



Odhaľte skryté programy svojej duše

Heinz-Peter Röhr

Nedostatočný pocit vlastnej hodnoty

Heinz-Peter Röhr

Nedostatočný pocit vlastnej hodnoty

Odhaľte skryté programy svojej duše

Heinz-Peter Röhr

Nedostatočný pocit vlastnej hodnoty

Odhalte skryté programy svojej duše

Preložené z nemeckého originálu:

WEGWEISER ZUM GLÜCK

Die geheimen Programme der Seele entschlüsseln

© 2010 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Všetky práva vyhradené na reprodukovanie celku alebo časti v akejkoľvek forme.

Slovak Edition © Citadella, 2017

Translation © Jozef Klinga, 2017

Redigovala: Tatiana Búbelová

Návrh obálky a grafická úprava: Citadella

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2017

ISBN 978-80-8182-063-2

Heinz-Peter Röhr

Nedostatočný pocit vlastnej hodnoty

Odhaľte skryté programy svojej duše

Obsah

PodĎakovanie

Úvod: Ako si kladieme prekážky na ceste za šťastím

Prvá časť: Moc skrytých programov

Ako vzniká pocit vlastnej hodnoty / 15

Skryté programy určujú pocit vlastnej hodnoty – Posolstvá otca a posolstvá matky – Rodinný mýtus – Vzťah k vlastnému telu

Skryté programy / 33

Som neželaný – Nie som dosť dobrý – Chcem byť najlepší, ale nie som dosť dobrý – Bol som ukrátený / Nenasýtil som sa – Mám byť iný ako som – Som bezradný – Som vydaný napospas – Som vinný – Som smoliar – Som čierna ovca – Vždy robím všetko zle – Chcem zostať dieťaťom – Som večne chorý – Som bezcenný – Nevládnem to – Musím poslúchať – Extrémne negatívne naprogramovanie – Skryté úlohy – Korene skrytých programov – Skryté programy v spoločnosti zameranej na výkon

Druhá časť: Antiprogramy – falošná záchrana

Typické antiprogramy / 67

Výkon, práca, úspech, uznanie – Perfekcionizmus – Vorkoholizmus – Moc – Maskovanie a hranie rolí – Robiť sa neviditeľným – Prehnaná prispôsobivosť – Zádumčivosť – Pomáhanie – Vzťah – Sex – Alkohol, drogy, autodeštrukcia – Vzдор – Únik do choroby a depresie – Snívanie za bieleho dňa / Fantazировanie o vlastnej veľkoleposti – Hazardné hry – Jedlo – Šport – Konzumný štýl života – Vybíťie frustrácie – Agresivita a násilie – Podvod – Prečo sa nás antiprogramy držia ako kliešte

Tretia časť: Nové programy pre lepší život

Vypracovať nový program / 99

Nikto ti nepríde vymazať tvoj skrytý program – Dospieť k rozhodnutiu – Vina alebo zodpovednosť? – Čo je dôležité – Rozšíriť si vedomie – Prijat' sám seba – Princíp „tu a teraz“

Nové programy / 109

Som vítaný – Vždy som dosť dobrý / Vždy som dosť dobrý sám pre seba – Môžeme sa naučiť byť spokojní – Od závislého pocitu vlastnej hodnoty k nezávislému – Prestať sa vyhýbať konfliktom – Správne zaobchádzanie s hnevom – Nemať absolútne nároky – Nepreháňať – V sebe nájdem všetko, čo potrebujem – Som víťaz – Dnes ma nikto neurazí! – Som hodný lásky – Nemusím robiť vôbec nič, aby ma druhí mali radi – Som nevinný – Mám svoju hodnotu – Mám právo na svoj názor – Mám právo na svoje pocity

Život s novými programami / 147

Čo je dôležité pre emocionálne učenie – Typické problémy počas inštalácie nových programov do každodenného života – Ako nájdem svoje skryté programy? – Dôsledky negatívneho naprogramovania pre telo – Otázka o zmysle života – Spiritualita

Záver / 193

Príklady z praxe / 197

Rozmaznávanie – Keď náš život určuje niekto iný – Syndróm pomocníka – Porucha príjmu potravy – Sexuálna traumatizácia

Použitá literatúra / 213

Spoznať znamená
porozumieť všetkému najlepšie,
ako vieme.

FRIEDRICH NIETZSCHE





Pod'akovanie

Rád by som poďakoval mojim pacientkam a pacientom, ktorí so zajatím prijali a uviedli do praxe môj nový koncept, prácu so *skrytými programami*. Mohol som sa doslova z čestnej lôže prizeriť, ako mnohí po dlhom márnom pátraní prvýkrát objavili a pochopili príčiny svojich dlhoročných ťažkostí. Pozorovateľné terapeutické pokroky, ktoré dosiahli s *novými programami*, ma napokon podnietili napísať túto knihu.

Svojej milej žene Annemie ďakujem predovšetkým za to, že bola vždy pripravená diskutovať so mnou o koncepcii knihy a venovať mi kritickú spätnú väzbu – významne sa tak podieľala na tvorbe zrozumiteľnej podoby textu.

Bad Fredeburg
november 2009



Úvod



Ako si kladieme prekážky na ceste za šťastím

Veľa ľudí na tomto svete je nielen nespokojných so svojím životom, ale sú navyše aj nešťastní. Napriek všetkej námahe sa jednoducho nevedia tešiť zo života a objaviť svoje šťastie. Spravidla vôbec nepoznajú príčinu svojej nespokojnosti: majú problémy s pocitom vlastnej hodnoty.

Nedostatočný pocit vlastnej hodnoty však v človeku nevyvoláva iba pocit nešťastia, ale môže nás priviesť do skutočnej priepasti. Úzkostné poruchy, depresie, chorobná závislosť a psychosomatické choroby sú výsledkom nešťastného života. Pôvod väčšiny duševných ochorení však vedie k narušenému pocitu vlastnej hodnoty.

- » Prečo má takmer každý človek v spoločnosti zameranej na výkon problémy s pocitom vlastnej hodnoty?
- » Prečo sú aj úspešní ľudia nespokojní sami so sebou a nevedia sa tešiť z dosiahnutých úspechov?

- » Prečo sa práve milionári z lotérií prepadajú do depresívnych kríz?
- » Prečo bohatstvo a úspech neprinášajú šťastie?
- » Prečo sa pocit vlastnej hodnoty nezlepší ani napriek veľkému úsiliu?
- » Prečo môže byť pochvala škodlivá alebo dokonca načisto nevhodná?
- » Prečo mnohí ľudia nevedia jednoducho sedieť na mieste bez toho, aby niečo robili?
- » Prečo ľudia so slabým pocitom vlastnej hodnoty dookola opakujú tie isté chyby?
- » Ako si môže človek účinne zlepšiť pocit vlastnej hodnoty?

Toto sú otázky, ktorým sa v tejto knihe budem venovať. Naším cieľom bude na jednej strane uvedomiť si, prečo je samotný pocit vlastnej hodnoty oslabený alebo zničený; na strane druhej by som chcel poukázať, ako môže človek znova dospieť k zdravému hodnoteniu samého seba, ako sa môže doslova „dostať z kaše“. Mnohí stoja v hmle a nevidia dvere, cez ktoré potrebujú prejsť. Pozitívny pocit vlastnej hodnoty nie je nič viac ani menej ako základ zdravého, naplneného a spokojného života.

Pri svojej práci s ľuďmi, ktorí trpia poruchami pocitu vlastnej hodnoty, sa mi ujasnilo, že na vine sú vnútorné programy, ktoré ich tvrdošijne zas a znova vedú do rovnakých slepých uličiek a robia ich trvalo nešťastnými. Tieto vnútorné programy v nás pôsobia už od detstva. V tejto knihe ich budem volať aj *skryté programy*, lebo v nás bežia bez toho, aby sme si to uvedomovali. Tieto skryté programy sú porovnateľné s počítačovým softvérom, ktorý povolí iba určité operácie a iné kompletne zablokuje. Ľudia s narušeným

pocitom vlastnej hodnoty sú spravidla naprogramovaní tak, že stoja v ceste sami sebe, svojmu vlastnému šťastiu a spokojnosti, a pritom si to ani nevšimnú.

V prvej časti knihy ide o to, aby sme spoznali vlastný *skrytý program* a porozumeli mu. Treba odhaliť aj nevhodné pokusy bojovať s ním, ktoré volám *antiprogramy*. Typické antiprogramy si opíšeme v druhej časti knihy. Zmena môže nastať len vtedy, keď sa podarí „nainštalovať“ *nové programy*. V tretej časti knihy sa dočítate o tom, ako ich môžeme integrovať do svojho vnútorného operačného systému a žiť podľa nich.

V tejto knihe nájdete aj poznatky a koncepcie z mnohých smerov psychológie a psychoterapie. Usiloval som sa vybrať z rozličných koncepcií to, čo pokladám za zásadné. Preto sa v texte prelínajú prvky z psychoanalýzy, behaviorálnej terapie, transakčnej analýzy a existenčnej analýzy. Do úvahy beriem aj spirituálne koncepcie, všeobecné životné múdrosti a filozofické premisy.

V každom z nás bežia niektoré viac-menej škodlivé programy. Preto je táto kniha určená všetkým, ktorí chcú pomocou nových programov opustiť staré modely správania a doplávať k novým brehom – k životu v sebaurčení, duševnej vyrovnanosti a k pocitu vnútorného šťastia.



Prvá část

—

**Moc skrytých
programov**





Ako vzniká pocit vlastnej hodnoty

Skryté programy určujú pocit vlastnej hodnoty

Hoci ľudský mozog nie je počítač, náš život sa odohráva podľa určitých vzorcov a programov. Veľa ľudí má emocionálne problémy, lebo na ich „pevnom disku“ existujú súčasne dva protichodné programy. Určitý program, ktorý sme získali v ranom veku a naučili sme sa ho počúvať, sa nám stihol vryť do duše a ustavične nám narúša aktuálne prežívaný život.

Pán K. prejavuje vo svojej práci veľkú ctižiadostivosť. Nadriadení si jeho výkon veľmi cenia. Napriek tomu je večne nespokojný. Svoj vlastný cieľ všetko urobiť dokonale napokon nie je schopný splniť. Vnútorňý nepokoj ho poháňa k stále novým výkonom. Preto sa nemôže uvoľniť ani vychutnať si svoje úspechy.

Pán K. si to neuvedomuje, no v jeho vnútri existujú škodlivé programy. Jeden z nich vysielal jasné posolstvo: *Usiluj sa, podaj výkon, urob kariéru, prekonaj ostatných*. Druhý, oveľa hlbšie uložený program zasa hlási: *Nie som dosť dobrý*. Tento starší program je pravým dôvodom jeho nespokojnosti a mocnou hnacou silou pre aktuálne „prežívaný“ program. Pán K. by chcel program *Nie som dosť dobrý* konečne umlčať. Ale nech sa snaží koľko chce, zakaždým sa program pýta o slovo čoraz intenzívnejšie, dokonca aj keď dosiahol dôležitý cieľ a v podstate by mal mať lepší pocit, byť hrdý a spokojný. Ako tomu máme rozumieť?

Problém tkvie v tom, že určité programy sa nahrávajú do úložiska, ktoré sa nedá len tak ľahko vymazať. Pán K. sa narodil ako nemanželské dieťa a v útlom veku ho jeho nevlastný otec odmietol. Otčim uprednostňoval nevlastnú sestru pána K. – bola ockovým miláčikom a všetko, čo si zaumienila, dosahovala ľavou zadnou. Odmietanie zo strany nevlastného otca bolo pre pána K. úderom s dlhodobými následkami. Nevyslovené posolstvo nevlastného otca znelo: *Tvoju sestru mám radšej, je mi milšia, je lepšia ako ty, ty nie si dosť dobrý*. Preto bol pán K. už ako dieťa sklamaný, smutný a zlostný, a tak si predsavzal dokázať, že je dôležitý, hodnotný a hodný lásky.

Môže človek dokázať vlastnú hodnotu? Môže sa človek prostredníctvom usilovnej práce a podávania vysokého výkonu dopracovať k vlastnej hodnote? Odpoveď je jednoznačná: nie. Buď má človek stabilný pocit vlastnej hodnoty, alebo nie. Kto chce svoju vlastnú hodnotu dokázať, robí to v podstate na základe pocitu menejcennosti. A kedy sa mu konečne podarí dokázať, že predsa len nie je menejcenný? Prijme niekedy nevlastný otec pána K. svojho snaživého syna? Z odstupu je evidentné, že pán K. si vybudoval závislosť od mienky svojho otčima.

Pokusy pána K. umlčať skrytý program prostredníctvom podávania výkonu sú teda pochopiteľné, no nevedú k vytúženému úspechu. Práve naopak: Pán K. sa dostane do začarovaného kruhu, ktorý mu privedie iba zúfalstvo. „Výkon a perfekcionizmus“, tak znie anti-program pána K. k jeho skrytému programu *Nie som dosť dobrý*.

Rozhodujúca otázka znie: Ako dosiahnuť konštruktívny prístup k naprogramovaniu *Nie som dosť dobrý*?

Pani G. si k sebe zavolať jej nadriadený. Vie, že v podstate nemá dôvod báť sa. Jej pracovný výkon je nadpriemerný, čo sa vo firme vždy prejaví, len čo pani G. odíde na dovolenku alebo sa doma lieči z choroby.

Identifikované programy pani G. znejú: *Musím sa všetkým zaďačiť a musím (chcem) si splniť svoje povinnosti*. Ale v pani G. beží aj škodlivý, hlbšie uložený program, ktorý sa usadil v jej úložisku a rozvinul sa už v jej ranom detstve. Jej dominantná matka ju vychovala s veľkou prísnosťou a keď ju chcela potrestať, siahala predovšetkým po odopieraní lásky svojej dcére. Pani G. sa nikdy nezbavila strachu z autorít. Strach, že bude terčom kritiky, ju dovedol k túžbe robiť všetko dokonale. Jej hlbšie uložený program znie: *Som závislá. Keď neposlúchnem, nebudem dosť dobrá, ľudia ma budú odmietat' a nebudú si ma vážiť*. Starý strach z odmietnutia a neúcty pani G. ešte vždy ťaží. Aj tu si treba položiť otázku, ako sa dá pozitívne zapôsobiť na hlboké negatívne naprogramovanie.

Hoci sú pán K. a pani G. celkom odlišné osoby, mali by sme predpokladať, že obaja oplývajú pozitívnym pocitom vlastnej hodnoty. Obaja sú schopní a vážení spolupracovníci a dostávajú veľa pozitívnej spätnej väzby. Príčinu ich problémov preto musíme hľadať inde.

Ako som už spomínal, príčina problému sa dá nájsť v dávno naučenom a teda aj hlboko „zapísanom“ programe, ktorý budem nazývať *skrytý program*.

Vedome aj nevedome sa väčšina ľudí pokúša zatajiť svoje vnútorné nedostatky, lebo sa za ne hanbia. Hlbinný psychológ C. G. Jung v tomto smere hovorí o „tieni“, ktorí v sebe nosí každý človek. Tieň sa nehodí k osobnosti, akou v skutočnosti chceme byť. Skryté programy patria k tým aspektom osobnosti, ktorých sa v podstate chceme zbaviť. Vyrovnáť sa s nimi nie je prechádzka ružovou záhradou, no ako uvidíme neskôr, je to nevyhnutné.

Skryté programy nemá nikto vypálené na čele. Často ich možno odhaliť iba nepriamo. Niekedy sa zdá, akoby duša skrytý program držala v tajnosti.

Keďže skrytý program sme si osvojili emocionálne, nedá sa len tak ľahko zmazať. Je veľmi pevne ukotvený v osobnosti, je do nej akoby *vrastený* alebo *usadený v špiku kostí*. Povedané jazykom informatiky: skrytý program patrí k operačnému systému. Na základe operačného systému však bežia aj všetky ostatné programy.

V nasledujúcich častiach knihy budeme opakovane narážať na rozličné skryté programy, oboznámime sa s nimi a pozrieme sa na ne zblízka. Keď sú tieto programové štruktúry duše negatívne, podobne ovplyvňujú aj pocit vlastnej hodnoty.

Takmer všetci ľudia majú vo svojom vnútri viac-menej škodlivé programy. Mnohí pri tom oplývajú aj pozitívnym naprogramovaním. Skrytý program preto môže znieť aj takto: *Poradím si so všetkými prekážkami; mám v živote šťastie; všetko sa mi na dobré obráti; život je gombička; mám sa rád taký, aký som; nič ma nevyvedie z miery*. Tieto naprogramovania sú úplne nezávislé od veku, pohlavia, pôvodu, majetku a spoločenského postavenia.

Každý človek prichádza na svet s určitými predispozíciami. Niektorým ľuďom stačí niekoľko urážlivých vyjadrení na ich adresu, aby ich viedli do hlbokej neistoty a zapríčinili ich negatívne naprogramovanie.

Existujú však aj ľudia, ktorí pochádzajú z najťažších rodinných pomerov a aj napriek tomu si vybudujú stabilný pocit vlastnej hodnoty. V zásade sú nedostatok lásky, urážky, zanedbávanie, fyzické a psychické týranie počas detstva živnou pôdou pre negatívne skryté programy.

Faktom je, že skryté programy v nás bežia s väčším či menším účinkom. Môžu nám privodiť pocit vnútorného nepokoja, ktorý v každodennej realite takmer nebadáť, no môžu nám narušiť pocit vlastnej hodnoty až do takej miery, že už je reč o poruche osobnosti.

My všetci sme rovnako hodnotné ľudské bytosti a v zásade každý z nás môže mať silný pocit vlastnej hodnoty. Bránia nám v tom iba hlboko uložené skryté programy, ktoré pracujú v utajení. Bez odhalenia a zmeny týchto naprogramovaní sa nikdy nedostaví pozitívny pocit vlastnej hodnoty.

Rýchly návod na okamžité šťastie, bohužiaľ, neexistuje, aj keď to duch doby vyžaduje a nespočetné množstvo príručiek sa nás pokúša presvedčiť, aby sme tomu uverili.

Negatívne programy vždy zapríčiňujú určitú dynamiku, ktorej treba porozumieť. Negatívne naprogramovanie má korene v bolestných zážitkoch. Aby sme túto bolesť necítili, vyvinú sa v nás antiprogramy. V prípade pána K. znejú takto: *Dokazujem, že som hodnotný!* Antiprogram pani G. znie: *Musím sa prispôbiť. Nesmiem robiť chyby. Chcem byť dokonalá.* S odstupom však človek zisťuje, že antiprogramy *nemôžu* fungovať. Aj keby sa pán K. vehementne snažil a podával najlepšie výkony pod slnkom, krivdu, ktorú mu spôsobil nevlastný