

MOTÝL

New York
Times
BESTSELLER

VYSER

SANATO

a začni žít naplno

GARY JOHN BISHOP

VYSER
SANATO

VYSER SANA TO

a začni žít naplno

GARY JOHN BISHOP



VYDAVATELSTVO MOTÝL

UNFUCK YOURSELF
Get Out of Your Head and Into Your Life

Copyright © 2017 Gary John Bishop
Published by HarperOne, San Francisco, California,
United States of America.

All rights reserved.

Translation © Lubica Dvončová 2019

Design © Motýl design 2019

Cover photo © 212° Creative

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýl 2019

ISBN: 978-80-8164-203-6

Túto knihu venujem svojim trom sestrám:
Paule, Elizabeth a Sandre, svojim rodičom
Agnes a Patrickovi. Spolu sme rástli,
spolu sme plakali, spolu sme pri sebe stáli
a spoločne sme bojovali. Vďaka vám som,
kým som.

Kniha je pre tých pesimistických a pošliapaných,
pre slobodné matky a nezamestnaných otcov,
pre rojkov a imitátorov. Som ako vy a vy to dokážete.

Obsah

01	Na začiatok...	8
02	„Som ochotný.“	30
03	„Som pripravený na výhru.“	52
04	„Mám na to.“	74
05	„Akceptujem neistotu.“	94
06	„Moje myšlienky ma nedefinujú, definujú ma moje činy.“	114
07	„Som odhodlaný.“	136
08	„Neočakávam nič a prijímam všetko.“	156
09	Ako ďalej?	178

**Na
začiatok...**

*„Vesmír vám
práve uštedril
facku, aby tak
prebudil vás aj
váš potenciál,
a aby ste
konečne
prestali robiť
kraviny a začali
žiť naplno.“*

KAPITOLA I

Cítili ste sa už niekedy ako škrečok v kolese, ktorý sa zúrivo ženie životom a zároveň nikam nesmeruje?

Po celý ten čas akoby ste boli chytený v slučke ustavičného vnútorného tárania a nikdy nekončiaceho posudzovania. Tichý hlas vo vašej hlave vám hovorí, že ste lenivý, hlúpy, jednoducho nie ste dosť dobrý. Ani si nevšimnete, do akej miery tomu veríte a ako vás to unavuje. Svoje dni len trávite snahou prekonať stres a záťaž, snahou žiť svoj život a chvíľami rezignovane čelíte faktu, že ak teraz nezdvihnete zadok a nevystúpate z toho prekliateho kola, možno

sa vám nikdy nepodarí dostať sa v živote tam, kam chcete. Čo keď to hľadané šťastie, kilá, ktoré chcete zhodiť, vytúžená kariéra alebo vzťah ostanú navždy nedosiahnuteľné?

Nasledujúce stránky venujem ľuďom, ktorí trpia týmto sebazničujúcim monológom. Tento nekonečný prúd pochybností a výhovoriek vás každý deň obmedzuje a ničí vám život. Vesmír vám práve uštedril facku, aby tak prebudil vás aj váš pravý potenciál, aby ste konečne prestali robiť kraviny a začali žiť naplno.

Začnime pekne poporiadku. Existujú dva typy každodenných rozhovorov: rozhovor s inými a rozhovor so sebou samým. Možno patríte medzi ľudí, ktorí tvrdia: „Ja sa sám so sebou nerozprávam!“ V skutočnosti sa však väčšinu dňa rozprávate práve so sebou a navyše si všetky tieto rozhovory patrične vychutnáвате v súkromí vlastnej hlavy.

Či už ste introvert alebo extrovert, človek kreatívny alebo praktický, obrovskú časť svojho času trávite rozhovormi so... SEBOU! Robíte to, keď cvičíte, pracujete, jete, čítate, píšete, chodíte, esemeskujete, plačete, hádate sa, vyjednávate, plánujete, modlíte sa, meditujete, sexujete (či už sám alebo s niekým iným) – pri čomkoľvek, čo vám len napadne. Áno, dokonca aj v spánku. Vlastne to robíte aj práve teraz.

Nebojte sa, neznamená to, že prichádzate o zdravý rozum. Možno oň postupne prichádza každý. Tak

či onak, robíme to všetci. Pohodlne sa teda usad'te a užite si tú šialenú šou.

Štúdie dokazujú, že za deň nám v hlave skrsne až päťdesiat tisíc myšlienok. Len si spomeňte na všetko, čo vám denne príde na rozum, hoci by ste tomu najradšej predišli, alebo na veci, ktoré sa snažíte prekonať či zdolať. Automatický prúd myšlienok či nutkanie okamžite reagovať dokážeme ovplyvniť minimálne, prípadne vôbec. Ale to, čo z toho vyhodnotíte ako dôležité, máte plne vo svojich rukách. Nič nie je vopred dané!

Posledné výskumy z oblasti neurovedy a psychológie sa prikláňajú k presvedčeniu, že kvalitu vášho života ovplyvňuje typ rozhovoru, ktorý so sebou vediete. Profesor Will Hart z Univerzity v Alabame vykonal štyri experimenty, počas ktorých si účastníci vybavili či zažili pozitívnu, negatívnu alebo neutrálnu udalosť. Zistilo sa, že tí, ktorí opisovali neutrálnu udalosť, akoby stále trvala, mali v skutočnosti pozitívnejšie pocity. Ľudia, ktorí rovnakým spôsobom hovorili o negatívnej udalosti, zažívali viac negativity. Zjednodušene povedané, jazyk, akým opisujete vlastnú situáciu, určuje, ako ju vnímate, prežívate, zúčastňujete sa na nej, a dramaticky ovplyvňuje aj to, ako sa staviate k životu i k malým či veľkým problémom.

Súvislosť medzi tým, čo hovoríme, a tým, čo cítime, je nám známa už stovky, ak nie tisícky rokov. Dôležitosť a význam jazyka v našich životoch si

uvedomovali aj filozofi ako Wittgenstein, Heidegger a Gadamer. Práve Wittgenstein povedal, že: „... harmóniu medzi myšlienkou a realitou môžeme nájsť v gramatike jazyka.“

Dobrá správa je, že štúdie ustavične potvrdzujú, ako dokáže pozitívny vnútorný monológ dramaticky zlepšiť náladu, nakopnúť sebavedomie, zvýšiť produktivitu a ešte viac. Oveľa viac. Podľa profesora Harta a jeho štúdií môže byť v skutočnosti kľúčom k šťastnému a úspešnému životu.

Zlou správou ostáva, že to platí aj naopak: negatívny vnútorný monológ nám môže nielen zhoršiť náladu, ale navyše v nás aj vyvolať pocit bezmocnosti. Dokáže zveličiť drobnosti, ba dokonca vytvoriť problém tam, kde nie je. Poviem vám to bez servítky – vnútorný monológ vás nepredstaviteľne odrbáva.

Jedno si však ujasníme: napriek tomu, že táto kniha je o zlepšení života pomocou správneho jazyka, určite nenavrhum, aby ste z ničoho nič zrazu prešli na pozitívne myslenie a osobné afirmácie.

Tieto témy už boli rozobraté až na kosť, a to s rôznymi stupňami úspechu. My v tom určite pokračovať nebudeme.

Nechcem, aby ste si vsugerovali, že ste tiger a vypustili zo seba to zviera vo svojom vnútri. Po prvé, nie ste tiger, a po druhé, no... nie ste tiger. Táto stratégia na niektorých ľudí možno zaberá, ale ja tomu neverím. Podľa mňa je nahováranie si takýchto vecí

podobné, ako keď vás niekto núti nasilu zjesť za kýbeľ javorového sirupu veľkoryso posypaného kúskami minuloročných lízaniek. Ďakujem, neprosím.

Všetkým svojim „pozitívcom“ tam vonku odkazujem, že ma to mrzí, ale toto zlatíčko je z iného cesta! Knihu som napísal tak, aby vás podporila spôsobom, ktorý bude pre vás čo najautentickejší, a posilnila vďaka tomu váš skutočný potenciál.

ROZDIEL MEDZI ÚSPECHOM A ZLYHANÍM

„Ak sú ľudské emócie predovšetkým dôsledkom rozmyšľania, potom je očividne možné kontrolovať svoje pocity riadením svojich myšlienok – či dokonca zmeniť vnútorný monológ, ktorý v nás tieto pocity vyvolal.“

Tento citát vyslovil Albert Ellis, jeden z otcov modernej psychológie. Práve on zistil, že typ rozmyšľania a rozprávania o našich zážitkoch dokáže meniť spôsob, akým ich vnímame. Stručne povedané, naše myšlienky sú spojencami našich emócií.

Ellis taktiež zistil, že náš spôsob premýšľania je často absolútne iracionálny.

Pouvažujte nad tým, koľkokrát ste si povedali vety ako: „Som taký sprostý“, „Vždy všetko pokašlem“, „Môj život týmto hasne.“ Alebo ste situáciu opísali negatívne, napríklad: „Toto je najhoršia vec, aká sa mi kedy stala.“

Zdvihnite ruku, ak ste niekedy prehnane reagovali na udalosť, ktorá sa napokon ukázala ako bezvýznamná? Dobré, môžete ju zložiť, ľudia sa dívajú a vy začínate vyzeráť trochu hlúpo. Ak sa rozpomätáte na svoje vtedajšie myšlienkové pochody, zistíte, že okamih pred svojou – zdanlivo náhodnou – prehnanou reakciou ste v sebe viedli bleskový pohoršujúci vnútorný monológ a BUM! Vtedy ste zabudli na svoje dobré ja.

Niektoré naše slová a činy nie sú vždy racionálne, no zdá sa, že napriek tomu ich stále hovoríme a robíme. Navyše už ani nevnímame, aký emocionálny odpad v nás zanecháva hoci aj mierne negatívny vnútorný monológ.

Samozrejme, nie vždy ide o dramatický vnútorný monológ, niekedy je takmer nepostrehnuteľný, je však rovnako odzbrojujúci. Možno na niečom pracujete a zrazu vám napadne: „Toto je príliš ťažké. Čo ak to nestihnem načas?“, prípadne sa začnete obávať rôznych spôsobov, ako niečo môžete „pokažiť“, a to vo vás vyvoláva úzkosť a starosti. V iných prípadoch vedie negatívny vnútorný monológ k hnevu, smútku či frustrácii, ktorá sa prejavuje v rôznych a na prvý pohľad nesúvisiacich situáciách.

Tento typ vnútorného monológu vám život vôbec neuľahčuje. Čím častejšie si nahovárate, aké je niečo náročné, tým náročnejšie to aj pôsobí. Nanešťastie sme si na kritický hlas v našej hlave zvykli, keďže sústavne načúvame plynulému myšlienkovému prúdu. Často si pritom ani neuvedomujeme, ako konkrétne negatívne myšlienky ovplyvňujú našu náladu a správanie. V dôsledku toho nakoniec robíme (alebo nerobíme) to, čo nám káže naša „racionálna“ myseľ.

Načrtnem vám jednoduchý príklad – na chvíľku sa zamyslite nad svojimi každodennými povinnosťami, z ktorých máte najväčšie obavy. Strašia vás práve preto, že ich vaša myseľ zbytočne zveličila, a tak vám pripadajú oveľa horšie, než sú v skutočnosti. Niekedy sa vyhýbame jednoduchým činnostiam, ako je skladanie oblečenia či vyloženie riadov z umývačky, hoci si vyžadujú len málo času a námahy. Keď sa takéto otravné drobnosti nakopia, ľahko splynú s dôležitejšími záležitosťami, až kým nás život doslova nechromuje či nevyčerpáva.

Prečo sa istých vecí v našich životoch stránime? O takýchto povinnostiach vedíme osobnú konverzáciu pevne zakorenenú v negatívnych názoroch. Zamyslite sa nad svojou zaseknutosťou a pochopíte, čo sa vám snažím povedať. Nezasekli ste sa totiž v živote, ale vo svojom vnútornom monológu. A je to celkom vážne.