

STOP

DOING THAT
SH*T

**NENIČ
SI ŽIVOT**

VLASTNOU HLAVOU

GARY JOHN BISHOP

**NENIČ
SI ŽIVOT**
VLASTNOU HLAVOU

**NENIČ
SI ŽIVOT
VLASTNOU HLAVOU**

GARY JOHN BISHOP



VYDAVATELSTVO MOTÝL

STOP DOING THAT SH*T

Copyright © 2019 by Gary John Bishop

Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers

All rights reserved.

Translation © Lubica Dvončová 2020

Design © Motýl design 2020

Cover photo © LightField Studios/Shutterstock

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýl 2020

ISBN: 978-80-8164-227-2

Túto knihu venujem všetkým bezradným a zúfalým, frustrovaným a porazeným – dnes nastal ten deň, keď začnete nanovo. Vaša minulosť ma nezaujíma a nemala by zaujímať ani vás.

Chcem sa poďakovať svojej nádhernej manželke a inšpirujúcim synom. Bez nich by som sa nikdy nestal mužom, ktorým som dnes. Vaša láska a štedrosť z nás robí rodinu, ktorá je odhodlaná niečo vo svete zmeniť.

Obsah

01	MÁ TO JEDEN HÁČIK	9
02	ŽIVOT SO SABOTÁŽOU	25
03	OTÁZKA	39
04	ČAROVNÁ MALÁ ŠPONGIA	59
05	KOPA UVRHNUTÝCH VECÍ	79
06	DEFINÍCIA PRAVDY	103
07	TRAJA SABOTÉRI	121
08	VY	129
09	INÍ	147
10	ŽIVOT	169
11	OBJAVTE NOVÝ SVET	189
12	PRESMEROVANIE CESTY	207
13	UŽ S TÝMI SRAČKAMI MÔŽETE PRESTAŤ — MYSLÍM TO VÁŽNE!	227

**Má to jeden
háček**

*Vo svojom
každodennom
živote väčšinou
fungujete v režime
autopilota.*

Ktosi sa ma kedysi spýtal: „Čo je podstatou všetkých ľudských bytostí?“

„Sprostosti,“ odpovedal som.

Nasledovalo nervózne ticho plné uprených pohľadov na topánky. Nakoniec ho zakončilo niekoľko spleťtých a s ničím nesúvisiacich otázok v snahe zamaskovať nepríjemnú situáciu.

Očividne očakávali akúsi modernú, metafyzickú odpoveď, ktorá by im prezradila všetko o neviazanej duši, o podstate starovekých lesov alebo o čiastočkách vzdialeného hviezdneho prachu s kvapôčkou gumidžúsu. Moja odpoveď však bola (aj je) jednoznačná. Hovorím zo svojej človečej skúsenosti (áno, aj ja som človek, presne ako vy): ak budete ignorovať všetku pozitivitu a nádej, všimnete si, že pod povrchom na vás číha úplne iný zver – takzvaná *konverzačná hovadina*. Hoci by sme tomu radi verili, nie je vôbec posilňujúca či upokojujúca. Nie je ani stelesneným zlom, podobá sa skôr na tú našu cynickú, obmedzujúcu, opakujúcu sa a koniec koncov neuspokojivú súčasť nášho vnútra.

Presne tak, podryva váš život, či, aby som bol presnejší, doslova ho sabotuje.

Touto knižkou sa snažím odhaliť a zmeniť všetky vaše sprostosti. Všetko to, čo vám sústavne sabotuje život.

Ak sa cítite unavení, ochromení, prepracovaní, nemilovaní, zaseknutí, zabrzdení, znudení, bez peňazí, znepokojení, príliš analytickí, ak máte pocit, že vám chýba sebavedomie, inšpirácia, prepojenie, že ste sa vydali nesprávnou cestou, že ste padli až na dno, minulosť vás vyčerpáva, budúcnosť vás sužuje, ste sklamaní, bojujete sa, ste nedôverčiví, nelútostní, podozrievaví, nahnevaní a frustrovaní, či len zaseknutí v bludnom kruhu, ja a tieto stránky sme tu pre vás.

Myslím to vážne. Rady v tejto knihe nestačí čítať, treba ich aj použiť.

Dostaneme sa tak až k zhnitému koreňu vášho problému a potom ho celý vytrhneme zo zeme.

Vo svojej poslednej knihe *Vyser sa na to (a začni žiť naplno)* som sa zameral na ustavičný vnútorný monológ, ktorý je súčasťou každého z nás. Je to hlas názorov, posudzovania, zdôvodňovania, obáv a výhovoriek a každý moment každého dňa nám šemotí v hlave. Sem-tam je hlasný, inokedy tichý, no zaručene je vždy tam. Tento vnútorný monológ je pôdorysom vášho života. Všetko je v ňom strategicky rozplánované. Vaše sny v ňom žijú a aj umierajú.

Väčšina z nich nikdy neuzrie denné svetlo. Obzvläšť tie najlepšie zo všetkých – sny. Tie zabijete hneď na mieste vzniku. Vo vašej hlave.

*Ludia nie sú len žijúcou konverzáciou,
či už vnútornou, alebo vyslovenou.
Je v nich viac. Sú celým dialógom
v jednom tele, v tom vaku z kože a kostí,
ktorý prehovára o všetkom. Hranicu
tejto konverzácie určuje
hranica života. Bodka.*

Aby som to zhrnul, ste tým, o čom hovoríte. Presnejšie, ste podstatou tém svojich rozhovorov. Ak život skutočne nezvládáte, tak ho vážne nezvládáte! Zmätko nastáva, keď sa presvedčíte o tom, že život je jednoducho takýto, a potom už len hlásate, čo vidíte. Tak to však vôbec nie je. To vy si vnútorným monológom vytvárate životné zážitky a potom sa podľa toho správate. Robíte to neustále. Nikdy (nikdy, nikdy) nekonáte podľa reálneho života. Podriaďujete sa svojmu názoru na život. Preto ho každý z nás prežíva po svojom.

Život jednoducho je. Nazvite si to, ako chcete, to je na vás. Pamätajte, že s týmto svojím presvedčením budete musieť žiť. A aj to robíte, to tiež nie je nič nové.

Filozofi ako Hans-Georg Gadamer, Edmund Husserl a Martin Heidegger skúmali dôležitosť jazyka a jeho vplyv na naše prežívanie z každej oblasti. Vaše

pocity (či ich absencia) sú zakotvené v jazyku. Spôsob vyjadrovania reflektuje váš život a najviac si to všimame pri tých malých výletoch do sveta, v ktorom sabotujete samých seba.

Od vás si to môže vyžadovať trochu radikálne myslenie, no vaše emócie s konverzáciami neprestajne tancujú tango, prechádzajú životom kolísaním a kývaním. Ako spoločnosť sa stávame stále závislejšími od zmeny emócií. Všetci chceme byť šťastnejší, sebavedomejší a tak ďalej, no akosi sa nevenujeme tomu, čo by v nás tento stav malo navodiť. Nie je to náš zdanlivo nanič život, je to práve ten vnútorný monológ o ňom, čo vás má v hrsti. Väčšinu tohto monológu blažene ignorujete a nezaoberáte sa ním. Len vám hrá v pozadí.

Všetko, na čom sme pracovali v knihe *Vyser sa na to*, teraz posúvame na vyššiu úroveň. Konečne odhalíme štýl vášho vnútorného monológu, zistíme, prečo je stále príčinou všetkého zlého vo vašom živote. Každý deň väčšinou prežívame nálady a emócie, ktoré prináša toto vnútorné táranie, no nedáme si námahu zistiť, čo nám vlastne hovorí. Ak ste niekedy chceli prísť na to, prečo sa so sebou rozprávate tak, ako sa rozprávate, či presnejšie, čo je hnacou silou tohto monológu, len pokračujte v čítaní.

A kým vás začnú prepadať myšlienky, že určite začnem s ďalším klišé o „pozitívnom myslení“, niečo si vyjasnime. Existuje dôvod na to, prečo zmena

vnútorného monológu na „Som dosť dobrý“ či „Som dosť múdra“, „Lúbia ma“, či „Dokážem to“ nie je pre každého úplne funkčným spôsobom na prekonanie všetkých negatívnych chujovín.

Tento prístup má jeden problém – obchádza všetku špinu. Nemôžete si osvojiť nejaký charakter, aby vám pomohol prekonať tie vlastnosti, ktoré sa vám na sebe nepáčia. Nemôžete si celý proces takto skrátiť. Emocionálne by sa to rovnalo zametaniu mŕtvych švábov pod koberec chvíľku pred príchodom vašich priateľov. Jasné, na povrchu to vyzerá fajn, ale v kútiku duše viete, že tie šváby tam stále sú. Rovnako je to s naším myslením. Ak zametieme negatívne emócie pod mentálny koberec, hlboko v sebe si uvedomujeme čosi *iné*. To čosi sa oveľa viac podobá na pravdu. Je to, ako keby ste si klamali a zároveň odmietali tomu klamstvu uveriť. Ide o podvod.

Tieto stránky teraz využijeme na to, aby sme sa dostali pod koberec. Odhalíme skryté šváby našich emócií a oslobodíme vás. Stanete sa svojím skutočným ja, nie tým predstieraným. Samozrejme, emocionálny stav dokážete zmeniť aj *konaním* (to sme pokryli v mojej prvej knihe), no spoločným menovateľom zostáva jazyk.

Sme ľudia a fungujeme tak, že v každej chvíli prejavujeme len jednu emóciu. V tom istom momente predsa nemôžete byť naraz nahnevaní aj milujúci.

Je to buď, alebo. Nemôžete sa cítiť zhovievavo a za-
trpknuto či ľahostajne, *plus* ešte aj smutne. V každej
možnej chvíli sa vždy *prejavujete* len jedným jediným
spôsobom.

Kým sa tomu dostaneme hlbšie na koreň, pár ľudí
sa vyjadrilo, že v mojej poslednej knihe som málo
hovoril o sebe – to napravím hneď tu a teraz.

Som Škót. Kompletne aj s prízvukom, so slabos-
ťou pre kilty a škaredé počasie.

Veľmi rád ľudí motivujem. Mojm životným cieľom
je dať ľuďom to čosi, čo im možno pomôže zmeniť
ich život k lepšiemu. Nie, nenahováram vám, že ste
úžasná a jedného dňa pripláva vaša loď a vezme vás
do zaslúbenej zeme, ani že sa všetko deje pre nejaký
dôvod, či rôzne iné novodobé fóry, ktoré si osvojili
istí ľudia.

Poviem vám to na rovnu, u mňa dostanete prav-
du rovno medzi oči. Vy sami ste problémom a vy
sami ste aj riešením!

(Trochu odbočím, tiež mi raz povedali, že ani ja
nie som každému pochuti. Odpovedal som na to, že
nič, čo by bolo pochuti všetkým, nejestvuje).

Nie som taký arogantný, aby som si myslel, že
teraz vyriešim hlavolam, ktorý zamestnával mysle fi-
lozofov, učencov, vedcov a iné skvelé mozgy už od
nepamäti (alebo odkedy si ja pamätám). Mám len
jeden cieľ – zmeniť život jednému človeku. Človeku,
ktorý drží túto knihu. Nič viac, nič menej. Ak to práve

čítate a rozmýšľate nad tým, ako tieto vety platia aj pre vašu polovičku, otca, šéfa, bratranca či vášho bývalého partnera, unikla vám podstata.

Táto kniha je o vás pre vás.

To je celé.

O čom teda kniha je?

Na začiatok by mala intenzívne zatriať vašim spôsobom myslenia. Nie som tu na to, aby som vám ponúkol všetky odpovede na striebornom podnose. Tak ako vždy, odpovede nájdete v sebe. Kniha je skôr katalyzátorom, ktorý vám poskytne otázky a spôsob nazerania na veci tak, aby vo vás niečo prebudili a donútili vás pristúpiť k životu po novom.

Inšpirácia, motivácia, vášeň a čokoľvek, čo ešte v živote hľadáte, to už je len a len na vás. Bolo to tak v minulosti, je to tak v súčasnosti a bude to tak aj v budúcnosti.

Na ceste k vysnívanému životu je dôležité teraz aj v budúcnosti vziať opraty do vlastných rúk a stáť si za svojimi rozhodnutiami. Táto kniha je vašou plavbou za sebapoznáním, za premýšľaním a postupným odhalením vašej pravej podstaty. Keď konečne pochopíme, odkiaľ pochádzame, hneď máme lepšiu šancu zmeniť aj to, kam smerujeme.

K tejto knihe pristupujem so svojou príznačnou „mestskou filozofiou“. Nazývam to filozofiou, pretože to filozofia aj je. Je názorom, pohľadom na život, na to, čo znamená byť človekom, a na pokus nájsť v tom komplexnom kľbku strachu a ťažkostí cestu k stálemu šťastiu a úspechu. Slovo „mestský“ používam, pretože najdôležitejšie životné lekcie mi v detstve uštedrili práve čiernobiele ulice Glasgowa – pravidlá tam boli jednoduché a dôsledky veľmi vecné.

Vytvoril som takýto model. Zameral som sa na viacero rôznych disciplín a prístupov, študoval som diela filozofov, zbral som si z nich, čo mi dávalo zmysel, a išiel som do hĺbky. Tento model som využil pri práci so svojimi klientmi a zistil som, že keď sa skutočne snažili, keď sa dostali k pravej hnacej podstate samých seba, dokázali svoj život neuveriteľne zmeniť. Prišiel som na spôsob, ako vás naučiť vnímať vlastné nastavenie, ako sa naučíte porozumieť, že sabotujete vlastné ja. Objavíte skutočnú cestu z toho chaosu svojho terajšieho ja a zažijete slobodu, ktorú vám raz a navždy prinesie prijatie samých seba. Aby ste to dokázali, možno budete musieť prekonať počiatočný zmätok a nesúhlas. To je v pohode. Uvedomte si, že veľa vecí v tejto knihe spočiatku nemusí byť celkom v súlade s tým, ako sa momentálne vnímate. To je však viac-menej hlavná pointa.

V tejto knihe nadávam, rovnako ako v tej predchádzajúcej, a rovnako ako s najväčšou

pravdepodobnosťou budem aj v tej ďalšej. Ja nadávam rád.

Nadávky podľa mňa prinášajú nášmu inak otrepanému každodennému vnútornému monológovi potrebnú štavu. Ak v živote nedokážete zničiť pár vulgarizmov, tak... pôvodne som chcel povedať, aby ste túto knihu zavreli, ale na to sa môžeme vysrať, moje nasledujúce slová potrebujete viac ako ostatní: Pripútajte sa a čítajte ďalej.

Môj zámer je jasný: Ponúkam vám vedomosti, skutočné, štavnaté vedomosti. Zmenia vám život a využijete ich na dôkladné uvažovanie, až kým si nakoniec nepremyslíte cestu z toho zmätku a deštruktívneho správania, do ktorého ste sa dostali.

A keď hovorím o rozmýšľaní, nemám na mysli to umelé premýšľanie, ktorému sa narýchlo venujete v prúde svojho každodenného života, kým tankujete benzín alebo si robíte svoj obľúbený sendvič s banánom a slaninou (akože vážne?). Nie, ja mám na mysli rozvážne a úmyselné rozjímanie nad nejakou myšlienkou. Skutočne rozmýšľate vtedy, keď vašu existujúcu paradigmu (všetko, čo viete) nové myšlienky spochybňujú a narúšajú.

Nie je to jednoduchý spôsob myslenia. Toto mentálne cvičenie je žiaduce, keď ste doslova *nútení* zvážiť čosi iné, čosi, čo vám dovtedy ani nenapadlo, alebo ste sa nad tým len chvíľkovo zamysleli, a potom si dáte tú námahu prepojiť to so svojim životom.