


VON Z HLAVY



Ako
zastaviť
špirálu
toxických
myšlienok

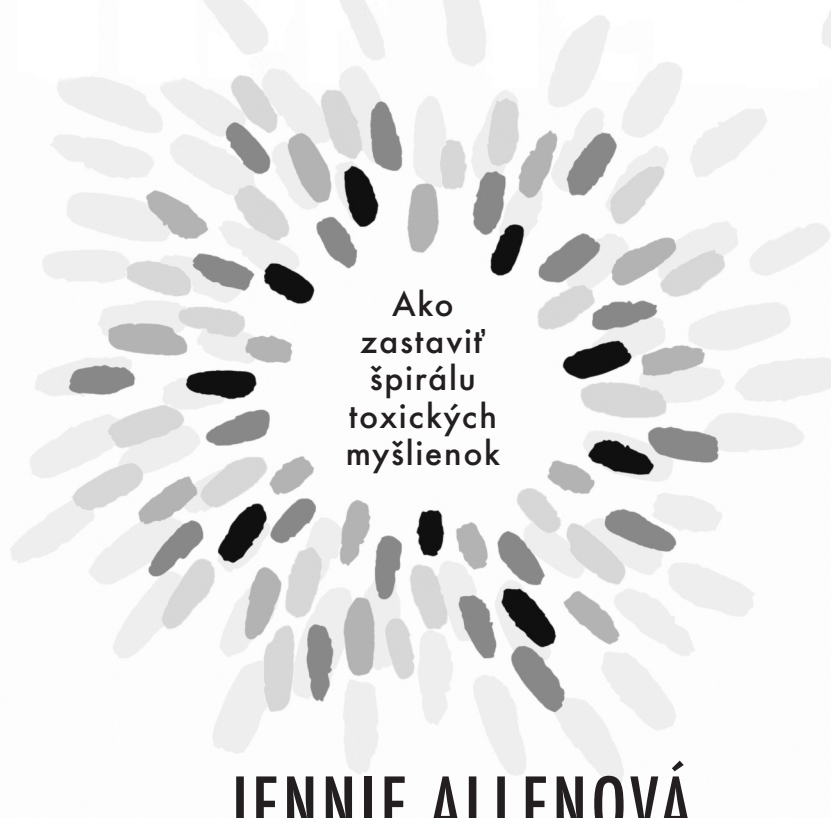
JENNIE ALLENOVÁ

NEW YORK TIMES BESTSELLER

TATRAN

VON Z HLAVY

VON Z HLAVY



Ako
zastaviť
špirálu
toxických
myšlienok

JENNIE ALLENOVÁ

TATRAN

Z anglického originálu Jennie Allen: GET OUT OF YOUR HEAD,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve WaterBrook, an imprint of Randon House,
a division of Penguin Random House LLC, Washington 2020,
preložila Zuzana Gáliková.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2021 ako 5266. publikácia.
Vydanie I.

Prebal a väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval AldoDesign, Bratislava.

Zodpovedná redaktorka Daniela Šinková

Jazykové redaktorky Ina Martinová, Ivana Fábryová

Technická redaktorka Eva Zdražilová

Sadzba RS servis, Bratislava

Vytlačila CPI Moravia Books, Pohořelice.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

Copyright © 2020 by Jennie Allen

Translation © Zuzana Gáliková 2021

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2021

ISBN 978-80-222-1155-0

Venujem mužovi, ktorý mi vždy pomôže dostať sa von z hlavy.

*Zac Allen, jednodaj ma ochraňuješ predom mnou a vždy
ma nasmeruješ k Ježišovi.
Lúbim ťa a je mi s tebou dobre.*

Premeňte sa obnovením zmýšľania.

LIST RIMANOM 12, 2

To znamená, že sa to dá.

Obsah



Prvá časť

ČO S TOLKÝMI MYŠLIENKAMI

1. Premýšľanie o premýšľaní 15
2. Čomu veríme 25
3. Von zo špirály 33
4. Oslobodenie 39
5. Ako spútať svoje myšlienky 49
6. Presmerovanie 59



Druhá časť

AKO PORAZIŤ NEPRIATEĽOV SVOJEJ MYSLE

7. Vytýčenie bojovej línie 71
8. Nájsť si čas na ticho 79
/ Stíšim sa pred Bohom
9. Životné cesty 97
/ Dám sa spoznať

10. Nebojáci 117

/ Odovzdávam svoj strach Bohu

11. Zasiahnutí krásou 135

/ Budem nachádzať radosť v Bohu

12. Menej dôležití 153

/ Budem slúžiť Bohu a ľuďom

13. Nепoraziteľní 173

/ Budem ďakovať

14. Bežme vpred 191

/ Budem sa usilovať o dobro iných



Tretia časť

MYSLIEŤ AKO JEŽIŠ

15. Čo si myslíte o sebe? 209

16. Nákazlivé myslenie 223

PodĎakovanie 231

Poznámky 235



Prvá časť

ČO S TOL'KÝMI MYŠLIENKAMI

Premýšľanie o premýšľaní

ZVIAZAŤ KAŽDÚ MYŠLIENKU...“ HOVORÍ SA, ŽE ČLOVEK SA STANE spisovateľom z dvoch dôvodov – buď je odborníkom a má k istej téme čo povedať, alebo ho nejaká téma zaujme natolko, že roky hľadá odpovede. Ja som ten druhý prípad.

Dnes ráno som vstala s úmyslom, že budem pokračovať v písaní tejto knihy. *No najprv*, pomyslela som si, *musím stráviť nejaký čas s Bohom*. Čo som teda urobila? Vzala som do ruky mobil. Všimla som si, že som dostala mail, jeho odosielateľ mi napísal „konštruktívnu“ kritiku mojej práce. Keď som sa rozhodla, že je načase mobil odložiť, moju pozornosť upútalo čosi iné... Ani neviem ako, zrazu som sa ocitla na Instagrame a sledovala úspechy a víťazstvá iných, ktoré ostro kontrastovali s mojou nedokončenou prácou. Po pár minútach s mobilom v ruke som usúdila, že som neschopná spisovateľka, že sa celý život naháňam za niečím, čo nemá zmysel, že som obyčajná nula a nemám iným čo povedať. Rútila som sa v ústrety znechuteniu.

Potom sa objavil môj manžel Zac, ktorý sa práve spokojný a šťastný vrátil zo stretnutia s Bohom, a ja som naňho podráždene vybehla. Špirála myšlienok ma vtáhovala čoraz rýchlejšie. Za menej ako hodinu som nadobudla presvedčenie, že nič neznamenám a moja práca nemá žiadnu hodnotu. Rozhodla som sa ukončiť služ-

bu v cirkvi, zabudla som na Boha a bola som hnusná na svojho manžela, ktorý mi vždy kryl chrbát a je mojím najlepším priateľom.

Bravó, si fakt skvelá, Jennie. A to je ešte len ráno. Ty chceš pomáhať iným, aby zvládali svoje chaotické myšlienky?

Viem, čo si teraz myslíte. A viem, že celý život budem mať čo robiť, aby som si s tým poradila. Objavila som však mnohé veci, s ktorými sa chcem s vami podeliť. Nechcem uviaznuť v špirále myšlienok, ktorá mi ukradne deň, týždeň, niekoľko rokov... alebo čo i len hodinu. Moje myslenie sa zmenilo.

Neostala som paralyzovaná. Som slobodná a s radosťou píšem tieto riadky. Chcem, aby ste vedeli, že ani vy nemusíte uviaznuť. Boh nám vybudoval cestu, ako uniknúť pred myšlienkami, ktoré nás ťahajú ku dnu. Ale len zriedka sa na túto cestu púšťame. Uverili sme klamstvu, že sme obeťami svojich myšlienok, a nie bojovníkmi, ktorí sú vybavení zbraňami, aby mohli stáť v prvej línii v najväčšom boji našej generácie – v boji o svoju myseľ.

Apoštol Pavol tomuto boju rozumel, vedel, ako môžu naše predstavy a udalosti okolo nás podkopávať našu vieru a nádej. Biblia zaznamenáva jeho smelé vyhlásenie, že „máme viazať každú myšlienku na poslušnosť Kristovi“¹.

Spútať každú myšlienku? Dá sa to? Už ste sa o to pokúšali?

Jedného dňa k nám do domu vletel vták a nie a nie vyletieť von. Celá rodina sme sa ho spoločnými silami pokúšali chytiť a trvalo nám vyše hodiny, kým sme toho hlúpeho vrabca lapili. Zastreliť vtáka plynovou pištoľou? To je hračka. Ale chytiť takého malého tvora, ktorý divo lieta sem a tam, to je niečo celkom iné. Bolo to takmer nemožné.

O čo náročnejšie je zachytiť a spútať myšlienku, ktorá nám „poletuje“ v hlave. No kniha, na ktorej stojí môj život, mi hovorí, že mám spútať každú jednu myšlienku.

Myslí to Boh vážne?

Dá sa to vôbec? Lebo ak mám byť úprimná, moje myšlienky sú divokejšie, než ten hyperaktívny vrabec.

A vaše tiež. Vidím ten chaos vo vašich očiach a v očiach mno-

hých žien, ktoré stretávam. Jedna z nich sedela tento týždeň oproti mne, plná bolesti a úzkosti, s ktorou bojovala už dva roky. Pozrela sa na mňa a vyhrkla: „Pomôžte mi. Povedzte mi, čo mám robiť?“

„Nechcem prežívať úzkosť,“ povedala. „Chodím na terapiu. Mám biblickú skupinku. Som ochotná brať lieky. Chcem dôverovať Bohu. Prečo sa nedokážem zmeniť? Prečo mám pocit, že som v koncoch?“

Ach jaj, týka sa to aj mňa. Aj ja s tým bojujem.

Keď sa nad tým zamyslíte, je to neuveriteľné: Ako niečo, čo nevidno, môže tak zásadne ovplyvňovať to, aká som, ako sa cítim, čo robím, čo poviem alebo nepoviem? Ako mi moje myšlienky môžu diktovať každý môj pohyb, ovplyvňovať to, ako spím (alebo nespím), a rozhodovať o tom, čo chcem, čo neznášam, čo mám rada?

Ako nás to komplikované tkanivo, ktoré je domovom všetkých našich myšlienok, môže robiť tým, kým sme?

Učiť sa spútať svoje myšlienky je veľmi dôležité. **Pretože to, ako rozmýšľame, rozhoduje o tom, ako žijeme.**²

MYŠLIENKOVÉ POCHODY, KTORÉ NÁS DRŽIA V PASCÍ

Už roky ma fascinuje neuroveda. Začalo sa to vtedy, keď ma jedna z mojich úžasných dcér začala oboznamovať so svojimi poznatkami o mozgu. Keď bola Kate siedmačka (teraz študuje na strednej škole), jedného dňa prišla zo školy, postavila sa pred nás – pred svojich dvoch bratov, sestru, môjho manžela a mňa – a vyhlásila, že raz objaví liek proti Alzheimerovej chorobe.

Vtedy sme sa usmiali, no dnes, po rokoch, Kate vytrvalo číta knihy a články o tejto problematike, počúva všetky vystúpenia na konferencii TED o mozgu a delí sa so mnou o nové poznatky. Napríklad...

Vedela si, že za posledných dvadsať rokov sa toho zistilo o našej mysli viac než za celé veky predtým?

Vedela si, že približne 60 až 80 percent našich návštev u všeobecného lekára má spojitosť so stresom?³

Vedela si, že podľa výskumov „75 až 98 percent duševných a telesných ochorení a porúch správania má pôvod v našom spôsobe myslenia“⁴?

Vedela si, že na základe toho, čo dnes vieme o mozgu, môžeme povedať, že keď Písmo hovorí o srdci, v skutočnosti hovorí o našej mysli a emóciách, ktoré prežívame vo svojom mozgu?

Nuž, nie, Kate, nevedela som. Ale je to veľmi zaujímavé.

Naozaj ma to nesmierne zaujíma. Vášeň mojej dcéry sa postupne stala aj mojou vášňou.

Naučila ma, že to, čo učí veda, sa na mnohých miestach spomína v Biblii a pravdy o našom myšlienkovom živote, ktoré učí Biblia, majú oporu vo vede. Toto všetko nadobúdalo pre mňa čoraz väčšiu dôležitosť a dospela som k presvedčeniu, že prevzatie kontroly nad našou myslou môže byť kľúčom k tomu, ako nájsť pokoj v ostatných oblastiach nášho života.

Niekoľko rokov som sa významne podieľala na fungovaní organizácie IF: Gathering. Verím, že k jej založeniu ma viedol Boh, aby sme mohli vyučovať a viesť ženy, ktoré následne vyučujú ďalšie ženy. Milujem toto spoločenstvo a naše stretnutia, teším sa, aký vplyv má naša služba na životy iných, ale všimla som si znepokojujúci trend medzi ženami, ktoré mám rada a ktorým slúžim.

Ženy sa na našich podujatiach alebo pravidelných stretnutiach často rozhodli odovzdať ešte viac zo svojho života Ježišovi. Nejaký čas, možno týždeň, mesiac, niekedy rok či dva, sa vznášali na krídlach svojho predsavzatia, ale v istom bode sa opäť vrátili k starým

návykom, k starým modelom správania. Možno presne viete, o čom hovorím.

Možno práve premýšľate o toxickom vzťahu, z ktorého ste sa konečne vymanili, no potom, v slabej chvíli, ste sa v ňom opäť ocitli.

Možno ste konečne našli pokoj a uzavreli ste ťažké obdobie svojho života – ale vaše emócie vás opäť strhávajú ku dnu a neviete, čo s tým.

Zbavili ste sa zlovyku sledovať pornografiu a o pár týždňov ste skĺzli späť.

Všimli ste si, že máte tendenciu kritizovať svojho manžela, odovzdali ste to Bohu a naozaj ste sa začali meniť... no potom ste sa vrátili presne tam, kde ste boli na začiatku.

Prečo sú zmeny, po ktorých ženy zúfalo túžia, behom na také dlhé trate? pýtala som sa.

A prečo ja sama zápasím s rovnakými obavami, negatívnymi modelmi a hriechmi už celé roky?

Pozorovala som tento bumerangový efekt v širšom meradle, no stretávala som sa aj s priateľkami, so ženami, ktoré som dobre poznala a ktoré rok čo rok bojovali s tými istými problémami. Vždy, keď sme sa spolu stretli, som počúvala tú istú päťstoveršovú pesničku.

Čo im prekáža v tom, aby rástli a aby sa im darilo? Prečo sa nemôžu oslobodiť? Ako Kate prichádzala so svojimi objavmi o mozgu, napadla mi jedna možnosť.

Čo ak je to všetko v našej hlave?

AKO ZASTAVIŤ ŠPIRÁLU

Je toho ešte veľa, čo nevieme o mozgu. Ale, ako povedala Kate, za posledných dvadsať rokov sme sa o ňom dozvedeli viac než za predchádzajúce dve tisícročia. Kedysi sme si mysleli, že naša myseľ je nemenná. Mozog, s ktorým ste sa narodili, a spôsob, akým funguje – alebo nefunguje – je jednoducho daný a hotovo, nemá