

OD AUTORA SVĚTOVÉHO BESTSELLERU ODSE*TE SE

PŘESTAŇTE

ŘEŠIT

H*VNA

**NENIČTE SAMI SEBE A VEZMĚTE ŽIVOT ZPĚT
DO VLASTNÍCH RUKOU**

GARY JOHN

BISHOP

PŘESTAŇTE ŘEŠIT H*VNA

STOP DOING THAT SH*T

Copyright © 2019 by Gary John Bishop.

Published by arrangement with HarperOne,
an imprint of HarperCollins Publishers

Všechna práva vyhrazena.

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

Translation © Veronika Šilarová, 2020

Cover © Kreativní bojovníci s. r. o., 2020

© DOBROVSKÝ s. r. o., 2020

ISBN 978-80-277-0602-0 (pdf)

**PŘESTAŇTE
ŘEŠIT**

H*VNA

**NE NIČTE SAMI SEBE A VEZMĚTE ŽIVOT ZPĚT
DO VLASTNÍCH RUKOU**

**GARY JOHN
BISHOP**

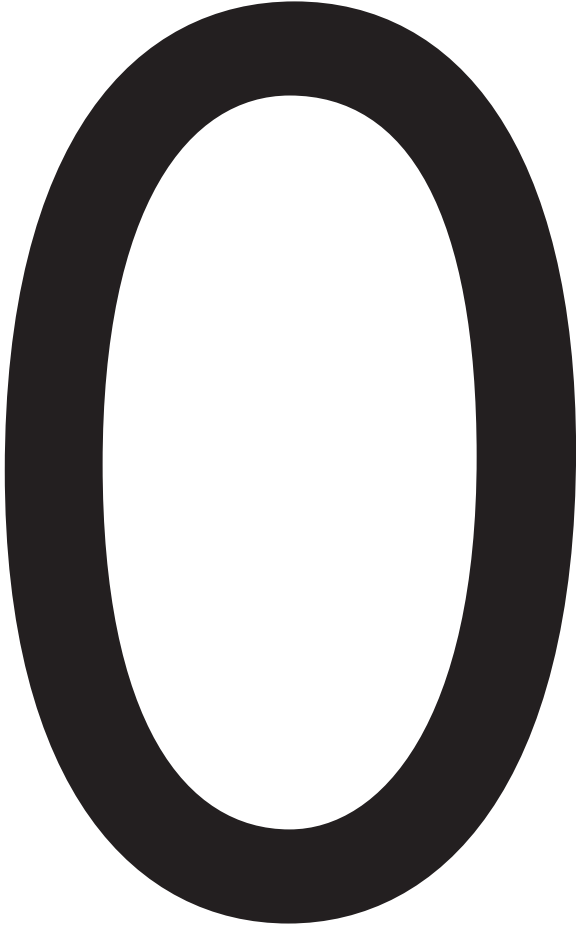

VIA

Tuto knihu věnuji všem, kdo cítí bezmoc a beznaděj, znechucení a porážku – právě dnešek je tím okamžikem, kdy můžete začít znovu. Nezajímá mě vaše minulost a neměli byste se jí zabývat ani vy.

Děkuji své nádherné ženě a inspirujícím synům, bez nichž bych se nikdy nestal mužem, jakým jsem dnes. Díky vaší velikorysosti a lásce tvoříme rodinu, která chce měnit tento svět.

Obsah

01	Háček	9
02	Život sabotéra	23
03	Proč?	37
04	Kouzelná houbička	55
05	Trůn trůnů	73
06	Konstruování pravdy	93
07	Tři sabotéři	111
08	Vy sami	121
09	Oni	139
10	Život	159
11	Špička ledovce	179
12	Pryč z toho všeho	197
13	Konečně můžete přestat dělat hovadiny. Jako vážně!	217



1
Háček

***V běžném životě
jedete většinou
na autopilota.***

Jednou se mě ptali: „Co je podstatou každého člověka?“
„Hovadiny,“ odpověděl jsem.

Nastalo krátké napjaté ticho s pohledy upřenými do podlahy, následované vlnou nesouvislých otázek, které měly zakrýt rozpaky.

Nejspíš čekali nějakou moderní, kvazi-osvícenou, metafyzickou odpověď o svobodném duchu, esenci starodávných lesů či částicích dalekého hvězdného prachu s trochou ezoterické omáčky. Moje odpověď však byla (a zůstává) jednoznačná. Podle mých zkušeností se v lidech (a ano, i já jsem člověk jako vy), když dáte stranou veškerou tu pozitivitu a naději, skrývá těsně pod povrchem zcela jiná věc – *konverzační* hovadiny, které nás vůbec neposilují ani neuklidňují, jak bychom si mohli myslet. Nejsou ani zlé, ani podlé, spíše jsou cynické, omezené, omílané stále dokola a ve skutečnosti nás vůbec neuspokojují.

Přesně ty věci, které nás oslabují. Lépe řečeno, sabotují nás.

V této knížce vám nabízím svůj způsob, jak konečně odhalit a přeměnit vaše osobní hovadiny, ty, které vám neustále ničí život, a skoncovat s nimi.

Jste unavení, zahlcení, přepracovaní, nemilovaní, zaseknutí? Nudíte se, nemáte peníze, jste bez inspirace, odříznutí od zbytku světa? Máte pocit, že nejste na správné cestě, kráčíte špatným směrem, že vám v životě nebylo hůř než teď? Nedokážete vybřednout z minulosti, bojíte se budoucnosti? Jste nemilosrdní, podezřívaví, cítíte zklamání, strach, vztek, frustraci nebo jste se prostě zacyklili a nedokážete vykročit jinam? Pak jsem váš člověk a tohle je knížka pro vás.

Vážně. Následující stránky jsou určeny vám. Tak je jenom nečtěte, využijte jich!

Dostaňme se k samotnému kořeni hovadin, abychom ho mohli vyrvat.

* * *

Ve své poslední knize *Odse*te se: Vypadněte ze své hlavy a začněte žít* jsem psal o neustálé vnitřní samomluvě, kterou všichni vedeme – názory, posuzování, vysvětlování, obavy a výmluvy, které nám bez přestání znějí v hlavě. Někdy hlasitěji, jindy potichu, ale ten hluk je pořád s námi. Samomluva je soukromou pracovním vašeho života. Tam se vše řeší a zpracovává. Tam se rodí a umírají vaše plány.

Většina plánů nikdy nespátří světlo venkovního světa. Zejména ty dobré věci – sny. Ty zabijete hned a rovnou. Ve své hlavě.

Lidé jsou vlastně jen živoucí rozhovory, v duchu i nahlas. Ztělesněný dialog. Spojení masa

a kostí, které mluví a mluví, o všem, a konec této rozmluvy nastává až v okamžiku smrti. Tak to prostě je.

Jste prostě tím, o čem mluvíte, či lépe řečeno, jste *podstatou* toho, o čem mluvíte. Pokud si říkáte, že vás život válcuje, tak vás *skutečně* válcuje! Háček je ve vašem přesvědčení, že pouze popisujete život takový, jaký je. Je to však naopak. Vaše samomluva určuje to, jak život vnímáte, a pak podle toho jednáte. A děláte to pořád. Nikdy (jako vůbec nikdy) nejednáte na základě života samého. Vždy reagujete na svůj *názor* na život. Proto každý svůj život prožíváme natolik odlišně.

Život *prostě je*. Jak ho označíte, je jenom na vás. A pamatujte, že tu nálepku pak budete muset prožívat.

Ani to není nic nového.

Filozofové Hans-Georg Gadamer, Edmund Husserl a Martin Heidegger se zabývali důležitostmi jazyka a jak jazyk formuje prožívanou zkušenost celého našeho světa. Pocity, které máte (nebo nemáte), jsou ustavovány v jazyce. Vaše mluva je váš život. A nejnápadněji se to projevuje ve vašich malých, pravidelných výpravách do světa sebesabotáže.

Možná si na tu myšlenku budete muset zvyknout, ale vaše emoce a vnitřní rozhovory spolu tančí vášnivé tango v těsném objetí. Jako společnost jsme si navykli upravovat své emoce – abychom se cítili šťastněji, měli více sebedůvěry a kdovíčeho – a to vše bez toho, abychom řešili, co tyto stavy navozuje. Váš život nestojí za prd, jak by se vám na první pohled mohlo zdát, to váš vnitřní rozhovor o životě vás dusí, a po většinu času jej necháváte bez povšimnutí. Běží na pozadí.

V této knize se práce, kterou jsme začali v knize *Odse*te se*, dostává o úroveň výš. Budeme objevovat, jakou samomluvu konkrétně vedete a důvody, proč je momentálně zdrojem všeho špatného na vašem životě. Běžně zpravidla jenom prožíváme nálady a emoce vnitřního brebentění bez toho, abychom řešili, co nám *skutečně* říká. Pokud jste tedy někdy chtěli zjistit, proč k sobě mluvíte zrovna takto, a ještě lépe, co tuto samomluvu živí... tak pokračujte ve čtení.

Než si snad začnete říkat, že sklouzávám k jednomu z mnoha klišé „pozitivního myšlení“, pojďme si něco ujasnit. Existuje určitý důvod, proč pouze změna vnitřní samomluvy na „jsem dost dobrý“, „jsem dost chytrý“, „mají mě rádi“ nebo „to zvládnou“ nepomáhá překonat negativní naladění u každého.

Takový přístup totiž neřeší výchozí maglajz. Nestačí nějak se *chovat*, abychom překonali způsoby, které nám nejsou libé. Tady nefungují žádné zkratky. Na emoční úrovni je to, jako byste rychle zametli nepořádek pod koberec těsně před příchodem návštěvy. Jasně, na první pohled je tam čisto, ale v hloubi duše víte, že špína zůstává. Stejně to funguje v mysli – když negativní emoce zameteme pod mentální koberec, hluboko uvnitř víme, že tam je *něco jiného*. Něco podobnější pravdě. Nalháváte si něco, čemu sami nevěříte. Švindlujete.

Na těchto stránkách se budeme chtít dostat pod koberec. Vynést schovaný emoční neřád na světlo a osvobodit vás, abyste mohli skutečně *být* a nejenom to předstírat. Svůj emoční stav samozřejmě můžete změnit i *činy* – pomocí procesu, který jsem popsal ve své první knize, ale společným jmenovatelem toho všeho je jazyk.

Fungujeme tak, že v daném okamžiku jsme nějakým způsobem nastaveni. Nemůžeme být současně naštvaní

i milující. Je to buď, anebo. Nemůžete být smířlivý a zároveň nakrknutý nebo lhostejný a smutný. V přítomném okamžiku jste vždy jen jedno, nebo druhé.

* * *

Ozvalo se pár lidí, že ve své předchozí knize jsem toho o sobě moc nenapsal, tak bych to rád napravil.

Jsem Skot. S plnokrevným přízvukem a zálibou v kiltech a lezavém počasí.

Rád lidem dodávám sílu a sebedůvěru. Mým životním posláním je umožňovat druhým trvale měnit svůj život k lepšímu. Nedělám to tak, že bych vám říkal, jak jste skvělí, že jednou všechno zapadne na své místo, že vše má svůj důvod nebo jiné moderní, oduševnělé bláboly, kterými se někteří lidé nechají řídit.

Možná se vám nelíbí můj styl, ale já to přežiju. Řeknu vám to na rovinu. Půjdu přímo k věci. Vy jste tím problémem a vy jste také řešením!

Nejsem ani tak nadutý, abych si myslel, že vyřeším záhadu, kterou si lámali hlavu filozofové, učenci, vědci a velcí myslitelé od počátku lidstva (nebo alespoň kam má paměť sahá). Mým záměrem je změnit jednoho konkrétního člověka. Vás. Pokud čtete tyto řádky a přemýšlíte nad tím, jak to sedí na vašeho partnera či partnerku, otce, šéfa, bratrance nebo bývalku, tak vám uniká pointa.

Tato kniha je *pro* vás a *o* vás.

Toť vše.

Takže, o co v této knize jde?

Pro začátek, tato kniha je krátkým a intenzivním vhledem do vašeho způsobu myšlení. Nepodám vám zde vyčerpávající seznam odpovědí. Odpovědi vzejdou z *vás*

samotných. Mají to zvykem. Tato kniha je spíše katalyzátor, studnice otázek a způsobů náhledu na věci, které ve vás něco zažehnou a způsobí, že na život získáte nový náhled.

Inspirace, motivace, vášně a vše ostatní, co od života čekáte, jde na váš účet. Bylo tomu tak v minulosti, je tomu tak nyní a bude tomu tak i v budoucnu.

Chcete-li žít svůj vysněný život, musíte především převzít zodpovědnost za své volby, nyní i budoucí. V této knize budeme cestovat do hlubin sebe sama – uvažovat, prozkoumávat, a nakonec odhalovat svou pravou podstatu. Když pochopíte, odkud to všechno přichází, máte mnohem lepší šanci změnit, jak se váš život bude odvíjet.

Při psaní této knihy jsem vycházel ze svých osobních zkušeností a na nich postavené „městské filozofie“. Slovo filozofie je na místě, protože přesně o to tady jde – o přístup, úhel pohledu na to, co znamená žít, být člověkem, a pokus nalézt cestu labyrintem, strachem a neustálým bojem k určitému druhu trvalého štěstí a úspěchu. A přívlastek „městský“ odkazuje k tomu, že největší ponaučení svého života jsem získal v dětství, na černobílých ulicích Glasgowa, kde platila jednoduchá pravidla, jejichž porušení mělo své jednoznačné důsledky.

Hledal jsem svou vlastní cestu. Zabýval jsem se rozmanitými oblastmi i přístupy, studoval různé filozofické školy, vybral jsem si, co mi dávalo smysl, a šel hlouběji. Stejný model používám i u klientů a zjistil jsem, že když s ním začnou pracovat, když objeví svou pravou podstatu a hybnou sílu, je možné dosáhnout obrovských změn.

Přišel jsem na způsob, jak můžete otestovat sami sebe, pochopit, jak sami sebe sabotujete, a najít odvahu něco s tím udělat a být sám sebou, jednou provždy. Na začátku budete možná muset překonat prvotní zmatek a nesouhlas. To je v pořádku. Pamatujte, že spousta toho, co se tu dočtete, může být v rozporu s vaším vlastním názorem na sebe sama. Ale o to mi vlastně tak trochu šlo...

V knize používám jadrná slova, stejně jako v té předchozí a s největší pravděpodobností i v té následující. Peprná slova mám rád, dodávají jazyku šťávu. Pokud jste na hrubší mluvu citliví, možná byste měli knihu rovnou odložit. Ale vlastně ne, protože právě vám stojí za to si ji přečíst. Připoutejte se a pokračujte ve čtení.

Abych byl konkrétní: Chci vám předat znalosti – skutečné, šťavnaté, život měnící vědomosti, které vám pomohou ze všech stran promyslet, jak najít cestu ven z veškerého zmatku a sebedestruktivního chování, jež jste si osvojili.

Když je řeč o myšlení, rozhodně tím nemyslím to, co vám táhne hlavou, zatímco tankujete nebo si připravujete svůj oblíbený sendvič, nýbrž záměrné a úmyslné zabývání se myšlenkou. Skutečné myšlení může nastat, když je vaše stávající paradigma (všechno, co znáte) narušeno a zpochybněno.

Takové přemýšlení vůbec *není* snadné. Je to jakýsi duševní strečink, jehož je třeba ve chvíli, kdy jste víceméně doslova *donuceni* zvážit něco jiného, o čem jste doposud neuvažovali, nebo jenom zčásti, a pak zapracovat na tom, aby se váš život znovu složil dohromady. Přemýšlení je narušení. Skutečný průlom v životě je možný, když se zastavíte a přerušíte automatické reakce na věci, které přicházejí.

Německý filozof Martin Heidegger jednou napsal: „Co nejvíce nutí k zamyšlení v dnešní podnětné době, je, že jsme doposud nezačali přemýšlet.“

Nepřemýšlíte. Vidíte. Říkal jsem to.

Nechci, aby vám z toho zaskočil příští lok vaší neslazené, bezkofeinové ledové kávy se sójovým mlékem, posypané špetkou skořice, kterou právě popijíte. Faktem je, že trávíme velmi málo času skutečným přemýšlením, myšlenkami, které by nám mohly změnit život. A tomuto přemýšlení bych vás rád, na následujících stránkách, naučil. (Je mi líto, čtení citátů na Instagramu se do myšlení nepočítá.) A co dál? To je na vás, ale nedoporučuji vám nad tím jen tak vsedě rozjímat. Což takhle vstát a, já nevím, třeba změnit svůj zpropadený život nebo tak něco?

Samo to ale nepůjde. Je to váš život a musíte na něm zapracovat. Můžete pochybovat o tom, co píšu, nebo začít pochybovat o sobě na základě toho, co píšu. Časově to vyjde nastejno, ale výsledek bude diametrálně odlišný. Myslím, že je vám jasné, který z obou přístupů může změnit váš život a pomůže vám vystoupit z bludného kruhu vašich neochvějných přesvědčení, a který ne.

Začíná to probuzením.

V každodenním životě jedete většinou na automat. Proto někdy přejedete ten správný výjezd na cestě do práce či z práce, proto si oblékáte kalhoty a košili a nazouváte boty navyklým způsobem, čistíte si zuby tak, jak to máte nacvičené, a takhle žijete celý život. Automaticky.

Nejste dostatečně bdělí, abyste mohli naplno využít svůj potenciál. Nečerpáte z toho, co vás

***skutečně nabíjí a pohání, a neuvědomujete si,
co je pro vás opravdu důležité.***

Myslíte si, že bdíte, ale ve skutečnosti spíte. Možná se probudíte někde ke konci této své existence, ale to už pro vás nejspíš bude příliš pozdě. Uvědomte si alespoň *toto*.

Při čtení následujících řádek se můžete ocitnout v situaci, kdy vám nezbude nic jiného než odhodit vše, co pro vás až dosud představovalo jistotu, a skočit do neznáma. To je v pořádku. Nezemřete. Najděte odvahu a skočte.

A ještě jeden tip. Čas od času bude dobré dát si krátkou pauzu a zrekapitulovat, jak si vedete. Tyto přestávky vám zároveň umožní vstřebat, co jste se dověděli, zaznamenáte si pár postřehů, zaměříte se na své potřeby, prostě si na chvíli odpočínate. Přece jenom tu řešíme vaše sklony k sebezničení. Na následujících stránkách nepůjde o osvěžující procházku hájem hojnosti a rozkvetlými loukami radostných tužeb vašeho srdce. Mnohem spíše si budeme klestit cestu desítkami let nechtěného boje, nenaplnění a neustálého podrývání všeho dobrého ve vašem životě.

A to nemusí být příjemné.

Pro některé z vás to možná nebude příjemné čtení.

Co se dá dělat.

To, co vás čeká, není pohádka na dobrou noc, ale spíš tvrdé procitnutí. Přesto vám mohu něco slíbit. Pokud vytrváte a dočtete tuto knihu až do konce, zamyslete se nad tím, jak žijete, co vás motivuje, a budete ochotni zde uvedené nápady a zásady uplatnit v praxi, začnete si rozumět a dokážete vzít život znovu do vlastních rukou.

Přestanete sami sobě škodit. Pojdme se podívat, jak na to.

