

Padraig O'Morain

Bud'te laskavější sami k sobě

staňte se svým
nejlepším přítelem



Věnováno Philovi

Padraig O'Morain

Bud'te laskavější sami k sobě

*staňte se svým
nejlepším přítelem*



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Padraig O'Morain

Bud'te laskavější sami k sobě

Staňte se svým nejlepším přítelem

Přeloženo z anglického originálu knihy Padraiga O'Moraina *Kindfulness: Be a true friend to yourself – with mindful self-compassion*, vydaného nakladatelstvím Yellow Kite, které je součástí Hodder & Stoughton Velká Británie, 2018.

First published in Great Britain in 2018 by Yellow Kite, an imprint of Hodder & Stoughton, an Hachette UK Company.

Copyright © 2018 Padraig O'Morain

The right of Padraig O'Morain to be identified as the author of the Work which appear in the Proprietor's edition of the Work.

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 7104. publikaci

Překlad Lenka Vlčková

Odpovědná redaktorka Zuzana Böhmová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 192

První vydání, Praha 2019

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-2625-5 (ePub)

ISBN 978-80-271-2624-8 (pdf)

ISBN 978-80-271-2084-0 (print)

Obsah

PODĚKOVÁNÍ	9
1. SOUCIT SE SEBOU: VYRÁŽÍME NA CESTU	11
Čím tato kniha je a čím není	11
Soucit se sebou je niterná práce	12
Být přítelem člověku, kterým jste	13
Každý je kritikem	14
Jak nás může osvobodit soucit se sebou	15
Jak pomáhá všímavost – mindfulness	16
Co je to „laskavost“?	17
Nejste sami	18
Pamatujte si... ..	19
Poznámky	19
2. PŘIDEJTE TROCHU VŠÍMAVOSTI	23
Všímavost – více než posedávání	23
Udělejte krok zpět	24
Od všímavosti k soucitu	24
Všímavost a přijetí	25
Přijetí a změna	26
Všímavost pomáhá rozvíjet soucit se sebou	27
„Přemýšlení“ – přesměrování se zpátky	27
Pamatujte si... ..	30
Poznámky	30
3. PŘIJETÍ – DRUHÁ POLOVINA VŠÍMAVOSTI	33
Přijetí a potenciál	35
Postoj přijetí	36
Provádění nezbytných změn	37
Pamatujte si... ..	39
Poznámky	40
4. CO VŠECHNO PŘINÁŠÍ SOUCIT SE SEBOU	43
Úzkost a deprese	44
Vztahy	45
Motivace	46

Zdravé chování	47
Všímavost	48
Pamatujte si... ..	50
Poznámky	50
5. ÚTĚCHA PLYNOUCÍ ZE SPOLEČNÉHO LIDSTVÍ	53
Společné lidství – klíč k soucitu se sebou	54
Nejste v tom sami	54
Společné lidství vyživuje soucit se sebou	55
Pamatujte si... ..	59
6. ALE CO MOJE NEDOSTATKY?	61
Klíč: soucit se sebou a sebezpřijetí	62
Přiznat si pravdu je bezpečné	64
Někdy taková, jindy maková	64
Kdo to mluví?	65
Stud: zná ho každý?	66
Opodstatněný a neopodstatněný stud	67
Stud a sebekritika	68
Když je soucit se sebou problém	68
Poruchy příjmu potravy	70
Pamatujte si... ..	73
Poznámky	73
7. SKRYTÁ SÍLA VAŠICH POSVÁTNÝCH KRAV	75
Posvátné krávy: co to je a kde se berou	76
Stvoření posvátné krávy	77
Prozkoumejte své posvátné krávy	77
Odhalení posvátné krávy	78
Pamatujte si... ..	81
8. MUDITÁ: RADOST ZE ŠTĚSTÍ DRUHÝCH	83
Bolestné místo srovnávání	84
Srovnávání, podobně jako změny, je nekonečné	85
Trápení jménem závist	85
Spokojenost osvobozuje mysl	86
Pamatujte si... ..	90
Poznámky	90
9. NÁŠ SKLON TOUŽIT PO NEREÁLNÉ DOKONALOSTI: HROMADA PROTIKLADŮ	93
Jiná perspektiva	93
Náš sklon toužit po nereálné dokonalosti	94

Past dokonalosti	95
Naše protichůdná motivace	95
Přijetí lidských slabostí	97
Chyba? To snad ne!	98
Pamatujte si... ..	102
10. LASKAVOST JAKO LÉK NA STRES A VYHOŘENÍ	105
Tři systémy, které nás pohánějí	106
Stres a vyhoření	108
Osobní zdroje stresu a vyhoření	109
Perfekcionismus	109
Přílišná připoutanost	110
Fungování na autopilota	110
Zastavit se a prověřit možnosti	111
Pomoc s nevyhnutelným stresem	112
Pamatujte si... ..	115
Poznámky	115
11. SOUCITNÉ JEDENÍ	117
Nevědomé jedení	118
Soucit se sebou: praxe, ne teorie	119
Stojíte si za to, abyste si uvařili?	119
Dobré jídlo je projevem soucitu se sebou	120
Pamatujte si... ..	123
12. JAK SOUCIT SE SEBOU UZDRAVUJE VZTAHY	125
Soucit se sebou uzdravuje vztahy	126
Poslouchání toho, co nechceme slyšet	128
Soucit se sebou přináší pozitivitu	129
Pamatujte si... ..	133
Poznámky	133
13. SOUCIT SE SEBOU A „DOST DOBRÍ“ RODIČE	135
Proč rodiče potřebují soucit se sebou	136
Nedostatek sebejistoty a úzkost	138
Tři nádechy a tři výdechy	139
Podívejte se z okna	139
Dejte si ke dveřím připomínátko	140
V autě	140
Dokonalost není požadována	141
Pamatujte si... ..	144
Poznámky	144

14. SOUCIT SE SEBOU A VNÍMÁNÍ SEBE SAMA	147
Kdo vlastně jste?	148
Kdyby jen věděli...	150
Pamatujte si...	154
15. SOUCIT SE SEBOU A PÉČE O SEBE	157
Péče o sebe jako postoj	158
Kvalita života	159
Udělat si pauzu	160
Žádání druhých o pomoc	161
Přehnaná péče a jízda na doraz	161
Pamatujte si...	164
16. SOUCIT SE SEBOU A UZDRAVENÍ	167
Je těžké přestat	167
Požitek a toužení	169
Přesunutí pozornosti z absence na radost	170
Zpozorování – a ukončení – euforického vybavování	171
Pamatujte si...	174
17. MINULOST, PŘÍTOMNOST A BUDOUCNOST	177
Laskavý přístup k životu	178
Rozhodnutí ano, ale s podmínkami	178
Šťěstí, smůla a něco mezi nebem a zemí	180
Nejste žádný projekt	181
Pamatujte si...	184
ZÁVĚR: BUDOUCNOST SOUCITU SE SEBOU	185
Skutečné zlato	185
Jak tuto knihu používat	186
Nejdůležitější je soucit se sebou	186
Mějte stále na paměti soucit se sebou	187
SEDM DNÍ K SOUCITU SE SEBOU	189
první den: Mějte rádi toho, kým jste	189
druhý den: Soucit s vašim tělem	189
třetí den: Jedení se soucitem	190
čtvrtý den: Nechte pocity odejít	190
pátý den: Spojte se s dobrým přítelem	191
šestý den: Touha po nereálné dokonalosti	191
sedmý den: Soucit s dřívějším, současným a budoucím já	192

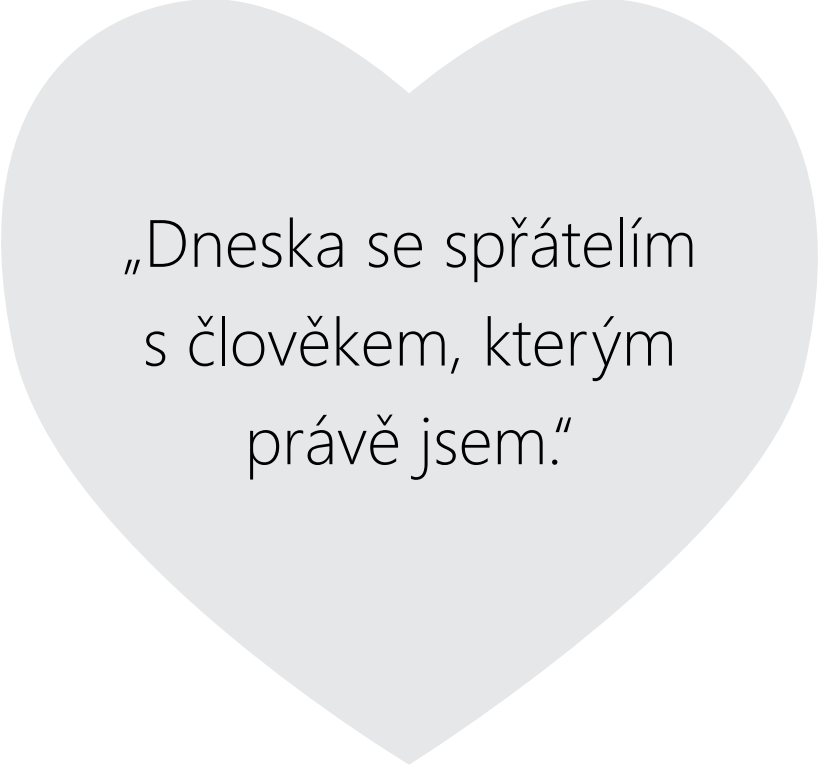
PODĚKOVÁNÍ

Lidem, kteří se za ta léta zúčastnili mých kurzů, naživo i online, a prohloubili mé pochopení všímavosti a soucitu se sebou více, než jsem já prohloubil to jejich.

Mé rodině, která s nadhledem tolerovala skutečnost, že jsem se naprosto ponořil do psaní této knihy.

Doktorce Kristině Neffové, jejíž práci v textu zmiňuji spolu s prací dalších osobností z různých oborů a která obrovsky přispěla k našemu pochopení všímavosti, zejména prostřednictvím svého výzkumu.

A konečně mé vydavatelce, Liz Goughové, mé editorce, Julii Kellawayové, a mé agentce, Susan Feldsteinové, které mají zásluhu na tom, že tato knížka přichází na pulty knihkupectví.



„Dneska se spřátelím
s člověkem, kterým
právě jsem.“

SOU CIT SE SEBOU: VYRÁŽÍME NA CESTU

Kateřině se vždycky zdálo, že by mohla být lepším člověkem. Mohla by být úspěšná, sebejistá, velkorysá a oblíbená. Podle přátel už určitého úspěchu a jisté míry sebejistoty, velkorysosti a oblíbenosti dosáhla, jenže Katka to tak úplně nevidí. Ten vtíravý pocit, že kdyby jen lidé mohli vidět, jaká opravdu je, zjistili by, že není dost dobrá, se v ní ozývá ve dne v noci. Je jako všudypřítomný stín – někdy ho sice nevnímá, ale je tam pořád.

Katka procítá knihy a články, ve kterých hledá rady, jak ze sebe udělat člověka, kterého by mohla mít ráda a za kterého by se mohla postavit. Tímto hledáním tráví na internetu dlouhé hodiny. Za ty roky mnoho knih a článků naslibovalo, že Katce s přerodem v takovou osobu pomůže. Pokaždé upínala k navrhovaným projektům zaměřeným na osobní růst velké naděje. Nikdy však, bohužel, nenašla ten správný recept. I tak ve svém hledání pokračuje.

Je tato kniha tím, co hledá? Ne, není.

ČÍM TATO KNIHA JE A ČÍM NENÍ

Cílem této knihy je pomoci vám – a Katce – procvičovat soucit se sebou. Znamená to, že tato knížka není o sebezdokonalování. Může se stát, že ani po přečtení této knihy z vás nebude lepší člověk, neboť

tématem osobního růstu či sebezdokonalování se vůbec nebudeme zabývat.

Tím není řečeno, že osobní růst je něčím špatným. Z valné části jde o dobrou věc. Ve špatnou věc se mění ve chvíli, kdy nebere konce, když se během něj nenaučíte milovat člověka, kterým už jste, nebo když se stanete na sebezdokonalování závislí jako někdo, kdo podstupuje jednu plastickou operaci za druhou, ale ani tak se mu nelíbí to, co vidí v zrcadle.

S pomocí této knihy začnete mít rádi člověka, který s vámi na vaší pouti došel takhle daleko, tedy toho, kdo si právě čte tuhle knížku. Začnete mít rádi člověka, kterého vidíte v zrcadle, a to se všemi jeho chybami a nedokonalostmi.

Katka by vám možná řekla, že žije s někým nedostatečným, koho by se ráda zbavila. Jenže se ho zbavit nemůže, protože oním člověkem je ona sama. Vyhodit sám sebe ze dveří není dost dobře možné. Mnohem reálnější a lepší je začít mít rád toho, kým už jste. Proč se k této variantě neuchyluje více lidí? Je to zcela jistě jednodušší než donekonečna odkládat tu chvíli, kdy se budeme mít skutečně rádi a naplno se budeme přijímat. Více se o tom dozvíte později, až se zmíním o Sigmundu Freudovi a dalších významných psychologích minulého století.

SOUČIT SE SEBOU JE NITERNÁ PRÁCE

Tato kniha není ani o sebevědomí. Ani tomuto tématu se nebudeme věnovat. Sebevědomí se často opírá o vnější faktory, jako je přijetí ze strany dalších lidí nebo události, při nichž si připadáte jako vítězové, ale které jsou přitom mimo vaši kontrolu.

Když například pracujete v obchodním oddělení, nejspíš vás napadne, když něco prodáte. Dělá vám velice dobře, když víte, že se vám podařilo díky vlastním schopnostem a zkušenostem zvýšit pravděpodobnost úspěchu, tedy toho, že si zákazník koupí váš produkt. O úspěchu ale ve výsledku rozhoduje zákazník, ne vy. Přesto když

dojde k úspěšnému prodeji několikrát za sebou, podpoří to vaše sebevědomí – budete se cítit jako vítěz. Pokud však několikrát po sobě neprodáte a jestliže své sebevědomí zakládáte na své zdatnosti jakožto prodejce, pak vaše sebevědomí utrhá pořádnou ránu – budete si připadat jako budižkničemu.

Soucit se sebou nezávisí na vnějších faktorech. K tomu, abyste ho pocítili, nepotřebujete aplaudující obecenstvo. Soucit se sebou můžete cítit, i když máte „nízké sebevědomí“ nebo když nic neprodáte.

To je velice dobrá zpráva pro Katku. Může přestat hledat onu „dokonalou“ osobu a dát svému nedokonalému já dar soucitu.

BÝT PŘÍTELEM ČLOVĚKU, KTERÝM JSTE

Takže první – a taky poslední – věcí, kterou potřebujete, je **být přítelem člověku, kterým právě jste**, se všemi svými ctnostmi, nedostatky a slabostmi.

Během svého dlouholetého působení jako terapeut jsem si všiml, jak moc může lidem ublížit, když se nemají rádi. Jak už jsem řekl, je to jako všudypřítomný stín, a jak budete tuto knížku číst, jistě si sami uvědomíte, jak obrovský vliv to má na celý váš život.

V jistém smyslu je touha změnit se charakteristickým znakem naší globální kultury, takže pokud se domníváte, že se potřebujete zlepšit, nejste jediní. Po celém světě chodí spousty lidí do fitness center nebo pobíhají v lednu po ulicích. Pokud to dělají jednoduše proto, že chtějí být fit a zdraví, je to jedna věc. Ale pokud to dělají proto, aby byli sami pro sebe dost dobří, a doufají, že se pak konečně budou moci mít rádi, jdou na to úplně špatně. Vzkaz, který tato kniha předává, totiž zní: nejdřív se mějte rádi.

Pokud se to těmto lidem podaří, dosáhnou něčeho, co by mohlo být označeno za „psychologické osvobození“. A pak si můžou jít klidně zaběhat, když budou chtít.

Když se musíte hodně snažit, abyste sami sebe přijímali, tato potřeba přijetí vás spoutává. Jen si vezměte, kolik toho děláte nebo kolik

toho dovedete vydržet, aby se z vás stal člověk, kterého budete mít rádi. Co kdybyste ale měli rádi toho, kým jste právě teď? Nebylo by to osvobozující a neotevřeli byste si tím nové životní možnosti? Neznamená to, že už nikdy nebudete pilně pracovat. Znamená to, že budete mít jinou motivaci, třeba uspokojení z dobře odvedené práce.

KAŽDÝ JE KRITIKEM

Proč sami sebe tolik kritizujeme? Proč je vůbec nutná knížka, jako tato? Vypadá to, že sebekritiku v sobě máme hluboce zakořeněnou. Řada nejvýznamnějších psychologů zjistila následující skutečnosti:

- Podle Sigmunda Freuda, kontroverzní, avšak stále přední osobnosti psychoanalýzy, má každý z nás v mysli část, která neúnavně kritizuje. Freud nazval tuto část „**superegem**“. Superego zařídí, že se budete cítit provinile kvůli všemu – kvůli práci, kterou jste si zvolili, kvůli volbě partnera, kvůli tomu, že nemáte partnera, kvůli čokoládovému dortu, který jste právě snědli, kvůli nemožným ponožkám, které máte na nohách, nebo kvůli té zlomyslné myšlence, která vám právě projela hlavou – superego má dlouhý a bohatý seznam toho, na co si stěžovat.
- Albert Ellis, který je tvůrcem „**racionálně emoční behaviorální terapie**“, sestavil seznam iracionálních přesvědčení, kterými si řádně komplikujeme život. Jedním z nejběžnějších je přesvědčení, že „musím udělat dojem na všechny, kdo jsou pro mě důležití, a když se mi to nepodaří, bude to hrůza“. Tato představa je iracionální, neboť nemůžeme zapůsobit vždy na všechny. A mnozí z těch, kdo jsou pro nás důležití, by s námi byli raději propojení než z nás ohromení. Albert Ellis tento iracionální požadavek obrátil takto: „Bylo by skvělé udělat dojem na všechny, kteří jsou pro mě důležití, ale to není možné, a to, že to nedovedu, není v žádném případě hrozné.“

- Podle Carla Rogerse, kterého můžeme označit za otce poradenství v oblasti osobního rozvoje, si stanovujeme podmínky, které musíme splnit, abychom sami sebe považovali za dostatečné. Těmto podmínkám říkal „**podmínky dostatečnosti**“. Velmi často jsou tyto podmínky vytyčeny tak, že je nemůžeme splnit, takže životem pak procházíme s pocitem, že nejsme dost dobří. V této knize říkám těmto podmínkám „posvátné krávy“ a soucit se sebou vám pomůže kriticky posoudit vaše posvátné krávy a ponechat si jen ty užitečné (více o tom viz kapitola 7).

Existuje způsob, jak těmto požadavkům na dostatečnost uniknout: I když se stanete „dokonalým“ člověkem, jakým byste se podle vás měli stát, pořád se budete kritizovat. Kritika ve své hlavě nemůžete okouzlit natolik, abyste ho jednou provždy umlčeli. A právě proto potřebujete soucit se sebou.

JAK NÁS MŮŽE OSVOBODIT SOUCIT SE SEBOU

Díky soucitu se sebou:

- se učíte přijímat toho, kým právě jste, aniž byste se nutili proskakovat hořícími obručemi, a byli tak pro svého vnitřního kritika „přijatelní“;
- si osvojíte přátelský postoj vůči sobě a uvědomíte si, že v sobě máte svého přítele do nepohody;
- budete případné změny ve svém chování dělat jako svůj přítel a bez jakýchkoli negativních pohnutek.

Začneme s tím, že si osvojíte přátelský postoj vůči sobě samým takovým, jací právě jste, se všemi nedostatky, které právě máte, a s vědomím, že i když se vám něco nepodaří, zůstanete svým přítelem.

Stane se z vás pak sobecká příšera? Ne. Výzkumy ukazují, že u lidí, kteří se sebou mají soucit, je větší pravděpodobnost, že se budou

s úctou chovat i k ostatním. Co víc, když se budete mít rádi, nepřijďte o nic ze své ctižádosti. Lidé, kteří se se sebou mají soucit, jsou naopak ochotnější riskovat. Proč? Protože je jim jasné, že když se nezadaří, nebudou se za to bičovat.

JAK POMÁHÁ VŠÍMAVOST – MINDFULNESS

- **Praktikování všímavosti, neboli mindfulness, prohlubuje naši schopnost cítit soucit.** K tomuto závěru došli ve svých studiích neurovědci. Tato kniha vám pomůže nasměrovat část tohoto soucitu na sebe. Kromě toho zde najdete spoustu jednoduchých cvičení spojených se všímavostí a ta, která se vám zalíbí, si osvojíte a zapojíte do běžného života.
- **Všímavost nám rovněž umožňuje zaznamenat, když se sebou nemáme soucit.** Uvědomění, tedy klíčový aspekt všímavosti, nám pomáhá všimat si negativních vzorců myšlení a něco s nimi udělat. Naše uvědomění se prohlubuje s tím, jak praktikujeme všímavost, a tento proces je možné podpořit s využitím jednoduchých metod, o kterých se dočtete v této knize.

Všímavost a soucit se sebou jdou ruku v ruce – a spojují se v „laskavost“ – a já jen doufám, že po přečtení této knihy v sobě tuto příjemnou změnu zažijete.

Při čtení narazíte na řadu cvičení a afirmací, které vám pomohou vytěžit maximum z „lekci“ popsaných v jednotlivých kapitolách. Když si je budete zkoušet, zjistíte, která cvičení a které afirmace jsou vám příjemné. Ty pak můžete využít k rozvíjení soucitu se sebou.

Cílem řady těchto cvičení je pomoci vám rozvíjet všímavost. Účelem jiných je podpořit vás při rozvíjení soucitu se sebou. **Když všímavost a soucit se sebou propojíte, získáte mocnou kombinaci zvanou laskavost.**

Afirmacemi se rozumí myšlenky, kterými obohatíte svou mysl, protože jsou užitečné a mají schopnost přeladit vaše myšlení

z negativního na pozitivní. Přestože nejde o nic tajemného nebo magického, je dobré afirmace používat, neboť myšlenky mají velký vliv na to, jak vnímáme svět a jak se dovedeme vypořádat s problémy.

CO JE TO „LASKAVOST“?

Tím, co jste si zatím přečetli, se prolínají **tři složky laskavosti**, tedy vědomého soucitu se sebou. Převzal jsem je z popisu soucitu se sebou od Dr. Kristin Neffové, která je mezinárodně uznávanou odbornicí na toto téma. Těmito třemi složkami jsou:

1. **Přátelství** s osobou, kterou právě teď jste.
2. **Praktikování všímavosti**, která vám umožní rozpoznat destruktivní vzorce myšlení, kvůli nimž se k sobě chováte jako nepřítel, a která vám pomůže vytvořit prostor pro soucit se sebou.
3. **Naše společná lidskost** a skutečnost, že podobné nedostatky a ctnosti jako my mají i miliony dalších lidí.

V knize se o jednotlivých složkách dočtete mnohem víc, ale nejprve si pojdme trochu procvičit soucit se sebou a všímavost.

.....

Procvičování soucitu se sebou a všímavosti

Několik následujících dnů si zkoušejte toto cvičení:

VŠÍMAVÉ (VĚDOMÉ) DÝCHÁNÍ

Alespoň třikrát za den se na minutu zastavte a vnímejte svůj dech v oblasti nosních dírek.

Nemusíte dech zesilovat, ani s ním dělat nic jiného. Jen ho vnímejte.

Když se vám mysl během tohoto jednoduchého cvičení zatoulá, a ona se určitě zatoulá, potichu vyslovte slovo „přemýšlení“ a převedte svou pozornost zpátky ke svému dechu. Udělejte to vlídně a bez toho, že byste se kritizovali. Myšlenky se rozbíhají, tak to prostě je. Když zjistíte, že se vaše mysl zatoulala, jednoduše ji přiveďte zpět ke svému dechu.

Účelem tohoto cvičení je pomoci vám s rozvíjením schopnosti uplatňovat všímavost.

.....

NEJSTE SAMI

Příště, až si všimnete, že vás přepadají sebekritické myšlenky, se na chvíli zastavte a uvědomte si, že podobné myšlenky mají ve stejnou chvíli stovky a tisíce, ba možná miliony dalších lidí.

„Proč jsem neudělal v životě něco jinak?“

„Včera jsem si neměla dávat tu italskou zmrzlinu.“

„Kéž bych neřekl ty hloupé věci, které jí tolik ublížily.“

Nejste jediní, koho takové nebo podobné myšlenky napadají. Uvědomění, že nejste jediní, kdo něco takového zažívá, je důležitým krokem k prožívání soucitu se sebou.

AFIRMACE

„Dneska se spřátelím s člověkem, kterým právě jsem.“

Když si stanovíte podmínky, za jakých se se sebou budete přátelit, co se stane, když tyto podmínky nedovedete splnit?

Měl by rodič přestat být přítelem svému dítěti proto, že není dokonalé? Jistě že ne. Je nám jasné, že odepření přátelství za takových okolností by do emočního života dítěte přineslo

zbytečnou a nesmyslnou bolest. Tak proč byste to měli dělat sami sobě?

Co kdybyste si hned po probuzení vzpomněli na tuto afirmaci? Byl by to mnohem příjemnější začátek dne než se na sebe zlobit nebo být nabručený kvůli tomu, co všechno musíte zvládnout, než si večer zase lehnete.

PAMATUJTE SI...

Osoba, se kterou potřebujete mít soucit, je osoba, kterou jste právě teď. Když budete čekat do chvíle, kdy budete dokonalí, možná se pěkně načkáte! Dokonalá osoba navíc váš soucit nepotřebuje – potřebuje ho ten nedokonalý muž nebo nedokonalá žena, kterými jste právě teď.

Vnímat soucit se sebou neznamena stát se lepším člověkem a takového člověka si oblíbit – znamená to mít rád toho, kým jste v tuto chvíli.

POZNÁMKY

- Albert Ellis přišel s racionálně emoční behaviorální terapií. Přestože je Ellis pro mnohé kontroverzní postavou, jsou mu připisovány zásluhy za rozvoj kognitivně-behaviorální terapie. Tvrdil, že se řídíme iracionálními pravidly, jako například „musím se hodně snažit a mít skvělé výsledky, jinak nejsem k ničemu“, a součástí jeho terapie je rozpoznávání a zpochybňování těchto pravidel. Více informací: www.albertellis.org.
- Sigmund Freud, význačný a rovněž kontroverzní psychoanalytik, hovořil o třech složkách lidské psychiky: o moralizujícím a často drsném „superegu“, o „id“, které touží po okamžitém uspokojení a morálka ho nezajímá, a o „egu“, které se snaží urovnávat konflikt