

AMY MORIN

---

13

Nenechajte sa ovládať,  
prijmite zmenu,  
čelte svojmu strachu  
a nastavte svoju myseľ  
na šťastie a úspech

---

VECÍ, KTORÉ  
PSYCHICKY SILNÍ ĽUDIA  
NEROBBIA

---



AMY MORIN

# 13

## VECÍ, KTORÉ PSYCHICKY SILNÍ ĽUDIA NEROBIA

Nenechajte sa ovládať,  
prijmite zmenu,  
čel'te svojmu strachu  
a nastavte svoju myseľ  
na šťastie a úspech



13 THINGS MENTALLY STRONG PEOPLE DON'T DO

Copyright © 2015 by Amy Morin

All rights reserved.

Slovak edition © 2015 Eastone Group, a. s.

Translation © 2015 Mariana Secci

Z anglického originálu *13 Things Mentally Strong People Don't Do*, vydaného vydavateľstvom HarperCollins Publishers, do slovenčiny preložila Mariana Secci.

V roku 2015 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Zodpovedná redaktorka: Marianna Petrová

Korektorka: Erika Kotvasová

Tlač: Kasico, a. s.

[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-274-9

*Všetkým, ktorí sa snažia byť dnes lepšími,  
ako boli včera*

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	<b>IX</b>
<b>ČO JE TO PSYCHICKÁ SILA?</b>	<b>1</b>
<b>1. KAPITOLA</b> NESTRÁCAJÚ ČAS SEBAĽÚTOSŤOU	<b>9</b>
<b>2. KAPITOLA</b> NENECHAJÚ SA OVLÁDAŤ	<b>25</b>
<b>3. KAPITOLA</b> NEBOJA SA ZMENY	<b>41</b>
<b>4. KAPITOLA</b> NEPLYTVAJÚ SILAMI NA VECI, KTORÉ NEDOKÁŽU OVPLYVNIŤ	<b>59</b>
<b>5. KAPITOLA</b> NESNAŽIA SA VŠETKÝM ZAVĎAČIŤ	<b>76</b>
<b>6. KAPITOLA</b> NEBOJA SA PODSTÚPIŤ PREMYSLENÉ RIZIKO	<b>93</b>
<b>7. KAPITOLA</b> NELIPNÚ NA MINULOSŤI	<b>111</b>

<b>8. KAPITOLA</b>		
NEROBIA DOKOLA TIE ISTÉ CHYBY		126
<b>9. KAPITOLA</b>		
NEZAZLIEVAJÚ OSTATNÝM ICH ÚSPECH		141
<b>10. KAPITOLA</b>		
NEVZDÁVAJÚ SA PO PRVOM NEÚSPECHU		157
<b>11. KAPITOLA</b>		
NEBOJA SA BYŤ SAMI	172	
<b>12. KAPITOLA</b>		
NEMAJÚ POCIT, ŽE BY IM BOL SVET NIEČO DLŽNÝ		190
<b>13. KAPITOLA</b>		
NEOČAKÁVAJÚ OKAMŽITÉ VÝSLEDKY		204
<b>ZÁVER</b>	<b>221</b>	
<b>AKO ZOSTAŤ PSYCHICKY SILNÝM ČLOVEKOM</b>		<b>221</b>
<b>ZDROJE</b>	<b>225</b>	
<b>POĎAKOVANIE</b>	<b>231</b>	

# Úvod

Keď som mala dvadsaťtri rokov, moja mama náhle zomrela na mozgovú príhodu. Odjakživa si ju pamätám ako zdravú, tvrdo pracujúcu a energickú ženu, ktorá milovala život do poslednej chvíle na tejto zemi. Naposledy som ju videla večer pred jej smrťou. Vybrali sme sa spolu na basketbalový turnaj tunajšej strednej školy. Celý večer sa smiala, rozprávala a užívala si život tak, ako vždy predtým. O dvadsaťštyri hodín neskôr už nebola medzi nami. Jej strata ma hlboko zasiahla. Nevedela som si ani len predstaviť, ako teraz budem do konca života existovať bez jej smiechu, lásky a rád.

Vtedy som pracovala ako terapeutka v miestom centre duševného zdravia. Po matkinej smrti som si vzala niekoľko týždňov voľno, aby som sa v súkromí vyrovnala so svojím žiaľom. Vedela som, že by som nemohla pomáhať iným, pokiaľ sa nedokážem vyrovnáť s vlastnými pocitmi. Naučiť sa žiť život bez mojej mamy bol dlhodobý proces. Nebolo to vôbec ľahké, ale zo všetkých síl som sa snažila pozbierať a postaviť sa znovu na nohy. Ako terapeutka som vedela, že čas, bohužiaľ, nevylieči všetky rany. Je to skôr spôsob, ako s týmto časom naložíme, čo ovplyvní, ako rýchlo sa zotavíme. Pochopila som, že trúchlenie je nevyhnutný proces, ktorým musím prejsť, aby sa mi uľavilo. Dala som teda voľný priechod svojmu smútku, hnevu a plne som vnútorne akceptovala, o čo všetko som mamiinou smrťou prišla. Nebolo to len o tom, že mi chýbala. S bolesťou som si uvedomila, že sa už nezúčastní na dôležitých udalostiach v mojom živote a nezažije veci, na ktoré sa tak tešila. Ako napríklad na deň, keď odíde do dôchodku, alebo na to, že sa stane starou mamou. S podporou rodiny

a priateľov a vďaka viere v Boha som dokázala nájsť duševný pokoj. A postupom času ma už pri spomienke na ňu nepichne od smútku pri srdci, ale spomeniem si na ňu s úsmevom.

O niekoľko rokov neskôr, keď sa blížilo tretie výročie jej smrti, sme s manželom Lincolnom uvažovali, ako si čo najlepšie uctiť jej pamiatku. Priatelia nás v ten sobotňajší večer pozvali na basketbalový zápas. Zhodou okolností sa zápas hral v tej istej hale, kde som mamu videla naposledy. S Lincolnom sme si tak hovorili, aké to asi bude vrátiť sa na miesto, kde sme ju pred tromi rokmi videli naposledy večer predtým, ako zomrela.

Rozhodli sme sa, že to bude ten najlepší spôsob, ako si ju pripomenúť. Koniec koncov, na ten večer mám krásne spomienky. Veľa sme sa nasmiali, rozobrali sme všetko možné a strávili spolu jeden skvelý večer. Mama dokonca tipovala, že sestra sa čoskoro vydá za priateľa, s ktorým vtedy chodila, a o pár rokov neskôr sa to skutočne splnilo.

S Lincolnom sme sa teda vybrali do tej istej telocvične a strávili sme s priateľmi príjemný večer. Vedeli sme, že mama by to tiež tak chcela. Bolo príjemné vrátiť sa na tie miesta a mať dobrý pocit z toho, že sme tam. Len čo som si však s úľavou vydýchla, že som sa dokázala vyrovnáť s maminou smrťou, celý život sa mi zas obrátil hore nohami.

Po návrate domov sa Lincoln sťažoval na bolesť chrbta. Pred niekoľkými rokmi si pri autonehode zlomil niekoľko stavcov, takže to, že ho bolí chrbát, nebolo nič nezvyčajné. O pár minút neskôr skolaboval. Okamžite som volala záchranku. V priebehu niekoľkých minút boli u nás a previezli ho do nemocnice. Zavolala som jeho matke a celá rodina tam prišla za mnou. Netušila som, čo sa mohlo pripodiť.

Po niekoľkých minútach v čakárni si nás lekár zavolať do ambulancie. Predtým, než vôbec prehovoril, som presne vedela, čo nám chce oznámiť. Lincoln zomrel na infarkt.

Ten istý víkend, ako sme si uctili tretie výročie smrti mojej mamy, som sa stala vdovou. Vôbec mi to však nedávalo zmysel. Lincoln mal len dvadsaťšesť rokov, keď zomrel, a so srdcom nemal žiadne problémy. Ako tu môže v jednej chvíli byť a zrazu ho niet? Postupne som si zvykala na život bez matky a teraz sa musím naučiť žiť aj bez neho. Nedokázala som si ani len predstaviť, ako to zvládnem.



Prekonať stratu manžela alebo manželky je niečo tak neuveriteľne neskutočné. Musíte rozhodnúť o toľkých veciach, o ktorých presne v tom okamihu nie ste schopní rozhodnúť. V priebehu niekoľkých hodín som musela zariadiť všetko od pohrebu až po úmrtné oznámenie. Nemala som čas prijať realitu. Bolo to zdrvujúce.

Našťastie som mala okolo seba množstvo ľudí, ktorí mi boli oporou. Musela som sa z toho dostať sama, no milujúca rodina a priatelia mi rozhodne pomohli. Raz to bolo ľahšie, inokedy ťažšie. Keď som si už myslela, že som na dobrej ceste, doľahol na mňa nečakane pocit nesmiernej sklúčenosti. Trúchlenie vás dokáže vyčerpať citovo, psychicky i fyzicky.

Mala som toľko dôvodov na žiaľ. Trápila som sa pre manželovu rodinu, vedela som totiž, ako veľmi Lincolna milovali. Bolelo ma, koľko vecí už Lincoln nikdy nezažije. Zakaždým, keď mi napadlo, koľko vecí už s Lincolnom spolu nezažijeme, doľahol na mňa smútok. A to ani nehovorím o tom, ako strašne mi chýbal.

V práci som si vzala toľko voľna, koľko sa dalo. Toto obdobie si pamätám len hmlisto, každý deň som len prežívala. Nemohla som sa však nástupu do práce vyhýbať donekonečna. Môj príjem sa zúžil na jednu výplatu a musela som už aj z praktických dôvodov začať zarábať.

Po niekoľkých mesiacoch mi jedného dňa zavolala moja šéfka a chcela vedieť, kedy sa plánujem vrátiť. Mojim pacientom oznámili, že z rodinných dôvodov budem mimo kancelárie až do odvolania. Nikto im nevedel presne povedať, kedy sa vrátim, pretože to nikto ani len netušil. Teraz však už potrebovali konkrétnu odpoveď. Rozhodne som sa zo všetkého ešte nepozviechala a isto-iste som nemohla povedať, že sa cítim lepšie, v každom prípade bol však návrat do práce tým najlepším riešením.

Tak ako po matkinej smrti, aj teraz som sa potrebovala postaviť zoči-voči bolesti zo straty milovaného človeka. Nemohla som si ju len tak nevsímať alebo ju jednoducho odložiť stranou. Musela som si ju prejsť a začať s ozdravným procesom. Nemohla som si len tak hovieť vo svojich negatívnych pocitoch. Asi by bolo pohodlnejšie, keby som sa ustavične ľutovala a lipla na spomienkach na minulosť, no vedela som, že by mi to určite neprospeľo. Musela som sa vedome rozhodnúť a začať budovať svoj život odznova.

Potrebovala som zistiť, či chcem naďalej naplniť niečo z našich spoločných plánov s Lincolnom. Niekoľko rokov sme robili náhradných rodičov a chceli sme si napokon aj sami adoptovať dieťa. Ale chcela som si ešte vždy adoptovať dieťa aj ako slobodná matka? Naďalej som niekoľko rokov pôsobila ako náhradný rodič, väčšinou však len v núdzových prípadoch alebo krátkodobo, ale nebola som si viac istá tým, či si chcem dieťa adoptovať aj bez Lincolna.

Teraz, keď som zostala sama, som si musela stanoviť vlastné plány a ciele do budúcnosti. Rozhodla som sa, že to risknem a vyskúšam niečo nové. Spravila som si vodičák na motorku a rovno som si ju aj kúpila. Pustila som sa tiež do písania. Spočiatku zo záľuby, no postupne som sa tomu začala venovať na polovičný úväzok. Prehodnotila som vzťahy s ľuďmi a postupne som prišla na to, s kým z Lincolnových priateľov budem udržiavať kontakt aj po jeho smrti, i ako sa vyvinú vzťahy s jeho rodinou teraz, keď tu už nie je. Našťastie sme s väčšinou z jeho blízkych priateľov zostali kamarátmi a celá jeho rodina ma brala naďalej, akoby som bola jednou z nich.

O štyri roky neskôr som mala to šťastie a znovu našla lásku. Alebo by som mala skôr povedať, že si láska našla mňa. Začala som si už postupne zvykať na život osamote. Keď sme začali so Stevom spolu randiť, všetko sa od základov zmenilo. Poznali sme sa už niekoľko rokov a veľmi pozvoľna sa naše priateľstvo premenilo na vzťah. Až sme nakoniec začali riešiť spoločnú budúcnosť. A napriek tomu, že som si nedokázala kedysi predstaviť, že sa znova vydám, so Stevom sa mi to akosi javilo ako správny krok.

Nechcela som žiadnu formálnu svadbu, ani okázalú hostinu, ktorá by znevážila náš obrad s Lincolnom. Hoci som vedela, že moja rodina a priatelia by sa úprimne potešili, keby som sa znovu vydala, takisto som tušila, že pri spomienke na Lincolna by každého z nich pichlo pri srdci. Nechcela som, aby sa môj svadobný deň premenil na pochmúrnu udalosť, a tak sme sa so Stevom rozhodli pre niečo netradičné. Zbalili sme si kufre, namierili si to do Las Vegas a premenili sme celú slávnosť na radostnú oslavu našej lásky a šťastia.

Asi po roku manželstva sme si povedali, že predáme dom, v ktorom sme predtým s Lincolnom bývali, a presťahovali sme sa o niekoľko hodín cesty ďalej. Boli sme tak bližšie k mojej sestre a neteriam a umožnilo nám to začať

odznova. Našla som si prácu na rušnej poliklinike v meste a spolu so Stevom sme sa tešili na spoločnú budúcnosť. Keď sa zdalo, že nič nemôže byť lepšie, naša cesta ku šťastiu sa zase raz začala klukatiť. Stevovmu otcovi diagnostikovali rakovinu.

Spočiatku nám lekári tvrdili, že ak sa podrobí liečbe, dokážu chorobu udržať pod kontrolou aj niekoľko rokov. V priebehu niekoľkých mesiacov nám však bolo všetkým jasné, že má pred sebou nanajvýš rok života. Vyskúšal všetko možné i nemožné, ale nič nezaberalo. Ako čas plynul, lekárov stále viac miatla skutočnosť, že jeho telo nereaguje na žiadny spôsob liečby. Po niekoľkých mesiacoch možnosti došli.

Správa o svokrovej chorobe ma zasiahla ako blesk z jasného neba. Rob prekypoval životom. Bol typom človeka, ktorý za každých okolností dokázal vytiahnuť dieťaťu štvrták spoza ucha a v rukáve mal vždy tie najzábavnejšie historky, aké som kedy počula. Napriek tomu, že žil v Minesote a my v Maine, vídali sme sa pomerne často. Odkedy bol na dôchodku, mohol k nám prísť na návštevu aj na niekoľko týždňov a ja som vždy vtipkovala, že je mojím obľúbeným hosťom. V podstate bol náš jediný hosť.

Čo sa týka písania, bol tiež jedným z mojich najoddanejších fanúšikov. Zhltol, čokoľvek som napísala, či už to bol článok o rodičovstve alebo niečo zo psychológie. Často mi zavolať s nejakým nápadom na príbeh alebo pripomienkami.

Aj keď mal Rob sedemdesiatdva rokov, akosi som mala pocit, že je prímladý na to, aby mohol ochorieť. Len minulý rok v lete sa preháňal naprieč krajinou na svojej motorke, plachtil po Luke Superior (Horné jazero, je prvé a najväčšie zo sústavy piatich Veľkých kanadských jazier) a s vyzlečeným tričkom brázdil americký vidiek na svojom kabriolette. A teraz bol na všetko toto príliš chorý. Lekári nám oznámili, že sa jeho stav začne postupne zhoršovať.

Tentoraz ma smrť zasiahla inak ako predtým. Strata mojej mamy a Lincolna prišla úplne nečakane a náhle. Teraz som dostala varovanie. Vedela som, čo nás čaká, a naplnilo ma to hrôzou.

Hlavou mi vírili myšlienky: „A je to tu zas.“ Nechcela som touto zdrvujúcou stratou prechádzať znova. Jednoducho to nebolo fér. Poznala som kopu ľudí v mojom veku, ktorí zatiaľ nestratili nikoho, tak prečo som ja musela

prísť o toľkých ľudí, ktorých som milovala? Sedela som za stolom, premýšľala som nad nespravodlivosťou života, aké to bude ťažké a ako by som to všetko chcela zmeniť.

Zároveň som podvedome cítila, že sa tým nemôžem nechať zlomiť. Už som si tým prešla a vedela som, že sa cez to postupne dostanem. Ak upadnem do pasce negatívnych myšlienok a začnem si nahovárať, že som na tom horšie ako ostatní, alebo samu seba presvedčím, že ďalšiu takúto stratu už neunesiem, nijako mi to nepomôže. Práve naopak, zabráni mi to, aby som sa vyrovnala so skutočnosťou.

Presne v tom momente som si sadla a spísala si zoznam „trinástich vecí, ktoré psychicky silní ľudia nerobia“. Obsahoval zlozvyky, proti ktorým som musela tvrdo bojovať, aby som dokázala prekonať svoj žiaľ. Ak by som dovolila, aby ma ovládli, mohli by mi zabrániť v tom, aby som sa cítila lepšie.

Zhodou okolností to boli práve rady, ktoré som ako terapeutka dávala svojim pacientom. Potrebovala som ich však dať na papier, aby mi to pomohlo udržať sa na správnej ceste. Poslúžili mi ako pripomienka, že som si mohla sama slobodne vybrať, že budem psychicky silnou. Potrebovala som túto silu, pretože niekoľko týždňov po tom, ako som si spísala ten zoznam, nás Rob navždy opustil.

Psychoterapeuti sú známi tým, že pomáhajú ľuďom stavať na ich vnútornej sile, radia im, ako by sa mali v tej-ktorej situácii zachovať a čo by *mali robiť*, aby sa stali lepšími. Pri písaní zoznamu som sa však rozhodla na chvíľu sa od mojej roly psychoterapeutky odosobniť a sústrediť sa skôr na to, čo sa zmení, ak niektoré veci *nebudeme robiť*. Dobré a zdravé návyky sú veľmi dôležité, ale často sú to práve zlozvyky, ktoré nám bránia v tom, aby sme naplno rozvinuli svoj potenciál. Môžete oplývať všetkými cnosťami sveta, ale ak popri nich dookola opakujete svoje zlozvyky, len horko-ťažko sa dopracujete k svojim cieľom. Uvedomte si totiž, že ste len taký dobrý ako váš najhorší zlozvyk.

Zlozvyky sú ako závažie, ktoré si so sebou po celý deň vláčite. Spomaľujú vás, vyčerpávajú a frustrujú. Navzdory vášmu nadaniu a tvrdej práci len sotva dokážete naplno rozvinúť svoj potenciál, ak sa nezbavíte istých myšlienok, správania či pocitov, ktoré vás brzdia.

Predstavte si chlapíka, ktorý každý deň poctivo chodíeva do posilňovne. Takmer dve hodiny tvrdo maká. Starostlivo si zapisuje, koľko a akých cvikov denne urobil, aby presne vedel, aký pokrok po čase spravil. Po šiestich mesiacoch však na sebe nebadá bohvieakú zmenu. Začne ho deprimovať fakt, že vôbec neschudol ani nenabral na svalovej hmote. Svojim priateľom a rodine sa zdôverí s tým, že absolútne nechápe, prečo nevyzerá lepšie a ani sa lepšie necíti. Za šesť mesiacov predsa nevynechal takmer ani jeden jediný deň. Na niečo však spomínaný chlapík predsa len zabudol, a to na skutočnosť, že cestou z posilňovne sa každúcky deň zastaví v neďalekej cukrárni. Po namáhavom cvičení vyhladne, a tak si povie: „Dal som si poriadne do tela. Zaslúžim si teda niečo malé pod zub.“ A každúcky deň cestou domov do seba natlačí tucet šišiek.

Znie to smiešne, mám pravdu? My všetci sa však občas správame podobne. Tvrdo pracujeme, aby sme dosiahli niečo, vďaka čomu sa podľa nášho názoru staneme lepšími, ale popritom sa zabudneme sústrediť na veci, ktoré naše úsilie sabotujú.

Môj zoznam trinástich zlovykov, ktorým by ste sa mali vyhýbať, vám nielenže pomôže prekonať žiaľ či ťažké obdobie, ale ak sa ich úplne zbavíte, posilníte tak svoju duševnú – psychickú silu, ktorá je základom pri riešení všetkých menších i väčších problémov, ktoré vás v živote postretnú. Nezáleží na tom, čo chcete v živote dosiahnuť, najlepšie pripravený rozvinúť svoj potenciál naplno budete až vtedy, keď sa budete cítiť psychicky silný.

# ČO JE TO PSYCHICKÁ SILA?

Ľudia sa nedelia na psychicky silných a slabých. Každý z nás má istý stupeň duševnej sily, pričom vždy existuje priestor na zlepšenie. Rozvíjanie psychickej sily je o zdokonaľovaní schopnosti ovládať svoje emócie, riadiť svoje myšlienky a správať sa pozitívne aj napriek okolnostiam.

Tak, ako sú medzi nami jedinci, ktorí od prírody disponujú lepšími fyzickými predispozíciami, rovnako tak sú medzi nami ľudia, ktorí dokážu prirodzene, bez väčšej námahy, rozvíjať svoju psychickú silu. Existuje niekoľko rozhodujúcich faktorov, ktoré určujú ľahkosť, s akou dokážete rozvíjať svoju psychickú silu:

- **Genetika** — gény zohrávajú dôležitú úlohu v tom, či máte sklony trpieť duševnými poruchami ako napríklad zmenami či poruchami nálady.
- **Osobnosť** — niektorí ľudia vďaka svojim povahovým črtám dokážu už od prírody uvažovať racionálnejšie a správať sa pozitívnejšie.
- **Skúsenosti** — vaše životné skúsenosti zásadným spôsobom ovplyvňujú, ako vnímate samých seba, ostatných a vo všeobecnosti svet naokolo.

Niektoré z týchto faktorov očividne nedokážete zmeniť. Nemôžete predsa z hlavy len tak vymazať nešťastné detstvo. Nepomôžete si ani vtedy, ak máte genetické predispozície na syndróm ADHD (porucha pozornosti spojená s hyperaktivitou). To ale neznamená, že nedokážete rozvíjať vlastnú psychickú silu. Dokáže to ktokoľvek z nás, stačí, ak venuje istý čas a energiu sebazdokonaľovacím cvičeniam, ktoré nájde v tejto knihe.

## ZÁKLAD PSYCHICKEJ SILY

Predstavte si chlapíka, ktorý sa v spoločnosti iných ľudí necíti vo svojej koži. Aby sa teda čo najmenej stresoval, radšej sa neprihovorí nikomu z kolegov. Čím menej prejavuje záujem o konverzáciu on, tým menej sa aj oni rozprávajú s ním. Keď vojde do miestnosti alebo prejde okolo ľudí na chodbe a nikto sa s ním nepustí do rozhovoru, pomyslí si, že jednoducho na spoločenský kontakt s ľuďmi nemá bunky. Čím viac si nahovára, že je v tomto smere neohrabaný, tým viac znervózne, keď sa má niekomu prihovoriť. S narastajúcou úzkosťou narastá aj jeho túžba vyháňať sa kolegom. Výsledkom je začarovaný kruh.

Na to, aby ste pochopili psychickú silu, musíte najprv pochopiť, ako sú navzájom poprepájané vaše myšlienky, správanie a pocity, i to, ako spolu často vytvárajú nebezpečnú klesajúcu špirálu, ako to máme možnosť vidieť v predchádzajúcej modelovej situácii. Rozvíjanie duševnej sily si preto vyžaduje, aby ste sa zamerali na tieto tri komponenty:

1. **Myšlienky** – identifikovať iracionálne myšlienky a nahradiť ich realistickejšími.
2. **Správanie** – správať sa pozitívne, odhliadnuc od okolností.
3. **Emócie** – ovládať svoje emócie tak, aby emócie neovládli vás.

Zo všetkých strán počúvame: „Mysli pozitívne.“ Samotný optimizmus vám však nepomôže naplno rozvinúť váš potenciál.

## **HĽADAJTE V SPRÁVANÍ ROVNOVÁHU MEDZI EMÓCIAMI A RACIONÁLNYM UVAŽOVANÍM**

Odjakživa mám neuveriteľnú hrôzu z hadov. A predsa je môj strach úplne iracionálny. Žijem v Maine. V našich lesoch by ste nenarazili na jediného jedovatého hada. Nevídavam tieto tvory často, ale keď sa tak stane, srdce mám až v krku a som v pokušení rozbehnúť sa čo najrýchlejšie opačným smerom. Zvyčajne však predtým, ako zdupkám, dokážem vyvážiť paniku racionálnou myšlienkou, že vlastne na môj strach neexistuje logický dôvod. Len čo sa nad tým takto racionálne zamyslím, dokážem okolo hada pokojne prejsť, samozrejme za predpokladu, že je v bezpečnej vzdialenosti. Naďalej ho netúžim zodvihnúť, ani sa s ním pomazať, ale dokážem okolo neho prejsť bez toho, aby som dovolila môjmu iracionálnemu strachu pokaziť mi deň.

V živote robíme tie najlepšie rozhodnutia vtedy, keď dokážeme zosúladiť naše emócie s racionálnym myslením. Na chvíľu zastaňte a pouvažujte, ako sa správate, keď vás niečo skutočne vytočí. Celkom pravdepodobne vyhrknete alebo spravíte niečo, čo neskôr oľutujete, pretože ste konali vo víre emócií, a nie logicky. Ale ani rozhodnutia založené čisto na racionálnom myslení nevedú k ničomu dobrému. Sme predsa ľudské bytosti, nie roboti. Naše srdcia a hlavy musia spolupracovať, aby mali pod kontrolou naše telá.

Mnohí moji pacienti pochybujú o svojich schopnostiach ovládať svoje myšlienky, emócie a správanie. „Nedokážem rozkázať svojim pocitom,“ tvrdia. Alebo: „Nedokážem sa zbaviť negatívnych myšlienok, ktoré mi víria hlavou.“ A tiež: „Chýba mi motivácia splniť to, čo som si zaumienil.“ S narastajúcou psychickou silou to však možné je.



## PRAVDA O PSYCHICKEJ SILE

Existuje množstvo mylných informácií a nedorozumení o tom, čo môžeme chápať pod pojmom psychicky silný človek. Tu je niekoľko pravdivých výrokov o duševnej sile:

- *Byť psychicky silný neznamená, že sa budete správať ako „drsniak“.* Ak ste psychicky silný, nemusí sa z vás stať robot, ani nemusíte navonok vystupovať neprístupne. Znamená to skôr, že budete konať podľa vlastného rebríčka hodnôt.
- *Psychická sila si nevyžaduje, aby ste ignorovali vlastné emócie.* Pri rozvíjaní duševnej sily nemusíte potláčať svoje pocity. Je to skôr o tom, aby ste si ich viac všímali a dokázali interpretovať a pochopiť, ako vaše emócie ovplyvňujú vaše myšlienky a správanie.
- *Na to, aby ste boli psychicky silný, sa nemusíte k svojmu telu správať ako k stroju.* Psychická sila neznamená, že svoje telo budete tlačiť na pokraj svojich fyzických možností len preto, aby ste si dokázali, že ste schopný zvládnuť bolesť. Znamená to pochopiť vlastné myšlienky a pocity dostatočne na to, aby ste vedeli, kedy sa nimi riadiť a kedy nie.
- *Byť psychicky silný neznamená, že sa musíte spoliehať len sám na seba.* Psychická sila nie je o tom, že sa dokázate zaoberať bez akejkoľvek pomoci či zásahu vyššej moci. Pripustiť, že nepoznáte odpovede na všetky otázky, požiadať o pomoc, keď ju potrebujete, a priznať si, že zásahom vyššej moci môžete získať na sile, je znakom túžby rásť a byť silnejším.
- *Psychická sila nie je o pozitívnom myslení.* Ak to s pozitívnym myslením preháňate, môže to byť rovnako škodlivé ako

myslieť negatívne. Duševná sila je založená na racionálnom a realistickom myslení.

- *Rozvíjanie psychickej sily nie je akási honba za šťastím.* Psychická sila vám umožní byť v živote spokojnejším, to ale neznamená, že sa každé ráno zobudíte a budete sa nútiť tváriť šťastne a spokojne. Je to skôr o tom, že vďaka nej dokážete robiť rozhodnutia, ktoré vám pomôžu naplno rozvinúť váš potenciál.
- *Psychická sila nie je len akýmsi najnovším psychologickým trendom.* Tak ako nás zovšadiaľ zaplavujú najnovšie trendy o zdravej výžive a o tom, ako sa starať o svoje telo, podobne aj vo svete psychológie je plno prchavých názorov a teórií o sebazdokonaľovaní. Psychická sila nie je trend. Táto oblasť psychológie pomáha a učí ľudí, ako môžu meniť svoje myšlienky, pocity a správanie už od šesťdesiatych rokov 20. storočia.
- *Duševná (psychická) sila nie je to isté ako duševné zdravie.* Zatiaľ čo zdravotnícky priemysel často hovorí o duševnom zdraví a duševných chorobách, duševná sila je niečo úplne iné. Presne tak ako môžu byť ľudia fyzicky silní aj napriek fyzickej chorobe, akou je napríklad cukrovka, rovnako tak môžu byť psychicky silní, aj keď trpia depresiou, stavmi úzkosti alebo inými psychickými poruchami. Duševná choroba vás predsa nepredurčuje na to, aby ste mali zlovyky. Práve naopak, môžete sa stále rozhodnúť a vytvoriť si zdravé návyky. Možno si to vyžiada viac času, pozornosti a úsilia, ale rozhodne sa to dá.

## VÝHODY PSYCHICKEJ SILY

Keď nám v živote ide všetko ako po masle, veľmi ľahko nadobudneme pocit, že sme psychicky silní. No z času na čas narazíme aj na problém. Strate zamestnania, prírodnej katastrofe, chorobe v rodine či strate milovanej osoby sa nikto z nás nevyhne. Ak ste psychicky silný, ste lepšie pripravený popasovať sa s výzvami, ktoré vám život predkladá. Výhody rozvíjania psychickej sily zahŕňajú:

- **Zvýšenú odolnosť voči stresu** — psychická sila vám dokáže uľahčiť každodenný život, a to nielen keď sa ocitnete uprostred nejakej krízy. Vďaka nej si poradíte s ťažkosťami efektívne a s prehľadom a zároveň sa zvýši vaša odolnosť voči stresu.
- **Zvýšenú spokojnosť s vlastným životom** — s narastajúcou psychickou silou porastie aj vaše sebavedomie. Začnete sa správať v súlade so svojim rebríčkom hodnôt, v dôsledku čoho nájdete vnútorný pokoj a zistíte, čo je vo vašom živote skutočne dôležité.
- **Zlepší sa váš výkon** — či už je vaším cieľom stať sa lepším rodičom, dosiahnuť toho viac v práci alebo si zlepšiť kondíciu, ak si zvýšite psychickú silu, umožní vám to rozvinúť naplno svoj potenciál.

## AKO ROZVÍJAŤ PSYCHICKÚ SILU

Nikdy sa z vás nestane odborník na nejakú tému, ak si o tom len prečítate knihu. Z atlétov sa nestávajú špičkoví pretekári po tom, čo si o športe niečo nalistovali, a rovnako tak uznávaní hudobníci jednoducho neodpozorovali od iných ako skvele hrať. Tajomstvom úspechu je prax.

Nasledujúcich trinásť kapitol nepredstavuje akýsi kontrolný zoznam, na ktorom si môžete odfajknúť, či tieto veci robíte, alebo nie. Je to opis

zlozvykov, ktorým každý z nás občas padne za obeť. Cieľom týchto kapitol je pomôcť vám ľahšie zvládať ťažkosti, ktoré vám život hádže pod nohy, práve tak, že sa spomínaným nástrahám vyhnete. A predovšetkým sú o raste, zdokonaľovaní a snahe byť lepšími, ako ste boli včera. Psychicky silní ľudia totiž nerobia nasledujúcich 13 vecí, ktoré sme zdôraznili v názvoch jednotlivých kapitol.