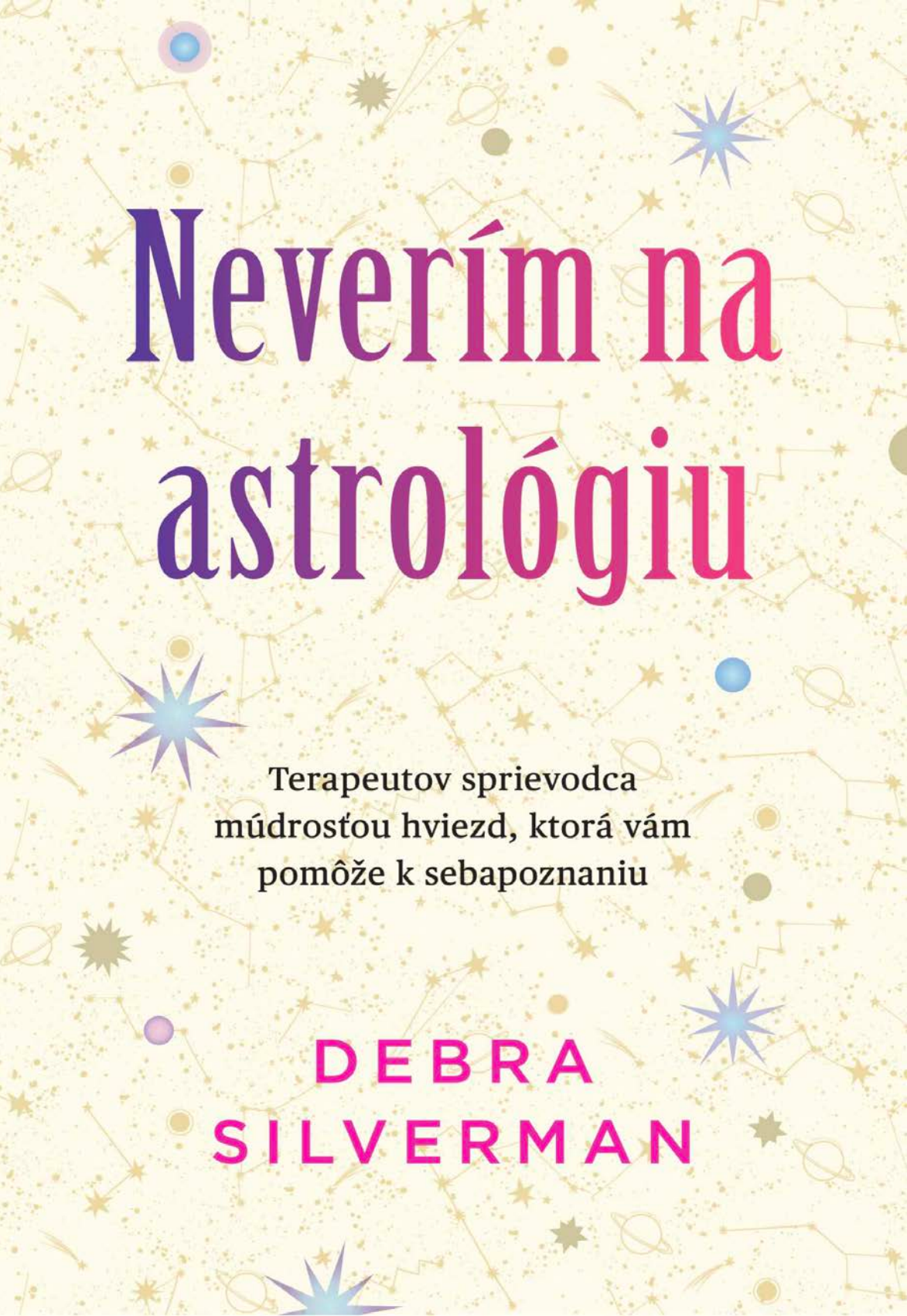




Neverím na astrológiu

Terapeutov sprievodca
múdroťou hviezd, ktorá vám
pomôže k sebapoznaniu

DEBRA
SILVERMAN

DEBRA
SILVERMAN



Neverím na astrológiu

Terapeutov sprievodca
múdroťou hviezd, ktorá vám
pomôže k sebapoznaniu



EASTONE BOOKS

I DON'T BELIEVE IN ASTROLOGY

Copyright © 2025 by Luciela Media Group LLC.

Slovak edition © 2025 by Eastone Group, a.s.

All rights reserved.

Z anglického originálu Debra Silverman – *I Don't Believe In Astrology*,
vydaného vydavateľstvom St. Martin's Essentials, preložila Alica Činčárová.

V roku 2025 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2025 Mgr. Alica Činčárová

Jazykové úpravy: Mgr. Ivana Fábryová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s. r. o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy
nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek
prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN: 978-80-8109-788-1

Všetkým vám, ktorí ste ma takmer päť desaťročí vyhľadávali
a pozývali, aby som sedela vedľa vás, keď ste sa otvárali
do hĺbky a delili sa so mnou o svoj životný príbeh.
Rada som vás počúvala.

Zbožňujem ľudí – nosím v sebe neskrývanú lásku k víťazom,
ktorí to zvládli cez svoju bolesť, a rovnako aj k páchatelom, ktorí
ju vytvorili. Zlo nemá moc nad súcitom. Modlím sa, aby sme ako
druh prežili tento úzky vstup do ďalšieho veku a aby sa oveľa
viac z nás dotklo sladkého bodu pokory.

S nedotknutým dlhodobým výhľadom pochopíme ľudstvo ako
rozvíjajúci sa experiment, ktorý sa chystá na zmenu. Modlím sa,
aby vás táto kniha inšpirovala k súcitu pri pohľade na seba
a na druhých, ako aj na vašich pozorovateľov. Toto je brána
do zlatého veku. Budúcnosť našich detí závisí od nás.

Astrológia má istotu uznania zo strany psychológie bez ďalších obmedzení, pretože astrológia predstavuje súhrn všetkých psychologických poznatkov staroveku.

— CARL JUNG

Boh nehrá kocky.

— ALBERT EINSTEIN

Obsah

<i>Predslov</i>	XI
<i>Úvod</i>	XIII

ČASŤ I: Psychologická astrológia a povaha nevedomej mysle

1 Zamilovať sa do svojho osudu	3
2 Astrológia očami psychológie	11
3 Pozorovateľ a gremlini	20
4 Ako funguje astrológia	30
5 Planéty	38
6 Dvanásť domov	52
7 Ezoterická astrológia	66

ČASŤ II: Pochopenie seba a druhých

8 Psychológia Barana	85
9 Psychológia Býka	96
10 Psychológia Blížencov	108
11 Psychológia Raka	120
12 Psychológia Leva	135
13 Psychológia Panny	147
14 Psychológia Váh	159
15 Psychológia Škorpióna	173

16	Psychológia Strelca	186
17	Psychológia Kozorožca	196
18	Psychológia Vodnára	208
19	Psychológia Rýb	220
20	Trináste znamenie	232
 <i>Príloha I: Zdroje Debry Silverman</i>		239
<i>Príloha II: Zistite, v akom znamení máte planétu Saturn</i>		243
<i>Podakovanie</i>		247
<i>O autorke</i>		251

Predslov

MÁM POCIT, ŽE TÁTO KNIHA bola napísaná pre mňa. Väčšinu svojho života som bol hrdý na to, že neverím na astrológiu. Nie preto, že by som bol nejaký materialistický redukcionista, ktorý si myslí, že ide o pseudovedu. Veď práve teraz mám vo vrecku kryštál!

Avšak dôvod, prečo som neveril na astrológiu, je ten, že mi nezmyselné vysvetlenie môjho horoskopu neseselo. Alebo skôr som mal pocit, že by mohlo sedieť každému. Ako amatérsky kúzelník som bol presvedčený, že všetky tie nezmysly o astrológii sú len kognitívnym skreslením nazývaným Barnumov efekt, ktorý je dobre preskúmaný.

Pod týmto intelektualizmom sa skrývala ďalšia motivácia. Nechcel som, aby ma čokoľvek obmedzovalo v možnostiach, kam sa rozhodnem nasmerovať svoj život. Chcel som si vytvoriť vlastné hviezdy, nie nechať sa škatuľkovať nejakým intergalaktickým zverokruhom.

Keď som sa stretol s Debrou Silverman, oznámil som jej: „Astrológiu neverím.“ Povedala: „Výborne, tak sa volá moja ďalšia kniha!“ Dobré sme sa na tom zasmiali, ale moje pochybnosti to nezmiernilo. Napriek tomu som súhlasil, že si s ňou sadnem na jej vlajkovú loď *Štyri živly*. A to mi zmenilo život.

Povrchné čítanie môjho horoskopu skutočne neseselo. Keď sme sa však ponorili hlbšie do zložitosti domov, pozícií a celého môjho horoskopu, začali sa odhaľovať určité hlavné princípy mojej podstaty. Kráľ skeptik ustupoval pod prenasledovaním kráľovnej astrológie.

Po dvoch hodinách som dostal šach-mat. Pochopenie mojej dedičnej povahy ma neobmedzilo, ale obohatilo. Objasnil som si svoje poslanie a cieľ na hlbšej úrovni a pochopil som svoje prirodzené zraniteľnosti. Tieto informácie sú neoceniteľné.

Dúfam, že pri čítaní tejto knihy začnete mať rovnakú skúsenosť. Pozývam vás, aby ste sa do nej zapojili so zvedavosťou a s tvorivosťou. A možno, len možno, táto kniha zmení váš život tak, ako moje prvé sedenie s Debrou zmenilo ten môj.

— *Aubrey Marcus*

Úvod

Astrológia má úctyhodnú históriu v každom národe
alebo rase ľudí na zemi, ktorí dosiahli akýkoľvek
stupeň civilizácie. Túto skutočnosť nemôžu poprieť
ani nepriatelia astrológie.

— Luke Dennis Broughton, *Elements of Astrology*, 1898

NECHAJTE MA HÁDAŤ.

(1) Astrológii v skutočnosti neveríte, hoci by ste si to tak trochu želali. Ste zvedaví, či môžem zmeniť váš názor.

Alebo (2) ste začali veriť v astrológiu, napriek tomu chcete získať viac informácií, ktoré by posilnili vašu vieru vo vplyv hviezd na váš život.

V každom prípade ste na správnom mieste. Túto knihu (a svoj podcast) som nazvala *Neverím na astrológiu*, pretože aj ja som bola kedysi skeptikom. Časom sa to zmenilo. Počas desiatok rokov profesionálnej praxe, v ktorej som aplikovala psychológiu aj astrológiu, som sa stala priamym svedkom toho, čoho je astrológia schopná. Teraz som o jej vplyvoch pevne presvedčená.

Čosi vás sem priviedlo – nejaké tušenie, zvedavosť alebo pocit, že astrológia je niečo viac než len náčrt osobnosti alebo stručná predpoveď na tento deň. To, čo ste doteraz vedeli, vám možno nepripadá dostatočne podstatné na to, aby ste sa do toho naozaj ponorili. Stavím sa, že ste sa už svojmu znameniu trochu venovali. Možno ste si už dali vyhotoviť nejaký výklad a boli ste prekvapení presnosťou. Možno *chcete* veriť vo hviezdny svet, kde život konečne dáva zmysel.

Astrológia je kontroverzná. Môže sa zdať príliš abstraktná alebo fantazijná. Astrológia pre mňa nie je ničím iným ako medicínou, nástrojom, ktorý mení život a má obrovský význam, aj keď v ňu neveríte.

Zamyslite sa nad tým: nemusíte v niečo veriť, aby to fungovalo. Stavím sa, že veríte v pravú lásku, aj keď vás niekedy sklamala. Veríte v gravitáciu, aj keď jej možno nerozumiete. Veríte, že svetlá sa rozsvietia, keď stlačíte vypínač, bez toho, aby ste to vedeli vysvetliť. Viera a pochopenie nie sú potrebné na to, aby láska, gravitácia alebo elektrina fungovali.

To isté platí aj pre astrológiu. Nemusíte jej rozumieť. Je tu pre vás, nevyžaduje sa žiadna viera. Časom a s pomocou tejto knihy zistíte, aký skutočne užitočný je tento nadčasový súbor múdrosti. Nemusíte veriť v astrológiu – astrológia verí vo vás.

Vy nie ste omyl. Nikto vás nev tlačil do autobusu zvaného život – je to dobrovoľná pozícia. Sme tu na základe zadania. Aj keď tomu (zatiaľ) neveríte, nevadí, pretože vám nakoniec bude jasné, že každý má svoj cieľ a životné lekcie, ktoré ho hľadajú.

Niektoré problémy sa budú v živote objavovať dovtedy, kým sa nepoučíte. Toto je kniha o tom, ako premeniť svoj zmätok na cieľ. Je to kniha o negatívnych hlasoch vo vašej hlave, o tom nepokojnom pociť nespokojnosti, o pociť, že si nie ste istí, kým naozaj ste. Premýšľate, či žijete svoje poslanie zmysluplne, či žijete ten správny život, či ste so správnym partnerom, či máte tú správnu prácu? Každý má vnútorný hlas, ktorý mu hovorí, že niečo robí zle alebo by mal robiť niečo inak, alebo by sa mal stať niekým lepším.

Hlasy vo vašej hlave – nazývam ich *gremlini* – sú sabotéri. Hovoria o vás tie najhoršie veci! Strhávajú vás na dno, až kým toho nakoniec nemáte plné zuby, nedosiahnete krízový bod a konečne nepočujete tichší, láskavejší, súcitnejší hlas – hlas, ktorý nazývam váš *pozorovateľ*. Astrológia vám ukáže cestu cez les gremlinov do svetla pozorovateľa, kde tieto negatívne hlasy konečne utíchnu natoľko, že sa k vám dostane pravda.

Astrológia vám predstaví, kto naozaj ste, a povie vám: „Počuj, toto si ty a je to v poriadku. Pokojne môžeš byť rojkom (Ryby*), ambicióznym (Kozorožec)

* Pre lepšiu prehľadnosť sú názvy znamení v celej knihe uvádzané s veľkým počiatčným písmenom, aby sa ľahšie odlišili od pomenovaní živočíchov či ich charakteristík.

alebo silným (Baran). Existujú dôvody, prečo si ceníš slobodu viac ako vzťahy (Vodnár) alebo finančné zabezpečenie pred ľahkovážnym nakupovaním (Býk), alebo rozprávanie pred počúvaním (Blíženci). Je pre teba prirodzené, že si posadnutý zmyslom života (Strelec) alebo ťa až chorobne fascinuje smrť (Škorpión), alebo sa najlepšie cítiš, keď je celá tvoja rodina pod jednou strechou (Rak), alebo si zamilovaný do romantiky (Váhy), alebo sa snažíš získať všetku pozornosť (Lev). Nemusíš s tým bojovať. Ide len o to, aby si bol sám sebou.“

Astrológia je založená na sebauvedomení. Ak ste Panna, astrológia vás naučí, že máte tendenciu kritizovať sa. Uvedomenie si tejto skutočnosti vám pomôže zmierniť sa a pochopiť, aké dôležité pre vás je byť precíznym, venovať sa detailom a odškrtať si zoznam úloh. Hlas vášho pozorovateľa (ukážem vám, ako ho nájsť a počuť) vám povie: „Áno, kritizuješ sa. Neboj sa. Si okej.“ Ak vám potom niekto povie: „Hej, upokoj sa, nie je to až také dôležité,“ budete o sebe vedieť dosť na to, aby ste poznali, že pre vás to dôležité je, a to je tiež v poriadku. Máte radi maličkosti. Uvedomujete si, že ste zapli pozorovateľa, keď sa naučíte trochu sa na sebe zasmiať a úprimne si budete môcť povedať: „Aha, už zase. To som ja!“

Každému z dvanástich znamení je vlastný zápas, úsilie či boj. Nájdite svoj boj a zistíte, čo sa tu máte naučiť. Nie ste tu náhodou. Existujú učebné osnovy a priečinkov s vašim menom. Astrológia poskytuje kľúčovú dierku, cez ktorú môžete nahliadnuť a zistiť, aké sú vaše lekcie. Je úľavou vedieť, že vaše výzvy sa dejú z nejakého dôvodu, a predovšetkým pochopiť, že za to nemôžete.

Istá klientka mi raz povedala, že z jedného astrologického výkladu získala terapiu na desať rokov. Dúfam, že vďaka tejto knihe budete mať rovnaký úžitok – je to účinná cesta k sebapoznaniu a spôsob, ako si uľaviť od svojich gremlinov.

A hádajte, čo ešte: veci, o ktorých si myslíte, že sú na vás zlé, sú vaše silné stránky. To je najväčšia pravda o astrológii: mení to, čo ste si mysleli, že je zlé. Môže vám to pripadať, ako ísť proti intuícii, ale zistíte, že vaše lekcie obsiahnuté vo vašich zápasoch vedú na dôležitú cestu vašej astrologickej mapy – na cestu k vášmu najvyššiemu ja. Identifikujete opakujúce sa správania, ktoré vás sprevádzajú, a to je dobrá vec, nie zlá. Takéto konania sú vašimi smerovníkmi. Sú základom pochopenia vášho znamenia a vás samých.

Ako už asi chápete, toto nie je typická astrologická kniha. Je to kniha o psychológii vás, ktorá využíva astrológiu ako vodiace svetlo, rámec. Znamená sú spôsobom, ako hovoriť o vašich zvláštnostiach a ukázať vám, že sa nemusíte cítiť zle pre svoje takzvané chyby.

Nie je na vás nič zlé. Ste božská bytosť, ktorá sa dobrovoľne rozhodla prijať tento život presne s takou osobnosťou, akú máte. Sľubujem, že je to pravda. Aká nádherná myšlienka: ste presne takí, akí ste mali byť.

ASTROLÓGIA AKO MEDICÍNA

Rozumiem tomu, prečo sa ľudia bránia a nesprávne chápu astrológiu ako pseudovedu. Je jednoducho zvláštne, že by postavenie Slnka ovplyvňovalo vašu osobnosť, že by postavenie Mesiaca opisovalo povahu vášho citového temperamentu a že by ostatné planéty ovplyvňovali rôzne aspekty vášho života. Viem, že to znie ako pritiahnuté za vlasy, a my sme naprogramovaní tak, aby sme takúto „ezoteriku“ popierali. Ja teda určite áno. Ak sa nestotožňujete so všetkým mystickým alebo ste podozrievaví voči magickému mysleniu, som na vašej strane. Ale prečo by ste mali aj tak veriť v astrológiu? Premýšľajte. Ľudia kedysi hovorili všetky tie isté veci o psychológii – niektorí to stále hovoria. Mnohí svoju terapiu držia v tajnosti alebo sa hanbia priznať, že ju vyskúšali, a keďže nie každý má výsledky, môžu sa rozhodnúť, že nefunguje. Napriek tomu si uvedomte, koľkým ľuďom psychoterapia pomohla.

Dala som sa na postgraduálne štúdium klinickej psychológie. Moja prax zahŕňala prácu s ľuďmi s vysokým postavením v našej spoločnosti – s vážnymi ľuďmi, ktorí žijú vo svete profesionality a hmatateľných úspechoch. Som praktický človek, ktorý sa od mladosti venuje učeniu a liečeniu. Som hrdá na to, že sa mi darí meniť život ľudí. Zameriavam sa na výsledky. Cieľom liečiteľa je pomôcť niekomu s problémom alebo bolesťou tým, že ho prevedie procesom tak, aby na konci sedenia odchádzal s plánom. Všimla som si, že väčšina mojich klientov sa na konci dobrého astrologického sedenia cíti lepšie. To je konštanta.

Za takmer päť desaťročí praxe je pre mňa stále úžasné, ako ďaleko posuniem človeka počas terapeutického sedenia, keď mám v rukách jeho

astrologický rozbor, v porovnaní s „obyčajnou“ terapiou rozhovorom. Keď za mnou ľudia prídu a sťažujú sa, že jednoducho nie sú v poriadku, ukážem im, aká je to lož. Hovorím: „Áno, počujem vás a hádajte čo? Všetko vám to môžem vysvetliť, keď sa pozriem na váš astrologický rozbor. Všetko je priamo tu.“

Najvýznamnejším vplyvom astrológie je okamžitý a dramatický spôsob, akým mení to, ako sa zhovárate sami so sebou. Posúva hlasy vo vašej hlave. Stávate sa zhovievavejšími a tolerantnejšími voči sebe i ostatným.

Vždy sa nájdu skeptici. Nedávno mi jedna klientka povedala, že keď vtravala svojmu otcovi, ktorý je lekár, že za mnou ide, rozkričal sa na ňu. Bolo to pre neho úplne nezvyčajné. Povedal jej: „Tí ľudia sú šarlatáni! Moja dcéra nebude vyhadzovať peniaze za astrológiu!“ To sa stáva. Jej otec stelesňoval hlas kritika, ktorý sa prikláňa k jednoduchej logike, ktorá často funguje v ľavom mozgu ľudí, ktorí veria len tomu, čo sa dá dokázať. Našťastie moja klientka počúvala svoj vlastný hlas. Z nášho sedenia odchádzala s uvedením si mnohých pravd o sebe samej. Pochopila, že to, čo naozaj chce, je opustiť prácu, ktorá ju robila nešťastnou, a vrátiť sa do školy.

Kým počúvala hlas svojho otca, nemohla to rozhodnutie urobiť. Teraz už dokázala počuť svoju pravdu – a to všetko vďaka astrológii.

Predsudky, pochybnosti, otázky alebo cynizmus, ktoré si ľudia prinášajú do mojej kancelárie, sa rýchlo vyparia, keď sa cítia videní a pochopení, niekedy po prvýkrát. Milujem skeptikov. Milujem, keď sa dostanú na koniec sedenia a povedia: „Ako to všetko viete? Veď ma tak dobre poznáte. Poznáte ma lepšie ako ja sám seba!“ Odchádzajú s hlbokým pohľadom do svojej povahy – s iskrou v oku a s otvorenejším srdcom.

O TEJTO KNIHE

Toto nie je ďalšia ezoterika plná teórií. Nebude vám radiť, aby ste si kupovali drahé zelené nápoje, užívali nejaký novodobý výživový doplnok, ani vás nabádať k zbieraniu kryštálov. Pravda je taká, že proti vesmírnym vplyvom vám kryštály nepomôžu. Aj meditovať môžete každý deň a stále budete bojovať s gremlinmi.

Na tejto planéte je epidémia úzkosti, depresie, závislosti – všetkého, čo opisuje osobnosť, ktorá hľadá útechu alebo nejaký druh úľavy od gremlinov. Miliardové odvetvia terapie, biohekingu a svojpomoci sa dajú zredukovať na jedinú otázku: Ste zmierení s tým, kým ste? Môžem vám zaručiť, že odpoviete nie, a práve preto čítate túto knihu.

Úlohou tejto knihy je poskytnúť vám prístup k hlasu súcitu, ktorý vie, že ste v poriadku, milovaní a ste krásna duša. Poznanie seba samých v tejto knihe zvýši vaše sebavedomie a umožní vám prístup k láskavejšiemu vnútornému hlasu. Kto by to nepotreboval? Ľudia milujú astrológiu preto, lebo získavajú o sebe poznatky, ktoré sa veľmi líšia od toho, čo im hovorí ich vnútorný kritik. Po zapnutí pozorovateľa budete mať svaly, ktoré vám umožnia aktívovať svoj pozitívny vnútorný hlas prostredníctvom praxe channelingu pozorovateľa – a gremlini si na vás len tak ľahko neprídu.

V prvej časti sa dozviete o nepriaznivej povahe ľudského stavu a o tom, že to nie je vaša vina. Ste stavaní na to, aby ste sa sabotovali. Zistíte, ako používať psychológiu s astrológiou. Naučíte sa, ako identifikovať konkrétnych gremlinov, ktorí prichádzajú s vašim horoskopom. Naučíte sa technológiu, ako využiť silu svojho pozorovateľa, aby ste získali prístup k ušľachtilej ceste svojho charakteru. Takto sa zamilujete do bláznivej veci zvanej život.

Druhá časť pozostáva z 13 kapitol, z ktorých každá je venovaná jednému znameniu, a zo špeciálnej kapitoly venovanej trinástemu znameniu, o ktorom vám zatiaľ nepoviem. Každá kapitola bude obsahovať psychologický rozbor slnečného znamenia, profil človeka s týmto znamením, ako sa toto znamenie prejavuje, ako môže toto znamenie najlepšie spolupracovať s pozorovateľom (o tomto pojme sa dozviete v prvej časti), aká je vaša životná lekcia, ak ste toto znamenie, a ako sa cítite, ak je vaša Luna/Mesiace, Merkúr alebo Saturn v tomto znamení alebo ak je to vaše vychádzajúce znamenie. Na konci každej kapitoly vám ponúknem špeciálnu meditáciu len pre vás a potom to všetko zhrniem tým, že vám poviem o podstate daného znamenia.

Nepoznám nikoho, kto by nemal problém s duševným zdravím, lebo ho niečo trápi. Je to univerzálna pesnička, ktorá sa dá napraviť informovanosťou, hoci sa nedá úplne vypnúť. Tento život zijeme tak, že zvládame

a liečime hlasy vo svojej hlave, ktoré sú jednoducho opísané dvanástimi znameniami. Keď uvidíte, aké je zrejmé, čo váš vnútorný dialóg opakuje, zrazu vám to začne pripadať až smiešne jednoduché. Zistíte, že práve tie veci, ktoré vás privádzajú do šialenstva, sú vašimi najlepšimi priateľmi, a každá jedna vaša kríza je bránou k prebudeniu. Podobne aj všetci vaši gremlini dookola odriekajú obohrané nahrávky, ktoré sú vašimi upozorneniami, vaším volaním o pomoc: „Isto potrebujem pomoc, lebo sa mi dookola dejú stále tie isté veci.“

Astrológia je bránou do komnaty nadčasovej múdrosti. Vaša duša čaká na to, aby ste si uvedomili svoje poslanie. Hoci sa to môže zdať mystické alebo ako z Disneyho filmu, že kniha vás môže zázračne priblížiť k vašej duši, je to moja nádej pre túto knihu. Kto vám kedy poskytol povolenie pochopiť seba samých a byť sami sebou? To je tá zložka, ktorá dráždi váš systém, spôsobuje vám nepohodlie a základný pocit nespokojnosti. Aj keď si možno myslíte, že máte rozbehnutú duchovnú prax, kým sa nezamilujete do svojej jedinečnej duše a požiadaviek, ktoré s ňou súvisia, klamete sami seba.

Tak poďte ďalej! V tomto posvätnom rozhovore je to také jasné a zmysuplné. Moja osobnosť Blížencov chce, aby sme sa spolu trochu zahráli, a ja chcem, aby ste do toho hneď teraz skočili a začali tento proces. Tak poďme na to!

ČASŤ I



Psychologická astrológia a povaha nevedomej mysle

Kým človek zápasí so svojou smrteľnosťou, ovplyvňuje
ho nespočetné množstvo mutácií neba a zeme.

Astrológia je veda o reakcii človeka na planetárne
podnety. Hviezdy nepoznajú ani vedomú zhovievavosť,
ani nepriateľstvo. Vysielajú iba pozitívne a negatívne
žiarenie. Samy osebe nepomáhajú ani nepoškodzujú
ľudstvo, ale ponúkajú zákonný kanál pre vonkajšie
pôsobenie rovnováhy príčin a následkov.

— Paramahansa Jógánanda, *Životopis jogína*

Zamilovať sa do svojho osudu

Položili ste si niekedy otázku: Na čo som tu?

Kým mám byť v tomto živote? Ak áno, začali ste žiť novým spôsobom. Som hlboko presvedčený, že úlohou astrológie je pomôcť mužom a ženám, ktorí si začali klásť otázky týkajúce sa cieľa a zmyslu vlastného života, nájsť na tieto otázky odpovede.

Astrológia má len malú skutočnú hodnotu pre ľudí, ktorí si takéto otázky nekladú.

— Dane Rudhyar

TAKTO SME NASTAVENÍ. Nemôžete to opraviť, aj keby ste sa snažili.

Všetci chybujeme – sme ľudia. Sami seba sabotujeme. Nekonáme vo vlastnom záujme. Lámeme ľuďom srdcia a naše srdcia bývajú tiež zlomené. Odchádzame a zostávame. Zrádzame a sme zradení. Nieкто, koho poznáme, podvádza alebo sa stane závislým. Trváme na konaní, ktoré nie je v našom najlepšom záujme, spôsobuje, že sa cítime zle, a stavia nás to pred otázku, kým sme ako jednotlivci, a dokonca aj ako druh. V najhoršom prípade nás tieto existenciálne otázky trápia bez uspokojivých odpovedí. Takto sme nastavení. Ľudská prirodzenosť má zvláštny a nezmyselný operačný systém.

Tu je myšlienka: Čo ak to nie je nikoho vina, že sme tak „skonštruovaní“? Že nie je vinou vašich rodičov, vinou vášho partnera, vinou vašich životných rozhodnutí a nie je ani vašou vinou, že vaša myseľ nesmeruje k múdrosti alebo jasným odpovediam priamo? Nebola by to úľava?

Keď som ako dvadsiatnička študovala klinickú psychológiu, pamätám si, že na samom začiatku programu som bola v miestnosti s ďalšími asi

päťdesiatimi študentmi. Profesor sa nás pýtal, prečo chceme študovať psychológiu. Zdvihla som ruku a povedala: „Lebo chcem vedieť, prečo nerobíme veci, ktoré sú pre nás dobré. Prečo necvičíme? Prečo sa nestravujeme zdravo? Prečo nerobíme to, čo nás oslobodí? Prečo nedáme výpoveď v práci, ktorú nenávidíme? Prečo neopustíme vzťah, ktorý nie je zdravý?“ Naozaj som to chcela vedieť. To bol dôvod, prečo som si vybrala psychológiu – *prečo my ľudia nerobíme to, čo nás urobí šťastnými?*

Psychológia mi na túto otázku nikdy úplne neodpovedala... astrológia áno. Odpoveď na túto otázku je jednoduchá: sú to naše konštrukčné chyby. Je to spôsob, akým sme napojení. Ľudia sú takí hlúpi, že ani nevedia, že sú inteligentní. A to je jednoducho hlúpe! Dobrá správa je, že sa na to neumiera.

Vyvíjame sa. Nečítali by ste túto knihu, keby ste nemali chuť učiť sa a rásť. Avšak bez ohľadu na to, ako veľmi sa vyvíjame, vnútri mysle každého z nás žijú nevedomé impulzy, ktoré nám bránia robiť to, čo je pre nás dobré. Nevieme si vysvetliť, prečo tak ľahko sklzneme do lenivosti, depresie alebo úzkosti – títo sabotéri prichádzajú a my sa vzdávame. Nemôžeme si pomôcť – ľudská prirodzenosť má zo svojej podstaty prirodzený sklon klesnúť na najnižšiu úroveň a nechať sa ovládnuť gravitáciou. Je ako dieťa, ktoré ukradne sladkosť a povie: „Nemohol som si pomôcť!“

Povedzme si úprimne, že je potrebné vynaložiť veľa úsilia na to, aby sme sa rozhodli pre cestu k ušľachtilosti. Pochybujeme o svojich inštinktoch a rozhodnutiach. Nie sme stvorení na to, aby sme okamžite odpúšťali alebo aby sme ľahko pociťovali radosť. Máme tendenciu obviňovať, skôr ako odpustíme – odpustenie je naučená zručnosť a obviňovanie je automatické správanie. Odpustenie neprichádza prirodzene.

Ďalej nájdete niekoľko príkladov ľudského stavu a nášho chybného dizajnu (neskôr poukážem na ďalšie):

- ★ **Uniká nám pokoj:** Prvou a najdôležitejšou chybou „našej konštrukcie“ je, že ľudská myseľ nedokáže udržať pokoj. Bojujeme. Ťažko spolu vychádzame. Žijeme pre drámu. Premýšľajte o tomto: ľudia, ktorých najviac platíme, celebrity, herci a športovci, sú tí, ktorí vytvárajú drámu, aby sme ju mohli sledovať. Bojíme sa rozdielov. Odsudzujeme sa