

DRUHÝ KROK

ZMĚŇTE SVÁ PŘESVĚDČENÍ

„ČLOVĚK JE TÍM, ČEMU VĚŘÍ.“

Anton Čechov (1860–1904)

Než začneme, musím mít jistotu, že jste ve svém zápisníku dokončili písemné cvičení pro První krok. Pokud ne, vraťte se k němu nyní a dokončete je. Do Druhého kroku byste měli postoupit pouze v případě, že jste si plně prošli První krok, neboť se jedná o proces, který je navržen tak, aby krok za krokem změnil vaše myšlení a stárnutí. Před přechodem k dalšímu kroku je vždy nutné dokončit ten předchozí.

V této kapitole se dozvíte, že:

- když to uvidíte, neuvěříte tomu
- až tomu uvěříte, uvidíte to
- se stáváme tím, co vidíme a čemu věříme

V prvním kroku jsme pracovali na svém myšlení, nyní, ve druhém kroku, je čas zapracovat na svých přesvědčeních. Už slyším, jak říkáte: „Nejsou snad

myšlenky a přesvědčení jedno a totéž?“ Popravdě úplně totéž to není. Mnoho lidí si něco myslí a něčemu jinému věří, takže jejich mysl se v určitém smyslu ocitá v konfliktu. Je velmi důležité, aby se vaše myšlenky a názory shodovaly, aby se vzájemně doplňovaly, a to zejména, pokud si přejete omládnout.

Naše myšlenky a přesvědčení si odporují

Vaše myšlenky a přesvědčení se mohou lišit, a mohou si tudíž odporovat. Pokud se například ve svých myšlenkách zabýváte touhou po bohatství, přestože věříte tomu, že bohatí lidé vůbec neví, kdo jsou jejich skuteční přátelé, nebo že peníze přináší problémy, dochází ke konfliktu mezi myšlenkami a přesvědčením. Totéž platí například v případě, kdy pomýšlíte na manželství, ale přitom zastáváte přesvědčení, že manželský svazek stejně většinou nevydrží nebo že nakonec stejně skončí nevěrou.

Myšlenka je něco, co se nám honí hlavou a co přetváříme a formujeme pomocí jazyka a obrazů. Přesvědčení o sobě na druhé straně nemusí dávat příliš znát, ale přesto působí naprosto bezprostředně a má na nás velký vliv, aniž bychom si to vůbec uvědomovali; pokud jste například přesvědčeni, že se bojíte psa, vaše tělo bude reagovat, jakmile uvidíte psa, aniž byste o tom vůbec museli přemýšlet. Vaše přesvědčení spustí ve vašem těle okamžitou reakci strachu. Tělo může reagovat tak, že se vám rozbuší srdce, začnete se třást, potit, a dokonce můžete pocítit nevolnost. Mysl může mezitím horečně produkovat úvahy typu: „Je to jen

malý pes. Je na vodítku, nemůže mi ublížit, je daleko.“ Ale vaše myšlenky mají na vaše přesvědčení jen malý nebo nulový vliv.

S našimi přesvědčeními ohledně stárnutí je to stejné. My si jich nemusíme být vědomi, nedávají o sobě znát, ale reagujeme na ně velmi silně a ovlivňují nás 24 hodin denně, což je důvod, proč si uděláte cvičení, které nám pomůže odhalit vaše přesvědčení. Může se vám zdát, že se trochu podobá cvičení v předchozí kapitole, ale ve skutečnosti jde o něco zcela jiného.

Zpochybňujte svá přesvědčení

Při troše cviku a pomocí opakování můžeme poměrně snadno změnit své myšlenky, ale v případě přesvědčení to může trvat o něco déle. Lze toho dosáhnout tak, že o nich začneme pochybovat. Máte-li jakákoli přesvědčení, která chcete změnit, začněte se sami sebe ptát, odkud pocházejí a proč se jich držíte. Začněte do nich vnášet pochybnosti. Jakmile určité přesvědčení takto přehodnocujete, vyjadřujete o něm pochybnosti a nebudete je již pokládat za zcela pravdivé. Čím více budete dané přesvědčení zpochybňovat, tím méně mu budete věřit.

Tato kniha vám umožní zpochybnit a přehodnotit mnohé z názorů na stárnutí, s nimiž jste se dosud setkávali. Zatímco začnete pochybovat o svých starých přesvědčeních, vaše mysl začne být vnímavější a otevřenější k přijímání nových názorů, které budou mít mnohem lepší vliv na vaši schopnost stárnout odlišně a uchovat si mládí. Přesvědčení se někdy může změnit

za pouhých pár sekund, což je jeden z důvodů, proč si filmy s náhlým obratem v ději získaly takovou oblibu – naprosto v něco věříme, ale nakonec jsme vlivem okolností nuceni své přesvědčení změnit.

Takže jen pro připomenutí, abyste změnili svá přesvědčení, musíte se ptát, odkud pocházejí a proč se jim věříte teď nebo proč jste jim vůbec někdy věřili. Toto zkoumání povede k tomu, že o nich začnete pochybovat. Jakmile určité přesvědčení zpochybníte, jste připraveni je nahradit, protože jste mu přestali věřit. Čím více budete o daném přesvědčení pochybovat, tím ochotněji je nahradíte. Tento program vám ukáže, jak zpochybnit a přehodnotit spousty věcí, které jste dříve uznávali jako pravdu o stárnutí. Upustíte od starých zastaralých přesvědčení, protože vaše mysl na základě nových skutečností přijme namísto nich nová přesvědčení, která budou mít vliv na vaši schopnost zůstat po celý život mladší.

PŘESVĚDČENÍ SE NEUSTÁLE MĚNÍ

Přesvědčení se někdy může změnit během pouhých několika vteřin. Vezměme si například běžce Rogera Bannistera, který se zapsal do historie. Od doby, kdy se začaly počítat rekordy, se všeobecně věřilo, že člověk neuběhne 1,5 km za méně než čtyři minuty. Bannister se rozhodl to změnit a začal tím, že změnil svůj vlastní systém přesvědčení. Nejprve vnímal čtyři minuty jako 240 vteřin a pak si vytrvale a opakovaně představoval, jak běží 1,5 km za 239 sekund.

Použil k tomu metodu autohypnózy a vizualizaci, a změnil tak obecný systém přesvědčení ohledně

dané vzdálenosti. Do jednoho roku uběhlo 1,5 km za méně než čtyři minuty 37 dalších lidí, a následující rok je následovalo 300 běžců.

Máme kolem sebe mnoho případů lidí, kteří něčemu po celá léta věřili a pak se přes noc jejich systém přesvědčení změnil. Lidé mohou zjistit, že jim byl partner nevěrný nebo že jejich otec není jejich biologickým rodičem. Pokud jde o kladné případy, nejedna žena, která žila v domnění, že nemůže mít děti, otěhotněla, nejeden ateista natrvalo uvěřil v Boha, pokud se přihodí něco zázračného. Dříve se lidé domnívali, že Země je placatá, ale později zjistili, že to není pravda.

Až donedávna jsme věřili, že Lance Armstrong byl jedinečně nadaný sportovec, ale dopingový skandál tento všeobecný názor změnil. Paralympiáda konaná v Londýně v roce 2012 změnila naše přesvědčení o tom, co mohou dokázat lidé se zdravotním postižením a jak se na ně pohlíží. Bylo úžasné sledovat, jak sportovci jako Johnny Peacock získávají statut sexuálního symbolu, přestože například přišli o nohy. Ellie Simmonds a David Weir spolu s mnoha dalšími úžasnými a inspirativní sportovci byli oslavováni jako hrdinové. Naproti tomu někdejší moderátorská hvězda Jimmy Saville, posmrtně obviněný z pedofilie, je nyní předmětem pohrdání.

S našimi přesvědčeními je to stejné jako s myšlenkami: je jen na nás abychom je změnili. Dokonce i skálopevná přesvědčení lze změnit. V oblasti stárnutí nemáte co ztratit. Rozhodnete-li se průběžně vyhodnocovat a přezkoumávat svá přesvědčení a od této chvíle se držet jen těch přesvědčení ohledně

stárnutí, která pro vás budou prospěšná a dodají vám sílu, spíše, než aby vám ji ubíraly, můžete jen získat.

BUĎTE OHLEDNĚ PŘESVĚDČENÍ FLEXIBILNÍ A UČTE SE OD JINÝCH KULTUR

Existují různé typy a různá intenzita víry. Existují přesvědčení, která představují stanoviska, a přesvědčení, jež představují pevnou víru. Ta je vlastní hluboce věřícím jedincům. Pevná víra není otevřena pochybnostem ani změně, protože je silnější než stanovisko. Důvodem je to, že náboženství nás učí nepochybovat, ale přijímat příslušné náboženské učení bez otázek. Chcete-li pozitivně ovlivnit průběh svého stárnutí, musíte být pružní ohledně toho, čemu budete chtít věřit, a nepřipustit žádný zkosnatělý přístup. Musíte přezkoumat všechna negativní přesvědčení o stárnutí, protože nejsou založena na faktech a zcela určitě se nezakládají na skutečnostech, které pro vás mohly mít jakýkoli význam.

U příslušníků mnoha primitivních kmenů se neprojevují žádné příznaky stárnutí, které západní svět pokládá za zcela běžné. V některých částech světa včetně Číny, Japonska, Indie, oblasti Hunza v Pákistánu, Gruzie ve východní Evropě, Ekvádoru a části Jižní Ameriky se lidé běžně dožívají sta a více let a zůstávají velmi aktivní. Stále pracují, plavou a cvičí a jsou i v pokročilém věku zapojení do života. Mají velmi odlišný systém přesvědčení ohledně stárnutí a těší se všeobecné úctě a uznání.

Ken Hom, slavný čínský kuchař a autor, říká: „V Číně panuje názor, že dokud vám není 70 let, vůbec nic neznamenate; Číňané si cení starších lidí, protože mají životní zkušenosti a druzí se od nich mohou mnohému naučit.“ Vzhledem k tomu, jak se v této kultuře pohlíží na stáří, lidé věří, že stárnutí s sebou přináší moudrost a vážnost, a v důsledku toho se na pozdní léta života těší a vidí v nich mnoho výhod a privilegií. Toto přesvědčení vede k tomu, že žijí déle a zdravěji a vypadají a cítí se mnohem mladší, než ve skutečnosti jsou.

Ve studii Harvardské univerzity zaměřené na jedince v Rusku, kteří se dožili velmi pokročilého věku, vědci ke svému překvapení zjistili, že Rusové starým lidem závidí a vnímají stáří jako velmi žádoucí etapu života, což je přivedlo k závěru, že tento náhled má na délku života v Rusku velmi reálný vliv. Kdybyste vyrůstali v Japonsku, kde se lidé běžně dožívají stovky, každé ráno cvičí na nárožích tchaj-tí a aktivně se zapojují do života, připadalo by vám to normální a nejspíš byste předpokládali, že budete stárnout podobně – a pravděpodobně by to tomu tak i bylo. Veškerým změnám v procesu vašeho stárnutí musí předcházet přesvědčení nebo myšlenky, že to bude fungovat nebo že to může fungovat. Příklady slavných lidí a filmových hvězd dokazují, že všeobecné názory ohledně stárnutí lze popřít.

MUSÍTE BÝT BOHATÍ, ABYSTE SI UDRŽELI MLÁDÍ?

Někdy se na svých přednáškách setkávám s námitkami, že nelze uvádět kupříkladu Joan Collins jako příklad ženy, která je přitažlivá i ve věku 81 let, nebo Honor Blackman, jež se na svých 89 let drží v úžasné kondici, protože se díky svému postavení těší veškerým výhodám. Úplně takové pocity chápu, ale po světě chodí mnoho žen, které vypadají stejně skvěle a dosahují toho bez finančních výhod, jež mají celebrity. Nestále se s nimi setkávám, ale nemohu je použít jako příklad, protože nejsou slavné. Ale existují a jejich počet se stále zvyšuje. S využitím postupů popsaných v této knize můžete jejich řady rozšířit i vy.

Průběh svého stárnutí můžeme změnit

Když jsem měla rozepsanou tuto knihu, účastník na jedné z mých přednášek se mě zeptal: „Jak můžeme zastavit stárnutí? Není snad nevyhnutelné?“ Odpověděla jsem: Ano, svým způsobem nevyhnutelné je. Od chvíle, kdy jsme se narodili, neustále stárneme, ale spíše než abychom diskutovali o stárnutí, jde o to, *jak* stárneme, ba dokonce *proč* stárneme a čemu v souvislosti se stárnutím věříme. Některé živočišné druhy, například losos, jsou naprogramovány tak, aby stárly rychle, a umírají záhy poté, co dojde ke tření, takže ve skutečnosti žijí pouze tak dlouho, aby zplodily potomky, zatímco v případě papoušků a orlů

bylo prokázáno, že se v zajetí dožijí až 50 i více let. Želva sloní se v přirozeném prostředí dožívá 200 let. Lidé nejsou naprogramováni tak, aby stárli a umírali po zplození potomků; mohou mít děti ve věku kolem dvaceti let a uchovají si dobrou kondici a aktivní způsob života až do sedmdesátky či osmdesátky.

Stárnutí může být nevyhnutelné, ale zdaleka to nemusí platit o tom, jak stárneme. Koneckonců kdybyste provedli průřezovou studii žen kolem sedmdesátky, ukázalo by se, že každá stárne docela jinak a podle vlastního časového harmonogramu. Pokud byste do studie zařadili Goldie Hawn (68), Sally Field (67), Dianu Ross (70) a Lauren Hutton (70), získáte absolutní důkaz, že stárnutí, jak si myslíme, že je známe, rozhodně není nevyhnutelné. Než stačíte namítnout: „Ale tohle jsou všechno jsou výjimky,“ opět bych se vás zeptala: „Jak víte, že nejsou příkladem normálního stárnutí a že výjimku nepředstavují všichni ostatní?“ V případě každého svého přesvědčení ohledně stárnutí se ptejte sami sebe:

- Co je zdrojem tohoto přesvědčení?
- Jak jsem dané přesvědčení získal a jakou autoritu představoval člověk, který je zastával?
- Kde k onomu přesvědčení přišel a má pro mě význam?
- Je to založeno na něčem, co je skutečné a hmatatelné?

Některé odpovědi pro vás mohou znamenat značné překvapení.