

VERÍTE TOMU, ČO SI MYSLÍTE?



Mali ste už niekedy pocit, že čím viac sa snažíte nájsť lásku, tým viac vám uniká? Alebo keď hľadáte u druhých uznanie, cítite ešte väčšiu neistotu? Ak je to pravda, deje sa vám to preto, lebo hľadanie lásky a uznania je istou cestou ako pocity, ktoré zažívame pri láske, stratiť. Môžete stratiť pocit lásky, ale nikdy nie lásku samu. Láska, to sme totiž my sami. Ak sme teda upradení z lásky, prečo sa ju neustále snažíme získať a takmer vždy s mizerným výsledkom? Na vine sú naše vlastné myšlienky – presvedčenia, ktorým sme uverili a ktoré, žiaľ, nie sú pravdivé.

Nemusíte okamžite uveriť všetkému, čo sa píše v tejto knihe. Overte si to radšej na vlastnej koži tak, že si odpoviete na otázky o vzťahoch, ktoré máte alebo ktoré si želáte mať, a zistíte, ako sa váš život mení k lepšiemu.

Čo nám víri hlavou pri naháňaní sa za láskou, súhlasom a uznaním? Sme presvedčení, že láska a uznanie od druhých sú kľúčmi ku kráľovstvu nebeskému – k samotnému zdroju dobra na tomto svete. Veríme tomu, že romantika nám zaručí lásku, sexuálny partner dlhodobú intimitu a manželstvo

rodinu. A myslíme si, že obdiv tých pravých ľudí nám natrvalo zaženie hlad po sláve, bohatstve a večnej spokojnosti.

Domnievame sa, že ak na tomto poli uspejeme, budeme za vodou: v bezpečí, v teplúčku a uznávaní. Čo sa stane, ak zlyháme? Ostaneme na ulici, bude nám zima, stratíme sa v dave, úplne nepovšimnutí, osamelí a zabudnutí. Ak je toto všetko v stávke, niet sa čo čudovať, že naše hľadanie je vyčerpávajúce a poznačené strachom. Preto nám kompliment dokáže rozžiariť celý deň a ostré slová zase celý deň zničiť.

Strach, hlboko ukrytý v podvedomí, sa prejaví len zriedkakedy. V skutočnosti sa len málo ľudí obáva, že prestanú existovať, ak si ich niekto nevšimne. Úzkostné myšlienky nám však prelietavajú hlavou celý deň: „Všimli si ma? Prečo sa na mňa neusmiala? Podarilo sa mi urobiť dobrý dojem? Prečo mi ešte nezavolať? Vyzerám k svetu? Mal som to vôbec hovoriť? Čo si teraz o mne pomyslí?“ V podstate ide o neustálu kontrolu, či získavame alebo naopak strácame body na stávkovom tikete s názvom „Uznanie a moja hodnota pre druhých“. Týchto nenápadných rušiteľov v mysli sotvako postrehne, a napriek tomu uvádzajú do pohybu stratégiu, ako sa správať a vyzeráť, aby sme boli obľúbení a obdivovaní. Podvedomou vierou je teda rovnica, že ak vás vaše okolie neuznáva, znamená to, že ste bezcenní.

Funguje to však tak, že bojom o lásku a uznanie sa o ne v skutočnosti ochudobňujeme. Tí, ktorí dlhodobo bojujú, si neuvedomujú, že lásku a podporu nedostanú za svoju snahu, ale skôr bez toho, aby sa o ne úmorne snažili. Čím viac sa snažia, tým je menej pravdepodobné, že si ich niekto všimne.

Ako je to vôbec možné? Na nasledujúcich stránkach si vysvetlíme, ako presvedčenia, ktoré si neuvedomujeme, formujú naše prežívanie. Uvidíme, že nenápadné myšlienky, ktoré máme všetci spoločné, privádzajú žiadostivosť, lipnutie a túžbu po tom, čo už máme. Myšlienky, ktoré nás dokážu prebudiť o tretej nadržanom (známa úzkostná porucha), nám, naopak, dokážu veľmi pomôcť.

Myšlienky o tretej nadržanom: Nemám sa o koho oprieť. Na všetko som úplne sám/sama.

Uprostred noci sa náhle zobudíte, ospalo sa pozriete na hodinky a netúžite po ničom inom ako po spánku. Zrazu vám napadá: Čo všetko sa mi môže

ešte stať? „Toto je chladný, nepriateľský vesmír. Netuším, čo mám robiť.“ Tieto myšlienky stvorili reklamy, ktoré ste večer videli v televízii, ale vy si toho vôbec nie ste vedomí. A tie ďalšie podnietili slová z vašej motivačnej nahrávky: „Nič na svete nie je isté. Nič nedosiahnete, pokiaľ sa nebudete snažiť.“ Táto myšlienka vás síce posilňuje, no vzápätí jej vplyv klesá, pretože si spomeniete na svoje mnohé zlyhania. „Toľko toho potrebujem. Mám málo energie. Moje schopnosti prežiť v tomto svete sú slabé, v skutočnosti ich len predstieram. Som bezmocný a osamelý.“

Nasledujúca myšlienka vám však dodá nádej: „Keby ma moji blízki viac milovali, ak by ma aspoň niekto obdivoval a môj šéf mi veril, potom by som určite nemusel/-a čeliť toľkej úzkosti a mohol/-la sa na pomoc a oporu ostatných viac spoľahnúť.“

Myšlienka: „Nikto ma nepodporí a nič mi nepomôže, ak k tomu nejako neprispejem,“ je jednou z najčastejších, ktoré ani nepostrehneme, avšak vzbudzuje nutkanie hľadať lásku a uznanie. Zastavme sa na chvíľu a poďme preskúmať jej protipól.

Opora a pomoc sú všade okolo mňa

Vedeli by ste povedať, o koho alebo o čo sa opierate práve v tejto chvíli?

Povedzme, že ste sa práve naraňajkovali, pohodlne ste sa usadili do svojho obľúbeného kresla a vzali do rúk túto knihu. Krk a ramená vám držia vašu hlavu, podporujú ju. Kosti a svaly vášho hrudníka zasa pomáhajú pri dýchaní. O kreslo sa opiera vaše telo. Podlaha nesie váhu kresla. O zem sa opiera dom, v ktorom sa nachádzate. Rozličné hviezdy a planéty pomáhajú našej planéte udržať sa na obežnej dráhe. Vonku na ulici je práve niekto na prechádzke so psom. Môžete naisto tvrdiť, že ten muž vám absolútne nepomáha? Možno pracuje v kancelárii a po celý čas prevracia papiere v továrni, ktorá vám dodáva svetlo.

Spomedzi ľudí, ktorých ste dnes stretli na ulici a napriek nespočetnému množstvu očí a rúk, ktoré nepozorovane ťahajú nitky za scénou, môžete s istotou povedať, že vám vôbec nikto nepomáha? Rovnaká otázka sa vzťahuje na generácie vašich predkov aj rastliny či zvieratá, ktoré konzumujete. Koľko nepravdepodobných náhod sa muselo udiať, aby ste tu boli práve vy!

Preberme si túto situáciu ešte detailnejšie. Obzrite sa okolo seba a označte vec či osobu, o ktorú sa nijakým spôsobom nemôžete oprieť. Vráťme sa k úzkostným nočným myšlienkam: „O nikoho sa nemôžem oprieť a nič mi nepomôže, ak k tomu nejako neprispejem.“ Nevyznelo by presnejšie: „Opora a pomoc sú všade okolo mňa a ja sa o to nijako nepričiňujem.“ Dôkazom toho je, že tu ste, sedíte vo svojom kresle, nemáte nič dôležité na práci a oporu máte všade okolo seba.

Všetko vám pomáha, či to beriete do úvahy alebo nie, či o tom premýšľate alebo tomu nerozumiете, či to milujete alebo neznášate, či ste smutní alebo šťastní, či spíte alebo ste hore, či cítite motiváciu alebo ste znechutení. O všetko okolo seba sa môžete oprieť bez toho, aby od vás čokoľvek žiadalo späť.

Ak sedíte v kresle, venujte pozornosť svojmu dychu. Všimnite si, že to nedýchate vy, ale dýchanie sa uskutočňuje skrz vás. Nemusíte si to uvedomovať, pretože aj dýchanie je podporované. Aj vaše najnemožnejšie požiadavky na život sa väčšinou splnia. Vnímajte, aký máte z tejto myšlienky pocit.

Teraz sa zamyslite nad niečím, čo nemáte. Určite vám niečo napadne, tým som si istá...

Myšlienka, ktorá vám zatvára dvere do neba

Jednou z myšlienok, ktoré vám zatvárajú dvere do neba, je bezpochyby táto: „Bolo by lepšie, keby som tu mala vankúš.“ Prípadne: „Bola by som šťastnejšia, keby tu bol môj partner.“

Bez tejto myšlienky by ste mohli byť na vrchole blaha; len si tak sedíte v kresle, máte plnú oporu svojho okolia aj dýchanie sa deje samo od seba. Ak veríte presvedčeniu, že vám niečo chýba, ako sa budete cítiť? Okamžitý vplyv bude takmer nebadaný: vaša pozornosť sa odchýli od toho, čo máte, a zmocní sa vás mierny nepokoj. So zmenou zamerania svojej pozornosti sa ihneď vzdávate pokoja, aký ste doteraz zažívali sediac v kresle. Keď sa vyberiete hľadať pohodlie, poskytujete sebe samému nepohodlie.

Čo ak vankúš získate? To bude azda ešte lepšie (ak sa vám nejaký podarí nájsť). A potom budete znovu krochkať blahom. Alebo vezmete do ruky telefón a presvedčíte partnera (ak ho práve máte), aby sa k vám pridral a on/ona

sa naozaj zjaví. Možno budete šťastnejší, no možno aj nie. Medzitým sa však váš vnútorný pokoj niekam vytratí.

*Nebo: „To je nádhera! Tu by som mohol
ostať navždy.“*

Peklo: „Nie je to tu dokonalé.“

Podstatou myšlienky, ktorá vám zatvára dvere do neba priamo pred nosom, nemusí byť pohodlie alebo šťastie. Môže byť napríklad takáto: „Cítila by som sa istejšie, keby...“, prípadne „Keby to takto ostalo navždy...“ alebo je to len myšlienka na kávu. Väčšina ľudí je taká zaneprázdnená neustálym vylepšovaním, že si ani nevšimne, že stojí v predpeklí. Kdekoľvek sa nachádzajú a čokoľvek robia, všade vidia len nedostatky.

Ako sa dostanete naspäť do neba? Najprv si treba uvedomiť myšlienky, ktoré vás z neba vytrhávajú. Nemusíte veriť všetkému, čo vám hovoria vaše myšlienky. Len sa zoznámte s presvedčeniami, ktorými sa *vy sami* oberáte o pocit šťastia. Možno sa vám to na prvý raz bude zdať čudné spoznávať samých seba týmto spôsobom, ale uvedomenie si úzkostných, stresujúcich myšlienok vám ukáže cestu domov, tam, kde máte všetko, čo potrebujete.

Spoznávanie samého seba

Len čo si začnete svoje myšlienky uvedomovať, zistíte, že nikdy nie ste sami. Nie ste sami, ani keď ste s partnerom alebo iným človekom. Kdekoľvek a s kýmkoľvek ste, hlások vo vašej hlave cestuje s vami, šepká, pokúša, domrza, posudzuje, klebetí, obviňuje, vyvoláva pocity viny alebo na vás dokonca kričí. Ak sa ráno prebudíte, vaše myšlienky vstávajú s vami. Vyženú vás

z postele a nasledujú vás do práce. Komentujú ľudí v kancelárii či v obchode. Prenasledujú vás do kúpeľne, sú s vami v aute a vrátia sa s vami domov. Či na vás doma niekto čaká alebo nie, vaše myšlienky vás tam budú čakať vždy.

Ak sa bojíte samoty, znamená to, že sa bojíte vlastných myšlienok. Ak by ste ich milovali, samotu by ste si začali vychutnávať inak. Nepocítili by ste nutkanie zapnúť rádio počas šoférovania a doma zase televíziu.

To, aký máte vzťah k svojim myšlienkam, určuje všetky ostatné vzťahy, ktoré máte, vrátane toho so sebou samým.

Nie, počkať, prosím!

Zrejme sa pýtate: „Ten hlas v mojej hlave, to nie som ja? To nemyslím ja?“ Na túto otázku si skúste odpovedať sami. Ak hlas v hlave nie ste vy sami, *ko ho potom počúva?*

Všimnite si, že myšlienky k vám prichádzajú ihneď ráno po prebudení, keď začnete premýšľať. Zjavujú sa samy od seba. Nevytvárate ich. Niekedy sa vám možno stalo, že ste sa stihli zobudiť ešte predtým, ako sa zjavili myšlienky. Myseľ sa niekoľko sekúnd neposedne túla, aby zistila, čo sa deje, a potom sa váš svet opäť rešartuje, kúsok po kúsku. „Som ten a tá. Toto je Filadelfia. Ten človek vedľa mňa je môj manžel. Je utorok. Musím vstávať a ísť do práce.“ Tento proces sa deje, aj keď bdiete. Myšlienky neustále vytvárajú váš svet a vašu identitu.

Aký je názor vašich myšlienok na lásku?

Ak ich počúvate, postrehnete, že vám vravia, čo pre vás má láska urobiť. Napríklad po ľúbostnom sklamaní môžete pociťovať hnev a zatrpknutosť. Vaše myšlienky vám napovedia, že ktosi vás o niečo obral, že ste opustení, odkopnutí, prázdni či neúplní.

Možno vám povedia, že len láska vám opäť prinesie pokoj do duše. Ak ste bojzlivejšia povaha a prahnete po bezpečí a istotách, myšlienky vám budú našepkávať, že len láska vás zachráni. Ak je momentálne život sklamaním alebo nič nedáva zmysel, niektorí ľudia začnú lásku považovať za odpoveď na všetko. Tento bod môže byť užitočný práve v tom, že nám ukáže

podstatu toho, čo sa v našej hlave odohráva. Položte si otázku, čo očakávate od milostných vzťahov a napíšte si zoznam piatich vecí, ktoré vám podľa vás majú priniesť.

Váš najintímnejší vzťah je ten, ktorý
máte so svojimi myšlienkami.

Väčšina ľudí si myslí, že *láska* a *potreby* sú synonymá. „Milujem ťa, potrebujem ťa,“ je mottom skoro každej piesne o láske.

Ak sa sami seba spýtate, čo naozaj v živote potrebujete, pravdepodobne získate zoznam, podobný vyššie spomínanému. Ľudia počas života potrebujú v podstate stále tie isté veci dokola. Avšak spôsob, akým ich získavajú, sa časom stáva sofistikovanejší:

Mamiiii!

To je moje!

Už aj mi to daj!

Chcem...

Potrebujem...

Prosím...

Potrebujem tvoju lásku.

V tomto vzťahu nie sú moje potreby naplnené.

Potrebujem, aby si...

Nemôžem pokračovať, ak...

Toto sú moje požiadavky...

Presvedčenia o potrebách a túžbach zvyknú mať panovačný charakter. Ak ich pokladáte za pravdivé, máte nutkanie ich poslúchať. Súhlas a uznanie

predsa treba niekde získať. Jestvuje však jeden spôsob, ako na myšlienky reagovať, a to je čeliť im. Ako môžete čeliť vlastným túžbam a potrebám? Ako sa dá čeliť vlastným myšlienkam bez toho, aby sme im uverili?

So svojimi myšlienkami zaobchádzam
ako so svojím manželom či s deťmi:
s porozumením.
