

ZATOČTE SE SVÝM VNITŘNÍM KRITIKEM



Yong Kang Chan

JAK SE VYMANIT Z BLUDNÉHO KRUHU
NEGATIVNÍHO MYŠLENÍ

ZATOČTE SE SVÝM VNITŘNÍM KRITIKEM



Yong Kang Chan

JAK SE VYMANIT Z BLUDNÉHO KRUHU
NEGATIVNÍHO MYŠLENÍ

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**.

Yong Kang Chan

Zatočte se svým vnitřním kritikem

Jak se vymanit z bludného kruhu negativního myšlení

Přeloženo z anglického originálu knihy Yonga Kanga *The Disbelief Habit – How to Use Doubt to Make Peace with Your Inner Critic*, vydaného ve Spojených státech, 2017.

Czech edition arranged through Montse Cortazar Literary Agency (www.montsecortazar.com).

All rights reserved

© Book cover created by Rusty Doodle

www.instagram.com/rustydoodleart

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 7179. publikaci

Překlad Mgr. René Souček

Odpovědný redaktor Petr Somogyi

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Zpracování obálky na námět originálu Vojtěch Wagner

Počet stran 144

První vydání, Praha 2019

Vytiskly tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

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

ISBN 978-80-271-2742-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-2741-2 (pdf)

ISBN 978-80-271-2296-7 (print)

Obsah

O autorovi	7
Předmluva	8
ÚVOD: Skončujte s negativními myšlenkami	11
Hlava je plná různých lidí	13
Dvě roviny utrpení	14
O této knize	16
ČÁST I: Proč racionálně nedůvěřovat	19
1 Neberte své myšlenky moc vážně	21
Většina myšlenek je předpojatých	23
Mysl používá „dvojitý metr“	25
Slova jsou jen symboly	27
2 Když se ze sebekritiky stane zvyk	31
Efektivita vs. správnost	32
Proč se tak rádi trestáme?	34
Jak změnit zvyk	40
3 Důležitost vašich reakcí	43
Čtyři běžné reakce na sebekritiku	45
4 Co je a co není racionální nedůvěra	57
Racionální nedůvěra není sebeodmítání	58
Racionální nedůvěra znamená otevřenost	60
Racionální nedůvěra znamená přijetí	61
Racionální nedůvěra není pochybování o sobě	63

ČÁST 2: Jak se můžeme naučit racionálně nedůvěřovat	67
5 Krok 1: Uvědomujte si své myšlenky	69
Proč si sebekritiku neuvědomujeme	71
Jak lze dosáhnout hlubšího uvědomění	75
6 Krok 2: Nedůvěřujte všem svým myšlenkám	85
Proč je třeba racionálně nedůvěřovat všem myšlenkám	87
Jak oddělit skutečnost od fantazie	91
Jak se naučit racionálně nedůvěřovat	100
7 Krok 3: Všimněte si své reakce	103
Jak si všímat svých reakcí	105
Jak najít spouštěče	109
Jak rozpoznat sebekritiku	109
Jak odhalit podněty, které spouští sebekritiku	111
8 Krok 4: Rozpoznejte zprávu	115
Jak se dobrat významu zprávy	118
Jak přimět vnitřního kritika k laskavosti	123
9 Krok 5: Zvykněte si na to	127
Jak vymyslet dobrý plán	129
Vytrvejte, i když se vám něco nedaří	133
Slovo závěrem	137
Shrnutí procesu racionální nedůvěry	138
Doporučené čtení	141
Internetové zdroje	141
Další knihy od Yonga Kanga	142

O autorovi



Yong Kang Chan (v české transkripci Jung Kchang Čchan), známý jako Nerdy Creator, je blogger, lektor vědomé pozornosti a osobní učitel. Jako dítě trpěl nízkou sebeúctou, a proto přečetl mnoho knih o osobním růstu, psychologii a spiritualitě.

Žije v Singapuru, kde vyučuje matematiku a účetnictví. Na své webové stránce píše blog o laskavém postoji k vlastní osobě a vědomé pozornosti, jehož cílem je pomáhat introvertům a lidem s nízkou sebeúctou.

Jeho stránku můžete navštívit na www.nerdycreator.com.

Předmluva

Kdybych se řídil myšlenkami, které se mi honily hlavou před dvěma lety, nedrželi byste v ruce tuto knihu. Koncem roku 2015 jsem zůstal bez práce a prožíval jsem těžkou depresi.

Dva měsíce před touto depresí jsem se sám za sebe styděl. Moje mysl se ocitla v klesající spirále. Každý den jsem měl plnou hlavu nekonečné sebekritiky a negativních myšlenek. Nemohl jsem se zbavit výčitek a sebelítosti, ale nejhorší bylo to, že jsem všem těm myšlenkám věřil. Byl jsem přesvědčený, že mě nikdo nepotřebuje. Myslel jsem si, že pokud rychle neseženu práci, tak nejspíš umřu. Tehdy mi všechny moje kritické myšlenky připadaly pravdivé. Po tvářích mi tekly slzy a nedokázal jsem ovládat své emoce.

Nechal jsem se sebekritikou úplně rozložit.

Jednou u řeky mi blesklo hlavou: „Skoč do vody a budeš mít od všeho pokoj.“ Neměl jsem však v úmyslu spáchat sebevraždu.

Doma jsem se cítil skleslý a bez energie. Proto jsem šel ven, abych přišel na jiné myšlenky. Nápad skočit do vody byl prostě jen jednou z myšlenek, které se mi honily hlavou, když jsem šel podél řeky. Naštěstí jsem jí neuvěřil a neřídil jsem se jí.

Tenkrát jsem však pochopil důležitou věc: musím si na své myšlenky dávat větší pozor, protože jsou často nepravdivé a nepřinášejí mi nic užitečného.

Popravdě řečeno, většinou jsou mylné

Pokud se o mých zkušenostech s depresí chcete dozvědět víc, můžete si přečíst knihu *The Emotional Gift* (Emoce jsou dar).

Knih *Zatočte se svým vnitřním kritikem*, kterou držíte v ruce, je o tom, jak pochybovat o svých myšlenkách, a to hlavně o těch kritických. Jsem velmi vděčný za to, že jsem depresi v roce 2015 překonal a že dnes můžu předávat své zkušenosti dalším lidem.

Když mi bylo asi 25 let, naučil jsem se korigovat své negativní myšlení a být více pozitivní. Někdy se však to, o čem si myslím, že je pozitivní, ve skutečnosti ukáže být spíš negativní, nebo mi to nepřináší žádnou radost. Občas to dokonce vede k většímu stresu a úzkostným pocitům.

Když jsem se dostal z deprese, začal jsem číst víc knih o duchovních tématech a vědomé pozornosti a naučil jsem se udržovat si zdravý odstup od své mysli. Dnes už k vlastním myšlenkám nemám bezmeznou důvěru jako kdysi. Nepovažuji je za absolutní pravdu, ale jen za domněnky nebo názory. To, zda jim budu věřit nebo se jimi řídit, záleží opravdu jen na mně.

Snažil jsem se tuto knihu (stejně jako všechny své ostatní knihy) napsat co nejjednodušším jazykem. Většina pochopení a vhledů do podstaty věcí jsou jen mé vlastní zkušenosti a pozorování. Pokud hledáte něco, co bylo zjištěno vědeckými metodami, v této knize to nenajdete. Ale pokud jste člověk, který je otevřený zkoumání sebe sama a dokáže se poučit z příběhů, bude se vám určitě líbit.

Mým životním posláním je učinit ze světa pro všechny lidi klidnější a příjemnější místo. Snažím se lidem pomáhat objevit jejich vnitřní klid a chovat se laskavě k sobě samým. Protože tuto knihu čtete, stáváte se součástí mého snažení. A za to vám děkuji!

Yong Kang Chan, Singapur

ÚVOD

Skončujte s negativními myšlenkami

*„Mír nelze udržovat silou.
Lze ho dosáhnout jen pochopením.“*

Albert Einstein

Snažíte se někdy umlčet negativní hlas ve své hlavě? Jak vám to jde?

Stejně jako většina lidí, i já jsem se v mladším věku snažil zbavit svých negativních myšlenek pomocí nejrůznějších cvičení a technik. Četl jsem různé blogy a knihy, sledoval videa a nakoupil si online programy, které mi v mém studiu pozitivity měly pomáhat. Celkem to fungovalo a já si vybudoval poměrně dobrou sebeúctu a sebedůvěru. Přesto jsem na sebe občas býval dost přísný. Nijak zvlášť mi to však nevadilo, protože jsem to nevnímal tak silně jako v pubertě.

Prostě jsem se snažil negativní přesvědčení o sobě přetvářet v pozitivnější a myslel jsem si, že se negativní myšlenky postupně vytratí. Věřil jsem, že své myšlení dokážu dát do pořádku.

Dělal jsem to tak až do doby, kdy jsem se ocitl bez práce a začal se propadat do spirály deprese. Tehdy jsem si uvědomil, že ten kritický hlas je stále ve mně. Nikam nezmizel. Prostě se jen schoval a čekal, až

zase dostane příležitost mě kritizovat a zahanbovat. Začal mi znovu obracet život naruby a já přestával věřit, že bych se ho mohl zbavit jednou provždy.

Kritický hlas má v hlavě každý z nás. Právě tento hlas nám říká:

- Nikdy to nikam nedotáhneš.
- Ty se nikdy nebudeš topit v penězích.
- Krásou zrovna neoplýváš.
- Jsi špatný rodič.
- Nikdo tě nemá rád.

Váš vlastní hlas může kritizovat za něco jiného. Někdo o sobě může pochybovat proto, že mu často padají věci z rukou. Někdo se zase trestá za to, že se mu nedaří dosahovat svých cílů.

Všichni v sobě máme vnitřní hlas, který na nás hledá chyby a posuzuje nás. Většinou se tomuto hlasu říká **vnitřní kritik**. Je součástí naší osobnosti, tzv. dílčí osobnost, kterou naše mysl vytvořila proto, abychom dokázali zvládat určité situace a emoce.

Většina lidí si myslí, že řešením problému je umlčení vnitřního kritika, ale to je omyl. Potlačování negativních myšlenek v naší hlavě nám sice dočasně pomůže, ale nakonec se stejně budeme muset naučit ten kritický hlas nějak zvládnout. Vnitřní kritik má totiž svou funkci. Když nás kritizuje, snaží se nás přimět ke zlepšení nebo nás chce chránit před chybami, které by nám mohly nějak uškodit. Je to jeho práce a my mu v ní nemůžeme zabránit.

Přestože ho můžeme obviňovat, že se kvůli němu cítíme být k něčemu, není vnitřní kritik jedinou dílčí osobností v nás, která je zodpovědná za nedostatek sebehodnoty.

Hlava je plná různých lidí

Možná si všimáte toho, že ve vaší hlavě mluví víc než jeden hlas a že každý z těchto hlasů vyjadřuje jiný názor a používá vlastní tón. Některé hlasy jsou přísné, podobně jako vnitřní kritik. Jiné jsou mírné a tiché. Mysl je rozdělená na různé části proto, aby nám pomáhala vyrovnávat se s různými situacemi.

Každá dílčí osobnost má svůj jedinečný účel a přesvědčení o tom, co je pro nás dobré a co špatné. Jako kdyby v jedné hlavě přebývalo mnoho různých lidí.

Pokud kritizujeme sami sebe, není to jen hlas vnitřního kritika, ale jde o výsledek spolupráce různých dílčích osobností v našem nitru. Jedna část myslí vytváří problém a jiná rychle spěchá, aby ho vyřešila.

Vnitřní kritik nepracuje v izolaci.

Kdyby všechny naše dílčí osobnosti poslouchaly příkazy vnitřního kritika, neměl by ke kritice vlastně žádný důvod. Jenže k tomu nikdy nedojde, protože každá z těchto osobností, každá část naší mysli, má svůj vlastní program. Jedna část myslí se prostě chce jen bavit a vůbec se jí nechce pracovat. Jiná část zase třeba obětuje příliš mnoho jen proto, aby od ostatních získala uznání. A další část nás může nutit k impulzivnímu chování nebo nějakým závislostem proto, abychom se necítili provinile a odsuzování vnitřního kritika nás nezraňovalo.

Potlačování sebekritiky pouze snižuje četnost bolesti a zabraňuje jí, aby se dostala až na povrch. Nedokáže si však poradit s pocity, které jsou s ní spojené a které jsou hluboko v nás.

Aby nás vnitřní kritik dokázal zraňovat, musí existovat část mysli, která si přeje cítit se provinile a vyžívá se v sebelítosti. Když se cítíme nejzranitelnější, tak se nevědomě identifikujeme právě s touto dílčí osobností. Věříme tomu, že jsme oběť a že vnitřní kritik je nepřítel, který nás neustále bombarduje negativními myšlenkami.

Pravdou však je, že nejsme oběť a vnitřní kritik není nepřítel. Jak jsem popsal v knize *Empty Your Cup* (Vypijte svůj pohár do dna), nejsme totožní s osobou, kterou vytváří naše mysl. Jsme totiž uvědoměním, jež se skrývá za těmito hlasy. Sledujeme rozpory mezi různými částmi naší mysli a můžeme si vybrat, které dílčí osobnosti chceme naslouchat.

Dvě roviny utrpení

Existují dvě roviny utrpení. Jednu vytváří náš vnitřní kritik, druhou naše nevědomé reakce na sebekritiku. Té první říkám **mentální rovina**, té druhé **reakční rovina**.

Většina z nás se snaží ukončit své trápení snahou v mentální rovině a změnou svého přesvědčení v podvědomé mysli. S pomocí správných nástrojů a technik lze takto sebekritiku výrazně oslabovat. Změna našeho přesvědčení však může být velmi únavná, složitá a obtížná.

Za prvé, není vždy jednoduché posoudit, které přesvědčení je to nejlepší. Můžeme si třeba myslet, že víc peněz a lepší práce nás učiní šťastnějšími, ale tato naše domněnka může být mylná.

Za druhé, naše podvědomá mysl obsahuje mnoho přesvědčení, podobně jako počítač obsahuje mnoho různých souborů a součástí. Nevíme, kolik přesvědčení v naší mysli je a jaké jsou mezi nimi vztahy, protože je nemůžeme vidět. Můžeme si myslet, že jsme změnil

své negativní názory, ale ty ve skutečnosti nikam nezmizely. Je to jako v počítači: pokud vymažete nějaký soubor, ve skutečnosti nezmizí. Když víte, jak na to, můžete ho znovu obnovit. Nebudete se však pokoušet měnit soubory v systému, pokud nemáte jistotu, jak to správně provést, protože by to mohlo ovlivnit ostatní soubory a počítač by třeba přestal fungovat.

Za třetí, každá dílčí osobnost má svůj vlastní soubor přesvědčení, a proto mezi nimi nezbytně musí existovat určité neshody. Většina našich přesvědčení bude nadále ve vzájemném rozporu, bez ohledu na naši snahu je nějak změnit.

Sebekritika možná není ten hlavní problém. Skutečným problémem je spíš způsob, jak na sebekritiku reagujeme.

Tato kniha se zaměřuje na druhou rovinu utrpení, tedy na reakční rovinu. Naše trápení je většinou způsobeno našimi reakcemi. Když se snažíme s vnitřním kritikem bojovat a zabránit mu, aby se nám stále vměšoval do života, vytváříme vnitřní válku, ne mír. Když se stále zaobíráme sebekritikou, cítíme se hůř. O intenzitě našeho trápení rozhoduje to, jak na sebekritiku reagujeme.

V knize *Pátá dohoda* Don Miguel Ruiz a Don José Ruiz píše: „Skutečně spravedlivé je platit za každou chybu pouze jednou.“ Když porušíte zákon, jdete do vězení jen jednou. Za jeden zločin vás nezavrou několikrát. Když něco uděláte špatně, nechte vnitřního kritika, aby vám řekl svůj názor jen jednou – a žijte dál. Nemusíte se s ním dohadovat nebo své trápení ještě zhoršovat tím, že se budete několikrát trestat za to samé.

Myšlenky, které vytváří naše podvědomá mysl, nedokážeme nijak ovládat. Vznikají nahodile, a to i když zrovna na nic nemyslíme. Pokud přijmeme tuto skutečnost a zaměříme se na to, co ovládat dokážeme, tak vlastně žádný problém nevznikne. Nemůžeme sice vnitřnímu kritikovi zabránit v tom, aby na nás zaútočil, nemusíme však být oběť a věřit všemu, co nám říká. To, jak na sebekritiku budeme reagovat, si můžeme vybrat. A naše volba dokáže odstranit většinu našeho trápení.

O této knize

Tématem této knihy je osvojování zvyku **racionálně nedůvěřovat**. Ne vše, co nám mysl říká, je pravda, hlavně pokud jde o negativní vnitřní dialog a sebekritiku.

V první části knihy se dozvíme o tom, proč může racionální nedůvěřování vlastním myšlenkám významně zmírnit naše trápení. V prvních dvou kapitolách si ukážeme, jak zkreslené jsou naše myšlenky a jak se sebekritika stává naším zvykem. V dalších dvou kapitolách se naučíme rozpoznávat naše reakce na vnitřního kritika a zjistíme, co je a co není racionální nedůvěra.

V druhé části knihy (kapitoly 5–9) se naučíme, jak pochybovat o svých myšlenkách a jak si z racionální nedůvěry vytvořit zvyk. Většina doporučení v této knize souvisí s praxí vědomé pozornosti. Tuto praxi jsem rozdělil do jednotlivých kroků a každý z těchto kroků jsem podrobně popsal.

Na konci knihy je uvedený seznam těchto kroků. Doporučuji vám do něho podle potřeby nahlížet a vytvářet si své vlastní varianty. Pokud jde o laskavý přístup k sobě a o praxi vědomé pozornosti, neexistuje žádný jasně daný návod.

Je třeba si vytvořit postup, který vyhovuje právě vám osobně.

V této knize používám příklady z vlastního života. Protože jsem učitel, uvádím také mnoho postřehů z mých zkušeností se studenty a rodiči. Jména osob jsem samozřejmě pozměnil, abych chránil jejich soukromí.

Nyní se tedy budeme snažit pochopit, proč je tak důležité o svých myšlenkách pochybovat.

Č Á S T I

Proč racionálně nedůvěřovat

Jednou se mě při hodině matematiky moje studentka Nelly zeptala: „Jak se můžu odnaučit dělat chyby?“ Nelly většinu matematických postupů rozuměla. Když jsem jí však dal opravený test, pokaždé mi řekla, že kdyby byla pečlivější, mohla mít lepší výsledek.

Časem jsem zjistil, že má sklon dělat chyby z nedbalosti, ale jak by se tomu mohla odnaučit? Položila mi složitou otázku, na kterou jsem nedokázal hned odpovědět. Lámal jsem si s tím hlavu: Proč jsem pečlivý já? Co dělám jinak? Jaký je můj tajný recept na pečlivost?

Zamyslel jsem se a pak jí odpověděl: „Zkus o svých myšlenkách pochybovat.“