

Kapitola druhá

DEN PRVNÍ: JAK ZMĚNIT NEGATIVNÍ MYŠLENÍ

V pátek zamířil Joe na místo konání kurzu a zaregistroval se u jednoho z pracovníků. Byl to dobře oblečený muž, který měl připnutý modrý odznak s výrazným nápisem „Školitel“. Přivítal Joea s laskavým úsměvem. Začal hledat v seznamu Joeovo jméno, a když narazil na jeho příjmení, řekl: „Aha, ty budeš nejspíše Mariin bratr. Rád tě poznávám, Joe. Já jsem Alan.“

Podali si ruce.

„Jestli budeš během kurzu cokoli potřebovat, bude mi potěšením ti pomoci.“

Alan podal Joeovi visačku se jménem a příručku. Poté vešel Joe do posluchárny. Na druhém konci místnosti se nacházelo pódium a před ním židle postavené do řad. Joe se posadil na židli na kraji řady po pravé straně uličky. Populární hudba v pozadí se mísila se šumem z rozhovorů mezi účastníky kurzu. Joe se zmateně rozhlédl. Kapacita semináře byla zcela naplněna, v místnosti mohlo být tak pět set lidí. Zdálo se, že téma tohoto kurzu vzbudilo velký zájem. Přesto Joe pochyboval. *Co tady dělám? přemýšlel. Tohle nemá smysl. Jen tu ztratím tři dny.*

Otočil se a spatřil usměvavý obličej ženy, která si sedala vedle něj a podávala mu ruku. „Zdravím, já jsem Anna. Jestli chceš, můžeš mi říkat Ann.“

Joe sebral síly na společenskou konverzaci a zahrál co nejdvořilejší divadélko: „A já jsem Joe. Říkej mi prostě Joe,“ řekl a pousmál se nad svým pokusem o vtip.

„Ráda tě poznávám, Joe. Jsem psychoterapeutka a jsem tu poprvé. Nemůžu se dočkat, až uvidím doktora Bandlera. Slyšela jsem, že je vtipný a kontroverzní.“

Joe se usmál a znepokojeně se odvrátil směrem k pódiu. Anna to zkoušela dál, tentokrát ale s německým přízvukem. „*Ja, Guten Tag*. Já studovala Freudovskou psychoterapii. Mám znalost v psychoanalýze. Já přišla na prfotní příčina lidských problémů. Ale neboj. Nebudu tě tu rozepírat.“ Anna se začala smát svému vlastnímu pokusu o přízvuk. Měla ostré rysy v obličejí a její tmavé brýle šly dohromady s jejími prostými šedými šaty a lesklými černými, vzadu sepnutými, vlasy. Joe se zdvořile usmál.

Zatímco Anna hovořila dál o své práci, setkal se Joeův pohled s pohledem dlouhovlasé brunety na opačné straně místnosti. Téměř okamžitě, co se na sebe podívali, se však žena otočila.

Joe z ní nedokázal odtrhnout pohled. Učarovala mu. Měla svůj osobitý styl oblékání, letní šaty jí sahaly po kolena. Její sebevědomí zářilo na všechny strany. Krásně se usmívala na lidi, co seděli vedle ní, a ti jí její úsměvy zase vraceli. *Ta je naprosto mimo moji ligu*, pomyslel si okamžitě Joe. Instinktivně zatahl břicho a sedl si zpřímá na svoji židli. Brunetka seděla ve stejné řadě jako on, asi o deset míst dále. Měla bledou a čistou pleť, její rty byly sytě rudé a oči se jí zeleně třpytily jako maják zachraňující ohroženou loď. Když se na ni Joe přestal dívat, Anna ještě stále mluvila.

Hudba byla nyní hlasitější a rachot motorky ohlásil počátek písničky „Born to Be Wild“. Pozornost všech lidí v místnosti se

DEN PRVNÍ: JAK ZMĚNIT NEGATIVNÍ MYŠLENÍ

přesunula na pódium. Seminář měl právě začít. Joe se uklidnil. *Dejme tomu šanci. Co když měla jeho sestra pravdu?*

Na pódium vstoupil do bouřlivého potlesku muž z letáku. To první, čeho si Joe na tomto muži všiml, byl jeho klid a působivé sebevědomí. Byl oblečen v kvalitním obleku, měl jasně bílou košili a výraznou kravatu. Po několika sekundách přešla písnička do ticha a muž promluvil. Měl hluboký a laskavý hlas. *Tak tohle je Richard Bandler...* Joe přemýšlel, zda se mu podaří dostat své pověsti.

Porozumějte své osobní svobodě

Dobré ráno vám všem. Dnes bych chtěl začít tím, že vám řeknu něco o osobní svobodě. Vše to začalo asi před čtyřiceti lety, protože jsem chtěl pomáhat lidem změnit se. K dispozici byla spousta knih plných informací a objasňujících, co je s lidmi špatně. V žádné se mi ale nepodařilo najít nic, co by skutečně pomohlo lidem změnit se. Tenkrát jsem proto začal přemýšlet, jak bych mohl lidem pomoci osvobodit se. A o tom je moje celoživotní práce: o osobní svobodě.

Joe se uvelebil na židli. Slíbil si, že se bude na kurz plně soustředit.

Osobní svoboda je schopnost cítit se jakkoli chcete, čímž vám spadnou pouta, která vám nasazuje strach, smutek či nenávisť. Tato pouta jsou vytvořena z negativních pocitů, omezujících názorů a ničivého chování.

TŘÍDENNÍ KURZ NLP

Začal jsem studovat práci jedné z nejúspěšnějších terapeutek té doby – Virginie Satirové. Virginia byla ve svém oboru opravdu dobrá a zcela neústupná. Začala se zajímat o klientovy problémy a nepřestala, dokud mu nepomohla je změnit. Hodně času jsem strávil tím, že jsem zkoumal, jak dělá to, co dělá, a zanedlouho jsem s ní navštěvoval psychiatrické léčebny. Protože jsem přicházel s ní, lidé předpokládali, že jsem kvalifikovaný psychoterapeut, a nechali mě, ať si dělám, co chci. Víte, v těchto léčebnách potkáte velmi divné lidi – ale vůbec tím nemyslím pacienty! Byl jsem na semináři v Seattlu a zeptal jsem se, jestli někdo ví, jaký je rozdíl mezi psychiatrem a schizofrenikem. Jedna paní na mě vykřikla jednu z mých oblíbených odpovědí na tuto otázku. Řekla: „Jasně! Schizofrenik se může uzdravit a jít domů!“

Joe se potichu zasmál. Styl přednášení toho muže ho příjemně překvapil. Cítil, jak se vedle něj Anna vrtí na své židli.

Vezměme si například psychoanalýzu – ta je sama o sobě divná. Už jen fakt, že vaše problémy pramení z toho, že vás přitahuje vlastní otec či matka. Takový nesmysl...

Joe se opět snažil potlačit smích a pohlédl na Annu. Měla úplně červený obličej a nervózně si pohrávala s rukama.

Lidé se mě neustále ptají, zda se neseškávám s mnoha negativními reakcemi od odborníků

DEN PRVNÍ: JAK ZMĚNIT NEGATIVNÍ MYŠLENÍ

z oblasti psychologie a psychoterapie. Popravdě však téměř vůbec. Většinou byli psychologové a psychoterapeuti rádi, že se dozvěděli o užitečnějších postupech, které jejich klientům pomohly změnit se. Šlo o dobré lidi, které deptala tehdejší podoba psychologie. Někteří z terapeutů, kteří se standardními metodami zabývali dlouhá léta, svůj přístup změnili, když si uvědomili, že jsou mé postupy užitečnější.

Před pár lety se mělo za to, že problémy lidí vždycky pramení z jejich minulosti. Já ale věřím, že lidé mají problémy, protože se narodili, vyrůstali a naučili se myslet určitým způsobem.

Hodně lidí se cítí svázáno svou minulostí, ve skutečnosti však svázání nejsou. Jsou prostě jen zvyklí cítit se špatně.

Mnoha lidem se přihodilo v minulosti něco špatného. Místo aby byli rádi, že už tou situací neprocházejí, probírají se jí v myšlenkách znovu a znovu. Jejich minulost tak ničí jejich přítomnost.

Vždycky si můžeme vybrat: buď za pomoci své minulosti vybudujeme lepší budoucnost, nebo svou minulostí budoucnost omezíme.

O to jsem se vždycky snažil – učit lidi, aby se z pohledu na svou minulost dokázali poučit a nemuseli kvůli ní trpět.

Joe nad touto větou přemýšlel. Sice jí rozuměl, ale nevěděl, jak by se mohlo něco takového podařit jemu?

TŘÍDENNÍ KURZ NLP

Když jsem s Virginíí navštěvoval nemocnice, požádali mě, abych se věnoval Charliemu. Charlie byl schizofrenik a věřil, že mluví s ďáblem. Vyprávěl psychiatrům a sestřám, že ho ďábel navštěvuje a povídá mu o nich ošklivé věci. Jeho příbuzní měli z celé situace obavy, a protože slyšeli o mém odlišném přístupu, požádali mě o pomoc.

Říkalo se o něm, že je blázen. Podle mě ale nebyl o nic bláznivější než většina lidí, se kterými jsem vyrůstal. Každý člověk prostě přemýšlí jinak, někteří užitečně, jiní méně užitečně. A já vás nyní naučím přemýšlet užitečněji, abyste se cítili šťastnější a více svobodní.

Joea zaujalo nadšení pro téma, které viděl na Richardu Bandlerovi, když se procházel po pódiu. Pohyby svých rukou a tónem hlasu si udržoval pozornost svých posluchačů. Když kráčel po pódiu, vyzařovala z něj autorita a osobní kouzlo. Joeovi bylo zcela jasné, že ten muž ví, o čem mluví.

Vedlejším efektem tohoto neužitečného způsobu myšlení je, že vytváří velké problémy. Projevují se mnoha způsoby – od schizofrenie přes depresi až po všelijaké směšné a kontraproduktivní jednání.

Podle mě je každý, kdo se uzavře a zbytečně si komplikuje život, příkladem člověka, který se svazuje vlastním přesvědčením, že život je utrpení.

Tito lidé zapomínají, že život není o tom si připomínat a znovu prožívat nepříjemné situace

DEN PRVNÍ: JAK ZMĚNIT NEGATIVNÍ MYŠLENÍ

z minulosti. Je o postupu vpřed a o pohledu na život jako na dobrodružství.

Měli by si pokládat podnětnější otázky, jako například: „Jak si můžu udělat radost? Jak se můžu uvolnit? Jak se můžu pobavit?“

Dnes se ale posuneme o krok dále. Existují postupy, které vám umožní cítit se opravdu skvěle bez jakéhokoli důvodu. Když pak důvod skutečně dostanete, budete se cítit ještě lépe. Na těchto základech jsem vybudoval svoji čtyřicetiletou práci.

Joe začal přemýšlet, jak se cítil kdysi a jak se cítí v tuto chvíli.

Osobní svoboda je i o tom umět zrealizovat své dobré pocity a svá přání ve svém životě. Díky svobodě k vám nalezne cestu láska, úspěch, hudba či například umění.

Nepotřebujete k nim milion dolarů.

Někteří si myslí, že když mají velké auto, dům nebo loď, všechny jejich problémy tím zmizí. Tak to ale vůbec být nemusí. Lidé by si měli více promyslet, co jim přinese štěstí.

Jde o to nechat za sebou problémy a soustředit se na řešení. Jde o to se po většinu času cítit dobře. Jde o to se dovedně a elegantně poprat s vašimi obtížnými chvílemi i s problémovými lidmi, které potkáte. Máte nad svým životem větší kontrolu, než si myslíte.

Joe se ušklíbl a pomyslel si: *Je příjemné si myslet, že máme nad svým životem kontrolu, ale nepřesvědčilo mě to. Můžou nastat*

chvíle, kdy kontrolu ztrácíme. Chtěl ale slyšet víc. A Richard pokračoval.

Jak ovládnout svoji mysl

Jak tedy můžeme ovládnout svoji mysl? Svazujeme se tím, jak používáme svůj mozek. Poté, co přijmeme svými pěti smysly informaci z okolí, vnitřně si ji představíme dalšími pěti způsoby. Vytváříme si obrazy, mluvíme si pro sebe a prožíváme pocity, chutě a vůně, díky kterým rozumíme světu kolem sebe. A právě způsob, jakým si svět vnitřně představujeme, rozhoduje, jak se cítíme a co děláme. To se odráží v automatickém, navyklém způsobu uvažování.

Způsob uvažování a chápání světa ovlivňuje naše pocity i duševní rozpoložení v každém daném okamžiku. Abychom mohli uvažovat i jednat užitečněji a abychom měli nad životem větší kontrolu, musíme se naučit změnit naše přirozené a navyklé mentální nastavení.

Joe se předklonil až na hranu své židle.

Kdybych se vás například zeptal, kde jste zaparkovali auto nebo kde je vlakové nádraží, musíte vkročit do své mysli a v duchu si vybavit obraz cesty k cíli. Kdybych se vás zeptal, co jste včera dělali, byli byste si schopni vzpomenout jen

DEN PRVNÍ: JAK ZMĚNIT NEGATIVNÍ MYŠLENÍ

ve formě obrazu. Takové obrazy či představy jsou podvědomé. Vytváříme si je všichni, ale jen vzácně si to uvědomujeme. Finta spočívá v tom si je nejdříve uvědomit. Teprve potom se můžeme chovat odlišně.

Všechny naše myšlenky jsou tedy sestaveny z představ, zvuků a pocitů. Jestliže si uvědomíme způsob, jakým vytváříme své myšlenky, získáme schopnost je měnit. Naše pocity a chování jsou ovlivněny převážně tím, jak uvažujeme. Proto když objevíme, jak přemýšlet odlišně, můžeme dosáhnout lepších výsledků.

Vzpomeňte si například na někoho, kdo vám jde na nervy nebo je na vás nepříjemný. Vytvořte si představu této osoby ve své mysli. Všimněte si vlastností této představy. Všimněte si její velikosti, kde se nachází a také, jestli je vykreslena barevně nebo černobíle.

Joe si to vyzkoušel. V mysli se mu objevil šéf, jehož hlava nahlížela do kanceláře. Šéf požadoval, aby byla zpráva hotová do konce týdne, protože odjíždí a on je na tuhle práci ten pravý. V Joeově mysli následoval spor ohledně toho, že k této práci nemá schopnosti a že je nefér od něj požadovat tolik práce za tak krátkou dobu. Vybavil si i to, jak se mu šéf vysmívá do obličeje a jak říká „pohni s tím“.

A nyní, když máte před sebou představu někoho, kdo vás štve nebo je na vás nepříjemný, udělejte tohle: vezměte tuto představu, a pokud je barevná, změňte ji na černobílou. Zmen-

TŘÍDENNÍ KURZ NLP

šete ji – ať je opravdu hodně maličká. A teď ji odhodte do dálky. Všimněte si přitom, jak se cítíte.

Richard se usmíval, jako by už v tu chvíli znal odpověď. Ukázal prstem na muže v první řadě.

Pane, vy. Udělal jste to? Chtěl bych po vás po všech, abyste tohle cvičení zkusili. Řeknu vám tajemství.

Zašeptal směrem k publiku:

Pokud to nezkusíte, nebude to fungovat.

Joe i všichni ostatní se dali do smíchu.

Zabere vám to jenom několik sekund a skutečně se začnete cítit jinak.

Joe si vyzkoušel, co po nich Richard požadoval. Vytvořil si v mysli představu směřujícího se šéfa a změnil ji na černobílou. Poté ji zmenšil na velikost dopisní známky a nakonec ji odsunul v mysli tak daleko, jak to jen šlo. Najednou s překvapením zjistil, že negativní pocity, které ho ještě před chvílí ovládaly, se o dost zmírnily. Už byl našťvaný jen trochu. Kdyby mu předtím někdo tvrdil, že to až tak pomůže, nevěřil by. „Tohle je úžasné,“ zamumlal si pro sebe.

Skvělé na tom všem je, že vlastnosti představy vaší mysli lze snadno měnit, což ovlivní, jak tyto