RAFAEL SANTANDREU



Šťastnější každý den

Jak změnit své myšlení a docílit spokojenosti

Šťastnější každý den

© 2014, 2019, Rafael Santandreu
© 2014, 2019, 2021, de la presente edición en castellano para todo el mundo:
Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.

Translation © Kateřina Castañeda Rodríguez, 2026
Cover © Daniel Pocar, 2026
© DOBROVSKÝ s.r.o., 2026

ISBN 978-80-277-8532-2 (pdf)

RAFAEL SANTANDREU

Šťastnější každý den

přeložila Kateřina Castañeda Rodríguez

VIA

Člověku, kterého mám nejradši na světě:
své matce Marii del Valle Lorite.

Předmluva

Vždy když se chystám napsat předmluvu k nějaké knize, vzpomenu si na svou první monografii, pojednávající o laparoskopii, v té době téměř neznámé operační metodě. Předmluvu k publikaci tehdy napsal můj otec.

Psal jsem o této nové metodě především proto, že se provádělo množství zákroků, kdy docházelo k otevření dutiny břišní jen za účelem objasnění původu pacientových obtíží. Vysoké procento těchto zákroků bylo zcela zbytečných, neboť se na nic nepřišlo. Publikace byla určena lékařům a brzy se stala milníkem v naší klinické praxi.

Tehdy jsem si uvědomil, jak je důležité seznámit odbornou veřejnost s novými metodami chirurgických zákroků i prevencí v oblasti zdraví.

Kniha, kterou právě držíte v ruce, plní tuto zásadní úlohu v medicíně i psychologii (stejně jako ostatní publikace Rafaela Santandreua) a myslím si, že může být užitečná nejen široké veřejnosti, ale i odborníkům. Začnu však tím, jak jsem se seznámil s autorem.

Před pár lety jsem operoval jednu mladou pacientku (říkejme jí X). Předtím jsem operoval i její maminku, měla zhoubný nádor na vaječníku. Maminka díky agresivní léčbě rakovinu porazila, ale do

dceřiny paměti se nejspíš vryl obraz milovaného člověka, kterého sužují pooperační komplikace a vedlejší účinky chemoterapie.

Snažil jsem se pacientce X náležitě vysvětlit, že její potíže nemají nic společného s potížemi její maminky, protože v jejím případě se jedná o nezhoubný nádor, jak potvrdila histologie.

Asi 48 hodin po operaci se však u pacientky X rozvinul klinický obraz břišní příhody. Vyloučili jsme pochybení při zákroku i pooperační komplikace, a přesto měla pacientka nadále bolesti, k nimž se přidalo podivné odmítání veškeré stravy. Jak uvidíme později, u pacientky se ve skutečnosti rozvinula psychogenní porucha: fobie z jakéhokoli lékařského zákroku a z přijímání potravy.

Pacientka byla hospitalizována na našem oddělení, ale nesmyslně bojovala proti svému vlastnímu uzdravení: nejedla a odmítala pomoc.

V jedné světlé chvilce se pacientka rozhodla zavolat jednomu psychologovi, s nímž se dlouho znala, aby se s ním poradila. Po zhruba čtyřicetiminutovém rozhovoru se její stav podstatně zlepšil. Dotyčný psycholog, což nebyl nikdo jiný než autor této knihy, poté pacientku několikrát navštívil a ta byla propuštěna z nemocnice v původně předpokládaném termínu a naprosto zdravá.

„Všechno je v hlavě," říká s oblibou Rafael Santandreu. Nepochybně se ale musí umět hrát na struny tohoto úžasného nástroje, aby se dosáhlo rychlého a výrazného účinku jako v případě pacientky X. Takto jsem se seznámil s autorem této knihy a později i s jeho knihami samými.

Není pochyb, že za veškerým naším konáním, chováním, touhami i averzemi stojí naše mysl. Dobré (nebo špatné) duševní zdraví může znásobit (nebo úplně zhatit) přínos jakéhokoli lékařského

postupu. A totéž se děje v ostatních oblastech našeho života. Proto je tak důležité duševní zdraví podporovat.

Publikace Rafaela Santandreua se zakládají na nejmodernější a nejvědečtější psychologii a opírají se o četné studie. Jejich předností je, že tento náročný obsah přibližují široké veřejnosti srozumitelnou formou – a pomáhají tak čtenářům pečovat o duševní zdraví, které je dnes důležité pro každého z nás.

Santiago Dexeus, lékař,
čestný člen Katalánské královské lékařské akademie,
profesor na Autonomní univerzitě v Barceloně,
prezident Španělské společnosti pro cytologii,
nositel Kříže sv. Jiří (Creu de Sant Jordi)

Než začneme

Zhruba před rokem mi přišel e-mail od Juancha, asi 20letého mladíka z jižního Španělska. Vyprávěl mi v něm krásný příběh o úspěšném překonání svých problémů. V posledních letech na tom byl velmi špatně, byla mu diagnostikována bipolární porucha (duševní onemocnění, jež se vyznačuje střídáním epizod extrémní euforie a silné deprese). Dokonce se u něj objevila psychotická ataka. Psychiatr mu předepsal kvanta léků, a přesto symptomy přetrvávaly.

Juancho psal, že se mu do rukou náhodou dostala má předchozí kniha *Jak si zbytečně nekomplikovat život* a že poprvé jasně pochopil problematiku svých obtíží. Knihu přečetl, nastudoval téma a znovu přečetl. S nadšením pak ve svém životě aplikoval rady, které v knize dávám. Za pár týdnů pocítil velkou úlevu a během několika měsíců byl v podstatě zdráv.

Jednou jsme si zavolali a dlouze si povídali. Juancho znal mou knihu lépe než já! Je to mimořádně inteligentní a schopný člověk: věnuje se malířství a v tomto oboru mu předpovídám zářnou budoucnost, mohl by z něj ale být i skvělý psycholog.

Domluvili jsme se na několika sezeních, spíše pro shrnutí, a přesvědčil jsem se na nich, že tento mladý muž má již silnou, pružnou a pozitivní mysl. Naše spolupráce tím skončila.

Dnes je z Juancha šťastný člověk, sice užívá nějaké ty léky, ale v porovnání s jinými pacienty s bipolární poruchou je jich zanedbatelné množství.

Všichni můžeme docílit podobné změny, mnohdy dokonce bez pomoci psychologa. Bude to vyžadovat píli a vytrvalost, ale odměna je veliká: budeme se umět radovat ze života a využívat naplno svůj potenciál.

Vyzývám vás, abyste se vydali stejnou cestou jako Juancho. Čím více bude šťastných a silných jedinců, tím lepší bude svět, ve kterém žijeme.

ČÁST PRVNÍ

Systém

1

Přeborníci ve změně myšlení

Vrátil jsem se z války v září roku 1918. Srdce plesalo radostí a na prsou se skvělo vyznamenání. Na návrh mých vojáků, kteří mě ve francouzských zákopech považovali za svého vůdce, mi byla udělena medaile nejvyššího stupně za vojenské zásluhy.

Těsně před vyloděním v newyorském přístavu, obklopen girlandami a zasypán konfetami, jsem si pomyslel, že můj nový život bude zaručeně navazovat na úspěchy na bitevním poli. Bylo mi dvaadvacet let a všechno napovídalo tomu, že mě čeká zářná budoucnost.

Zpět v civilním životě jsem se cítil tak silný, že jsem v rekordním čase složil makléřské zkoušky a začal zprostředkovávat obchody na burze na Wall Street. Hned v prvním roce jsem vydělal na provizích 100 tisíc dolarů. Neuvěřitelných 100 tisíc dolarů v roce 1919! To byl balík peněz. Měl jsem zkrátka správný odhad na investice. A tím to zdaleka nekončilo. Pohltil mě vír svůdného Wall Street a ohromně mě to bavilo.

Tehdy se mi stala příhoda, které jsem nevěnoval příliš pozornosti, přestože byla nepochybně varováním. Stala se v den, kdy jsem skládal zkoušku potřebnou k povolení vykonávat makléřskou činnost ve všech státech USA. Připravoval jsem se na zkoušku pečlivě tři měsíce

a málem jsem ji kvůli nemoci neudělal, jestli se tedy dá za nemoc považovat obří kocovina.

Den předtím, po třech měsících usilovného studia, jsem šel se švagrem na skleničku a vrátil se domů až k ránu v žalostném stavu. U zkoušky jsem sice věděl správné odpovědi, ale hlava mi třeštila tak, že jsem ani nedokázal psát rovně do řádků. Nakonec jsem prošel s odřenýma ušima. To bylo první varování. V té době už jsem dost pil.

Přesto mi ještě dalších pár let přálo štěstí. Prosperita 20. let se zdála neotřesitelná a oslnivá jako Novobabylonská říše za Nabukadnezara II. Koupil jsem si byt o 150 metrech čtverečních na Manhattanu i nejdražší auto na trhu. Alkohol však v mém životě zaplňoval každým dnem více místa. V bouřlivém životě plném stylových restaurací, luxusních večírků a krásných dívek tančících v rytmu jazzu.

TVRDÝ PÁD

V té době, nevím přesně kdy, jsem začal mít s pitím vážné problémy: pil jsem pravidelně, v noci i přes den, začínal jsem hned po snídani. Někteří mí přátelé se mě pokoušeli varovat, ale tyto rozhovory vždy končily ostrou hádkou. Vztah s manželkou se začal horšit.

Během tří nebo čtyř let jsem přišel o všechno: o práci, domov, přátele, zdraví, sebeúctu a málem i o svou ženu. Když jsem měl kocovinu, neměl jsem sílu shromažďovat informace k investicím, a když jsem byl opilý, byl jsem tak nabuzený, že jsem uzavíral obchody, které mě přiváděly na mizinu. Z luxusního bytu na Manhattanu jsme se přestěhovali do jedné místnosti v domě manželčiných rodičů, ale brzy jsme skončili na ulici, protože ani tchán s tchyní nesnesli alkoholový odér, který mě doprovázel na každém kroku.

Pronajali jsme si ubohoučký byt v nejhorší části Bronxu a manželka začala pracovat jako prodavačka dvanáct hodin denně. Když přišla

vyčerpaná z práce domů, pokaždé jsem byl opilý a zmateně blábolil. Ráno po probuzení jsem se tak třásl, že jsem musel vypít sklenku ginu a šest piv, abych vůbec mohl něco sníst.

Jednou mě doma navštívil bývalý kolega.

„Bille, musíš s pitím přestat, nebo tě to zabije. Nechceš pracovat pro mě? Býval jsi skvělý makléř – nejlepší, jakého jsem poznal. Čekám tě zítra, v devět ráno. Spolu to zvládneme."

Takovou příležitost jsem potřeboval. Po letech bez práce jsem konečně mohl být opět sám sebou. Pevně jsem se rozhodl, že už se alkoholu nedotknu. A dařilo se mi to! Už jsem si v životě prošel peklem, stačilo! Jenže na konci týdne, v den výplaty, jsem všechny peníze utratil za jeden obrovský flám. Vrátil jsem se domů až po čtyřech dnech, na sobě špinavý oblek, táhl ze mě alkohol a sám jsem nevěděl, kde jsem vlastně strávil posledních 100 hodin.

Říkal jsem si: *Co to se mnou, sakra, je? Copak jsem se zbláznil? Kam se podělo moje odhodlání?* Prostě jsem nevěděl. Někdo přede mě postavil skleničku a já ji vypil.

Všechny moje pokusy o skoncování s alkoholem dopadly podobným fiaskem. Výčitky svědomí, hrůza a zoufalství, které jsem pociťoval po každém selhání, byly nepopsatelné.

Lidské tělo je obdivuhodný stroj, protože tato každodenní muka jsem snášel ještě několik let. Více než sedm let jsem pil obrovské množství alkoholu, nikde nepracoval a z opilosti přecházel do strašlivých kocovin. Později se dostavovaly záchvaty zoufalství, během nichž jsem si přál umřít. Vždy ráno se mě zmocnil strach a prožíval jsem muka. Asi hodinu jsem stál u okna a sbíral odvahu skočit a se vším skoncovat, jenže jediný výsledek byl, že jsem se nenáviděl za to, jaký jsem srab. Několikrát jsem podstoupil odvykací léčbu, ale podle všeho jsem byl ztracený případ. Odborník mi řekl, že jsem možná

nevyléčitelný případ alkoholismu. Můj mozek měl velmi zvláštní reakci na alkohol, nedokázal jsem ji ovládat.

Když jsem opustil poslední kliniku a znovu podlehl alkoholu, uvědomil jsem si, že už nebudu žít dlouho, a byl jsem za to skoro rád. V duchu jsem se rozloučil s manželkou, miloval jsem ji, ale už jsem nemohl dál. Byl jsem na dně. Alkohol byl mým pánem.

Krátce nato, během oslav Dne příměří roku 1934, se přihodilo něco, co mi navždy změnilo život. Co mě vyneslo do *Čtvrté dimenze bytí*, jak tomu říkám teď. Konečně jsem zjistil, co znamená klid a štěstí: životní styl, který je každým dnem úžasnější.

Jednoho krásného dne zazvonil telefon. Na druhém konci se ozval můj bývalý parťák ve flámování. Hned jsem si všiml, že je střízlivý! Nevzpomínal jsem si, že by někdy dorazil do New Yorku bez pořádné opice. Překvapilo mě to, protože se povídalo, že skončil v ústavu kvůli alkoholové demenci. Sdělil mi, že ke mně zajde na návštěvu.

Otevřel jsem mu a nestačil se divit. Měl svěží pleť, celý zářil a v očích měl něco zvláštního. Vypadal úplně jinak, vůbec jsem to nechápal. Říkal jsem si: *Co se to s Bobem stalo?*

NOVÝ ŽIVOT

Vysvětlení je takové, že Bob definitivně skoncoval s alkoholem, a jako evangelizátor zazvonil u našeho vypravěče, aby mu přinesl dobrou zprávu: *I ty se můžeš změnit.* Společně založili ve 30. letech ve Spojených státech jednu z největších obecně prospěšných společností, jaká kdy existovala: *Anonymní alkoholici.* V současné době má toto společenství 12 milionů členů ve 180 zemích světa a za dobu své existence zachránilo více životů než kterýkoli známý lék.

Proč v knize o psychologii zmiňuji zrovna společenství *Anonymní alkoholici*? Protože jeho členové, ženy i muži, jsou zářným příkladem transformace mysli a přesvědčivě dokládají, že změna je možná. Ano, je to tak!

Kdo má zkušenost s těžkým alkoholismem, ví, o čem mluvím. Jedná se o skutečně vážný problém. O hroznou nemoc, jež v nebývalé míře ovlivňuje psychiku člověka. Před vznikem tohoto společenství většina lékařů lámala nad těžkými alkoholiky hůl. Dokonce se tvrdilo, že za jejich neschopností vyléčit se stojí jistá alergie. Lidé jako Bill opakovaně podléhali alkoholu tím nejkrutějším způsobem. V podstatě se upili k smrti, neboť jim selhaly základní životní funkce.

Společenství *Anonymní alkoholici* však pomocí intenzivního terapeutického programu vyléčilo za desítky let existence miliony lidí. Ti se nejen zbavili závislosti, ale získali i novou osobnost. Přeměnili se v silné, šťastné a klidné jedince, kteří mají obrovskou chuť do života. Přesně tuto jiskru v očích měl tehdy Billův kamarád.

To je první poselství této knihy: všichni se můžeme změnit, a to zásadně. Potřebujeme k tomu jen správnou metodu a píli, ale odměna bude v našem životě ta nejdůležitější: staneme se člověkem, jímž si přejeme být.

Být otrokem alkoholu je podobné jako být otrokem přehnaných obav nebo deprese: oboje nám brání radovat se ze života a rozvíjet naplno svůj potenciál.

Jako psycholog však z praxe velmi dobře vím, že jakmile přerušíme začarovaný kruh úzkostí, všichni lidé se nakonec projeví takoví, jací jsou: úžasní jedinci, kteří si nesmírně váží života.

UTOPIT SE, NEBO SURFOVAT?

Často používám toto přirovnání u velmi mladých pacientů, aby pochopili, jak obrovská změna je čeká. Vysvětluji jim, že cílem terapie je transformace sama sebe, a to následovně: dosud jsme byli jako špatní plavci na rozbouřeném, hrozivě vypadajícím šedém moři. Protože naše plavecké dovednosti byly chabé, naše žití spočívalo ve snaze udržet se nad hladinou – střídavě jsme klesali ke dnu a krátce vyplouvali, abychom se nadechli; přitom jsme se nalokali spousty slané vody a stále dokola sváděli nekonečný boj.

Díky terapii se můžeme změnit v někoho úplně jiného: najednou budeme žít jako surfař, jenž v pěkných slunečních brýlích a se sklenkou daiquiri v ruce klouže po vlnách a na tváři ho lechtá slunce.

Pro mnoho lidí je život takový: mají ho pevně v rukou a užívají si jej. Když se po probuzení podívají na oblohu, ranní sluneční paprsky jim vyprávějí o tom, že život je nádherný, že je skvělé cítit se dobře a vědět, že jsme silní a šťastní.

Vítejte na kurzu osobní transformace: velmi brzy se vydáte na cestu surfaře.

V TÉTO KAPITOLE JSME SE DOZVĚDĚLI, ŽE:

- ➔ Na světě jsou tisíce lidí, jejichž život se změnil o 180 stupňů.
- ➔ To znamená, že to jde!
- ➔ Je možné se téměř neustále radovat ze života. Pojďme se to naučit!

2
Základy transformace

Byl jednou jeden student. Seděl ve své klášterní cele a svědomitě meditoval. Po chvíli se mu zdálo, že se mu před obličejem spouští pavouk, a lekl se.

Tím to však nekončí: hrozivě vypadající stvoření se každý den vracelo, větší a škaredější. Mladík byl tak rozrušený, že se obrátil na svého učitele. Pověděl mu, že si chce obstarat nůž, aby mohl při příští meditaci pavouka zabít. Učitel mu poradil, aby to nedělal. Navrhl mu, aby si s sebou vzal raději uhel. Až se pavouk objeví, má mu na jeho škaredé a chlupaté břicho nakreslit křížek.

Student se vrátil do cely. Jakmile se pavouk znovu objevil, potlačil nutkání na něj zaútočit a řídil se učitelovou podivnou radou. Později šel učiteli povědět, co se stalo, a starý pán ho vybídl, aby si vyhrnul košili: na mladíkově břiše byl nakreslený křížek!

Je vskutku pozoruhodné, že všechny emoční problémy tkví v naší mysli, dokonce i závislosti jako alkoholismus a kouření. Je snadné osvobodit naši mysl, máme-li k tomu klíč. Ovšem změna je v nás, v našem způsobu myšlení.

Jste připraveni? Na následujících stránkách si vysvětlíme klíče k dosažení emoční změny. Čtěte pozorně, protože pokud se chceme

skutečně změnit, musíme pochopit, v čem spočívá princip duševní síly. Změnit se můžeme úplně všichni, ale do značné míry záleží na tom, zda správně pochopíme tyto první body.

Nejdříve bych vám ale chtěl představit tři osoby: Jaumeho, Karoline a Elenu. Jaume je mladý muž, s nímž jsem se seznámil před pár lety v Barceloně. Tehdy čerstvě založil neziskovou organizaci s názvem *Bombajské úsměvy (Sonrisas De Bombay)* s cílem financovat sirotčinec, jenž v tomto městě řídil. Vzpomínám si, že mě překvapilo, že vypadá úplně normálně. Byl oblečený jako kdokoli z nás – i tak mluvil. Vůbec nepřipomínal nějakého indického asketu nebo gurua. Působil zkrátka jako obyčejný člověk, který dostal *šílený* nápad odcestovat na druhý konec světa a zachraňovat tam životy nejchudších dětí.

Karoline znám z vyprávění několika jejích přátel. A také z vyprávění samotné Karoline v její knize *Tajemství spočívá v lásce* (*Das Geheimnis ist immer die Liebe*). Karoline je řádová sestra, štíhlá, oblečená v civilu a s širokým úsměvem na tváři. Na konci 60. let, v pouhých pětadvaceti letech, odjela do Chile a sama se usídlila v jedné chudinské čtvrti.

A nakonec je tu Elena, moje pacientka. Je to překrásná mladá žena s piercingem v nose a velice něžným pohledem. Elena vyhledala mou pomoc, protože byla přecitlivělá – a to jsme museli změnit!

DVA DRUHY MYŠLENÍ

Případ Eleny mám stále v živé paměti. Studovala ošetřovatelství a pár týdnů předtím, než mě navštívila, se pokusila o sebevraždu. Její matka si o ni dělala velké starosti. Náš rozhovor probíhal následovně:

„Eleno, proč jste se, proboha, pokusila zabít?"

S protáhlým obličejem odpověděla:

„Měla jsem krizi, protože můj život je nanic. Máma mi pořád něco vyčítá: že neuklízím, že nepomáhám. A škola je pro mě strašně těžká. Vrcholem bylo, když babička nedávno vyhodila z bytu mého přítele. Měla jsem pocit, že už nemůžu dál."

Vraťme se ale k Jaumemu a Karoline. Jaume Sanllorente kdysi pracoval jako novinář pro jeden významný ekonomický magazín. Jednou v létě odjel na dvoutýdenní dovolenou do Indie. Zprvu to byla normální dovolená mladého muže: návštěva Tádž Mahalu, projížďka na slonovi a tak dále. Krátce před odjezdem domů se Jaume procházel ulicemi Bombaje a osud tomu chtěl, že se zastavil před jedním hezkým domem, vypadal jako škola. Ve skutečnosti to byl zadlužený sirotčinec před zavřením. Po návratu do Barcelony musel Jaume pořád myslet na těch čtyřicet dětí, jimž hrozilo velké nebezpečí: mohla se jich zmocnit mafie a nutit je k prostituci nebo žebrání.

Něco Jaumemu říkalo, že musí všeho nechat, odstěhovat se do Bombaje a sirotčinec řídit, a tak prodal svůj byt a dal výpověď v práci. Nyní již mnoho let žije v tomto obrovském indickém městě a poskytuje péči dětem každým rokem o něco více (viz www.sonrisasdebombay.org).

Jaume mi mnohokrát vyprávěl, jak moc ho naplňuje, že může pomáhat ostatním, jak rád vidí, že si ho spolupracovníci oblíbili,

ale také vím, že ve skutečnosti žije v jednom z nejchudších slumů světa. Jednou mi pověděl, že při procházkách mezi špinavými plechovými chatrčemi vídá drsné lidské osudy, například jednoho vážně nemocného chlapečka, o kterého se vůbec nikdo nestaral, a tudíž měl malou šanci na přežití.

Přesto je Jaume uprostřed vedra, zápachu a špíny bombajských chudinských čtvrtí skutečně šťastný.

Karoline Mayerová odjela v pětadvaceti letech do Chile pomáhat potřebným. Dnes bydlí ve stejné chudinské čtvrti, kde se před mnoha lety začala věnovat charitativní činnosti.

Ve své knize *Tajemství spočívá v lásce* Karoline vypráví, že po příjezdu do Santiaga de Chile pobývala na místní faře, ale záhy se přestěhovala do chatrče o velikosti tři metry čtvereční. Na biskupství nevěřícně kroutili hlavou, stejně jako její spolupracovníci, ale Karoline byla rozhodnutá, že chce žít ve stejných podmínkách jako lidé, o něž se bude starat. V knize často zmiňuje svůj miniaturní domov: očividně k němu velmi přilnula.

Karoline vystupovala proti vojenské diktatuře, prosazovala zájmy chudých a teď, po desetiletích tvrdého boje, se jí v Chile dostává chvály a uznání. Jí je však potlesk cizí, usmívá se a tvrdí, že to ona měla štěstí, že může pomáhat ostatním.

CO NÁS ČINÍ SILNÝMI A CO NAOPAK SLABÝMI?

Na jedné straně máme Karoline a Jaumeho a na druhé mou mladou pacientku Elenu.

Elena si stěžovala na *hrozné* nepříjemnosti doma, na *strašně* náročné studium. A opravdu tím trpěla.

Teď si položme otázku: co by znamenaly Eleniny potíže pro Jaumeho a Karoline? Odpověď je zřejmá: skoro nic. To nám cenným způsobem napovídá, jaký je klíč k duševní síle.

Jak následně uvidíme, lidé (ne)jsou silní v závislosti na svém životním postoji, na svých myšlenkách. To je první lekce našeho kurzu transformace. Myšlenky jsou původci emocí: pokud se naučíme myslet správně, naučíme se i vnímat jinak. To vám zaručuji!

Pokud se chceme změnit, musíme si uvědomit (velice do hloubky), že myšlenky jsou klíčem ke všemu. A to do takové míry, že psychologie, o niž se opírám v praxi, se jmenuje kognitivní psychologie neboli psychologie myšlení. Stát se silným jedincem v podstatě znamená mít pod kontrolou, co sami sobě v daném okamžiku říkáme.

Lidé jsou primárně myslící tvorové. Náš mozek třídí veškeré vjemy, které získáváme prostřednictvím šesti smyslů. Jak prohlásil Ramón de Campoamor: „Na tomto zrádném světě není nic pravda ani lež; všechno záleží na barvě skla, skrze které se díváme." Není to jen fráze, ale nesmírně důležitý jev. Epiktétos, řecký filozof, tento jev vyjádřil jinak: „Co rozrušuje naši mysl, nejsou události, ale naše úsudky o událostech."

Jaume a Karoline mají jiné myšlení než Elena a v tom spočívá jejich duševní síla. Pro tyto dva jedince není nepohodlí nic, co by

stálo za zmínku, a samozřejmě chápou, že všichni děláme chyby (dokonce i rodiče a babičky). Jaume a Karoline mají v hlavě pevně usazenou myšlenku, že se budou radovat ze života, ať se stane cokoli, a to za každých okolností. Pro ně to tak prostě je.

Dobrá zpráva je, že pokud kdokoli z nás začne myslet jako oni, stane se duševně silným. Mimochodem, Elena to udělala.

NEO A ČERVENÉ PILULKY V MATRIXU

Když hovořím o kognitivní psychologii, občas si vzpomenu na film *Matrix*, protože jeho děj má mnoho společného s tím, co děláme my, kognitivní psychologové, v praxi.

V tomto filmu se Neo (Keanu Reeves) seznámí s guruem jménem Morpheus (Laurence Fishburne). Ten dá Neovi na výběr ze dvou pilulek: modrou, nebo červenou. Morpheus, oblečený do dlouhého černého kabátu, řekne hlubokým, rozvážným hlasem: „Svět, ve kterém jsi doteď žil, je falešný. Uvěznili tvoji mysl. Když si vezmeš modrou pilulku, příběh skončí. Když si vezmeš tu červenou, ukážu ti úplně jinou realitu plnou možností."

Neo si vezme červenou pilulku a blesk – před očima mu vyvstane nový svět. Zároveň získá superschopnosti a začíná akční část filmu.

Scénáristé Matrixu založili část příběhu na buddhistické filozofii a prastarém čínském umění tao. Obě tradice dospěly ke stejnému závěru, s nímž pracuje i kognitivní psychologie: realita závisí na tom, jak na ni nahlížíme, a pokud se naučíme s tímto scénářem zacházet, můžeme dosáhnout pozoruhodné změny. Nejvyspělejší buddhističtí mniši mají svůj emoční svět naprosto pod kontrolou, což se někdy může zdát úžasné, téměř magické.

Naše magie spočívá v přeměně na emočně silné jedince. Místo pilulek nás však čekají hodiny a hodiny práce – budeme rozebírat a přepisovat myšlenkové vzorce.

ZÁSADNÍ OMYL

Ano, dokážeme pochopit, že svět se mění podle barvy skla, přes které se na něj díváme, ale rychle na to zapomínáme! Máme silný sklon věřit (znovu a znovu), že za naše duševní rozpoložení jsou zodpovědné vnější vlivy. To je naše tovární nastavení a každodenní život je toho důkazem. Často si v duchu říkáme věty typu: *Tahle práce mě dohání k šílenství. Synova kritika mě zdeptala. Juan mě vytáčí!*

Jenže tyto věty nejsou pravdivé!

Správně bychom měli říct: *Je moje volba, že mě práce dohání k šílenství. Sám jsem se zdeptal kvůli synově kritice. Stal jsem se tak slabým člověkem, že mě vytáčí i ten Juan.*

Realita je totiž taková, že jsme to my, kdo si způsobuje tyto emoce. Přestaňme obviňovat ostatní z našeho pocitu *nešťastnosti*!

Dokud nepochopíme, že za naše emoce jsme zodpovědni jen a jen my, nebudeme schopni převzít kontrolu nad naší myslí. Mohu vás však ujistit, že všichni pacienti, kteří absolvovali kognitivní terapii (a za posledních několik desetiletí jich byly statisíce), mohou mé tvrzení dosvědčit: jakmile změníme náš způsob myšlení, odpadne stres, nervozita, vztek, stud nebo nadměrný smutek.

Na co tedy čekáme?

Všechny tyto myšlenky, jež nám způsobují emoční nepohodu a oslabují nás, racionální psychologové nazývají *iracionální přesvědčení*. Pojďme si tato přesvědčení ukázat na příkladu.

Před mnoha lety, když jsem začínal jako terapeut, jsem se setkal s velmi zvláštním případem (především pro jeho rozuzlení). Objednal se ke mně Diego, asi 20letý mladý muž, student medicíny a velký sportovec. Věnoval se atletice a účastnil se mnoha evropských závodů. Několik měsíců byl ale deprimovaný. Zeptal jsem se ho na důvod jeho smutku a Diego odpověděl:

„Rozešel jsem se s Margou. Nevím proč, ale nedokážu se s tím vyrovnat."

„Chodili jste spolu dlouho?" zeptal jsem se.

„Ne, jenom pár měsíců, ale i tak mě to strašně vzalo. Hlavně proto, jak rozchod proběhl."

Nebylo to pro něj jednoduché, ale nakonec mi vysvětlil důvod rozchodu: rozpačitě se přiznal, že první noc s Margou nebyl schopný erekce. Vyptával jsem se dál:

„A co se stalo? Naštvala se?"

„Ne, to ne. Cítil jsem se ale hrozně a musel jsem odejít. A už jsem ji víckrát neviděl."

„Chovala se v tu chvíli divně? Nenařkla vás, že jste impotent?"

„Ne, nic neřekla."

„Takže to ona neměla zájem o další setkání, nebo vy?"

„Já."

Doposud nic, co by psychologa mohlo překvapit. Diegův problém se jmenuje *výkonnostní úzkost*. Když na sebe vyvíjíme tlak, abychom dělali věci správně, můžeme selhat. Jedná se o velmi

častý jev především v oblasti umění či zábavy. Všude tam, kde se očekává bezprostřednost.

Již na prvním sezení se mi potvrdilo, že Diego ve skutečnosti žádnou fyziologickou poruchu erekce nemá, neboť prý bez potíží masturbuje.

Dál jsem vyzvídal:

„Nevydařil se vám styk poprvé, nebo se to stalo už předtím?"

„To je na tom nejhorší. Kromě Margy jsem se intimně sblížil ještě se dvěma ženami a pokaždé se stalo totéž," objasnil.

„Víte ale, že jste schopný erekce. Takže v čem je podle vás problém?" zeptal jsem se.

„Já vím v čem. Vždycky hrozně znervózním, ale nedokážu si pomoct."

Že Diego pokaždé znervózní? To je slabé slovo! Pověděl mi, že když má požádat nějakou dívku o telefonní číslo, dělá se mu špatně od žaludku. Neubránil se myšlenkám, že v posteli zas zaručeně selže. Kromě toho byl nervózní, i když šel s nějakou dívkou jen na procházku nebo do kina, protože na to pořád musel myslet.

Bylo zřejmé, že Diegovy obtíže souvisely s napětím, které si Diego způsoboval sám. Povídali jsme si a já se zeptal:

„Víte, proč jste před sexem tak vystresovaný? Protože přikládáte velkou váhu tomu, jestli dopadne dobře."

„Ale, Rafaeli, co si teď Marga o mně pomyslí? Že jsem jen impotent!"

„Vůbec ne! Bude si myslet, že jste byl nervózní, a hotovo. Jindy to bude fungovat. Ženy jsou mnohem chápavější, než si myslíte. Vlastně lidé všeobecně jsou mnohem chápavější, než si myslíte."

„Prosím? A co když už nikdy s žádnou ženou nebudu schopný mít sex? Přiznám se, že mi tahle představa často nedává spát."

Diego tenkrát působil jako inteligentní a velice vzdělaný mladý muž, ale nosil v sobě silná iracionální přesvědčení ohledně sexu a mezilidských vztahů. Vysvětlil mi, odkud se tato přesvědčení vzala.

Diego bydlel se svou maminkou a občas u nich přebýval také Diegův starší bratr Tomás, voják z povolání. Jejich otec zemřel, když bylo Diegovi pouhých osm let a od té doby byl Diegovým vzorem právě Tomás. Diego mi popsal, jaký pohled na sex převzal od svého bratra. Jednou mu bratr řekl:

„Jestli ženskou neuspokojíš, můžeš se s ní rozloučit!"

Jindy zase:

„V životě potřebuješ mít koule a pořádnou kládu!"

I když jsou některé názory hloupé, dítěti se vryjí do paměti. Stačí, když mu je sdělí osoba, kterou obdivuje, a v okolí není nikdo, s kým by si o nich promluvil.

Netřeba říkat, že po několika týdnech, kdy se Diego oprostil od bratrových nepatřičných názorů, přestal mít potíže s erekcí. Navíc si to ověřil se samotnou Margou. Byla moc ráda, že se znovu setkali, myslela si totiž, že ji Diego odmítl, protože ho tolik nepřitahuje.

Během terapie jsme rozebrali myšlenky, které Diega stresovaly:

Pokud ženu neuspokojím, bude mnou opovrhovat kvůli nedostatku mužství.

To se stává prakticky u všech případů impotence.

Jestli mě každá žena zavrhne, budu odsouzen k životu o samotě.

Až se bratr dozví, že je problém ve mně (kvůli tomu, že jsem pořád single), bude mnou také opovrhovat.

Potřebuji ve všem bratrův souhlas, protože je pro mě v podstatě jako táta, kterého jsem neměl.

V jistém okamžiku terapie jsem Diegovi řekl:

„Proboha, Diego! Kdybych měl takové myšlenky jako vy, ujišťuji vás, že bych také nebyl schopný erekce!"

Tak přesně tomu my psychologové říkáme *iracionální přesvědčení*. Jsou to přesvědčení, jež jsme si vytvořili během života prostřednictvím osob, které nás vychovávaly, kamarádů nebo na základě vlastní zkušenosti. Jsou přehnaná nebo rovnou nepravdivá a stresují nás natolik, že nám znepříjemňují život.

Každá z pěti myšlenek týkající se sexu, partnerských vztahů i samotného bratra, které Diego zastával, byla iracionální. Dokonce i ta související s Tomásem! Po terapii si Diego s bratrem upřímně promluvil a ten se mu svěřil, že je gay! Tomás se cítil hrozně kvůli tomu, že v Diegovi vyvolal tuto nejistotu, a hned se rozhodl učinit coming-out a odložit masku drsného lamače dívčích srdcí, kterou doposud nosil.

IRACIONÁLNÍ PŘESVĚDČENÍ

Iracionální přesvědčení zahrnují všechny myšlenky, jež způsobují emoční nepohodu a oslabují nás. Ačkoli jsou velmi škodlivé, pořád se jich držíme. Dokonce je veřejně obhajujeme. Již dlouho přednáším o kognitivní psychologii a často se setkávám s lidmi, kteří se naštvou, když se pokouším vyvrátit některá nejrozšířenější iracionální přesvědčení. A přitom nám tato přesvědčení opravdu ubližují! Tito lidé se vždy přihlásí a rozčileně projevují nesouhlas! Takto tato přesvědčení působí: z nějakého důvodu na nich lpíme.

Iracionální přesvědčení bychom mohli charakterizovat jako:

- Myšlenky, které na nás vyvíjejí tlak.
- Přehnané požadavky nebo nároky.

Jak dokazuje tato kniha, musíme určitá přesvědčení změnit na racionální, tedy:

- Myšlenky, které nás oprostí od tlaku.
- Ústupky, které nám zjednoduší život.

Náš milý Diego si vytvořil absolutní potřebu, že musí být v posteli přeborník a tento požadavek pro něj představoval takový tlak, že mu paradoxně znemožňoval erekci. Bylo zřejmé, že tuto absurdní myšlenku musí změnit, aby si mohl užívat tak přirozenou a jednoduchou činnost, jako je sex.

Albert Ellis, zakladatel racionálně-emoční behaviorální terapie (REBT), roztřídil všechna možná iracionální přesvědčení (a že jich je nespočet) do tří skupin:

1. *Musím* dělat vše dobře.
2. Lidé se ke mně *musejí* chovat slušně.
3. Svět *musí* fungovat správně.

Všimněme si, že iracionální přesvědčení jsou vždy spojená s *musy* – tlak vyvíjející požadavky, které mají nesmyslný absolutizující charakter. Můžeme je zastávat ve vztahu k sobě, ostatním nebo okolnímu prostředí.

Nicméně zdravý a duševně silný člověk si dává pozor, aby na sebe nekladl přehnané požadavky. Kdybychom mohli číst myšlenky Jaumeho Sanllorenteho a Karoline Mayerové, našich hrdinů na