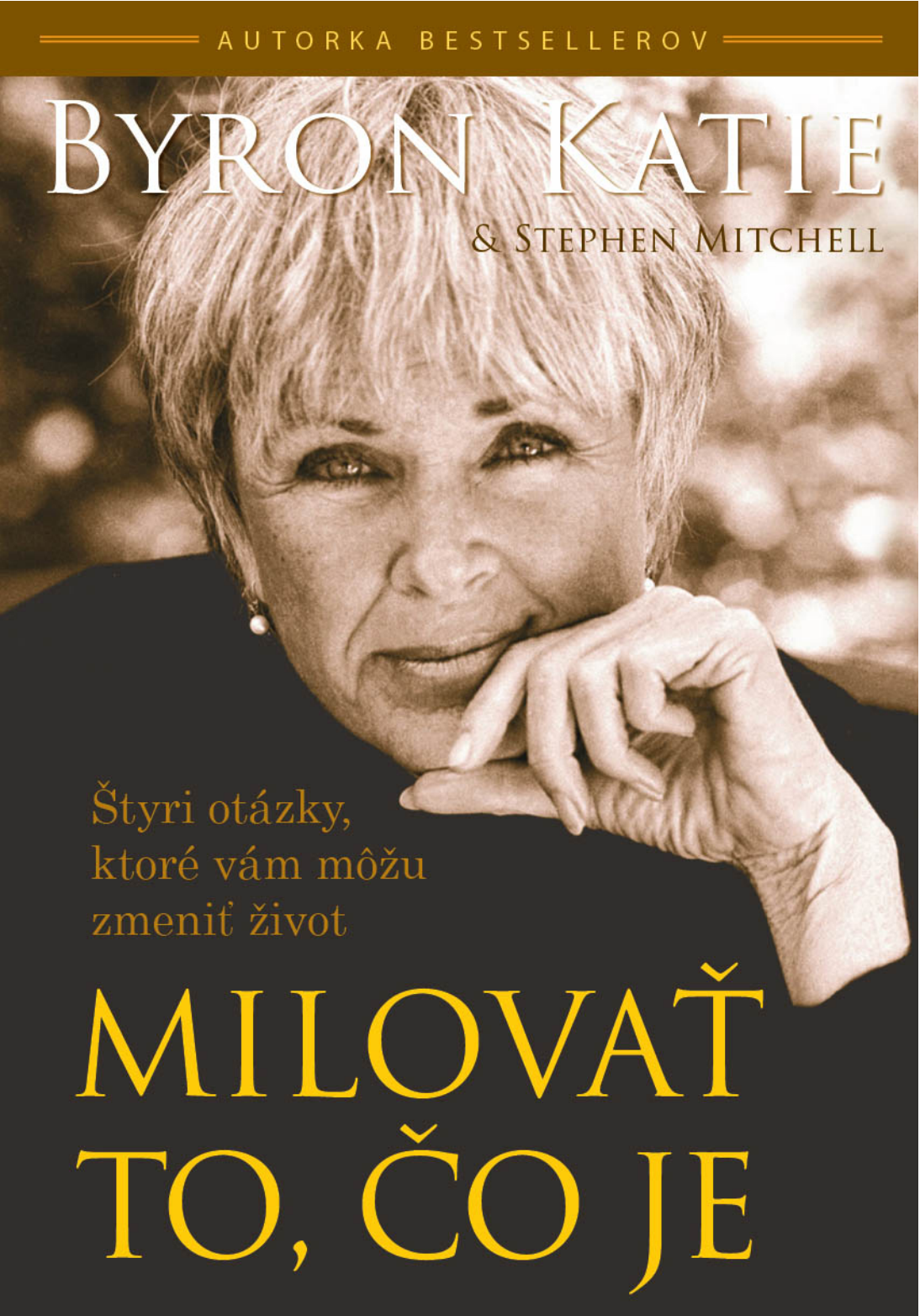


AUTORKA BESTSELLEROV

BYRON KATIE

& STEPHEN MITCHELL



Štyri otázky,
ktoré vám môžu
zmeniť život

MILOVAŤ
TO, ČO JE

„Panebože! Odkiaľ sa tu vzala táto žena? Ona je to pravé orechové! Jej metóda je veľmi efektívna – jednoduchý, účinný protijed voči utrpeniu, ktoré si sami zbytočne vytvárame. Nevyžaduje od nás, aby sme niečomu verili, ale ponúka až prekvapivo účinný a jasný spôsob, ako pretrhnúť ilúzie, za ktorými sa snažíme ukryť. Po prečítaní príkladov v tejto knihe som bol ochotný priznať si veci, ktoré by som inak nikdy nepriznal a prestal som sa podvedome trestať.“

— DAVID CHADWICK, AUTOR KNIHY *CROOKED CUCUMBER*,
O ŽIVOTE ŠUNRJÚ SUZUKIHO A JEHO UČENÍ O ZENE

„Predstavte si, že by ste objavili jednoduchý spôsob, ako žiť v radosť a dosiahnuť pokoj uprostred chaosu. Táto kniha to ponúka. Ide o úplne revolučné poňatie spôsobu života. Otázkou zostáva, či na to máme dosť odvahy.“

— ERICA JONG, AUTORKA KNIHY *STRACH Z LIETANIA*

„Táto kniha prekypuje esenciou múdrosti. Metóda *Práca* je úžasný tréning vnútornej premeny pre každého, kto chce duchovne rásť.“

— LAMA SURYA DAS, AUTOR KNIHY *PREBÚDZANIE BUDHU V NÁS*

„Metóda *Práca* Byron Katie je obrovským požehnaním pre našu planétu. Všetky naše problémy pramenia z toho, že sa stotožňujeme s myšlienkami a vymyslenými príbehmi, ktoré nám neustále bežia hlavou. Jej metóda *Práca* funguje ako meč, ktorý pretína všetky reťaze ilúzií a umožňuje vám zažiť vlastnú podstatu bytia. Radosť, mier a láska z vás môžu vyžarovať úplne prirodzene. Táto kniha vám prináša kľúč. Použite ho.“

— ECKHART TOLLE, AUTOR KNIHY *SILA PRÍTOMNÉHO OKAMIHU*

BYRON KATIE

& STEPHEN MITCHELL

MILOVAŤ TO,
ČO JE

Štyri otázky, ktoré vám
môžu zmeniť život



LOVING WHAT IS

Copyright © 2002 by Byron Kathleen Mitchell

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

All rights reserved.

Slovak edition © 2017 by Eastone Group, a. s.

Translation © 2017 Jela Krajčovičová

Z anglického originálu *Loving What Is, Four Questions That Can Change Your Life*,

vydaného vydavateľstvom Random House v roku 2005,

do slovenčiny preložila Jela Krajčovičová.

Úryvok z básne W. B. Yeatsa *A Prayer for My Daughter* na strane XIV
prebásnila Jana Kantorová-Báliková.

V roku 2017 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Redakčné úpravy: Marianna Petrová

Korektúry: Vladimíra Kašíková

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

www.eastonebooks.com

Všetky práva vyhradené. Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-331-9

*Venované Adamovi Josephovi Lewisovi
a Michaelovi*

OBSAH

<i>Úvod Stephena Mitchella</i>	IX
<i>Ako čítať túto knihu</i>	XXV
1 Základné pravidlá	1
2 Náprava myšlienok	9
3 Umenie dialógu	23
4 Práca, vzťahy a rodinný život	27
<i>Môj syn sa so mnou odmieta rozprávať</i>	29
<i>Manželova bokovka</i>	36
<i>To dieťa by nemalo toľko plakať</i>	46
<i>Potrebujem uznanie svojej rodiny</i>	51
5 Podrobnejšie skúmanie myšlienok	63
6 Práca, kariéra a financie	81
<i>On je úplne nemožný</i>	84
<i>Strýko Ralph a jeho burzové špekulácie</i>	88
<i>Preč s korporáciami</i>	102
7 Práca a sebakritika	111
<i>Bojím sa života</i>	113
8 Práca a deti	121
9 Metóda Práca a podvedomé presvedčenia	127
<i>Musí ma urobiť šťastným</i>	133
<i>Musím sa rozhodnúť</i>	145
10 Práca a rozličné starosti	155

11 Práca a závislosti	161
<i>Choré srdce?</i>	163
<i>Závislosť mojej dcéry</i>	166
12 Čo najhoršie by sa mohlo stať?	177
<i>Strach zo smrti</i>	177
<i>Pozor, nálet!</i>	184
<i>Mama o tom vedela... a nezakročila</i>	192
<i>Hnevám sa na Sama za to, že zomrel</i>	203
<i>Terorizmus v New Yorku</i>	209
13 Otázky a odpovede	221
14 Metóda Práca vo vašom živote	237
Príloha: Keď sa metóde Práca venujete sami	241
Kontaktné informácie	247
O autoroch	249

ÚVOD STEPHENA MITCHELLA



*Čím lepšie rozumieš seba a svojim pocitom, tým
viac dokážeš oceniť prítomný okamih.*

— BARUCH SPINOZA



Keď som sa s metódou *Práca* (v angličtine *The Work*) stretol po prvýkrát, pochopil som, že ide o niečo veľké. Spoznal som ľudí, mladých aj starých, vzdelaných aj nevzdelaných, ktorí vďaka nej robili pokroky a učili sa skúmať vlastné myšlienky, a to práve tie najbolestnejšie. S pomocnou rukou Byron Katie (každý jej hovorí Katie) títo ľudia nachádzali cestu nielen smerom k riešeniu svojich problémov, ale aj k stavu mysle, vďaka ktorej vyriešia aj tie najťažšie situácie. Veľkú časť života som zasvätil štúdiu a prekladu klasických textov veľkých duchovných tradícií a v metóde *Práca* som našiel veľa podobností. Jadro všetkých učení, v dielach, akými sú *Kniha Jób*, *Tao te čing* a *Bhagavadgíta*, tvoria otázky o živote a smrti a následne hlboká, radostná múdrosť, ktorá sa vynára ako odpoveď. Táto múdrosť, zdá sa mi, je miestom, uprostred ktorého stojí Katie a z ktorého ukazuje ľuďom správnu cestu.

Raz som pozoroval v rušnom komunitnom centre niekoľko ľudí, ako sa učili, čo je to sloboda, skúmaním presvedčení, ktoré ich sužovali, napríklad „Môj manžel ma zradil“ alebo „Moja mama ma nemá rada“. Stačilo, aby si položili štyri otázky a počúvali odpovede zo svojho vnútra, a ich myslenie sa vzápätí zmenilo. Videl som človeka, ktorý sa celé roky zožíral nenávisťou a hnevom voči svojmu otcovi alkoholikovi, ako sa za štyridsaťpäť minút úplne rozžiaril. Zažil som ženu, ktorá sa bála čo i len prehovoriť, pretože nedávno zistila, že jej zhubná choroba postupuje. Zo sedenia si odnášala pochopenie a prijatie. Traja z piatich ľudí nemali doteraz žiadnu skúsenosť s metódou *Práca*, no vôbec to nebolo vidno. Na začiatku všetci pochopili nesmierne jednoduchú, a práve preto často prehliadanú pravdu (slovami gréckeho filozofa Epikteta), „že nás v skutočnosti neznepokojuje to, čo sa nám deje, ale to, čo si o tom myslíme“. Len čo si to uvedomili, všetko sa zmenilo.

Ľudia, ktorí sa s metódou *Práca* len zoznamujú, si často myslia, že je príliš jednoduchá na to, aby mohla fungovať. Avšak práve jednoduchosť ju robí veľmi účinnou. Za posledné dva roky, odkedy sa s Katie poznáme (momentálne sme už manželia), som prešiel procesom mnoho ráz a objavil som presvedčenia, o ktorých som vôbec netušil. Bol som spolu so stovkami ľudí na verejných prednáškach po USA aj v Európe, ktorí aplikovali metódu *Práca* na rozmanité ťažkosti: choroby, smrť blízkych, sexuálne a emocionálne zneužívanie, závislosti, finančnú neistotu, profesionálne problémy a problémy vo vzťahoch. Zas a znovu som videl, ako dokáže metóda *Práca* rýchlo a radikálne meniť zaužívaný spôsob myslenia, a s touto zmenou prichádza aj vyriešenie mnohých problémov.

„Utrpenie je voľba,“ tvrdí Katie. Keď nás trápia nepríjemné pocity, napríklad mierny stres až intenzívny smútok, hnev či zúfalstvo, môžete si byť istí, že príčinou je myšlienka, ktorá spôsobuje vašu reakciu, či ste si jej vedomí alebo nie. Jediný liek, ako ukončiť toto utrpenie, je preskúmať spôsob myslenia, ktorý je za ním. Každému na to postačí len pero a papier. Štyri otázky, ktoré si prejdeme podrobnejšie neskôr na príkladoch, odhalia, či je naše myslenie v súlade s realitou. Pomocou tohto procesu, ktorý Katie nazýva „skúmanie“, pridáme na to, že všetky presvedčenia a domnienky, ktoré považujeme za samozrejmé, nám väčšinou značne deformujú vnímanie

skutočnosti. Ak namiesto skutočnosti veríme svojim myšlienkam, bezpochyby prežívame emocionálny stres, ktorý nazývame utrpenie. Je to prirodzený signál, že lipneme na nejakom presvedčení. Ak ho nepočúvneme, neostane nám nič iné, len prijať tento tristný stav ako nevyhnutnú súčasť života.

Medzi metódou *Práca*, zenovými kóanmi a Sokratovými dialógmi existujú až zarážajúce podobnosti. Napriek tomu metóda *Práca* nevychádza ani z východných, ani zo západných tradícií. Je pôvodne americká, mainstreamová a zrodila sa v hlave ženy, ktorá nemala v úmysle niečo stvoriť.



Na to, aby ste si uvedomili svoju skutočnú podstatu, musíte počkať na tú správnu chvíľu a správne okolnosti. Ak nadídete ten čas, prebudíte sa ako zo sna. Pochopíte, že to, čo ste našli, je len vaše a nepochádza to odnikiaľ zvonka.

— BUDHISTICKÁ SÚTRA



Metóda *Práca* uzrela svetlo sveta v jedno februárové ráno v roku 1986, keď sa Byron Kathleen Reid, štyridsaťtriročná žena z malého mesta blízko púšte v južnej Kalifornii, prebudila na podlahe v terapeutickom centre.

Uprostred kolotoča všedných dní – druhé manželstvo, tri deti a úspešná kariéra – sa Katie ocitla v desať rokov trvajúcej špirále hnevu, paranoje a čistého zúfalstva. Dva roky trpela takou depresiou, že nedokázala ani len odísť z domu. Dva týždne nevstala z postele a firmu riadila na diaľku po telefóne. Nevládala si ani len umyť zuby a opláchnuť sa. Deti museli okolo nej chodiť po špičkách, aby sa vyhlili jej záchvatom zúrivosti. Nakoniec sa prihlásila na pobyt v centre pre ženy s poruchami príjmu potravy, pretože to jediné jej bola poisťovňa ochotná preplatiť. Ostatní účastníci sa jej tak báli, že musela mať vlastnú izbu.

Po týždni pobytu sa jedného rána prebudila na podlahe (cítila, že si nezaslúži ani len spať na posteli) a uvedomila si, že nemá poňatia, kým je. „Nebola som nikým,“ povedala.

Všetok môj hnev, všetky myšlienky, ktoré ma kedy trápili, celý môj svet zmizol. Zároveň sa odkiaľsi zjavil smiech a všetko premenil. Vôbec som sa nespoznávala. Ako keby sa vo mne zobudilo niečo iné. Otvorilo mi *to* oči. Pozeralo *to* cez Katieene oči. A bolo to také radostné. Pohltla ma extáza. Všetko bolo v poriadku a prijateľné, všetko bolo na svojom mieste.

Keď sa Katie vrátila domov, jej blízki a priatelia videli, že sa celkom zmenila. Toto sú slová jej dcéry Roxann, ktorá mala v tom čase šesťnásť.

Uľavilo sa nám, že sa večná búrka skončila. Dovtedy na nás s bratom často kričala a kritizovala nás. Bála som sa byť s ňou v jednej miestnosti. Teraz z nej sála totálny pokoj. Dokáže presedieť celé hodiny pri okne alebo si vyjde do púšte. Má v sebe radosť a nevinosť dieťaťa a vyžaruje z nej láska. Neskôr k nám začali prichádzať ľudia s problémami, ktorí ju žiadali o pomoc. Sadla si s nimi a kládla im otázky typu: „Je to pravda?“ Dnes keď prídem domov zničená, lebo si myslím, že ma môj priateľ už nemiluje, mama sa na mňa pozrie, akoby vedela, že to nie je možné a spýta sa ma: „Zlatko, ako vieš, že je to pravda?“ Akoby som jej tvrdila, že sme sa práve presťahovali do Číny.

Keď ľudia zistili, že sa stará Katie už nevráti, začali špekulovať, čo sa jej asi prihodilo. Stal sa zázrak? Nepomohla im v tom, zatiaľ nedokázala verbálne vyjadriť, čo sa jej vlastne stalo. Rozprávala o slobode, ktorá sa zrodila v jej vnútri. Hovorila o sebaspytovaní, ktoré jej pomohlo pochopiť, že jej staré myšlienky neboli pravdivé.

Krátko po tom, ako sa vrátila z centra, ju začali doma navštevovať ľudia, čo sa o nej dopytovali a prišli sa k nej učiť. Svoje vnútorné sebaspytovanie sformulovala do otázok a kto túžil po slobode, mohol ich použiť z pohodlia domova aj bez pomoci Katie. Zakrátko začala dostávať pozvánky na stretnutia menších skupiniek, konajúcich sa u niekoho doma v obývačke. Jej hostitelia sa jej často pýtali, či dosiahla osvietenie. Ona im odpovedala takto: „Som len človek, ktorý začal rozlišovať medzi tým, čo spôsobuje bolesť a čo nie.“

V roku 1992 ju pozvali do severnej Kalifornie, odkiaľ sa metóda *Práca* rýchlo rozšírila. Katie poriadala prednášky. Od roku 1993 je neustále na cestách a predstavuje svoju metódu v kostoloch, komunitných centrách a hotelových konferenčných miestnostiach pred menšími aj veľkými skupinami. Metóda *Práca* si našla svoju cestu do rôznych organizácií, korporácií, veľkých právnických firiem, k terapeutom, dostala sa do nemocníc, väzníc, kostolov a škôl. Stala sa populárnou všade, kam sa Katie vybrala. V USA aj v Európe je mnoho ľudí, ktorí sa pravidelne stretávajú a venujú sa metóde *Práca*.

Katie tvrdí, že jediný spôsob, ako pochopiť jej metódu, je vyskúšať si ju na vlastnej koži. Treba poznamenať, že účinky skúmania myšlienok dokazuje aj moderný výskum biológie mysle. Súčasná neuroveda objavila časť mozgu, niekedy sa nazýva aj „tlmočník“, ako zdroj známeho hlasu, ktorý posilňuje pocit nášho Ja. Dvaja významní neurovedci nedávno opísali zvláštnu, nezávislú povahu príbehu, ktorý nám rozpráva hlas v hlave. Antonio Damasio to opisuje takto: „Najdôležitejším objavom je, že ľavá hemisféra má tendenciu vytvárať príbehy, ktoré nemusia byť pravdivé.“ Michael Gazzaniga pokračuje: „Ľavá hemisféra má tendenciu vymýšľať príbehy, aby presvedčila seba aj vás, že máte všetko pod kontrolou... Čo je vlastne také prispôsobivé na tom, čo má význam pre toho pána obývajúceho vašu ľavú hemisféru? Tlmočník sa snaží udržať príbeh. Aby sa tak stalo, musíme sa naučiť klamať samých seba.“ Tieto postrehy, vyplývajúce zo serióznej vedeckej práce, ukazujú, že máme sklony uveriť tomu, čo si vymyslíme. Často sa stáva, že vo chvíli, keď sa považujeme za racionálnych, ovláda nás len naše myslenie. To dokazuje, prečo sa tak ľahko ocitneme uväznení v bolestných výmysloch, ktoré Katie spozorovala sama u seba. Sebaspytovanie, ktoré objavila, používa inú, menej známou oblasť mysle, aby našlo cestu späť z pasce nastraženej na seba.

Veľa ľudí, ktorí postupujú pri riešení svojich problémov podľa metódy *Práca*, pocítilo okamžitú úľavu a oslobodilo sa od myšlienok, ktoré ich trápili. Ak by však metóda *Práca* fungovala dočasne, nebolo by to ono. Metóda *Práca* je neustály a hĺbkový proces sebarealizácie, nie sekundové lepidlo. „Je to viac ako technika,“ tvrdí Katie. „Do nášho života nám opäť prináša z hĺbky nášho vnútra istý prirodzený aspekt našej bytosti.“

Čím viac sa metódou *Práca* zaoberáte, tým silnejší vplyv na vás má. Účastníci, ktorí skúmali svoje presvedčenia dlhšie, hovoria: „Ja sa už neriadim

metódou *Práca*. Ona riadi mňa.“ Opisujú, ako si myseľ aj bez vedomého úmyslu všíma každú stresujúcu myšlienku a odhalí ju ešte skôr, ako spustí pocity utrpenia. Ich vnútorný boj s realitou sa skončil a oni nachádzajú lásku. Lásku k sebe, k druhým a ku všetkému, čo život prináša. Názov tejto knihy približuje ich skúsenosť: Milovanie toho, čo je, sa stane takým ľahkým a prirodzeným ako dýchanie.



*Duša, čo skoncovala s nenávisťou,
sa znova stáva nevinnou a čistou,
vie, že len v sebe má zdroj potešenia,
pokoja a či úzkostného chvenia,
a že jej vôľa je aj vôľou nebies.**

— WILLIAM BUTLER YEATS



Nastal čas, aby som vám priblížil techniku štyroch otázok. Vytrhnuté z kontextu nedávajú príliš veľký zmysel. Najlepší spôsob, ako sa s nimi oboznámiť, je spoznať ich na konkrétnom príklade. Stretnete sa tiež s pojmom „obrátenie“ myšlienky či tvrdenia, vďaka ktorému budete môcť preskúmať, ako zažívate presný opak toho, čo pokladáte za pravdivé.

Nasledujúci dialóg s Katie sa odohral pred dvestočlenným publikom. Mary sedela priamo na pódiu naproti Katie a práve vyplnila Pracovný list svojich presvedčení o niekom, kto ju rozčuľuje. Dostala tieto inštrukcie: „Dovoľte si posudzovať a kritizovať, koľko sa vám zachce. Nemusíte sa snažiť byť duchovná ani ústretová.“ Čím kritickejší sa v tejto chvíli prejavíme, tým väčší osoh nám *Práca* môže dať. Uvidíte, že Mary sa do toho pustila s riadnou vervou. Je to silná žena, má okolo štyridsať, je štíhla a príťažlivá. Nosí drahé, značkové oblečenie. Pred začiatkom dialógu sú jej hnev a netrpelivosť takmer hmatateľné.

Prvá skúsenosť s metódou *Práca* v role diváka či poslucháča nebýva vždy príjemná. Je dobré pripomenúť si, že všetci účastníci – Mary, Katie

* Do slovenčiny preložila Jana Kantorová-Báliková.

a publikum – sú na rovnakej strane barikády. Všetci hľadajú pravdu. Ak sa vám Katie bude zdať posmešná, neskôr isto postrehnete, že si robí žarty z myšlienky, ktorá spôsobuje Mary utrpenie, nie z Mary samotnej.

Keď sa kdesi uprostred Katie náhle spýta: „Chcete naozaj poznať pravdu?“, nemyslí tým svoju pravdu ani žiadnu abstraktnú, predurčenú pravdu, ale pravdu, ktorá sa skrýva za Marinými zraňujúcimi myšlienkami. Mary vstupuje do dialógu v dobrej viere, že Katie jej pomôže zistiť, kde klame samu seba. Oceňuje Katienu vytrvalosť.

Určite vám neujde, že Katie často používa nežné oslovenia. Istý výkonný riaditeľ taktne upozornil svojich topmanažérov pred seminárom, ktorý Katie robila na pôde jeho firmy: „Ak vás chytí za ruku alebo vás osloví *zlatko*, príliš sa netešte, hovorí to každému.“

Mary (číta zo svojho Pracovného listu): Nenávidím svojho manžela preto, lebo ma veľmi rozčuľuje. Vadí mi na ňom úplne všetko, aj spôsob, akým dýcha. Som sklamaná z faktu, že ho už vlastne nemilujem a náš vzťah je jedno veľké fiasko. Chcem, aby bol úspešnejší, nevyžadoval toľko sexu odo mňa a aby bol viac fit a našiel si aj iné záujmy mimo domu, nemusí sa ma stále dotýkať a chcem, aby bol silný. Nemal by klamať sám seba, že sa mu vo firme darí. Mal by viac popracovať na kariére. Pokladám ho za slabocha. Neustále niečo vyžaduje, je lenivý. Niečo predstiera. Už odmietam žiť v klamstve. Odmietam žiť ako podvodník.

Katie: Je to všetko? (Publikum vybuchne do smiechu spolu s Mary.) Podľa smiechu posudzujem, že hovoríte za mnohých ľudí v tejto miestnosti.

Začnime od začiatku. Pokúsme sa porozumieť tomu, čo sa vlastne deje.

Mary: Nenávidím ho, pretože ma neuveriteľne vytáča aj to, že vôbec dýcha.

Katie: „Môj manžel ma vytáča.“ Je to pravda? (Ide o prvú otázku zo spomínanej štvorice otázok metódy *Práca: Je to pravda?*)

Mary: Áno.

Katie: V poriadku. Uvedme si nejaký konkrétny príklad. Aj to, že dýcha?

Mary: Aj to, že dýcha. Keď si telefonujeme v práci cez konferenčný hovor, na druhom konci linky počujem jeho hlasný dych a mám chuť zrevať.

Katie: Takže, „jeho dýchanie ma vytáča“. Je to pravda?

Mary: Áno.

Katie: Viete naisto povedať, že je to pravda? (Druhá otázka sebaspytovania:

Viete naisto povedať, že je to pravda?)

Mary: Áno!

Katie: Myslím, že sa to týka nás všetkých. Cítim, že to naozaj považujete za pravdivé. No podľa mojej skúsenosti to nemôže byť jeho dýchanie, čo vás tak rozčuľuje, v skutočnosti vás rozčuľujú vaše myšlienky o jeho dýchaní. Pozrime sa lepšie. Čo vám napadá v súvislosti s jeho dýchaním?

Mary: Mal by si viac uvedomovať, ako hlasno dýcha počas konferenčného hovoru.

Katie: Ako sa správate, keď si to myslíte? (Toto je tretia otázka: **Ako sa správate, keď si to myslíte?)**

Mary: Najradšej by som ho zabila.

Katie: Čo je podľa vás bolestnejšie – myšlienka, ktorú prisudzujete jeho dýchaniu alebo jeho samotné dýchanie?

Mary: To dýchanie je bolestnejšie. Neprekáža mi, že ho mám chuť prizabiť. (Mary sa zasmieje spolu s publikom.)

Katie: Tejto myšlienky sa nemusíte vzdať. To je na metóde *Práca* nádherné. Môžete si nechať všetky svoje myšlienky.

Mary: Ešte nikdy som nevyskúšala metódu *Práca*, takže „správne odpovede“ nepoznám.

Katie: Vaše odpovede sú dokonalé, zlatko. Nedajte sa. Takže on nahlas dychčí do telefónu a vy si myslíte, že by nemal. Aká je ďalšia myšlienka?

Mary: Tým sa aktivujú ďalšie hrozné myšlienky, ktoré o ňom mám.

Katie: Dobre, a on pritom zatiaľ dýcha. „Mal by prestať takto fučať aspoň počas hovoru?“ Aká je však skutočnosť? Prestal?

Mary: Nie. Hoci som mu to už povedala.

Katie: Takže v tom aj napriek tomu pokračuje. To je realita. Deje sa len to, čo je skutočné, a nie príbeh, ktorý *by sa mal* diať. „Mal by prestať tak hlasno dýchať, keď telefonuje.“ Je to pravda?

Mary (po krátkej odmlke): Nie. Nie je to pravda. Neprestane to robiť. To je pravdivé. To je realita.

Katie: Ako sa správate, keď si myslíte, že by mal prestať dychčať, ale nedeje sa to?

Mary: Ako sa správam? Najradšej by som odišla, je mi to veľmi nepríjemné, no viem, že nemôžem nikam odísť.

Katie: Teraz sa vráťme späť k skúmaniu myšlienok a neponárajme sa viac do vašej interpretácie. Chcete poznať pravdu?

Mary: Áno.

Katie: Fajn. Budeme sa držať toho, čo ste si napísali. Našli by ste dôvod, prečo by ste sa mohli vzdať myšlienky, že by mal prestať hlasno dýchať? (To je dodatočná otázka, ktorú Katie niekedy používa.) Toto vravím najmä pre tých, ktorí sú tu prvýkrát. Ak počujete, že žiadam Mary, aby sa vzdala svojho príbehu, nie je to tak, nežiadam ju o to. Nemáme tu za úlohu zbavovať sa nejakých myšlienok alebo ich prekonávať, vylepšovať alebo sa im poddať. Nič také. Naším cieľom je uvedomiť si naše vnútorné pohnútky. Otázka znie veľmi просто: „Našli by ste aspoň *jeden dôvod*, prečo by ste sa mali tejto myšlienky vzdať?“

Mary: Samozrejme, bez tejto otravnej myšlienky by sa mi oveľa lepšie pracovalo.

Katie: To je dosť dobrý dôvod. Našli by ste aj dôvod, ktorý by vám nespôsoboval stres, aby ste si mohli toto presvedčenie, toto klamstvo ponechať? (Druhá dodatočná otázka.)

Mary: Určite nie.

Katie: Kým by ste boli bez tohto presvedčenia? (Toto je štvrtá otázka: **Kým by ste boli bez tohto presvedčenia?**) Kým by ste boli počas konferenčného hovoru so svojím manželom, ak by ste nemali schopnosť myslieť si čosi také?

Mary: Bola by som oveľa šťastnejšia. Silnejšia. Nič by ma nevyrušovalo.

Katie: Presne tak, zlatko. To je ono. Nerozčuľuje vás jeho hlasné dýchanie, ale skôr vaše myšlienky o jeho dýchaní, pretože ste dosiaľ nepreskúmali, kde odporujú skutočnosti. Pristúpme k ďalšiemu výroku.

Mary: Už ho nemilujem.

Katie: Je to pravda?

Mary: Áno.

Katie: Dobré, v poriadku. Ste však ochotná počuť pravdu?

Mary: Áno.

Katie: Jasné. Utište svoju myseľ. Neexistujú správne ani nesprávne odpovede. „Nemilujete ho.“ Je to však pravda? (Mary mlčí.) Ak by ste museli

teraz na tomto mieste odpovedať úprimne áno alebo nie, a do konca života by ste museli žiť s touto odpoveďou – so svojou pravdou alebo lžou –, aká by to bola odpoveď? „Nemilujem ho.“ Je to pravda? (Nasleduje dlhá pauza. Mary sa rozplače.)

Mary: Nie, nie je to pravda.

Katie: Táto odpoveď si vyžadovala odvahu, však? Ak si pravdivo odpovieme, zdá sa, že niet cesty späť. „Je to pravda?“ Veď je to len otázka! Bojíme sa povedať pravdu, pretože sa obávame dôsledkov. Máme dojem, že s tým treba niečo urobiť. Ako sa správate, keď si myslíte, že vám na ňom už vôbec nezáleží?

Mary: Môj život je potom len hlúpy cirkus.

Katie: Našli by ste čo len jediný dôvod, pre ktorý by ste sa boli ochotná vzdať sa tejto myšlienky? Pozor, nenabádam vás, aby ste sa jej vzdali.

Mary: Taký dôvod by sa našiel.

Katie: Našli by ste aj dôvod, ktorý by však nespôsobil stres, aby ste si svoje presvedčenie ponechali?

Mary (po dlhšej odmlke): Myslím, že ak si naďalej nechám svoj príbeh, nebude chcieť odo mňa toľko sexu.

Katie: A to vám nespôsobuje stres?

Mary: Skôr áno.

Katie: Popremýšľajte o dôvode bez následného stresu.

Mary: Aha, už rozumiem. Taký dôvod neexistuje.

Katie: Perfektné. Kým by ste boli, stojac vedľa svojho manžela, bez myšlienky, že ho nemilujete?

Mary: To by bolo krásne. Úžasné. To práve chcem.

Katie: Vnímam, že s tou myšlienkou sa k nám vkráda stres. A *bez* tejto myšlienky je nám skvele. Takže čo má váš manžel spoločné s vašim nešťastím? Zatiaľ len pozorujeme. „Nemilujem svojho manžela“ – obráťte to naopak. (Po štyroch otázkach nasleduje **obrátienie**.)

Mary: Milujem svojho manžela.

Katie: Dovoľte si to precítiť. Nemá to s ním nič spoločné, však?

Mary: Nie. Naozaj nemá. Milujem ho a máte pravdu, že to s ním nemá nič dočinenia.

Katie: Niekedy si síce myslíte, že ho nenávidíte, ale to tiež s ním nemá nič spoločné. Je to len človek, ktorý dýcha. Hovoríte, že ho milujete alebo tvrdíte, že ho nenávidíte. Na šťastný vzťah netreba dvoch: stačíte vy sama! Svoj pôvodný výrok môžete obrátiť ešte jedným spôsobom.

Mary: Nemilujem samu seba. Toto je zaručene pravdivé.

Katie: A ste presvedčená, že ak sa s ním rozvediete, budete sa cítiť lepšie. Ak ste však dosiaľ neanalyzovala svoj spôsob myslenia, budete ho aplikovať na každého človeka, ktorý sa objaví vo vašom živote. Naše myšlienky neovplyvňujú konkrétni ľudia či určité veci, ale nepreskúmané súvislosti, ktorým veríme. Pristúpme k ďalšiemu výroku z vášho Pracovného listu.

Mary: Chcem, aby bol môj manžel samostatný, aby nebol odo mňa závislý, aby bol úspešnejší a nechcel odo mňa toľko sexu, aby sa dostal do formy, našiel si nejaké koníčky a aby bol psychicky silnejší. A to nie je všetko.

Katie: Obráťme to.

Mary: Chcem byť samostatná. Chcem byť od neho nezávislá. Chcem byť úspešnejšia. Chcem, aby som túžila po sexe s ním. Chcem začať športovať a nájsť si nové záľuby. Chcem byť psychicky silnejšia.

Katie: Takže „Nemal by byť nesamostatný“ – je to pravda? Čo je v skutočnosti za tým? Je naozaj nesamostatný?

Mary: Jasné, že áno.

Katie: „Nemal by byť nesamostatný“ je však klamstvo, pretože podľa vás je nesamostatný. Ako reagujete na myšlienku „Nemal by byť nesamostatný“ a podľa vášho vnímania je pritom taký?

Mary: Mám chuť utiecť.

Katie: Kým by ste boli v jeho prítomnosti bez myšlienky „Je nesamostatný“?

Mary: Práve som pochopila, že by som s ním žila v láske namiesto budovania ochranných hradieb. Ak postrehnem čosi, čo mi zaváňa závislosťou, utekám. Musím bežať preč. A to isté robím aj so svojím životom.

Katie: Ak podľa vás reaguje nesamostatne, znamená to, že vy neviete povedať jasné nie. Máte chuť utiecť namiesto toho, aby ste boli voči nemu úprimná.

Mary: To je pravda.

Katie: Raz k tomu musí dôjsť. Dovtedy ho budete vnímať ako nesamostatného, dokiaľ nedostanete jasnosť do komunikácie sama so sebou. Ujasníme si to. Budete hrať jeho a budete veľmi nesamostatná. Ja budem hrať jasnosť.

Mary: Pán Závistlák príde a povie: „To bol skvelý telefonát. To mi ani neuveríš. Pamätáš sa na toho chlapíka, rozbehneme spolu skvelý biznis... A potom mi volali aj z...“ A stále dokola a dokola. A ja mám pritom kopec práce.“

Katie: „Zlatko, mal si skvelý telefonát. Som nadšená, ale vieš, mám súrnu prácu, musím odísť.“

Mary: „Musíme sa porozprávať o našich plánoch. Kedy pôjdeme na Havaj? Musíme zistiť, ktoré letecké spoločnosti...“

Katie: „Chápem, že máš chuť prediskutovať náš výlet na Havaj, ale vieš čo, predebátujme to radšej spolu na večeri. Teraz už choď. Mám súrnu prácu.“

Mary: „Ak by zavolala dcéra, rozprávala by si sa s ňou celé hodiny a na mňa si nenájdeš dve minúty?“

Katie: „Možno máš pravdu, no musím už ísť. Znie to asi drsne, ale nemyslím to zle. Už to musím odoslať.“

Mary: Takto sa s ním nerozprávam. Som k nemu nepríjemná. Som podráždená.

Katie: Ste podráždená preto, lebo sa mu bojíte povedať pravdu a slovo nie. Nehovoríte „Zlatko, musíš odísť, mám súrnu prácu,“ lebo od neho niečo potrebujete. Akú habaďúru chystáte? Čo od neho chcete?

Mary: Neviem hovoriť veci priamo.

Katie: Lebo od druhých niečo chcete. Čo je to?

Mary: Nemôžem vystáť, ak ma niekto nemá rád. Nemám rada disharmóniu.

Katie: A preto hľadáte súhlas.

Mary: Áno, a tiež mi záleží na zachovaní harmónie.

Katie: Zlatko, „ak by môj manžel súhlasil so všetkým, čo poviem alebo urobím, doma by panovala harmónia“ – je to tak? A funguje to? Máte v živote dostatok harmónie?

Mary: Nie.

Katie: Vymieňate svoju integritu za harmóniu v dome. Tak to však nefunguje. Ušetríte sa snahy hľadať lásku, súhlas a uznanie od každého. A pozorujte, čo sa stane. Len tak, pre zábavu. Ešte raz prečítajte svoj výrok.

Mary: Chcem, aby môj manžel nebol taký nesamostatný.

Katie: Teraz to obráťte na seba.

Mary: Nechcem byť taká nesamostatná.

Katie: Správne, vy potrebujete harmóniu. Potrebujete jeho súhlas. Potrebujete jeho hlasné dýchanie, aby ste sa mohli zmeniť. Kto je tu nesamostatný? Kto je tu od koho závislý? Obráťme teraz všetky výroky z Pracovného listu naopak.

Mary: Chcem byť samostatná, nezávislá...

Katie: Od vášho manžela, predpokladám.

Mary: Chcem byť úspešnejšia. Nechcem už viac vyžadovať sex od seba samej.

Katie: Trafili ste kliniec po hlavičke. Túto tému by ste mohli viac rozobrať. Koľkokrát za deň vám prebehne hlavou myšlienka, aký je vám manžel v posteli odporný?

Mary: Stále.

Katie: Veru tak. Vo svojej mysli sa s ním milujete a dumáte nad tým, aký je to hnus. Prehrávate si tento príbeh dokola. A on sa pritom týka vás, nie jeho. Sex bez príbehu ešte nikoho neodpuďoval. Takto to je. Buď sex máte, alebo nie. To naše myšlienky nám ho znechutia. Aj to si tam napíšte, zlatko. O svojom manželovi a sexualite by ste mohli napísať celý Pracovný list.

Mary: Už rozumiem.

Katie: Dobré, obráťme si naopak ďalší výrok.

Mary: Chcem sa dostať do formy. Ale ja vo forme *som*.

Katie: Vážne? Aj mentálne?

Mary: No dobre, na tom ešte môžem popracovať.

Katie: Snažíte sa?

Mary: Maximálne.

Katie: Azda aj on. „Mal by sa dostať do formy.“ Je to pravda?

Mary: Nie. Nie je vo forme.

Katie: Ako sa správate, keď veríte myšlienke, že by mal byť viac vo forme, a pritom nie je? Ako sa správate k nemu? Čo hovoríte? Čo robíte?