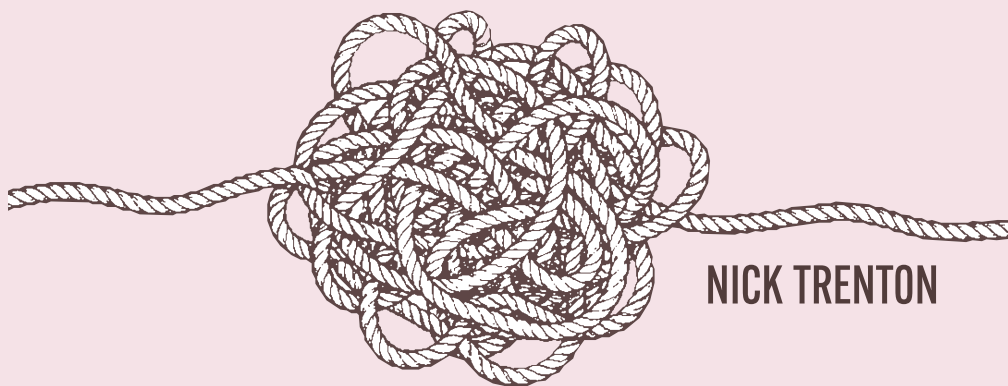


Od autora bestselleru *Vypni svoju myseľ*

# Umenie odpútania

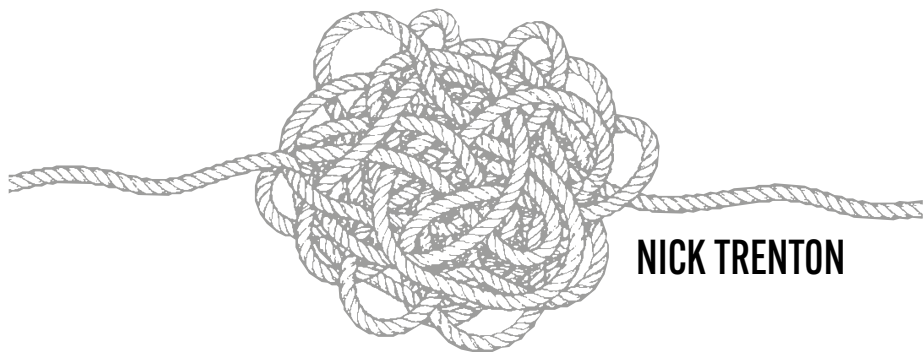


NICK TRENTON

Oslobod' sa od myšlienok na ťaživú minulosť,  
desivú budúcnosť a znova nájdí šťastie v prítomnom okamihu



# Umenie odpútania



**NICK TRENTON**

NICK TRENTON  
**Umenie odpútania**

Vydala GRADA Slovakia s.r.o.  
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1  
www.grada.sk  
Tel.: +421 2 556 451 89  
ako svoju 435. publikáciu.

*The Art of Letting Go*, vydané vydavateľstvom PKCS Media, Inc. v roku 2023,  
preložila do slovenčiny Eva Simo.  
Jazyková redakcia Marek Zákopčan  
Obálka, grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová  
Zodpovedný redaktor Tomáš Hájek

Copyright: © 2023 by Nick Trenton  
Vydanie 1., 2026  
Počet strán 168  
Tlač TBB, a.s.  
BN: 150994/01

Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2026  
Translation © Eva Simo, 2026  
*Slovak translation rights arranged with PKCS Mind, Inc. through TLL Literary Agency*

**Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy**

*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť reprodukovaná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu nakladateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané. Automatizovaná analýza textov alebo údajov v zmysle článku 4 smernice 2019/790/EÚ a použitia tejto knihy na tréningovanie AI sú bez súhlasu nositeľa práv zakázané.*

ISBN 978-80-8305-351-9 (ePub)  
ISBN 978-80-8305-350-2 (pdf)  
ISBN 978-80-8305-349-6 (print)

# Obsah

## KAPITOLA 1:

<b>Umenie odpútania</b> .....	7
DICHOTÓMIA KONTROLY .....	9
KRITICKÉ MYSLENIE .....	23
SEBAODSTUP .....	32
HLAVNÉ MYŠLIENKY KAPITOLY .....	42

## KAPITOLA 2:

<b>Pretrhnutie reťazí negativity</b> .....	43
ODPÚTAŤ SA OD VNÚTORNÉHO KRITIKA .....	43
ZMEŇTE PERFEKCIONIZMUS NA SNAHU O DOSIAHNUTIE DOBRÉHO VÝSLEDKU (EXCELLENTISM).....	55
PRAKTIZOVANIE NEPRIPÚTANOSTI .....	62
VÝBER MÉDIÍ, KTORÉ SLEDUJEME .....	78
HLAVNÉ MYŠLIENKY KAPITOLY .....	85

## KAPITOLA 3:

<b>Rastové myslenie</b> .....	86
PRIJÍMANIE ZMIEN .....	86
VYČISTENIE MYSLE .....	95
HLAVNÉ MYŠLIENKY KAPITOLY .....	101

#### **KAPITOLA 4:**

<b>Psychologické stratégie na odpútanie sa .....</b>	<b>103</b>
ODPÚTANIE SA OD NEGATÍVNYCH VNÚTORŇÝCH SCENÁROV .....	104
EXTERNALIZÁCIA (NARATÍVNY PRÍSTUP V TERAPII).....	114
HLAVNÉ MYŠLIENKY KAPITOLY: .....	121

#### **KAPITOLA 5:**

<b>Ísť ďalej napriek zraneniu .....</b>	<b>123</b>
OSLOBOĎ SA OD TOXICKÝCH ĽUDÍ .....	124
NAUČIŤ SA ODPÚŠŤAŤ .....	135
ZBAVIŤ SA HNEVU POMOCOU ZMENY PERSPEKTÍVY .....	146
HLAVNÉ MYŠLIENKY KAPITOLY: .....	160

<b>Sprievodca zhrnutím .....</b>	<b>163</b>
----------------------------------	------------

## Umenie odpútania

Odpútanie sa od rôznych vecí môže byť jednou z najnáročnejších skúseností v živote, ale zároveň môže priniesť potrebnú zmenu. Či už ide o vzťah, prácu, sen, presvedčenie, alebo zvyk, ak sa niečoho dlho držíme a potom sa s tým musíme rozlúčiť, vnímame to ako stratu alebo pocit, že sme zlyhali či zradili sami seba. Ale zároveň nás to môže oslobodiť, posilniť a obohatiť, pretože keď sa človek odpúta od starých vecí, otvorí sa novým možnostiam, novým pohľadom a osobnému rastu.

Táto kniha je veľmi účinná, ponúka čitateľom nový pohľad na umenie odpútania sa od emocionálnych bremien. Dá sa povedať, že je povinnou literatúrou pre tých, ktorí sa snažia odpútať od minulosti v podobe starého vzťahu alebo sa chcú oslobodiť od negatívnych myšlienkových vzorcov. Je napísaná s hlbokým porozumením a so súcitom, dáva čitateľom silu zložiť zo seba váhu emocionálnej záťaže a nájsť odvahu posunúť sa dopredu k šťastnejšej a zdravšej budúcnosti. Autor sa opiera o životné skúsenosti aj psychologické techniky. Odhaľuje

tajomstvá toho, ako sa zbaviť vecí, ktoré nám už neslúžia, a objavovať krásu odpútania sa.

Knihy sa zaoberá témami ako sebaopoznávanie, prijatie, odpustenie, vďačnosť, všímavosť, súcitiť, odolnosť a ukazuje, ako toto všetko pomôže človeku, aby sa cítil spokojne, mal jasnejšie myšlienky a dobrý pocit, že život má zmysel. Kniha sa tiež zaoberá bežnými mýtmi a nesprávnymi predstavami o odpútaní, napríklad, že odpútať sa znamená vzdať sa alebo zabudnúť. Namiesto toho ponúka jasnejší pohľad, v ktorom si vieme vážiť minulosť, prítomnosť aj svoju budúcnosť.

Či už človek bojuje s konkrétnou výzvou, alebo sa snaží rozvíjať vedomejší a zmysluplnejší život, táto kniha mu poskytne poznatky a inšpiráciu, ktoré mu pomôžu odpútať sa od toho, čo mu už neslúži, a prijať to, čo mu prospieva.

V psychológii sa pojem „odpútanie“ často používa na opis procesu uvoľnenia, ak je človek k niečomu alebo niekomu pripútaný. Môže ísť o odpútanie sa od negatívnych myšlienok, emócií alebo zvykov, ktoré človeka brzdia a nedovolia mu využívať jeho plný potenciál. V podstate ide o to, aby sa vzdal kontroly a umožnil sebe samému pohnúť sa ďalej zo situácií, ktoré už nie sú v jeho najlepšom záujme.

V tejto kapitole sa čitateľ zoznámí s tromi dôležitými konceptmi: **dichotómia kontroly, kritické myslenie a diferenciácia seba**. Všetky na seba nadväzujú a poskytujú kľúčové porozumenie k tomu, ako pristupovať k rôznym situáciám v živote. Princíp dichotómie kontroly zdôrazňuje, že je dôležité sústrediť sa na to, čo je možné ovplyvniť, namiesto toho, aby sme sa zbytočne trápili tým, čo ovplyvniť nemôžeme.

Tento koncept je obzvlášť účinný pri zvládaní rôznych výziev a prekážok.

Kritické myslenie povzbudzuje čitateľa, aby pristupoval k situáciám s otvorenou myslou s postojom prijímania, bez predsudkov a predpokladov. Posledný koncept, diferenciácia seba, ponúka techniky, ako získať objektívnejší pohľad, najmä pri emocionálne náročných situáciách. Tieto tri koncepty spolu fungujú a pomáhajú čitateľovi vybudovať vyváženejší a účinnejší prístup k riešeniu problémov a rozhodovaniu.

## DICHOTÓMIA KONTROLY

*„Niektoré veci sú v našej moci, iné nie. V našej moci sú názor, motivácia, túžba, odpor, stručne povedané všetko, čo je výsledkom nášho vlastného konania. Mimo našej moci sú naše telo, majetok, poveseň, postavenie, stručne povedané všetko, čo nie je výsledkom nášho vlastného konania.“*

— Epiktétos

Dichotómia kontroly je ústredný pojem v stoickej filozofii, zdôrazňujúci, že je dôležité rozlišovať medzi vecami, ktoré sú v našej moci, a tými, ktoré nedokážeme ovládať. Podľa tohto učenia by sa ľudia mali zameriavať na to, čo dokážu ovplyvniť, a prijímať to, čo ovplyvniť nemôžu.

Ako ilustráciu tohto konceptu si predstavme študenta, ktorý sa pripravuje na skúšku. Študent má kontrolu nad určitými vecami, ako sú napríklad jeho študijné návyky, úroveň sústredenia

a hospodárenie s časom. Nemá však kontrolu nad náročnosťou samotnej skúšky, otázkami, ktoré mu budú položené, ani nad kritériami hodnotenia.

Ak sa bude študent sústrediť na veci, ktoré má pod kontrolou, môže si vytvoriť študijný plán, efektívne si rozvrhnúť čas a plne sa sústrediť. Ak však bude venovať priveľa pozornosti veciam, ktoré ovplyvniť nemôže, napríklad náročnosti skúšky, môže cítiť úzkosť a zostať vystresovaný, čo negatívne ovplyvní jeho výkon.

Ďalší príklad dichotómie kontroly môžeme vidieť vo vzťahoch. V romantickom vzťahu jeden partner nemôže ovládať myšlienky alebo pocity toho druhého. Môže však ovplyvniť svoje vlastné konanie a reakcie voči partnerovi. Ak sa bude sústreďovať na svoje správanie a komunikáciu, môže prispieť k zdravému vzťahu. Naopak, ak venuje príliš veľa energie snahe zmeniť správanie partnera alebo sa stará o veci, ktoré nemôže kontrolovať, môže to vyvolať konflikty a poškodiť vzťah.

Predstavme si takého Johna. Má až extrémne rád poriadok a potrebuje mať všetko pod kontrolou. Vždy bol taký, dokonca aj ako dieťa. Každý detail v jeho živote musí byť dokonalý, od spôsobu, akým udržiava svoj dom, cez to, ako vedie svoj biznis, až po jeho vzťahy. Pre neho je to úplne bežné. Kontrolovať všetko okolo seba je ako jeho druhá prirodzenosť.

Ale jedného dňa sa niečo zmení. John stretne niekoho, kto spochybní jeho vnímanie kontroly a slobody – Oliviu. Je divoká a bezstarostná, žije podľa vlastných pravidiel a neriadi sa príkazmi či plánmi iných. Johnovi sa dokáže dostať pod kožu neodolateľným spôsobom. John má pocit, akoby videla priamo do

jeho vnútra a presne vedela, ktoré „tlačidlo“ má stlačiť, aby ho prinútila spochybníť svoje presvedčenia o sebe samom, o ktorých nikdy predtým nezapochoyboval.

Čím viac sú spolu, tým viac sa strácajú rozdiely medzi nimi, až sa ocitnú v bode, keď má John dve možnosti. Buď prijme Oliviin „typ chaosu“ do svojho prísne kontrolovaného sveta, alebo bude riskovať, že ju stratí, ak sa bude až príliš snažiť udržať ju vo svojich hraniciach. Zdá sa, že už nemá viac možností, len túto dichotómiu medzi úplnou kontrolou nad všetkým alebo vzdaním sa časti svojej moci kvôli skutočnému šťastiu s druhým človekom aj sám so sebou. Napokon, po mnohých vnútorných úvahách (a možno aj niekoľkých vnútorných hádkach), John vychádza ako víťaz s novým porozumením, že niekedy je pre človeka dobré, ak pustí kontrolu nad vecami, pretože je to dobré pre jeho život a tiež pre životy ľudí okolo neho, aby mohli rásť a prosperovať! John vie, že ak by sa príliš pevne držal minulosti a neustále premýšľal nad tým „čo ak“, len by ho to v živote brzdilo.

Preto sa vedome rozhodne odpútať sa od vecí, nad ktorými nemá kontrolu, ako sú zásadné životné udalosti, okolnosti, pocity, individualita, a zamerať sa na veci, ktoré dokáže ovládať, napríklad byť prítomný, prijímajúci, empatický a lojálny. Dichotómia kontroly mu pomáha sústrediť svoje úsilie na to, na čom skutočne záleží, a prijímať veci, ktoré sú mimo jeho kontroly a nedokáže ich ovládať. Povzbudzuje ho to, aby za svoje činy a reakcie prevzal zodpovednosť, a aby za svoje problémy zbytočne neobviňoval vonkajšie okolnosti alebo iných ľudí.

Epiktétos bol významný stoický filozof, zdôrazňujúci dôležitosť žitia v súlade s rozumom, cnosťou a prirodzeným

poriadkom vesmíru. Vo svojich učeniach často zdôrazňoval, aby sa človek sústredil na to, čo je v jeho moci, a odpútal sa od toho, čo nemôže kontrolovať. Táto rada sa nám na prvý pohľad môže zdať paradoxná, ale odráža stoický pohľad na svet a miesto jednotlivca v ňom.

Podľa stoickej filozofie je vesmír riadený racionálnou a dobrotivou silou, ktorá sa nazýva logos, je zodpovedná za vytváranie a udržiavanie poriadku a harmónie kozmu. Logos zabezpečuje, že sa všetko deje z nejakého dôvodu a za všetkými udalosťami je istý účel, aj keď ho ľudia niekedy nedokážu pochopiť. Viera v božskú prozreteľnosť a racionálnosť vesmíru je to, čo stoikom umožňuje, aby mohli byť sebavedomí v tých veciach, ktoré nemôžu kontrolovať.

Stoici zároveň uznávajú, že existujú veci, ktoré ľudia môžu ovládať, napríklad svoje myšlienky, emócie a činy. Práve na tieto oblasti by sa mali sústrediť a venovať im svoju pozornosť aj úsilie. Rozvíjaním správneho spôsobu myslenia a života v súlade s rozumom a cnosťou môžu ľudia dosiahnuť vnútorný pokoj, slobodu a dobrý život, aj bez ohľadu na vonkajšie okolnosti.

Jeden z najdôležitejších darov, ktoré príroda dala ľuďom, je podľa stoikov schopnosť používať rozum. Na rozdiel od zvierat majú ľudia moc zamýšľať sa nad svojimi myšlienkami, emóciami a skutkami, tiež si môžu vybrať, ako chcú žiť svoj život. Táto schopnosť uvažovať z nich robí ľudí a poskytuje im potenciál dosiahnuť veľké veci. Epiktétova rada, aby bol človek sebavedomý v tých veciach, ktoré nemôže zmeniť, a opatrný vo veciach, ktoré zmeniť môže, odráža stoický svetonázor a ich dôraz na život v súlade s rozumom, cnosťou a prirodzeným poriadkom

vesmíru. Tým, že sa človek sústreďí na to, čo je v jeho moci, a pestuje správny spôsob myslenia, môže dosiahnuť vnútorný pokoj, slobodu a dobrý život bez ohľadu na vonkajšie okolnosti.

Epiktétos veril, že je dôležité rozumne používať tri duševné schopnosti ľudskej mysle. Konkrétne predstavil „dichotómiu kontroly“, ktorá zdôrazňuje, že tieto duševné schopnosti sú zásadné pre ľudské blaho. Schopnosť úsudku riadi spôsob ľudského myslenia, cítenia a toho, čomu veria. Schopnosť túžby usmerňuje naše túžby a obavy. Schopnosť vôle zas vedie naše úmysly, rozhodnutia a skutky. Ak človek používa tieto schopnosti v správnej rovnováhe, môže žiť naplnený a cnostný život. Epiktétovo učenie pripomína, že ľudia majú moc formovať svoje vlastné zážitky a musia prevziať zodpovednosť za svoje myšlienky a činy, aby mohli žiť šťastný a zmysluplný život.

*Obhajoval názor, že múdre používanie týchto schopností je kľúčom k dobrému životu.*

Schopnosť úsudku je zodpovedná za myšlienky, emócie a presvedčenie človeka. Poskytuje ľuďom možnosť robiť úsudky o tom, čo je pravda, čo je lož, čo je dobré, čo zlé alebo nesprávne. Epiktétos veril, že ľudia by mali túto schopnosť využívať na rozvíjanie presných a rozumných presvedčení o svete. Mali by sa snažiť vyhýbať úsudkom založeným na emóciách, predsudkoch alebo zaujatosti. Napríklad, predstavme si, že šéf skritizuje svojho podriadeného. Prvotná emocionálna reakcia môže byť hnev alebo obranný postoj. Ak však použije svoju schopnosť správneho úsudku, môže sa nad celou situáciou zamyslieť a snažiť sa pochopiť šéfovu kritiku objektívne. Toto mu môže pomôcť rozumne sa rozhodnúť, ako na kritiku reagovať.

Schopnosť túžby je zodpovedná za túžby a obavy človeka. Dáva mu možnosť hľadať potešenie a vyhýbať sa bolesti. Epiktétos veril, že ľudia by mali túto schopnosť používať na rozvíjanie rozumných túžob a na to, aby sa vyhýbali neracionálnym obavám a strachom. Mali by sa snažiť túžiť iba po veciach, ktoré môžu ovládať, a vyhýbať sa obavám a strachu z vecí, ktoré nemôžu ovplyvniť. Napríklad, predstavme si, že niekto túži po povýšení v práci. Ide o rozumnú túžbu, pretože je to v jeho moci. Ak sa však bojí, že stratí prácu, ide o neracionálny strach, pretože to nedokáže ovplyvniť. Ak človek používa schopnosť túžby múdro, môže sa sústrediť na dosahovanie svojich cieľov bez toho, aby ho brzdili neracionálne obavy.

Schopnosť vôle je zodpovedná za úmysly človeka, jeho rozhodnutia a činy. Umožňuje ľuďom konať podľa vlastných túžob a rozhodovať o tom, ako chcú žiť svoj život. Epiktétos veril, že ľudia by mali túto schopnosť používať na múdre rozhodovanie a prijímanie zodpovednosti za svoje činy. Mali by sa snažiť konať v súlade so svojimi rozumnými túžbami a vyhýbať sa impulzívnemu či nezodpovednému správaniu. Napríklad, predstavme si, že sa niekto túži stať fyzicky zdatnejším. Použije schopnosť svojej vôle a môže sa rozhodnúť, že sa prihlási do posilňovne a vytvorí si tréningový plán. Ak múdro využije schopnosť vôle, môže dosiahnuť svoj cieľ a žiť zdravší život. Múdre používanie troch duševných schopností mysle je kľúčom k dobrému životu. Použitím schopnosti úsudku pre rozvíjanie rozumných presvedčení, schopnosti túžby pre hľadanie rozumných túžob a schopnosti vôle pre prijímanie zodpovedných rozhodnutí môžu ľudia dosiahnuť svoje ciele a viesť naplnený život.

## Ako cvičiť a uplatňovať dichotómiu kontroly

Dichotómia kontroly môže znieť ako zložitý koncept, no v skutočnosti ide o jednoduchú techniku, ktorá môže mať veľký vplyv na život človeka. V podstate je to filozofia, ktorá ľuďom odporúča sústrediť sa len na tie veci, ktoré môžu kontrolovať, a všetko ostatné nechať plynúť. Spočiatku sa môže zdať, že to nezodpovedá bežnej logike, ale je to spôsob myslenia, aký môže človeku pomôcť ľahšie zvládať životné výkyvy a byť odhodlanejší. Samozrejme, ako pri každej zručnosti, aj uplatňovanie dichotómie kontroly si vyžaduje prax, no časom a s vynaloženým úsilím sa môže stať prirodzenou súčasťou myslenia. Či už človek prežíva náročnú situáciu v práci, zložitý vzťah, alebo každodenný bežný stres, používanie dichotómie kontroly mu môže pomôcť udržať si vnútorný pokoj a myslieť jasne.

**Krok 1 zahŕňa rozvíjanie neustálej pozornosti na prítomný okamih.** Dôležitou súčasťou stoického uplatňovania dichotómie kontroly je zameranie sa na prítomný okamih. To znamená trénovať svoju myseľ, aby bola úplne sústredená na to, čo sa deje práve teraz, namiesto toho, aby bola rozptýlená obavami alebo ľútosťou nad minulosťou, či úzkosťou a očakávaním toho, čo bude v budúcnosti.

Túto pozornosť môžeme rozvíjať pomocou meditácie všímavosti (mindfulness). Všímavosť znamená zameriavať pozornosť na prítomný okamih s postojom zvedavosti, otvorenosti a bez posudzovania. Pravidelným cvičením všímavosti si človek môže trénovať myseľ, aby si viac dokázal uvedomovať svoje

myšlienky, emócie a pocity, a aby jeho myšlienky zostali ukotvené v prítomnom okamihu. Uvedme si príklad, ako sa dá všímavosť aplikovať v každodennom živote, na základe rannej rutiny.

Keď sa človek ráno zobudí, odporúča sa, aby sa párkrát zhlboka nadýchol a upriamil pozornosť na svoje telo a okolie. Keď vstane z postele, všimne si dotyk svojich nôh so zemou, teplotu v miestnosti a zvuky okolo seba. Pri čistení zubov venuje pozornosť pohybu štetín na zuboch a ďasnách, chuti zubnej pasty a pohybom rúk. Počas sprchovania cíti vodu na pokožke, vníma vôňu mydla alebo šampónu a všimne si všetky myšlienky či pocity, ktoré sa objavia v jeho mysli. Počas celej rannej rutiny si snaží uvedomovať prítomnosť v každom okamihu. Snaží sa o to, aby mu myseľ neblúdila a nestrácala sa v obavách o nasledujúci deň. Tým, že si človek bude pestovať takéto uvedomovanie prítomného okamihu, postupne bude nachádzať väčší vnútorný pokoj a lepšie zvládať výkyvy každodenného života.

Ďalším spôsobom, ako trénovať techniku všímavosti, ktorá človeku pomáha zostať v prítomnom okamihu, je meditácia skenovania tela (body scan). Pri tejto technike si človek ľahne alebo pohodlne sadne a svoju pozornosť sústreďí na jednotlivé časti tela. Začne pri prstoch na nohách a postupne pokračuje smerom k hlave. Pri každej časti tela si všíma všetky pocity alebo vnemy, ktoré v danej oblasti cíti, ale nehodnotí ich ani neanalyzuje. Toto cvičenie pomáha viac sa zamerať na prítomný okamih, pestovať si pocit uvoľnenia a uvedomovania si tela. Do dennej rutiny to možno zaradiť takto:

Nájdite si tiché a pohodlné miesto bez rušivých podnetov, kde si môžete ľahnúť alebo sadnúť. Ako podložku môžete využiť

jogamatku, vankúš alebo stoličku. Zatvorte oči a niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite, aby ste uvoľnili napätie v tele. Najskôr upriamte pozornosť na svoje prsty na nohách. Všímajte si akékoľvek pocity, ktoré tam cítite, napríklad teplo, mravčenie alebo napätie. Neposudzujte ani neanalyzujte tieto pocity, len ich pozorujte.

Pomaly presuňte svoju pozornosť na zvyšok chodidiel a všímajte si akékoľvek pocity či vnemy. Pokračujte smerom hore k lýtkam, stehnám, bokom, spodnej časti chrbta, bruchu, hrudníku, rukám, dlaniam, krku a nakoniec k hlave. Pri každej časti tela sa na chvíľku zastavte a uvedomte si pocity, ktoré sa objavajú. Ak si všimnete napätie alebo nepríjemný pocit, jednoducho ho prijmite a nezaoberajte sa tým. Nesnažte sa ho meniť ani odstrániť. Ak sa vaša myseľ začne túlať, jemne ju vráťte späť do prítomnosti a pokračujte v skenovaní tela.

Keď prídete k hlave, niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite a chvíľku oddychujte v tomto stave uvoľnenia a uvedomovania. Keď budete pripravení, pomaly otvorte oči a ešte raz sa zhlboka nadýchnite, až potom sa postavte.

**Krok 2 pri praktizovaní dichotómie kontroly zahŕňa vytvorenie zvyku neustále si klásť otázku, či danú situáciu alebo okolnosť môžeme ovládať.** Znamená to, že si človek všíma svoje myšlienky a reakcie a skúma, či má vôbec možnosť zmeniť aktuálnu situáciu.

Napríklad, predstavme si človeka, ktorý ide ráno do práce a uviazne v zápche. Môže sa cítiť frustrovaný a nervózny, že príde neskoro. Ale ak použije dichotómiu kontroly, položí si

otázku: „Mám túto zápchu pod kontrolou?“ Odpoveď je nie, pretože premávku nemôže nijako ovplyvniť. Preto si pripomenie, že zápcha nie je jeho starostou a mal by sa zamerať na to, čo môže ovládať, napríklad svoju reakciu na situáciu alebo na to, ako využije čas v zápche. Môže napríklad počúvať audioknihu alebo telefonovať s priateľom.

Ďalším príkladom môže byť študent, ktorý dostal zlú známku. Namiesto toho, aby sa hneval a stále premýšľal o výsledku, môže použiť dichotómiu kontroly a spýtať sa sám seba, či dokáže so zlou známkou niečo urobiť. Odpoveď bude nie, pretože známku už dostal a nedá sa zmeniť. Študent sa môže rozhodnúť, že sa bude sústrediť na to, čo dokáže ovládať. Napríklad sa bude učiť viac na nasledujúci test alebo požiada učiteľa o spätnú väzbu, ako sa zlepšiť.

Tu je ďalší príklad, ako môže človek uplatniť zvyk neustále sa pýtať, či je daná situácia alebo okolnosť v jeho moci: Tim je manažér v softvérovej firme a pracuje na projekte, ktorý sa oneskoril kvôli technickým problémom. Tim je frustrovaný a vy-stresovaný, pretože oneskorenie ohrozuje časový plán projektu.

Tim by mohol uplatniť tento zvyk, zastaviť sa a spýtať sa sám seba: „Ktoré časti tejto situácie mám pod kontrolou?“ Môže si uvedomiť, že bude rozumné informovať tím a zainteresované osoby o oneskorení. Uprednostní najdôležitejšie úlohy a bude hľadať alternatívne riešenie. Potom sa môže spýtať: „Ktoré časti tejto situácie nemám pod kontrolou?“ Uvedomí si, že nemôže ovplyvniť technické problémy, ktoré spôsobili oneskorenie. Tiež nemôže ovplyvniť skutočnosť, že je ohrozený časový plán projektu.

Keď Tim pristupuje k situácii krok za krokom, dokáže lepšie zhodnotiť, aké kroky môže podniknúť na riešenie situácie a aké kroky musí vypustiť. Následne sa môže sústrediť na riešenie vecí, ktoré má pod kontrolou, čo mu pomôže, aby sa cítil silnejší a produktívnejší. Zvyk neustále sa pýtať, či je daná situácia alebo okolnosť pod našou kontrolou, sa takýmto spôsobom stáva praktickým a účinným nástrojom na zvládanie stresu a náročných situácií.

**V Kroku 3 pri praktizovaní a uplatňovaní dichotómie kontroly sa snažíme zodpovedať otázku: „Je toto pod moju kontrolou?“** Ak na túto otázku človek odpovie „čiastočne“, potom Epiktétos radí jednotlivcom urobiť z danej situácie to najlepšie a zvyšok nechať na prozreteľnosti. To znamená, že ľudia by mali prevziať zodpovednosť za to, čo môžu ovládať a ovplyvniť, mali by to urobiť najlepšie, ako vedia, ale zároveň by mali pochopiť a prijať, že niektoré aspekty situácie sú mimo ich kontroly.

Napríklad, predstavte si človeka pripravujúceho sa na pracovný pohovor. Môže ovládať svoju prípravu, oblečenie a postoj, ale nemôže ovládať preferencie a predsudky tých, s ktorými pohovor robí, ani samotný výsledok. Keď si to uvedomí, môže sa sústrediť na to, aby počas pohovoru podal čo najlepší výkon, a zároveň prijíma to, že konečné rozhodnutie nie je v jeho rukách.

Takýto prístup prenechania čiastočnej kontroly prozreteľnosti pomáha ľuďom nezaťažovať sa stresom a úzkosťou kvôli veciam, ktoré nemajú pod kontrolou. Ak sa sústredia na to, čo môžu kontrolovať, a prijímajú to, čo kontrolovať nemôžu, začnú

pristupovať k životu s pocitom pokoja a vyrovnanosti aj vtedy, keď musia čeliť životným výzvam a nepriazni osudu.

Život je nevyspytateľný a veci jednoducho nejdú podľa plánu. Keď človek čelí okolnostiam, ktoré sa môžu zdať mimo jeho kontroly, je dôležité, aby pamätal na to, že nie úplne všetko je v jeho rukách. To však neznamená, že by mal iba sedieť so založenými rukami a sledovať, ako sa život odohráva. Namiesto toho by sa mal usilovať vyťažiť z každej situácie maximum, aj keď môže ovládať iba jej časť. Predstavme si napríklad človeka, ktorý plánuje piknik vonku s priateľmi, ale počasie nevyzerá veľmi sľubne.

Počasiu ovládať nemôže, ale stále môže so sebou priniesť zábavné aktivity, ktoré nevyžadujú ideálne počasie, napríklad spoločenské hry alebo karty. Nakoniec urobí to najlepšie z toho, čo má čiastočne pod kontrolou, zvyšok prenechá osudu a dôveruje, že všetko dopadne dobre.

Tu je ďalší príklad, ako môže jednotlivec uplatniť koncept čiastočnej kontroly nad situáciou a zvyšok ponechať prozreteľnosti: Samanthu pracujúcu na voľnej nohe požiadali, aby predložila návrh riešenia pre dôležitý projekt. Vie, že tento projekt by jej mohol otvoriť mnoho ďalších príležitostí, a veľmi chce zaujať klienta. Veľa času strávi výskumom projektu a prípravou kvalitného návrhu.

Ale keď Samantha predloží svoj návrh, zistí, že sa o ten istý projekt uchádza aj niekoľko ďalších, veľmi kvalifikovaných autorov. V tejto chvíli už nie je všetko v jej moci. Môže kontrolovať kvalitu svojho návrhu, ale nemôže ovplyvniť rozhodnutia klienta ani konanie ostatných autorov.