

**RAFAEL SANTANDREU**



**J**ak si  
zbytečně  
nekom-  
plikovat  
život



Klíč ke  
změně  
a osobní  
transformaci

Jak si zbytečně  
nekomplikovat život

© 2011, 2018, Rafael Santandreu Lorite

*Všetchna práva vyhrazena.*

*Žádná část publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Translation © Kateřina Castañeda Rodríguez, 2024

Cover © Daniel Pocar, 2024

© DOBROVSKÝ s. r. o., 2024

ISBN 978-80-277-4695-8 (pdf)

RAFAEL SANTANDREU

# Jak si zbytečně nekom- plikovat život

KLÍČ KE ZMĚNĚ  
A OSOBNÍ TRANSFORMACI

přeložila: Kateřina Castañeda Rodríguez



*Věnováno mé matce Marii del Valle,  
výjimečné ženě a mé první učitelce štěstí*

# Obsah

Předmluva k novému vydání .....	11
Předmluva Dr. Manuela Borrella Muñoze .....	13

## Část první ZÁKLADY

1. Transformovat mysl? Jde to. ....	17
2. Myslete správně a budete se cítit lépe. ....	25
3. Dost dramatizování! .....	36
4. Preference místo požadavků .....	49
5. Hitparáda iracionálních přesvědčení .....	63
6. Hlavní překážky terapie .....	67

## Část druhá METODIKA

7. Debatní rutina .....	79
8. Racionální vizualizace .....	90
9. Existenciální reflexe .....	111
10. Modelování .....	119

## Část třetí

### APLIKACE V PRAXI

11. Jak se zbavit strachu ze samoty .....	131
12. Jak překonat strach z posměchu .....	143
13. Jak zlepšit mezilidské vztahy (včetně partnerských) .....	156
14. Jak dostat bouři pod kontrolu (a poskytnout ostatním klid) .....	167
15. Ovlivňování druhých .....	175
16. Jak se vypořádat se stresem v práci .....	185
17. Jak se naučit snášet frustraci .....	199
18. Jak se osvobodit od povinností .....	207
19. Jak se ponořit do bezstarostnosti: zdraví .....	216
20. Jak se naučit zaměřit na vzrušující budoucnost .....	226
21. Jak se zbavit všech strachů .....	234
22. Jak získat sebevědomí .....	241
23. Poslední pokyny .....	252

## Dodatek

### SVĚDECTVÍ O ZMĚNĚ

Úvod .....	269
Konečně mám život ve svých rukou .....	271
Opět sama sebou .....	276
Už nepotřebuji být dokonalý .....	281
Všichni můžeme začít myslet jinak .....	285
Prozřela jsem a začala se měnit .....	289
Nemoc a smrt jsou součástí života .....	295

Úvod k novým svědectvím .....	299
Liliana: Jak jsem zkrotila svou mysl .....	301
Fernando: Jak jsem se naučil čelit nemoci s klidem .....	304
Alfonso: Jak jsem se zbavil úzkosti .....	306
Sandra: Jak jsem se ve 30 letech naučila být šťastná .....	311
Vicky: Jak jsem se naučila mít radost z práce .....	314



## Předmluva k novému vydání

Před dávnými časy, na počátku prvního tisíciletí, jednoho dne římský císař Marcus Aurelius pozoroval déšť z portiku své venkovské vily. Krása rozlehlých luk, stromy s větvemi obrostlými listím, vůně vlhké hlíny...

Jeho srdce nad tím vším znovu zaplesalo. To, co Marca Aurelia skutečně naplňovalo, nebyly ozdoby na šatech, sláva, vymoženosti či kratochvíle, nýbrž právě tyto malé zázraky života. Téměř všichni mu jeho postavení záviděli, pro něj však nebylo důležité.

Věděl, že štěstí je pouze v jeho hlavě: v jeho filozofii, ve způsobu myšlení. Věděl, že se bude cítit šťastný až do posledního vydechnutí. Toto přesvědčení mu nic nemohlo vzít. Nic a nikdo.

Dnes, o dvacet století později, pozorují zrovna v tuto chvíli podobný déšť tisíce lidí včetně mě. Já konkrétně na Islandu, na letišti v Keflavíku, kde čekám na letadlo zpět do Madridu. A pozoruji ho s něhou, téměř v extázi.

A zcela s římským panovníkem souzním. Dělí nás sice propast času, ale cítíme totéž. Oba jsme se naučili, že *všichni* můžeme být pány své mysli.

Nic nepotřebovat. Cítit se volní. Mít velkou schopnost užívat si života. Se slzami v očích si umět považovat všeho krásného, co je na světě. Pocítit hluboké souznění.

Jak si zbytečně nekomplikovat život je shrnutím mé více než desetileté praxe psychologa. A více než patnáct let trvající autoterapie!

Naučil jsem se mnoho jak sám od sebe, tak od tisíců lidí, kteří mi otevřeli svá srdce. Každý pacient, jenž mě navštívil, mi pomohl vylepšit *umění* kognitivní psychologie – psychologické vědy, vycházející právě z oné filozofie Marca Aurelia.

Milí čtenáři: čtěte tuto knihu s otevřenou myslí a zdravým skepticismem. Ujišťuji vás však, že obsah vám může změnit život. Vy se také můžete stát stoickými či kynickými filozofy, zkrátka velice silnými a šťastnými jedinci.

Od prvního vydání této knihy jsem obdržel tisíce dopisů, e-mailů a zpráv na facebook... od vděčných lidí, kteří se díky knize stali sami sobě psychology a transformovali svou mysl. A já zas děkuji těmto lidem za to, že mě povzbuzují k další práci.

Vy také můžete vstoupit do klubu Stephena Hawkinga – vědce, jenž byl upoután na invalidní vozík. Všichni čtenáři této knihy jsou do něj zváni. Společně se naučíme, jak si již nikdy více nestěžovat, jak si uvědomit naše nekonečné možnosti, rozzářit oči před úžasnou podívanou, kterou život je, v každém okamžiku, bez ohledu na to, co se děje kolem nás.

Jako praktický lékař jsem během dvacetileté praxe zaznamenal, že se postupně snižuje emoční rovnováha populace a současně se stále častěji předepisují psychoaktivní léky, jejichž přínos je nejistý a účinek sporný. Pak jsem měl možnost setkat se s Raffaelem Santandreuem.

Jeho profesní kariéra, pedagogická práce a konceptuální přínosy a inovace z něj nepochybně činí prestižního odborníka, na nějž se odkazuje řada lékařů působících v oboru duševního zdraví.

Jeho terapeutický přístup vychází z poznatků Alberta Elliise, otce *racionálně emoční behaviorální terapie*. Santandreuovo pojetí Ellisovy teorie však zachází ještě dál, neboť klade důraz na myšlenky, konvence a iracionální přesvědčení, jež jsme si osvojili během života a které nám způsobují trápení a frustraci, jež mohou následně vést k emoční nepohodě a psychickým poruchám, jako jsou úzkost či deprese. V knize, obohacené o skutečné případy z autorovy praxe, dochází k pokroku v konceptu, že naše vnímání reality paradoxně souvisí s tím, jak se

rozhodneme zachovat, což také může být pozměněno našimi emocemi, a chováním, které dáváme najevo navenek. Jedinečnost Santandreu spočívá v tom, že poskytuje klíčové rady, jak začít znovu, a nepotřebuje k tomu zkoumat minulost jedince. Díky němu se dokážeme zcela změnit, přijmout ostatní, být lepšími lidmi a v konečném důsledku získat převažující pocit štěstí.

Jak autor uvádí, život není jednoduchý, je plný výzev a nepříznivých událostí, které je třeba vyřešit.

Tato kniha nutí čtenáře nejen přemýšlet, ale také jednat, ačkoli to bude stát úsilí, a zároveň nás připravuje na budoucí život – naplněnější a radostnější.

Přeji si, aby čtenáři zažili stejné nadšení, jaké jsem zažil při čtení této knihy já. Dle mého názoru ve své podstatě pokládá základy k nové éře v léčení emočních a adaptačních poruch.

*Dr. Manuel Borrell Muñoz*

*všeobecný praktický lékař*

*nositel ocenění za vynikající odborné kvality uděleného*

*lékařskou komorou v Barceloně v roce 2009*

ČÁST PRVNÍ

# Základy

# Transformovat mysl? Jde to.

ZA TO DÁM KRK!

*Jednoho chladného zimního rána roku 1940 si mladík jménem Robert Capa zabalil do kufru malý kompaktní fotoaparát Leica, zásobu filmů a něco málo oblečení. V pravé kapse saka měl lístek na loď, směr cesty: druhá světová válka. Capa byl jedním z prvních válečných fotografů v dějinách žurnalistiky a také pozoruhodnou osobností. Tento pohledný, sympatický, odvážný, někdy dokonce romantický, alkoholu holdující Newyorčan, narozený v Budapešti, toužil po dobrodružství.*

*V den D se statisíce mladinkých Američanů tísnily na obojživelných plavidlech směřujících k normanským plážím. Doprovázel je děsivý strach a zvuky padajících bomb německé obrany. Mnozí uvnitř ledových obrněných lodí vyzvrátili snídani, ale nikdo si nestěžoval. Neměli čas myslet na takové malichernosti. Capa mezi všemi těmi chlapci zas a znovu roztřeseně kontroloval své fotoaparáty, jako kdyby pracovní rituál mohl umlčet nepřátelskou kulometnou palbu.*

Náhle se obrněná loď otřásla prudkým nárazem, což bylo znamení, že jsou u břehu. Tou dobou byly výbuchy ohlušující, seržant velící této četě je ovšem překřičel: „Ven, rychle! Po dvaceti metrech se znovu seskupte! Ted!“ Skočil do vody a se zdviženou puškou se brodil ke břehu, srdce mu přitom bušilo jako o závod.

Chlapci vyskákali z lodi a zakopávali o vlastní nohy, nespouštěli však z očí záda svého velitele. Nejhorší by bylo ztratit seržanta z dohledu, v tom pekle byl jejich jediným důvěryhodným průvodcem. Na místě panoval obrovský zmatek: všude pobíhaly čtyři vojáků, ozýval se křik a výbuchy... Capa je následoval a udělal totéž, co ostatní: po dvaceti metrech se vrhl k zemi a upřel zrak na seržantův zátylek. Pětadvacetiletý vousatý veterán opět hlasitě zavelel: „Znova! Utikajte dvacet metrů a znova se seskupte! Ted!“ A jako na pružině se rozeběhl po písčité duně nahoru.

Z dvaceti chlapců, které fotograf Capa onoho rána doprovázel, přežili pouze dva. Stihl udělat jen pár snímků těchto prvních metrů bitvy, než byl nucen vrátit se do obojživelného transportéru jedné spojenecké lodi. Ony rozostřené fotografie byly i tak prvními svědectvími o osvobození Evropy. Brzy se objevily na titulní straně všech novin ve Velké Británii a všichni lidé si mohli udělat představu o závěrečné bitvě za svobodu.

Když Capa dorazil do Londýna, čekaly ho pouhé dva dny volna, které hezky prožil se svou novou anglickou přítelkyní. Po pár vypitých lahvích skotské už seděl na palubě letadla, z něhož posléze seskočil padákem, aby mohl s nachystaným fotoaparátem sledovat další postup americké armády v Evropě.

Čtenáře jistě napadne, co má společného Capův příběh s knihou o psychologii? Jedinou věc: Capa žil intenzivně, využil

*svých dnů na maximum. Rozhodl se hrát tvrdě, beze strachu, chytil svůj osud i život za pačesy. Byl nejlepším reportážním fotografem všech dob, manželem Gerdy Taro, milencem Ingrid Bergmanové a blízkým přítelem Hemingwaye. Nezdolný duch mu umožnil vést úžasný život až do té doby, než v jednactyřiceti letech zemřel v indočínské válce.*

## ZDRAVÁ MYSL, VZRUŠUJÍCÍ ŽIVOT

Capa je mým životním učitelem. Jsou jimi samozřejmě i další: badatel Ernest Shackleton, hudební skladatel a prozaik Boris Vian, fyzik Stephen Hawking, *superhrdina* Christopher Reeve... o některých se v knize ještě zmíním, neboť jsou to muži a ženy hodni následování. Pro kognitivního psychologa představují opak toho, proti čemu bojujeme, protiklad živoření.

Hlavním nepřítelem psychologa je však takzvaný neuroticismus, tedy umění ztrpčovat si život pomocí psychického mučení. Našimi hlavními protivníky jsou deprese, úzkost a obsese, a pokud se jimi necháme pohltit, ztrácíme schopnost žít naplno. Smyslem života je umět si ho užít: milovat, učit se, objevovat... a to je možné jen tehdy, když překonáme neurózu (nebo její hlavní příznak – strach).

Jeden z mých prvních pacientů, to už je dávno, byl čtyřicetiletý muž jménem Raúl, který mě navštívil, protože se u něj dostavovaly záchvaty paniky. Přijel do mé ordinace taxíkem v doprovodu maminky. Raúl žil ve strachu z představy, že jej každou chvíli může postihnout záchvat úzkosti. Kvůli těmto obavám pomalu nevycházel z domova. Ve dvaceti letech byl uznán práce neschopným a od té doby žil v ústraní. Dvacet let zavřený doma kvůli strachu!



Nejvíce se Raúl bál toho, že se nervově zhroutí přímo na ulici, daleko od domova nebo nemocnice, kde by se mu dostalo pomoci. Poslední dobou mu však naháněly strach také zprávy v televizi, protože předtím ho už několikrát zachvátila panika při sledování záběrů z války. Z tohoto důvodu se na televizi ani nedíval. Je pravda, že poslední dobou stejně nedávají nic pořádného, ale nesmět se kvůli panice dívat na televizi, to už je příliš!

Život Raúla je úplným protikladem života Roberta Capy: jeden žije v jakési šedé zóně, a druhý v nejzářivějších barvách.

Je velký rozdíl surfovat na vlnách, nebo žít pod vodou, napůl utopený, pomlácený mořskými proudy! Užít si života, nebo ho přetrpět, jako by byl nehostinným mořem, jež nás ovládá!

Pacientům, kteří přicházejí do mé barcelonské ordinace, říkám, že mým cílem je učinit je emocionálně silnými. Tato síla jim umožní užít života naplno. „Tady nechceme *normální*, šedivé nebo prostě stabilní životy,“ říkám jim. „Chceme se naučit plně využívat náš potenciál.“ Brzdou tohoto žití naplno je neuróza, emoční zdraví je naopak zárukou vášně a radosti ze života.

## DÁ SE TO NAUČIT!

Mnoho lidí se staví skepticky k možnosti stát se silnými a emočně stabilními jedinci. V ordinaci se často vyjadřují takto: „Ale vždyť jsem takový celý život, jak by mě mohla změnit nějaká terapie, která bude trvat jen pár měsíců?“ Položit si tuto otázku je zcela logické, protože všichni máme dojem, že lidskou povahu nelze změnit. Můj dědeček, drsný chlap, který bojoval ve španělské občanské válce, říkával vážným hlasem: „Jestli člověk nedospěje do dvaceti, pak už nikdy.“ A do značné míry

měl pravdu. Protože radikálně se změnit obvykle nejde, ale to neznamená, že je to nemožné. Dnes víme, že se správným vedením je to nejen možné, ale že se změna může podařit všem, i těm nejzranitelnějším – moderní psychologie vyvinula metody k dosažení tohoto cíle.

A právě toto je mým prvním záměrem: sdělit čtenáři, že může transformovat svou mysl a stát se emočně zdravým jedincem. Samozřejmě že to jde! Mám pro to nespočet důkazů. Mezi nimi tisíce lidí na celém světě, kteří po návštěvách psychologa prošli změnou. Tisíce mužů a žen, kteří dokazují, že je to možné. Na mém blogu ([www.rafaelsantandreu.wordpress.com](http://www.rafaelsantandreu.wordpress.com)) mnozí pacienti sdílejí své inspirující příběhy. Každý rok vidám velké množství pacientů (odhadem stovky) a mohu se vší rozhodností prohlásit, že změna *je* možná.

Jako v následujícím skutečném případě: María Luisa každý večer jezdila do jednoho madridského divadla, kde hrála ve velice úspěšné komedii. Jakmile se zvedla opona, stála na jevišti v celé své kráse, se šarmem a elegancí, vlastní jen hvězdám stříbrného plátna. Představení vždy skončilo dle očekávání: téměř desetiminutový nepřetržitý potlesk jako odměna za úžasný herecký výkon. María Luisa byla tak skvělá herečka a tak sympatická žena, plná energie!

Diváci však netušili, že Maríi Luise se tentýž večer po návratu domů změnila nálada a zřítila se do propasti deprese a nejistoty. V padesáti letech zažívala nejhorší osobní krizi, přestože k ní neměla žádný konkrétní důvod. Psychiatr jí řekl, že problém tkví v její mysli. Měla sklony k depresi a úzkosti. A tak to trvalo příliš dlouho – celé dny nevstala z postele, s výjimkou večera, kdy odjížděla za milovanou prací, kterou si však nedokázala užívat. To je skutečný příběh výborné madridské herečky Maríi Luisy

Merlové, jak jej sama popisuje ve své knize *Jak jsem se naučila být šťastná*:

*Období mezi čtyřicátým čtvrtým a padesátým rokem pro mě bylo nejhorší v životě. Z postele do divadla a z divadla zpět do postele, nic víc – tak vypadaly mé dny, jeden za druhým. Bála jsem se finančních problémů (které jsem ve skutečnosti neměla), bála jsem se samoty, bála jsem se strašidel, prostě všeho. Během poslední deprese jsem byla zcela uvězněná ve své vlastní mysli. Když mě něco zneklidnilo, nějaký menší spor, nějaká maličkost... musela jsem na to neustále myslet a toto víření myšlenek způsobilo, že mi nakonec přeskočilo.*

Merlová přiznává, že nikdy nebyla vyrovnaným jedincem. Měla krásné dětství, na prahu dospělosti se u ní však objevily emoční poruchy. Měla samozřejmě sklony k depresi (nazýváme ji endogenní deprese), ale také komplikovanou povahu a vidění světa, které ji činily zranitelnou. V jejím případě se potíže zkomplikovaly požíváním rekreačních drog a volně prodejných léků: *Na mou první depresi mi nasadili hypnotika a sedativa a já začala být závislá na prášcích. Prášcích na spaní, prášcích na povzbuzení, prášcích na všechno. Byly dny, kdy jsem si vzala deset nebo patnáct prášků na nejrůznější obtíže, protože já měla sklon k závislosti na čemkoli. Byla jsem také závislá na kokainu a hašiši.*

V padesáti letech měla tato srdečná herečka špatnou prognózu. Její osobitá mysl jí velice komplikovala život a problémy se s přibývajícím věkem jen zhoršovaly. V jistém okamžiku se však Mariin život obrátil vzhůru nohama. Ostrůvek naděje a neúnavná chuť bojovat za sebe ji svěřily do rukou terapeutů a příruček,

jak změnit svůj život: „S pomocí Boha a sebe samé jsem krůček po krůčku vybědla z deprese. Propast, do níž jsem spadla, byla totiž příliš hluboká,“ vysvětluje. „Teď se cítím lépe než kdykoli předtím, tak dobře jsem se cítila snad jen v období šťastného dětství. Jsem hrdá na to, jak jsem na sobě zapracovala. Že jsem se dostala ven z propasti, mě naplňuje obrovskou sebejistotou. Mohu říct, že se poprvé v životě cítím naplněná.“

María Luisa transformovala svou mysl. A víte co? Můžeme ji transformovat všichni. Musíme vědět, že to jde! Lidská povaha je tvořena souborem vrozených vlastností, ale také souborem vzorců, osvojených v období dětství a dospívání, a právě tuto mentální strukturu můžeme ovlivnit. Na stránkách této knihy uvidíme, že si můžeme vybudovat život beze strachu, otevřený dobrodružství, plný seberealizace. Ve chvíli, kdy transformujeme svou mysl, budeme schopni užívat si malých i velkých věcí, jež život přináší, budeme moct milovat (a nechat druhé, aby milovali nás) mnohem intenzivněji a budeme mít obrovské množství vnitřního klidu. Budeme se trochu více podobat dobrodružnému fotografovi Robertu Capovi, budeme milovat život – svůj vlastní život.

## NEJVĚDEČTĚJŠÍ TERAPIE

To, o čem budeme číst dále, je zkrátka abeceda kognitivní terapie, která sdílí některé principy antické filozofie a která se během druhé poloviny 20. století vyvíjela v intenzivním výzkumu na univerzitách po celém světě. V současné době je kognitivní terapie vědecky nejpodloženějším psychoterapeutickým směrem a její účinnost je prokázána mnoha studiemi. Existují přes dva tisíce nezávislých výzkumů, publikovaných ve specializovaných

časopisech, které její účinnost potvrzují. Žádná jiná forma psychoterapie nedosáhla takového terapeutického úspěchu.

Tato kniha má být didaktickou příručkou pro širokou veřejnost a obsahuje příběhy, vyprávění a metafory, které čtenářům pomohou pochopit jednotlivá sdělení, je však třeba vyzdvihnout, že je založena na předních vědeckých studiích.

Kognitivní terapii používají tisíce psychologů na celém světě a sami se přesvědčili, že její metody fungují. Díky této terapii změnily svůj život statisíce lidí, jsem si však jistý, že v budoucnu najdeme ještě lepší způsob, jak s těmito principy nakládat, neboť kognitivní terapie je věda, která se neustále vyvíjí.

Jak si jistě všimnete, necituji v knize autory ani konkrétní výzkumy, aby se text četl svižněji, přesto bych rád zmínil dva významné kognitivní psychology, kteří byli pro náš obor podnětní: Aarona Becka, profesora psychiatrie na Pensylvánské univerzitě, a především nedávno zesnulého Alberta Ellise, zakladatele *Albert Ellis Institute* v New Yorku.

---

## V této kapitole jsme se naučili:

- Změnit se je možné. Bude to vyžadovat neustálé úsilí, ale může se to podařit.
  - Přeměnit se v pozitivně smýšlejícího jedince je základem předpokladem k tomu, abychom se mohli radovat ze života. Emoční síla je jako pas k cestování po celém světě.
-

# Myslete správně a budete se cítit lépe

*Mladý Epiktétos vezl těžký náklad po Via Magna, hlavní obchodní silnici starověkého Říma, a vyhýbal se přitom kolemjdoucím, kteří jej nepřetržitě míjeli. Jeho pán Epafroditus šel před ním a zrychlil krok, nezajímalo ho, jak je pro jeho otroka těžké jej s takovým nákladem následovat.*

*Epafroditus si svého mladého sluhy Epiktéta vážil pro jeho mimořádnou inteligenci. Když na něj jako malý chlapec narazil v rodném městě, turecké Hierapoli, všiml si jeho velkého nadání a chtěl jej mít mezi svými otroky. Tenhle teprve čtyřletý usmrkanec četl a psal řecky i latinsky, a nikdo ho to neučil! Naučil se sám jen čtením nápisů na obchodech a chrámech.*

*O několik let později se oba přestěhovali do Říma – středu světa a hlavního města, kde Epafroditus začal úspěšně obchodovat s luxusním zbožím. Onoho rána mířili pán a jeho sluha do městské vily nedaleko Fóra, kde bydlela zámožná vdova Amalia Rulfová. Nesli jí vzorky látek z Orientu a lahodně vonících parfémů z Persie. S takovým nákladem Epiktétos sotva viděl na cestu, když vtom kolem nich běželi dva malí chlapci.*

Jeden z nich do Epiktéta vrazil a ten ztratil rovnováhu a upadl na zem. Jako ve zpomaleném záběru viděl, jak flakon nejdražšího parfému letí do vzduchu, obloukem přistává na dlažebních kostkách a pak křáp, rozbité sklo a pokropené šaty.

Čas se na pár vteřin zastavil. Prudká rána a levé stehno v jednom ohni vrátily Epiktéta do reality. Jeho pán Epafroditus ho mlátil tvrdou dubovou holí!

„Tu máš, darebáku, alespoň se naučíš dávat větší pozor!“ křičel nepřítelně, zatímco jej znovu a znovu bil do stejné nohy.

Epafroditus si svého sluhy upřímně vážil (ve skutečnosti mu platil velice drahé vzdělání na jedné filozofické škole), byl však pověstný svou vznětlivou povahou. Mladý Epiktétos jej jako jeho pravá ruka krotil během jednání s dodavateli i zákazníky, ale když se Epafroditův hněv obrátil proti němu, neměl nikoho, kdo by jej chránil. Ve starověkém Římě se všeobecně vědělo, že otroci dostávají od svých pánů výprask. Však byli jejich majetkem.

Toho rána se utvořil kolem obou mužů kruh lidí, avšak z neobvyklého důvodu. K údivu všech, kteří výjev pozorovali, mladý sluha nevydal ani hlásku. Pouze se s lhostejným výrazem díval na svého pána, což muže ještě více rozčílilo.

„Copak tě to nebolí, drzoune? Tak ti naložím dvakrát tolik!“ křičel obchodník a mlátil svého otroka tak silně, že se přitom potil jako kůň.

Epiktétos však neztrácel klid, až nakonec promluvil:

„Pozor, můj pane, jestli nepřestanete, zlomíte si hůl.“

Epiktétos, hlavní hrdina našeho příběhu, žil mezi lety 55–135 našeho letopočtu. Dětství strávil jako otrok, avšak díky svému nadání na filozofii byl propuštěn na svobodu. Ve skutečnosti se

stal jedním z nejuznávanějších vzdělavců své doby, jak mezi Římany, tak mezi Řeky, dokonce slavnějším než Platón.

Historie jim později dala za pravdu a Epiktétos je v současnosti považován za jednoho z nejvýznamnějších filozofů všech dob. Jeho názory ovlivnily mnoho dnes známých myšlenkových proudů, včetně křesťanství.

Epiktétos po sobě nezanechal žádné psané dílo, ale jeho žáci si učitelovy přednášky zapisovali a dnes si je můžeme přečíst ve dvou knihách: *Rukojet a Rozpravy*.

O životě tohoto filozofa koluje řada legend, nejznámější je ta, kterou jsem vám právě vyprávěl. Existuje všeobecně rozšířená domněnka, že Epiktétos kulhal právě kvůli této příhodě. Je zřejmé, že tento příběh je míněn jako nadsázka, která se snaží shrnout Epiktetovo učení, ačkoli se to úplně nepodařilo. Tato pověst se nás snaží přesvědčit, že Epiktétos zcela ovládal své emoce, to však zdaleka nebylo jeho záměrem. O toto neusiloval, ani to nemá nic společného s jeho učením.

Epiktétos učil, jak získat emoční sílu, což ale neznamená *necítit negativní emoce*, nýbrž *necítit přehnané negativní emoce*, a přesně to se naučíme v této knize. Přestože cítíme bolest, smutek nebo podráždění, díky tomuto ovládnutí mysli získáme sebevědomí, jež nám umožní těšit se z úžasných možností, které život nabízí.

Pokud hlavním sdělením této knihy je, že všichni (ano opravdu všichni) se můžeme naučit, jak být emočně silnějšími a vyrovnanějšími jedinci, druhým sdělením je, že se to naučíme tak, že změníme svůj způsob myšlení (svou osobní filozofii, svůj vnitřní dialog), podobně jako to předpokládal Epiktétos před dvěma tisíci lety.

Tvrdil totiž: „*To, co rozrušuje naši mysl, nejsou události, nýbrž naše úsudky o nich.*“



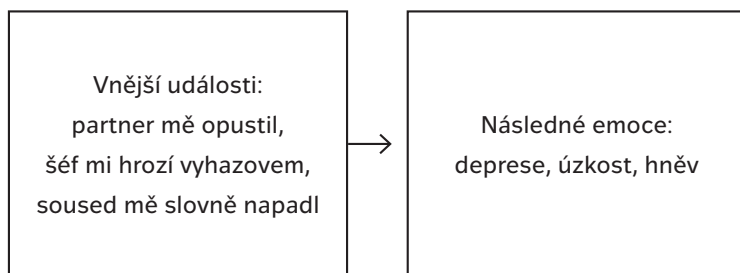
O necelé dva tisíce let později, ve 20. století, kognitivní revoluce, k níž dali podnět významní psychologové a psychiatři jako Aaron Beck a Albert Ellis, umožnila, aby statisíce lidí na celém světě transformovaly svou mysl. A vy se k nim můžete přidat.

Podívejme se na to podrobněji.

## PŮVOD EMOCÍ

Lidé mívají dojem, že vnější události (to, co se nám děje) ovlivňují naše životy tak, že vzbuzují emoce – hněv či spokojenost, radost či smutek... Podle této myšlenky by existovala přímá souvislost mezi emocí a událostí. Například: *jestli mě opustí manželka, budu smutný. Pokud mě někdo slovně napadne, budu se cítit uražený.*

Vnímáme, že existuje lineární vztah (vztah příčiny a následku) mezi událostmi a emocemi, který by se mohl řídit následujícím schématem:

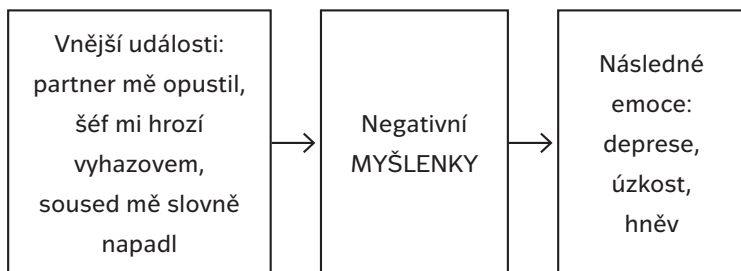


Kognitivní psychologie, naše metoda osobní transformace, nám říká, že to tak není. Mezi vnějšími událostmi a následnými emocemi existuje ještě další článek: *myšlenky*. Pokud mám kvůli rozchodu depresi, není to vinou samotné události. Je to proto, že si říkám něco ve smyslu: *Panebože, teď jsem zůstal sám, to*

je hrozné, ostatní mě budou litovat! a tyto myšlenky vyvolávají příslušnou emoci, v tomto případě strach, zoufalost a depresi.

Deprimují mě tedy myšlenky, pojetí rozchodu, můj vnitřní dialog, nikoli fakt, že mě opustila žena. Jistě se najdou lidé, kteří po rozchodu uspořádají párty!

Jak tento proces funguje, se pokusím znázornit v následujícím schématu:



Přesně jak tvrdil Epiktétos: *To, co rozrušuje naši mysl, nejsou události, ale úsudky o událostech.*

Všichni máme dojem, že vnější události automaticky vyvolávají emoce, a tato rozšířená představa je hlavním nepřítelem osobního růstu. Často například pronášíme věty typu: *Ten Pepa mě ale vytáčí!* a zde už se dopouštíme chyby, o níž je řeč. Pepa mě nevytáčí, to já vytáčím sám sebe!

Pokud provedeme pečlivý rozbor našeho myšlenkového procesu, uvidíme, že Pepa se chová jistým způsobem (nejspíš nevhodným) a mě napadají myšlenky typu: *Tohle překračuje všechny meze! Nesnesu to!*

Právě tyto myšlenky mě dokážou popudit, nikoli Pepovo chování, které je, co se týče emocí, neutrální. Ve skutečnosti nereagují na Pepovo jednání všichni stejně: některé lidi Pepa rozčiluje

více než ostatní. Někomu dokonce Pepovo chování nijak nevadí. Vše záleží na vnitřním dialogu každého z nás. Vnitřní dialog je skutečným, někdy skrytým původcem emocí.

## STUDENT – SEBEVRAH

Pro lepší pochopení uvedu skutečný případ Jordiho, dospívajícího mladíka v depresi. Pamatuji si, že jej do ordinace přivedla jeho zoufalá matka, protože se před dvěma týdny pokusil o sebevraždu. A myslel to vážně, nesnažil se jen upoutat pozornost. Když rodiče nebyli doma, Jordi si ve vaně podřezal žíly. Náhodou se však vrátili dříve a našli syna v bezvědomí. Jakmile se Jordi posadil naproti mně, rovnou jsem se ho zeptal:

„Pověz mi, proč jsi chtěl ukončit svůj život?“

„Totiž... propadl jsem ze dvou předmětů,“ odpověděl a přitom si s pohledem do prázdna zakrýval rukama obličej.

Jordi se cítil hrozně, zmocňoval se ho silný pocit selhání, kvůli němuž se nedokázal z ničeho radovat. V noci vstával s pocitem tlaku na hrudi. Jak sám popisoval, problémem byla skutečnost, že propadl ze dvou předmětů. Ale jak uvidíme dále, nebyla to skutečná příčina jeho emocí.

Povídal jsem si s ním během několika sezení a pomaličku začal odhalovat pravou příčinu Jordiho nepohody – jeho zvláštní způsob myšlení, dialog, který obvykle vedl sám se sebou.

„Rozumím, Jordi. Propadl jsi ze dvou předmětů a to pro tebe byl šok. Ale moc si to bereš, nemyslíš?“ řekl jsem.

„Nechte mě to vysvětlit. Když neudělám reparát, nepustí mě do dalšího ročníku. V tom případě... bych musel ročník opakovat! Už tomu rozumíte? Mám strach, že budu muset opakovat ročník!“ odpověděl podrážděně.

Jordiho rodina byla zámožná. Otec si přál, aby syn studoval na prestižní střední škole, kterou kdysi navštěvoval on sám. Jordiho dvě starší sestry do této školy také chodily a obě měly výborný prospěch, stejně jako tehdy jejich otec. Ptal jsem se dál:

„Chápu, že opakovat ročník by pro tebe bylo špatné, protože bys pošpinil rodinnou tradici... ale natolik, aby ses rozhodl pro sebevraždu? To mi přijde přehnané.“

„No dobře, ale víte, je tu ještě něco. Na naší škole můžete opakovat ročník jen jednou. Napadlo mě, že v příštím roce mi učení třeba také nepůjde a pak mě ze školy vyloučí! Kdyby mě vyloučili ze školy, nepřežil bych to. Taková ostuda!“

Jordi byl velice inteligentní a citlivý chlapec. Uměl se plynule vyjadřovat a byl humanitně nadaný. Vždy měl dobré známky, tento rok mu však přerostly přes hlavu přírodovědné předměty. Známky na vysvědčení jej nemile překvapily a ve svém pokoji, o samotě, rozvinul tyto katastrofické myšlenky, které jsme nyní odhalovali při terapeutické konverzaci. Zjišťoval jsem dál:

„Dobře, rozumím ti, ale ani na vyloučení ze školy nevidím nic tak tragického, abys chtěl opustit tento svět, nemyslíš?“

„Jenže to není všechno: jestli mě vyhodí ze školy, možná mě to natolik poznamená, že vůbec nedokončím střední. Tím pádem bych nemohl jít na vysokou a... co tomu říkáte? To by bylo neštěstí! Vy jste na vysokou chodil, jste psycholog, jste někdo. Už mi rozumíte, že?“

A v tomto duchu jsme si povídali celou hodinu, kterou sezení trvalo, a já si uvědomil, že Jordi myslel na všechny možné negativní důsledky, jež s sebou nese nedostatečná ze dvou předmětů. Napadly ho dokonce i ty nejméně pravděpodobné možnosti.

Dokonce mi vysvětlil, že v případě, že by se nedostal na vysokou, mohl by doma skončit jako vyvrhel. „Budu jediný hlupák v rodině, jediný bez titulu,“ řekl. A navrch dodal, že by byl nejspíš odsouzen k nudné a špatně placené práci. Báł se, že skončí jako *doplňovač* zboží v supermarketu, nebo něco *ještě horšího*.

V jednu chvíli dokonce pronesl: „Kromě toho, kdybych skončil takhle, určitě bych si nenašel žádnou holku.“

Jeho slova mě tedy překvapila! Argument zněl, že v honosné čtvrti, kde bydlí, nebudou dívky jevit zájem o nějakého ztroskotance.

Ale to nebylo všechno. Podle Jordiho, pokud nastanou tyto okolnosti (být v rodině za vyvrhele a navždy zůstat svobodný), byl by odsouzen k osamocenému životu a to by nesnesl!

K nevíře, že? Je to však pravda. Na základě spouštěcí události (dostat dvě pětky na vysvědčení) Jordi předvídal celou řadu nesnází v budoucnosti, které mu způsobovaly emoční nepohodu v přítomnosti.

Je jasné, že pocity smutku zapříčinila jeho hlava, konkrétně sled katastrofických myšlenek. Ostatní chlapci ze třídy, kteří také dostali pětku na vysvědčení, neměli vůbec žádnou depresi! Za tento rozdíl v emocích mohl jednoznačně Jordiho vnitřní dialog. Terapeutická práce s Jordim zahrnovala přezkoumání každé z těchto přehnaných a katastrofických myšlenek. Po pár týdnech v ně přestal věřit a čelil problémům se studiem mnohem uvolněněji (a účinněji).

Pro pobavení zmíním, že Jordi se naučil tuto katastrofickou filozofii od své matky. Když mu bylo sedm nebo osm let, matka na něj začala vyvíjet absurdní tlak ve snaze zabránit tomu, aby *zlenivěl*. Když přišel domů, vždy se ho ptala, jak dnes bylo

ve škole, jestli má nějaké úkoly a tak dále... a po všech těchto otázkách řekla:

„Jordi, musíš se hodně učit, protože jestli se učit nebudeš, skončíš jako ten pán, co žebra před branou kostela. Jestli ve škole nezabereš, čeká tě přesně tohle! Takový je život.“

## ČLOVĚK – NEROZUMNÝ TO ŽIVOČICH!

Přesně tak, my kognitivní psychologové víme, že za každou přehnanou negativní emoci se skrývá (opravdu vždy) katastrofická myšlenka. Lidé, kteří se snadno rozruší, mají dnes a denně tento typ myšlenek a do písmene jim věří. Silní jedinci se naopak tomuto negativnímu dialogu vyhýbají jako čert kříži.

Po mnoha desetiletích studia dostaly tyto negativní myšlenky jméno, které je skvěle charakterizuje: iracionální přesvědčení.

Tato iracionální přesvědčení, stejně jako v případě studenta – sebevraha Jordiho, se vyznačují tím, že:

1. Jsou nepravdivé (protože jsou přehnané).
2. Jsou zbytečné (protože nepomáhají řešit problémy).
3. Způsobují emoční nepohodu.

Pojďme se na tyto tři vlastnosti podívat podrobněji. Za prvé, iracionální přesvědčení jsou nepravdivá. V mnoha ohledech! Člověk je ale přesto obhazuje. Dalo by se říct, že veškerá věda jde proti nim, a když se jich držíme, poddáváme se jakési pověrčivosti. Ve chvíli, kdy je použijeme, střetáváme se s mnoha vědami: biologií, ekonomikou, filozofií, medicínou, statistikou...

Například: myšlenky, které nám předkládal Jordi, odporují statistice. Kolik studentů jakékoli střední školy ve Španělsku

zažije po propadnutí ze dvou předmětů sled negativních událostí jako těch, které chlapec popisoval? Velmi malé, zanedbatelné procento. Jordi nicméně bral jako jistou věc, že se mu něco takového přihodí: nedokončí střední školu, bude proto vyvrhel, nenajde si žádnou dívku a následně bude žít osamocený život. Takový sled pohrom byl velmi nepravděpodobný!

Za druhé, iracionální přesvědčení jsou též zbytečná. Nepomáhají nám překonat nesnáze. Jordi se rozhodl spáchat sebevraždu – paradigma útěku před problémy. Přehnané myšlenky, předvídání přehnaně strašných negativních situací není nikdy dobrá strategie k řešení problémů. Každá událost si žádá vhodné, co nejrealističtější zvážení situace, a to nám pomůže vyřešit jakýkoli problém, jenž v životě nastane. Být v depresi, stresovat se, být vzteky bez sebe – to jsou postoje, které k úspěchu nepřispívají. V praktické rovině, když zastáváme iracionální myšlenky (a přehnané emoce), obvykle se nám stane, že se snažíme jít na vrabce s kanónem čili malé problémy řešíme přehnaně, a léčba je nakonec horší než samotná nemoc: zničíme celé pole a vrabec si vesele létá dál.

Konečně, iracionální přesvědčení způsobují emoční nepohodu, neopodstatněnou a absurdní. V extrémních případech nás *katastrofizace* může uvrhnout do děsivého světa, jenž se odehrává pouze v naší bujné fantazii, ale ve skutečnosti neexistuje. Jsou lidé, kteří každý týden předvídají tolik neštěstí, až z toho onemocní, nejen fyzicky, ale také psychicky. Řada případů fibromyalgie a chronických bolestí je způsobena právě těmito katastrofickými myšlenkami, které vyčerpávají tělo stejně, jako kdyby byl dotyčný vězněn v nacistickém koncentračním táboře.

V tomto smyslu je život mnohem jednodušší, ale pro člověka, který zastává iracionální přesvědčení, je život velice