvrdenie má ničivé následky. Ideálny svet s nadľuďmi je ako fotografia alebo pohľadnica. Momentka zamrznutá v čase, ktorý nikdy neexistoval. No skutočný život je proces, jeho súčasťou je pohyb a hĺbka. Ríša ilúzií je len obrázok – mŕtvy a povrchný. A predsa taký lákavý – márne by ste na ňom totiž hľadali zmätok.

Čo všetko sa musíme naučiť, aby sme uprednostňovali to, čo je skutočné a živé, aj keď často bolestivé? Riešenie závisí od jednoduchého faktu, ktorému sa bránime, a to, že život pozostáva z udalostí. Prijatť ho môžeme jedine tak, že prijmeme jednotlivé udalosti, ktoré ho tvoria. A tie budú prúdiť do nekonečna. Prostredníctvom nich sa prejavuje hnacia sila vesmíru. Prečo sa proti tomuto faktu vzpierame? Lebo sa jeho vinou ocitáme vo svete, ktorý nemožno zdokonaľovať či predvídať. Nikto nedokáže predpovedať budúcnosť, čo je úžasné a záhadné

zároveň. Súčasne si však pripadáme malí a máme pocit, že sa nám veci vymykajú spod kontroly. V ríši ilúzií nám povedia, že sa nad tento prúd udalostí dokážeme povzniesť. To by však bola duchovná smrť, pretože jedine vďaka udalostiam môžeme udržiavať spojenie so živým a logickým vesmírom. Ak je osud kombináciou rôznych udalostí, potom je schopnosť s nadšením ho prijať dôkazom pevného duševného zdravia.

Zvládnuť nejakú situáciu je ako byť dobrým rodičom. Samotné konanie nestačí. Potrebujete presvedčenie a súbor nástrojov. Ak chcete udalosti riešiť konštruktívne, bez prípravy to nepôjde. A prečo je pripravených len tak málo ľudí? Pretože dúfajú, že sa nič nestane – najmä nie to zlé. Sú presvedčení, že ideálny svet je skutočný, že môžu žiť vo svete bez problémov. Každý deň je pre nich lotéria. V našej spoločnosti sa teda takmer nikto na nič nepripravuje.

Ak sa však vyzbrojíte filozofiou, dokážete meniť význam negatívnych udalostí. Konkrétna filozofia môže zásadným spôsobom ovplyvniť vaše vnímanie akýchkoľvek udalostí. Toto je súhrn základných myšlienok.

- Nepriaznivé udalosti sú normálne.
- Ich existencia neznamená, že nie ste v poriadku.
- V každej negatívnej udalosti sa skrýva príležitosť.
- Rozvoj duchovných zručností je dôležitejší než dosiahnutie dobrého výsledku.

Nikto netuší, akým nepríjemným situáciám bude v živote čeliť. Vás vďaka tejto filozofii nič nezaskočí a je jedno, či pôjde o nedorozumenie, zanedbávanie, riziko, spor, alebo stratu. Budete mať možnosť zachovať si od danej udalosti odstup, nejaku ju označiť a s nadhľadom ju ako celok vyhodnotiť. Stane sa akousi zástupkyňou súboru situácií rovnakého typu. Napríklad prípady zanedbávania vás donútia rozvíjať v sebe zručnosti, vďaka ktorým budete po emocionálnej stránke nezávislejší. Ak však nejakú udalosť nijako nepomenujete, nedokážete oceniť jej význam. Chcete, aby už skončila. A keď sa to stane, úplne na ňu zabudnete

a nevezmete si z nej žiadne ponaučenie. Ak ju pomenujete – stačí ju nazvať nepriaznivou a môžete z nej ťažiť – nie ona z vás.

Udalosti nás učia určitým zručnostiam, ktoré by sme mali vnímať skôr ako duchovné než duševné. Pripomíname si tým skutočnosť, že prostredníctvom životných udalostí (najmä tých negatívnych) sa nás dotýka múdry vesmír. Tieto duchovné zručnosti nám pomáhajú naladiť sa naň – vďaka nim nachádzame v každodenných udalostiach určitý zmysel.

Môžete si to vyskúšať na vlastnej koži. Keď vás znovu „postretne nešťastie“, použite spomínanú filozofiu. Pozorujte svoje pocity. Keď to budete robiť pravidelne a nebudete pri tom predpojatý, uvidíte v udalostiach prvé záblesky hlbšieho významu. Vaša skúsenosť sa zmení. Ak chcete, aby sa udalosti stali vašimi učiteľmi, musíte urobiť zo svojich zážitkov základ svojej filozofie.

Toto je zmysel ľudského života.

Ako sa dostať zo smútku

Pre mňa ako lekára je niekedy ťažšie lieky *nepredpisovať*. Občas sa stane, že nejaký pacient na liekoch trvá, no pre jeho vlastné dobro mu nevyhoviem. Ak sa antidepresíva (na Slovensku napríklad Alventa, Citalec, Eliecea a ďalšie) užívajú správne, môžu byť prospešné, ale niekedy sú horšie než choroba samotná. Bolo to tak aj v prípade Joea, tridsaťročného učiteľa angličtiny na elitnej vysokej škole. Bol to charizmatický pedagóg, ktorý v prednáškových sálach a na spoločenských akciách vždy ožíval. Venoval sa aj tvorbe beletrie a v tejto oblasti sa jeho kariéra vyvíjala tiež sľubne. Vyšla mu už jedna kniha, ktorá bola mimoriadne úspešná. Problém však spočíval v tom, že keď bol odkázaný sám na seba, upadal do ochromujúcej „depky“ a zostával v nej až dovtedy, kým nemusel znovu prednášať alebo zúčastniť sa nejakého podujatia spojeného s podpisovaním svojej knihy. Víkendy boli zlé a dlhšie prázdniny ešte horšie. Najčastejšie sedával zhrbený pred televízorom, v dome chliev, nemajúc ani potuchy o tom, ako strávi zvyšok dňa. Uviazol kdesi medzi strateným dieťaťom a rozčarovaným starcom. Hrozilo, že jeho literárna kariéra predčasne skončí. Na svoju situáciu mal pokrútený názor, ktorý bol takmer komický. Vždy keď ho prepadla pochmúrna nálada, chcel vedieť: „Prečo práve teraz?“ Akoby ho to zaskočilo. A potom sa ma ako na znamenie žalostne spýtal, kedy sa dostaví radosť, akoby išlo o Mikuláša alebo Mesiáša. Keby išlo o film Woodyho Allena, bolo by to smiešne, ale v skutočnom živote to bol začiatok katastrofy.

Napriek jeho situácii som mu nechcel nasadiť antidepresíva. Pokúsil sa ma prehovoriť – najprv bedákal, potom žobronil. Mnou to však nehlo,

pretože jeho postoj k liekom pramenil práve z jeho zmýšľania, ktoré túto depresiu spôsobilo. Pravda, ak vám psychiater navrhne medikamentovú liečbu, mali by ste o tom zodpovedne popremýšľať. Niekedy je náš stav totiž horší, než sa nám zdá. To však nebol Joeov prípad. Keby uznal, že svoj život postavil na ilúzii, hneď by sa mu polepšilo. On proste uveril, že môže svoju náladu a motiváciu upravovať prostredníctvom externých udalostí. Na to, aby sa dostal do pozitívneho stavu, potreboval pomoc zvonku, napríklad alkohol, potlesk svojich študentov alebo slávu. Často premýšľal o svojej bývalej láske, s ktorou chodil počas vysokej školy a mal s ňou sexuálne vzrušujúci, no nebezpečne nestabilný vzťah. Chcel vedieť, kedy sa znovu tak bláznivo „zamiluje“. Aj láska ho teda mala urobiť šťastným. Bolo jasné, že antidepresíva vníma rovnako.

Vonkajšie zdroje šťastia sú len falošnou nádejou. Starovekí Gréci ich považovali za „pochýbný dar od bohov“. V skutočnosti sa to môže skončiť len dvoma spôsobmi. Buď sa to, v čo dúfate, nestane, alebo sa to stane, ale účinky rýchlo vyprchajú. Tak či tak na tom budete horšie než predtým, pretože ste zvyknutý upínať sa na vonkajšie výsledky. Extrémny príklad tohto javu možno nájsť v knihe *Hľadanie zmyslu života* z pera psychiatra Viktora Emila Frankla, ktorý prežil hrôzy koncentračného tábora v Osvienčime. V roku 1944 začali kolovať chýry, že Spojenci tento tábor do Vianoc oslobodia. Sviatky sa začali i skončili, no oslobodzovacie oddiely nie a nie prísť. Nakoniec dorazili až o niekoľko mesiacov. Frankl pomáhal väzňom ako lekár a hovorí, že v období medzi Vianocami a Novým rokom bol svedkom väčšieho počtu úmrtí než kedykoľvek predtým. Pripísal to zmareným nádejam väzňov. Tvrdí, že on také drsné podmienky prežil vďaka tomu, že si vytvoril vnútorné nástroje na udržiavanie dobrej nálady.

Poviem to jednoducho – materiálny svet neurobí ľudí nikdy šťastnými. Sme duchovné bytosti a emočne zdraví môžeme byť len vtedy, keď sme v kontakte s vyšším svetom. Tak ako potrebujeme vzduch, potrebujeme aj vyššie sily. Nehovorím tu o abstraktnej teórii, je to opis našej podstaty. Ak chceme zostať s týmito silami v kontakte, musíme na sebe neustále pracovať. Vo svojej povahe však máme tiež snahu sa takejto činnosti vyhýbať. A tak sa stávame obeťami klamnej predstavy, že môžeme zostať duchovne pasívni, pretože nám náladu zlepší niečo

mimo nás. Vzhľadom na túto nádej možno potom depresiu chápať ako neschopnosť vonkajšieho sveta postarať sa o nás. V tomto smere môže byť pre nás skvelou učiteľkou.

Vždy keď sa znovu objaví, nám totiž pripomína, že na vonkajší svet sa nedá spoľahnúť. Keď si to uvedomíme, urobíme prvý krok k tomu, aby sme ju prekonali.

Keď sa vzdáte nádeje, že vašu náladu dokáže regulovať vonkajší svet, neostane vám nič iné, než sa pokúsiť o jej ovládnutie „zvnútra“ – bez ohľadu na vonkajšie podmienky. Prijatie takejto úlohy je druhým krokom v boji proti depresii. Joe odmietal nieť zodpovednosť za svoj stav a aby v tom mohol pokračovať, chcel užívať antidepressíva. Keď som mu prvýkrát povedal, že svoje pocity môže ovládať vnútornými prostriedkami, pozrel na mňa, ako keby som bol blázon. Aby som mu nekrivdil, musím dodať, že na externej regulácii vlastných nálad je založená celá naša spoločnosť. Prevzatie zodpovednosti za svoje pocity nie je o intelektuálnom rozhodnutí. Vyžaduje si neustále pozorovanie seba samého. Je to tá najoslobodzujúcejšia i najzdĺhavejšia vec, akú môže človek urobiť. Ak sa chcete napojiť na vyšší svet, musíte vnímať kratučké, no významné okamihy. A vždy keď začnete strácať nádej, upadať do depresie či pasivity, musíte okamžite zakročiť.

Tieto temné prestávky sú ako diery v ementáli – predstavujú trhliny v našom vzťahu k životu, miesta, kde je naše spojenie s vyšším svetom prerušené. Týka sa to vo väčšej či menšej miere každého z nás. Ak si ich aj náhodou všimame, nemáme pocit, že sa musíme sami snažiť svoj stav zmeniť. Je to veľmi smutné, pretože tieto diery v našej energii nám umožňujú zmeniť charakter našej životnej sily, ktorá je v podstate súborom návykov. Ak hľadáte stimuláciu alebo uznanie stále mimo seba, upadnete do depresie zakaždým, keď ich tam nenájdete. No ak prevezmete vnútornú zodpovednosť za vlastnú náladu a hneď ako budete mať pocit, že ste sa ocitli v kaši, urobíte všetko pre to, aby ste sa spojili s vyššími silami, vytvoríte si návyky, vďaka ktorým sa dostanete na novú úroveň energie a živosti.

To, že musíme prevziať zodpovednosť za vlastné nálady, je proste fakt. Niektorí z nás ho už vo všeobecnosti prijali, no aj tak na sebe v temnom období nepracujú. Stále im chýba vedomie toho, že keď sa

chcú dostať z neradostnej nálady, stačí použiť vnútorné nástroje. Vnímanie tejto možnosti je pri prekonávaní depresie rozhodujúce. Ak si chcete byť naozaj istý, musíte daný nástroj použiť a na sebe samom vyskúšať, ako funguje. Až vtedy budete ochotný robiť to, čo je potrebné, to znamená, že ho použijete opakovane, niekedy aj viackrát denne.

Mám tu pre vás jeden účinný nástroj, ktorý nazývam transmutačná motivácia. Vďaka nej premeníte negatívne emócie na čistú motiváciu, teda vyšší druh vôle, ktorý vám umožňuje v živote napredovať. Ak ho budete používať pravidelne, uvidíte, že dokážete systematicky meniť svoju náladu.

Počas depresie mávate ťaživý a skľučujúci pocit. Pokúste sa ho teraz precítiť. Zamerajte sa naň a povedzte si, že ho čoskoro zmeníte na niečo pozitívne. Predstavte si, že vám nad hlavou prúdi obrovské množstvo energie. Potom si vybavte seba, ako robíte nejakú konkrétnu vec, ktorá predstavuje napredovanie vo vašom živote. Môže ísť napríklad o nejaký riskantný čin; záležitosť, ktorej ste sa vyhli; či o každodenné aktivity, ako písanie, cvičenie a meditovanie. Tento „obraz“ umiestnite nad svoju hlavu doprostred toku energie. O chvíľu doň vletíte. Urobíte to tak, že daný skutok či činnosť naozaj precítite a predstavíte si, ako vďaka tomuto precíteniu stúpate. Povedzte si, že záleží jedine na tom, aby ste konali. Všetko ostatné je druhoradá. Cítite, ako sa pohybujete smerom nahor. Vnímajte, ako sa svet okolo vás pomaly stráca. Zostal už iba samotný čin. Snažte sa dostať až do takej výšky, aby ste do „obrazu“ mohli vojsť. Keď budete vo vnútri, povedzte si, že máte konkrétny cieľ, že váš život má zmysel a máte pre čo žiť. Pocítite silnú energiu. Na konci cvičenia otvorte oči a povedzte si, že ste odhodlaný danú predstavu uskutočniť. Tentoraz budete cítiť, ako vás obraz nad vašou hlavou vťahuje bez námahy do seba. Akoby ste narástli. Ste plný energie. Keď si túto aktivitu osvojíte, zvládnete ju za pätnásť sekúnd. Ak sa jej budete počas depresie venovať pravidelne a v dostatočnej miere, začnete premieňať svoju životnú silu.

Prúd vďačnosti

Negatívne myslenie je mocné. Pre niečo si začnete robiť starosti. Možno máte pocit, že vám krivdí okolie. Spočiatku sa vaše obavy zdajú logické, ale o pár minút neskôr sa už vaša myseľ nedá ovládať. Myšlienky do vás dorážajú a žijú si svojím vlastným temným životom. „Viem, že prídem o prácu. Budem na mizine. Nikto iný ma nezamestná.“ Stratili ste sa vo svete vlastných myšlienok, ktoré vašu myseľ neprestajne zamestnávajú.

Najprv vás celý deň prenasledujú a potom vás o piatej ráno zobúdzajú. Možno vám spôsobujú neznesiteľnú bolesť a nedokážete ich zastaviť. Máte pokazenú myseľ. Keby ste si kúpili domáci spotrebič, ktorý by fungoval takto mizerne, už by ste boli v obchode a chceli naspäť svoje peniaze. No v prípade vášho mozgu neexistuje žiaden reklamačný poriadok.

Na chvíľu zastaňte a zamyslite sa nad nasledujúcimi vlastnosťami negatívneho myslenia.

Je dynamické – je to sila vo vašom vedomí, ktorá chce nahradiť všetko zdravé.

Je nelogické – keď sa vám myšlienky prehánajú myslou, zdajú sa skutočné, no keď sa nimi zaoberáte spätne, sú takmer vždy zveličené alebo nereálne.

Je návykové – čím častejšie sa mu oddávate, tým je silnejšie a tým ťažšie sa zastavuje – podobne ako ostatné zvyky.

A predsa ide o *vašu* myseľ.

Prečo sa teda negatívne myslenie ovláda tak ťažko?

Lebo sa prostredníctvom neho prejavuje náš vnútorný nepriateľ. Kým ho neobjavíme, budeme v boji s ním bezmocní a nedokážeme ho poraziť. Predstavte si, že je vaša myseľ počítač, ktorý má v sebe zabudovaný vírus. Dokiaľ ho nájdete, zničí ostatné časti počítača.

Tohto vnútorného nepriateľa nazývam „časť x“. Ide o časť vašej psychiky, ktorá má jedinečný program.

Tento démon urobí všetko pre to, aby vám nedovolil okúsiť jednu nemennú pravdu, a to, že všetko je neustále v pohybe. Túto skutočnosť uznáva v súčasnosti aj teoretická fyzika, ktorá je známa tým najmaterialistickejším vnímaním vesmíru. Ustavične sa vznášame vo svete, kde je všetko v pohybe – i v tejto sekunde. To je dobrá správa, lebo vďaka tomuto nenápadnému pohybu je vesmír obrovským a dynamickým organizmom, ktorý neustále prináša nové prekvapenia. Táto nekonečná tvorivosť robí vesmír zákonite pozitívnym a láskavým.

A práve túto bezhraničnú živosť vesmíru časť x neznáša. Táto negatívna sila túži po niečom inom a snaží sa to za každú cenu dosiahnuť. *Chce byť výnimočná.* No keď ste súčasťou vesmíru, ktorý je v pohybe, nemáte šancu byť výnimočným, pretože všetko, čo sa v ňom udeje, je jeho dielom ako celku. Možno vás v živote postretne šťastie, možno uspejete, ale nie vlastnou zásluhou. V celostnom vesmíre je jedinec iba časťou systému; sám nič nez môže. Výnimočnosť si na druhej strane vyžaduje pocit, že „sme to dokázali bez cudzej pomoci“. Jedinečnosť znamená, že nie sme súčasťou systému, že negatívny vesmír dokážeme prekonať i sami. Neustávajúce a činorodé duchovné jadro vesmíru – čiže sila, ktorá všetko spája – je to, čo nás môže o túto „príležitosť byť výnimočným“ obráť.

Časť x používa proti tomuto aktívnemu celku veľmi mocnú zbraň – vaše vlastné myšlienky. Vytvára negatívne myšlienky, ktoré sú také silné a neodbytné, že prehlušia všetok „ruch“ skutočného života. Na ten už nereagujete, zaujímate stanovisko jedine k tomu, čo vám o ňom tvrdí časť x. Pre duchovnú slepotu ste zostali celkom sám. Skutočný vesmír je nesmierne činorodý a nekonečný a človek ho môže vnímať jedine pozitívne. Kým však trčí v negativite, nemôže zažívať pozitívne pocity súvisiace s kompletnosťou, ktorá k živému vesmíru zákonite patrí. Akoby neexistovala. Časť x otriasla skutočnosťou a vy ste jej s tým pomohli.