

***Od opojení
penězi
k vystřízlivění***

Od opojení penězi k vystřízlivění

Jak získat za 90 dní finanční svobodu

Mark Bryan a Julia Cameronová

Přeložila Jana Žlábková



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Cameron, Julia

[Money drunk money sober. Česky]

Od opojení penězi k vystřízlivění : jak získat za 90 dní finanční svobodu / Julia Cameronová a Mark Bryan ; z anglického originálu Money drunk money sober ... přeložila Jana Žlábková. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2016. -- 253 stran
ISBN 978-80-7500-199-3

336.7 * 336.74 * 159.9

- osobní finance

- peníze -- psychologické aspekty

populárně-naučné publikace

336.7 - Finance [4]

Věškerá práva vyhrazena včetně práva pořizovat celkové nebo částečné rozmnoženiny v jakékoli formě. Tato kniha je publikovaná na základě dohody s agenturou Susan Schulman A Literary Agency, New York.

Julia Cameronová a Mark Bryan

Od opojení penězi k vystřízlivění

Money Drunk Money Sober

Copyright © Mark Bryan a Julia Cameron, 1992

Translation © Jana Žlábková, 2015

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2016

ISBN 978-80-7500-199-3

OBSAH

POZNÁMKA AUTORŮ	V
PODĚKOVÁNÍ	VII
I. ČÁST: PROBLÉM	
1. KAPITOLA Od opojení penězi k vystrážlivění	3
2. KAPITOLA Opojná moc peněz	15
3. KAPITOLA Poslední z návyků	25
4. KAPITOLA Vlivy prostředí	41
II. ČÁST: TYPY ZÁVISLOSTÍ NA PENĚZÍCH	
5. KAPITOLA Chorobné utrácení	59
6. KAPITOLA Komplex velikášství	71
7. KAPITOLA Opojení z donucení	93
8. KAPITOLA Závislost na chudobě	103
9. KAPITOLA Negativní dobročinnost	111
III. ČÁST: ŘEŠENÍ	
<i>90 DENNÍ PROGRAM</i>	123
<i>1. TÝDEN, 1. - 7. DEN:</i>	
POČÍTÁNÍ A PAUZA: Obnovení čirosti	129
<i>2. TÝDEN, 8. - 14. DEN:</i>	
ABSTINENCE: Obnovení důstojnosti	137
<i>3. TÝDEN, 15. - 21. DEN:</i>	
PŘEHLED A ZÁZNAMY: Obnovení spolehlivosti	147

4. TÝDEN, 22. – 28. DEN:	
PEVNÝ ZÁKLAD: Obnovení vyrovnanosti	155
5. TÝDEN, 29. – 35. DEN:	
PENĚŽNÍ MAPA: Obnovení přesnosti	161
6. TÝDEN, 36. - 42. DEN:	
SEZNAM ZDROJŮ: Obnovení skromnosti	167
7. TÝDEN, 43. - 49. DEN:	
PENĚŽNÍ SPOLEČNÍK: Obnovení důvěry	173
8. TÝDEN, 50. - 56. DEN:	
SVOBODNÉ ÚČTY: Obnovení charakteru	177
9. TÝDEN, 57. - 63. DEN:	
PLÁN PROSPERITY: Obnovení radosti	183
10. TÝDEN, 64. - 70. DEN:	
ČASOVÁ MŘÍŽKA: Obnovení vlastního já	197
11. TÝDEN, 71. - 77. DEN:	
PŘEHLED RECIDIV: Obnovení soucítění	205
12. TÝDEN, 78. - 84. DEN:	
DUCHOVNO: Obnovení klidu	221
85. - 90. DEN:	
VIZE: Obnovení naděje	233
REJSTRÍK	241
SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY	249
O AUTORECH	253

POZNÁMKA AUTORŮ

Je velmi pravděpodobné, že na následujících stránkách rozpoznáte mnohé rysy své osobnosti nebo osobnosti těch, které milujete. Jde o proces ztotožňování, jenž vede k uzdravení a je velmi důležitým aspektem naší práce.

Mnohé příběhy, charakteristiky a klasifikace popsané v této knize jsou hodně časté a my vás chceme ujistit, že všechna jména, místa a okolnosti byly změněny, aby byla uchována anonymita těch, kteří nám vyprávěli své životní osudy.

Tato kniha je průvodcem na cestě k finanční nezávislosti. Chcete-li ji účinně využívat, nemusíte být přímo opojeni penězi. Nemusíte být členem nějaké komunity zaměřené na proces obnovy a uzdravení. Pomůcky, jaké v ní nabízíme, fungují i v případě, že jste schopni dobře a úspěšně zvládat finanční záležitosti.

PODĚKOVÁNÍ

Tuto knihu bychom rádi věnovali všem lidem, které stále ovládá opojná moc peněz.

A dále chceme poděkovat těmto úžasným lidem:

Naše editorka Janice Gallagherová nám vždy ochotně pomáhá a její kritické poznámky psané tužkou číslo 2⁵/₁₀ jsou pro nás nesmírně důležité a podnětné. Našim rodinám a přátelům děkujeme za všestrannou podporu. Ed Towle si zaslouží poděkování za bystré postřehy a povzbuzování, reverendi Mike a Sara Matoinovi z chicagské Unity Church za neochvějnou víru a štědrost, Howard Mandel a Gayle Seminara z Transitions Bookstore za podporu tohoto projektu, Ginny Weismanová za redakční práci v rané fázi naší publikace, Barry Cecconi a dr. Sheila Flaherty-Jonesová za terapeutické vhledy, dr. Martin Block ze Severozápadní univerzity a Patrick Ryan z Univerzity DePaul za profesionální přísnost, sestra Mary Julia Claire Greenová za duchovní a novinářskou pomoc, Phyllis Estes za její úžasný entuziasmus, Michelle Lowrancová za právní poradenství, Maureen O'Gradyová a Eli Hollingsworthová za jedenáctihodinové kreativní příspěvky a zvláštní dík patří naší manažerce Susan Schulmanové za její odborné posudky a nezdolný optimismus.

„Moudrý člověk touží pouze po věcech, jež mu právem náleží,
a rozumně je využívá, s radostí se o ně dělí s ostatními lidmi a je
ochotný předávat je dál.“

BENJAMIN FRANKLIN

I. ČÁST

PROBLÉM

1. KAPITOLA

OD OPOJENÍ

PENĚZI

K VYSTŘÍZLIVĚNÍ

Chceme, aby od samého začátku bylo jasné, že tato kniha není o vzdání se peněz. Nejsme proti penězům. Každý, kdo tvrdí, že peníze nejsou důležité, bez nich nikdy nemusel žít a my jsme se bez nich museli obejít tak často, že jsme si zvykli nestěžovat si na nepříjemné stránky života. Peníze potřebují všichni lidé. A většinou by jich chtěli mít víc, než mají. Nicméně větší suma peněz nebývá vždy až tak velkým problémem jako jejich správné využívání.

Když přednášíme na našich seminářích o opojení penězi, pokračujeme zavtipkujeme: „Takže, kdo má aspirin?“ Všichni se zasmějí, ale... zpočátku sedí s překříženýma rukama a tváří se netečně a značně skepticky. Dokonce i hodně zkušený učitel má obavu postavit se před tak velkou clonu plnou zlosti a bolesti. A pak se pustíme do práce. Vidíme jejich nervozitu, posměšné pohledy, zlobu, žaludeční obtíže, návaly horkosti – a často i slzy. Chvilí se z pódia díváme do sálu, pak se vždycky zhluboka nadechneme, pohlédneme si do očí,

abychom si vzájemně dodali odvahu, a v duchu si řekneme: „Nikdy to není jednoduché.“

A poté pozorujeme, jak zoufalství a odpor lidí v sále postupně slábnou a přecházejí v záblesky naděje. Je zajímavé sledovat, jak se mění řeč těla. Svaly v tváři už nejsou tolik napjaté. Po chvíli si položí ruce do klína, několikrát se zhluboka nadechnou a začnou se celkově uvolňovat. Když jim pak klademe otázky, ozývá se smích, protože rozpoznávají podobné zážitky a ztotožňují se s nimi. Pokaždé jim připomínáme, že známe správné odpovědi, protože jsme si ony otázky museli sami položit. Z lidí v sále se postupně stávají naši žáci a přicházejí za námi v naději, že dlouhé období finanční nejistoty a problémů možná přece jen brzy skončí. Poprvé si uvědomí, že jde o určitou formu závislosti, což jim umožní pochopit jejich obtíže s penězi. Stejně jako každý, kdo se stane novým členem hnutí Anonymní alkoholici, se i oni začnou cítit svobodně – a jsou plni naděje.

ANATOMIE OPOJENÍ PENĚZI

V předchozím období života jsme mívali velké obtíže s penězi. V případě Marka začaly tyto problémy dříve. Jeho rodiče věčně bojovali s financemi a neustále prchali před výběřčími daní, a tak se naučil dívat se na všechno z hlediska peněz.

Mark říká: „Když mi bylo jedenáct let, začal jsem roznášet *Washington Post* asi stovce lidí. Byla to hodně náročná práce, a kdykoli si na to vzpomenu, nechápu, jak se s ní jedenáctiletý kluk dokázal vypořádat. Prostě jsem tehdy věděl, že potřebujeme peníze. A nejspíš to byla pravda.

Od té doby jsem roznášel noviny a pak jsem vypomáhal v různých obchodech s potravinami. Brzy jsem se oženil, což mě přinutilo najít si práci na plný úvazek, abych se mohl postarat o rodinu a chodit do večerní školy. I dnes mě bolí, když vidím, jak se tak mladí lidé berou a snaží se vychovávat děti, protože z vlastní zkušenosti vím, že to budou mít hodně těžké.

Ale dělali jsme, co bylo v našich silách. Navštěvoval jsem večerní školu a našel jsem si práci v jedné stavební firmě, kde jsem se poprvé setkal s bohatými šéfy, kteří začali znovu posilovat postoje, jaké jsem získal během náročného dětství. Zoufale jsem potřeboval peníze a navíc jsem věřil šéfovi, který mi sliboval lepší místo a větší plat, a proto jsem si neuvědomoval, že se chová velmi destruktivně, a neviděl jsem, jak moc mi svým jednáním ubližuje.

Důležité je, že tento vzorec špatné volby zaměstnání a práce pro šéfy, kteří mě využívali a nutili dělat věci, jaké jsem nesnášel, fungoval několik let od doby, kdy mi bylo dvacet. Přecházel jsem z jedné špatné situace do druhé a nepřestával jsem doufat, že najdu úžasnou práci nebo že se stane něco, co mě nečekaně zachrání před beznadějnou finanční situací.

Pracoval jsem osmdesát hodin týdně, abych se stal „manažerem“ v restauraci, a přitom jsem tam trávil jen o hodinu méně než ti, které jsem řídil. Pracoval jsem ve stavební firmě pro své šéfy a snažil jsem se něco naučit. Dělal jsem nekvalifikovanou práci za hodně nízkou hodinovou mzdu a pořád jsem čekal na vedoucího, který odhalí můj potenciál a zachrání mě. Ale i když jsem se usilovně snažil, nikdy jsem neměl úspory ani svůj dům ani splacené auto a dokonce ani vlastní nábytek.

Když mi bylo dvacet osm let, zaměřil jsem se na získání větší sumy za krátký čas. Rozhodl jsem se, že peníze jsou odpovědí na moje problémy. Tvrdě jsem pracoval po nocích jako barman a přes den jako úředník v Chicagské obchodní komoře, kde jsem byl neustále obklopený úspěšnými lidmi. Sledoval jsem, jak vedoucí pracovníci vydělávají miliony, a měl jsem na ně vztek, protože jsem pořád čekal, až mi poskytnou nějakou šanci. A v noci jsem takovým lidem připravoval drinky, vyprávěl jim vtipy a snažil jsem se být jedním z nich.

Pak jsem získal dobře placené místo ve firmě vedené obchodníky, kteří hodně popíjeli. Byla to smrtící kombinace. Jako makléř jsem vydělával tisíce dolarů týdně a dělal jsem věci, jaké jim přinášely slávu a bohatství. Na nic jsem se neptal, jen jsem odváděl dobrou práci a dostával plat. Říkal jsem si, že já jsem ten systém nevymyslel, tak proč bych se měl něčím trápit. Měl jsem spoustu peněz a pocit, že jsem neporazitelný.

Potom jsem o tu práci přišel kvůli pití. Byl jsem vyřízený. Dostal jsem se na dno. Přišel jsem úplně o všechno. A velmi rychle jsem vystřízlivěl.

Chvíli se mi celkem dařilo. Přestal jsem pít, dokončil jsem večerní školu, nastoupil na fakultu, zabýval jsem se výrobou různých produktů na Dálném východě, pořádal jsem přednášky o podnikání a poprvé od mládí jsem se zaměřil na svůj celoživotní sen. Toužil jsem být spisovatelem. Nicméně jsem pořád chtěl mít hodně peněz, což mi způsobovalo věčné problémy.

Získal jsem zpátky bývalou práci a zase jsem měl velmi slušný plat – do chvíle, kdy mi kdosi nabídl určitou věc, jakou jsem

nemohl odmítnout, protože jsem si myslel, že bych mohl ještě rychleji zbohatnout.

Dostal jsem příležitost. Mohl jsem být u zrodu nového výrobku. Můj nový partner mi řekl, že pokud to vyjde, vyděláme spoustu peněz, a dokonce mi během přípravného období zaplatil několik tisíc dolarů.

Závislost na penězích mě zaslepila natolik, že jsem neviděl realitu situace, která skončila tím, že jsem za oněch pár tisíc prodal svou práci a získal příslib, že jednou dostanu obrovský doplatek.

Můj nový partner míval často návaly vzteku. A navíc zahrnoval lidi urážkami, což mi připomínalo nepříjemné zážitky z dětství. Vybral si mě, abych s ním pracoval na jeho nápadu, a já jsem mu byl vděčný. Moje sebeúcta tehdy nebyla na moc vysoké úrovni. Půjčoval jsem si od rodiny a od přátel a dokonce jsem si vzal půjčku ve výši devadesáti pěti tisíců dolarů.

Když jsem nakonec zbankrotoval kvůli celé řadě problémů s distribucí našeho výrobku do zámoří, dostal jsem se na finanční dno. Mnoho let jsem nepil alkohol, a pak jsem svou zásadu porušil, protože mi ony rány osudu připadaly jako děsivá ironie.“

Mark si postupně uvědomil, že ohledně peněz opakovaně vytvářel stejně složitou atmosféru, v jaké se nacházel v dětství. A bez pomoci nebyl schopný zbavit se nefunkčních vzorců chování, jaké tehdy přijal.

Julia pochází z finančně zabezpečené rodiny a problémy s penězi se dostavily až později v podobě, jakou jsme nazvali finanční anorexie. (Její příběh si přečtete v osmé kapitole nazvané Závislost na chudobě). Vždycky jí připadalo obtížné za sebe utrácet peníze

a vyžadovat za práci odpovídající částku. Pro Julii – stejně jako pro Marka – byly peníze a jejich nedostatek a nesprávné využívání hlavní příčinou problémů a pocitu, že nejsou v životě šťastní.

PROZŘENÍ

Když jsme spolu začali před pěti lety učit, zjistili jsme, že pro mnohé naše studenty není hlavním problémem jen nesprávné zacházení s penězi, ale navíc jsme si uvědomili, že *my sami* prožíváme v souvislosti s penězi velmi složité období, nicméně příčinu jsme nedokázali přesně určit. Navenek šlo všechno hladce, a přesto jsme měli pocit, že věci nemáme až tak úplně pod kontrolou. Necháпали jsme, co je špatně.

Věděli jsme, jak se chováme a jaký je náš přístup k penězům. Prožívali jsme podivné výkyvy nálad a uvědomovali si, že jakmile se začne mluvit o penězích, jednáme buď nezúčastněně, nebo propadáme euforii, případně se dostaneme do depresivního stavu. Byla to hodně zvláštní situace a oba jsme měli pocit, že jí začínáme čím dál víc propadat. A opět jsme nevěděli, co bychom s tím měli dělat.

V té době jsme oba pracovali s finančními partnery, s nimiž jsme měli značně nevyjasněný vztah. Slibovali nám hory doly, a přitom jsme v podstatě nic nedostávali. Když jsme vznesli námitky, snažili se v nás vyvolat pocit viny a tvrdili, že jsme příliš dotěrní. A jakmile jsme začali naléhat, následoval výlev emocí. Po čase jsme zjistili, že problémy raději obcházejme, protože jsme nechtěli vnášet do společné práce příliš dramatické prvky. Oba jsme měli nepříjemný a důvěrně známý pocit, jenž nás neustále pronásledoval. Stručně řečeno, cítili jsme se, jako bychom žili v rodině ovládané alkoholiky.

Naši partneři neměli nad podnikáním kontrolu a my jsme nebyli schopni dál předstírat, že jejich (i naše) chování je normální.

„Mám pocit, jako by byli opilí nebo něčím omámeni,“ řekla jsem Markovi během jednoho večerního telefonického hovoru, kdy jsme se jako obvykle snažili dát nějak do pořádku naše finanční problémy.

A pak jsem náhle vykřikla: „Jsou opojeni penězi!“ Jak jsem ta slova vyřkla, oba jsme okamžitě věděli, že máme potenciální diagnózu.

Několik desetiletí jsme se usilovně snažili zbavit návykových vzorců chování. Julia dlouho vedla semináře zaměřené na rozvíjení kreativity a do kurzů chodili i lidé, kteří bojovali se závislostí na alkoholu a na jiných látkách. Mark pořádal mnoho let v nemocnici semináře pro lidi trpící nějakou formou závislosti. Oba jsme psali knihy a učili a zároveň jsme pracovali s lidmi, kteří byli obětmi násilí či sexuálního zneužívání, trpěli poruchami příjmu potravy a měli podobné závažné problémy. Brzy jsme byli schopni přesně určit, zda jsou jejich obtíže způsobeny alkoholem, drogami, stravou nebo sexem. A pak jsme si uvědomili, že návykové chování se týká i peněz. A to nejen v jejich případech, ale i v tom našem.

Byli jsme dobře obeznámeni s teorií o návykovém chování a uvědomovali jsme si, že závislost na penězích je zjevně spojena se stejnými vzorci chování, jaké se projevují u závislosti na jakýchkoli chemických látkách, tudíž vyžaduje stejnou léčbu založenou na pozornosti, přijetí a činnosti. Když jsme se na celou záležitost podívali z hlediska flámování, uvědomili jsme si, že jde o stejný cyklus: napětí, utrácení, úleva, výčitky svědomí, období abstinence či kontroly, opět napětí a tak to jde dál a dál.

Jakmile jsme pochopili tuto dynamiku, viděli jsme onen problé-
m náhle úplně jinak. A začali jsme vymýšlet cestu pro nás samé
a pro naše studenty. A opravdu to fungovalo. Brzy za námi při-
cházelí lidé, aby probrali problémy s penězi. A protože jsme byli
učitelé, začali jsme učit.

Shromáždili jsme různé pomůcky z rozsáhlých zkušeností s ve-
dením kurzů, zkoumali teorie týkající se různých forem závislostí
a využili jsme dokonce i tak různorodé zdroje, jakými jsou Juliina
teta Bernice, příručka současné psychiatrie nazvaná *Diagnostický
a statistický manuál-III-R* a Benjamin Franklin.

OD ZMATKU K METODĚ

Při této práci jsme se nejprve zaměřili na sebe a pak na ostatní,
což nám umožnilo zbavit se předchozího zmatku a nepříjemných
nejistot. Naše vlastní životy přecházely od pocitu záhadného opo-
jení penězi k vystřízlivění. Během práce s lidmi na seminářích a při
soukromých konzultacích jsme zjistili, že naše pomůcky fungují
i v jejich případech. Tuto knihu jsme napsali, abychom předali své
zkušenosti a naděje. Jsme učitelé, a proto věříme, že dokážeme na-
učit tyto zásady i vás.

Diskutovali jsme se stovkami lidí opojených penězi a mnohé
jsme se od nich dozvěděli a zároveň jsme jim předali své poznatky.
Dnes už jednoznačně víme, že jsme odhalili problém a zmapovali
cestu ven.

My sami jsme záhy zjistili, že se naše příjmy zdvojnásobily. Jsme
moc rádi, že jsme solventní a můžeme postupně splácet dluhy.

Uvědomili jsme si, že se náš život zaměřil na poklid a naplnění, protože jsme se zbavili finančního zmatku, jenž nás nenechával v klidu.

Například jsme schopni sedět spolu v pokoji a bavit se o svých platech. Hovoříme rozumně a logicky a vyhýbáme se nepřesností. Už necítíme nutkavou touhu utrácet a víme, jak máme stanovit cenové nabídky za práci a jak se dá nejvýhodněji nakupovat. (Už to samo nám ušetřilo tisíce dolarů.) A zároveň jsme zjistili, jak máme odmítnout projekt, jenž nám nevyhovuje.

Neustále máme na zřeteli, odkud nám přicházejí peníze a jak je utrácíme. Naučili jsme se starat o sebe *hned teď* a nečekat, až někdy v budoucnosti nastane úžasný den, kdy budeme mít dost peněz, abychom si mohli koupit třeba nové šaty, jet na výlet, pořídit si slušné auto, založit si spořicí účet, věnovat se svým zálibám a rozvíjet kreativitu.

A nejdůležitější je, že jsme začali hodnotit sami sebe podle svých vlastních měřítek a skutků, nikoli podle příjmů či hmotného majetku. Navíc jsme využívali své životní příběhy i osudy druhých k objasňování různých konceptů a způsobů uzdravení, o nichž je řeč v této knize. Kromě celé řady osobních příběhů dokazujících, kolik podob může mít závislost na penězích, chceme ukázat, jaký vliv má na člověka fakt, že vyrůstal v domově, kde byla tato závislost problémem. A také jsme stanovili její typy, s nimiž jsme se během té doby setkali – chorobné utrácení, komplex velikášství, opojení z donucení, závislost na chudobě a negativní dobročinnost – abychom vám ukázali, kudy vede v konkrétních případech cesta ven.

Dále jsme prozkoumali hluboce zakořeněné, nicméně naprosto mylné názory, jaké vyvolávají závislost na penězích a jsou spojeny

s následujícími oblastmi života: láska, úspěch, sex appeal, bezpečí, moc a dokonce i bůh.

Někteří z vás možná čtou tuto knihu, aby byli schopni pomoci blízkému člověku. Jiní mají problém se svým vztahem k penězům. Doporučujeme vám, abyste postupovali pomalu a rozvážně. Nevyužívejte knihu k sebekritice, ale pouze ke zkoumání situace, v níž se právě nacházíte.

Najdete v ní široké spektrum osobních příběhů, jaké vám umožní rozpoznat a identifikovat syndrom opojení penězi u sebe i u vašich blízkých. K naší práci přispěly stovky lidí trpících touto závislostí. Mnozí se v té době bránili jejímu řešení. Jejich životní situace byly plné bolesti a nejistoty. Nicméně celá řada z nich vykročila na správnou cestu a odměnou je jim klid a nově nalezená finanční svoboda. Následující výňatek pochází z dopisu, jež jsme dostali od naší bývalé studentky Kathleen:

Moc vám děkuji za kurzy, díky nimž jsem se odhodlala pracovat na této záležitosti... Od počátku roku 1990, kdy jsem se k vám přihlásila, si zaznamenávám každíčkový cent, který jsem utratila. Můj manžel si všiml, že mi po zaplacení běžných výdajů vždycky zbydou nějaké peníze, a začal si také zapisovat své výdaje. Na začátku roku 1990 jsme měli dluh několik tisíc dolarů. Na konci téhož roku jsme ho téměř splatili a podařilo se nám odjet na báječnou dovolenou do Irska. V dubnu 1991 jsme už nikomu nic nedlužili a mohli si konečně pořídit vlastní domek. Před měsícem jsme se do něj nastěhovali! Nevíme, jak vlastně tato metoda funguje, a ani to *nechceme* vědět. Jsme rozhodnuti využívat ji i nadále.

Možná zjistíte, že číst takovou knihu není moc snadné. Pro většinu lidí je jednodušší mluvit o svém sexuálním životě než o penězích. Nedejte se tím odradit a pokračujte dál.

Stejně jako v případě našich studentů se i vám může stát, že budete ospalí, nesoustředění nebo vás začne bolet hlava či žaludek nebo budete mít zatuhlý krk. Případně úplně zapomenete, co právě děláte, a budete jen otupěle zírat na písmena. Anebo se najednou rozčílíte a začnete něco pokřikovat na manželku, manžela či dokonce na šéfa. Takový hněv je naprosto běžný jev, protože ve skutečnosti máte sami na sebe zlost, že nezvládáte finanční záležitosti, nicméně vás můžeme ujistit, že velmi rychle pomine.

JAK POUŽÍVAT TUTO KNIHU

Provedeme vás dvěma důležitými procesy: za prvé vám objasníme, kdo je člověk opojený penězi, jak se dá tato závislost rozpoznat a jak je možno ji odstranit, přestože se tomu budete možná zpočátku bránit.

Za druhé vám pomůžeme vytvořit vhodné prostředí pro uzdravení, aby váš život směřoval k solventnosti a k finanční svobodě.

Budete-li používat pomůcky uvedené v této knize 90 dní, slibujeme vám, že zvýšíte svou vnímavost v oblasti financí a dosáhnete emocionální úlevy. Nejdříve si přečtete základ knihy, abyste pochopili hlavní koncepty a typy opojení penězi, a pak začnete jednoduššími aktivitami a postupně procházejte celým programem, den po dni, týden po týdnu, celkem 90 dní. Základní program funguje u všech typů závislosti na penězích, ale občas uvádíme u každého typu specifické modifikace.

Nemusíte pochopit, proč program funguje. Prostě ho používejte. Pokud to uděláte, slibujeme, že objevíte budoucnost plnou naděje, zdraví a solventnosti.

Myslíte si, že peníze jsou hlavní příčinou, proč nezvládáte svůj život? Tato kniha vám pomůže určit vaše problémové oblasti – a ukáže vám cestu k vystřízlivění.

2. KAPITOLA

OPOJNÁ

MOC PENĚZ

Také znáte ten typ muže? Daniel nezvedá telefon. Bojí se chodit do určitých částí města. Přechází silnici, aby se vyhnul přátelům. Stydí se vzít si taxík, koupit si nové oblečení nebo jíst v restauraci, protože dluží lidem peníze. Trpí pocitem viny, nestará se ani o sebe a nechce se setkávat s přáteli a dokonce ani s rodinou. Jeho manželka ho považuje za slabocha a neví, kam peníze mizí. A Daniel tvrdí, že dělá, co může. Je to svým způsobem pravda, nicméně ve skutečnosti je opojený penězi.

Když je má, okamžitě je utratí. Pokud něco chce, koupí si to, protože si řekne, že onu věc nutně potřebuje. Na prvním místě jsou náhodné nákupy a potřebné věci musejí počkat. Na ty už peníze nezbývají. A když je Daniel nemá, stejně utrací, protože si půjčuje. Požádá o půjčku a slíbí, že peníze brzy vrátí. A myslí to upřímně. Prostě jen zapomíná, že není schopný splatit všechny svoje dluhy.

Setkali jste se někdy s tímhle typem ženy? Pamela bere manželovi peníze z peněženky a schovává tašky s nákupy tak dlouho, až má její muž „lepší náladu“. Vymýšlí si téměř neuvěřitelné příhody

a drobné závady v bytě, jaké musela zaplatit. Půjčuje si peníze, které dostaly děti k narozeninám, a utrácí peníze určené na nákup potravin na příští týden. Schovává si účty a říká si, že je „později“ ukáže manželovi. Pamela je opojena penězi.

Lidé, kteří nechápu, že závislost na penězích je hlavní příčinou všech jejich problémů, většinou dospějí k názoru, že jsou ubozí a špatní, protože nemají dost pevnou vůli. A pak jsou tací, kteří klamou sami sebe a neustále prohlašují, že se jen snaží uskutečnit „americký sen“ a získat, co jim náleží. Říkají si, že mají právo užívat si – i když je to zabíjí.

Dorothy cítí nutkavou touhu utrácet a propadá zoufalství při představě, že *nemůže* nakupovat. Často si kupuje oblečení, jaké vůbec nepotřebuje a ani se nehodí k jejímu životnímu stylu. Nakupuje tam, kde berou kreditní karty, protože nemá hotovost.

Nákup blůzy, jakou pak nikdy nenesí, by se dal považovat za drobné selhání, ale na druhou stranu dláždí cestu větším chybám, například nákupu gauče, který má pak v bytě a vůbec se jí nelíbí. Dorothy prostě při nakupování nepřemýšlí racionálně, což platí o malých i velkých nákupech – od drobnosti, jakou vidí u pokladny, po auto, které má sice spoustu závad, ale dostala na něj půjčku.

V následujících kapitolách prozkoumáme další typy lidí závislých na penězích. Pokud se neztotožňujete s třemi lidmi, jaké jsme právě stručně popsali, možná se najdete v dalších kapitolách.

PORTRÉT ČLOVĚKA OPOJENÉHO PENĚZI

Pro tento typ lidí jsou peníze cosi jako chemická látka ovlivňující náladu. Snaží se s jejich pomocí zvýšit pocit vlastní hodnoty. Mar-notratně vyhazují peníze, aby se cítili alespoň chvíli lépe. Utrácejí s představou, že je druzí budou mít rádi, stejně jako mají oni rádi sebe. Kupují na úvěr a pak trpí výčitkami svědomí, a tak si jdou koupit nějakou dobrotu, aby se zase cítili dobře. V podstatě jde o naprogramování, jaké přijali v dětství.

Pokud propadneme závislosti na penězích, stáváme se ve vlastním životě pouhými diváky, nikoli účastníky. Opojení penězi nás dostává do stejné role, jako když si někdo koupí videopřehrávač, aby se díval na filmy, a přitom zapomene, že kdysi snil o tom, že sám napíše nějaký scénář.

Lidé, kteří jsou sice opojeni penězi, ale zároveň si navykli na chudobu, mají pocit, že si nemohou koupit křupavou francouzskou bagetu, a tím ztratí ze zřetele svůj sen o cestě do Paříže. A mnozí duchovní lidé považují peníze za cosi „špinavého“. Pak je chudoba nejen návykem, ale i určitou reakcí.

Snění o životě, jaký „někdy“ povedeme, určuje, jaký život vedeme teď. Pro lidi závislé na penězích jsou děti rušivý prvek. Jejich partneři je obtěžují a běžné povinnosti je vyloženě otravují. Kdo má čas na takové drobnosti? Chovají se, jako by peníze byly láska a láska peníze.

Závislost na penězích, stejně jako závislost na alkoholu, je nemocí zavádějící lidi do určité izolace. Bojí se mluvit o své životní realitě. Nechtějí, aby ostatní věděli, co *skutečně* dělají, a tak se často začnou stranit druhých.

Očekávají od peněz mnohem víc než pouhé splácení účtů. Chtějí, aby jim přinesly štěstí a pocit naplnění. Tihle lidé bývají hodně nešťastní a trpí nízkým sebevědomím, a tak využívají peníze k získání pocitu, že jsou lepší než druzí. Buď je rozhazují a kupují zbytečnosti, nebo jsou naopak hodně šetrní, protože si myslí, že je to ctnost.

Vztah k penězům, který ovlivňuje náladu a rozpoložení člověka, trvá dál a není podstatné, kolik peněz právě máme. Prostě se neustále zaměřujeme na peníze. Člověk, který je na nich závislý, chce být něčím výjimečný, protože si neuvědomuje, že už teď je jedinečnou bytostí.

Trpí komplexem méněcennosti a pořád se srovnává s lidmi, jaké vidí denně v televizi (s těmi nejbohatšími, nejchytřejšími, nejslavnějšími...). Jde o postoj, kdy porovnáváme svůj vnitřní svět s vnějším světem druhých.

Takoví lidé jsou závislí na penězích a není rozhodující, jestli je hromadí, nebo rozhazují. A stejně jako v případě alkoholiků se nedá říct, že existuje pouze jeden určitý *typ*. Najdete je v luxusních střechních bytech a v peněženkách mají kreditní karty. Žijí v karavanech vybavených barevnou televizí, mikrovlnkou a CD přehrávačem – všechno koupili ve správnou chvíli. Obývají ranč na předměstí, v němž je klimatizace, vyhřívaný bazén a prázdná garáž na dvě auta (prázdná je proto, že oba majitelé jsou neustále v práci, aby si tohle všechno mohli dovolit).

Pokud nemáme úspory v bance a nemůžeme si dovolit moc utrácet, ocitáme se při nakupování v pozici slabšího. „Nechaj“ nás něco koupit. „Daj“ nám úvěr. Obchodníci jsou ve skutečnosti šťastní, že něco prodají, a je jim celkem jedno, jak to udělají,

ovšem lidé závislí na penězích si tento fakt jen zřídka kdy uvědomují. Potřebují utrácet, aby pozvedli své sebevědomí, a tím se v nich rodí neoprávněný pocit vděčnosti vůči obchodníkům, kteří jim poskytnou půjčku. Jsou nadšení, když ji dostanou, a za tuto „laskavost“ platí osmnáctiprocentní úrok.

Typickým znakem americké společnosti je závislost. Tento fakt si musíme přiznat. Všeobecně se říká, že alkoholismus je národním problémem. Nabádáme své děti, ať neberou drogy. Touha po sladkostech je natolik běžný návyk, že v lidech vyvolává „cukrové blues“.

Trpíme návykem na všechno, co tlumí bolest, od jídla po televizi. Snažíme se co nejrychleji dosáhnout pocitu uspokojení. Příliš pijeme, nadužíváme léky, přejídáme se, holdujeme sexu a pomocí televize chceme zahnat samotu. Ale i když nás ovládají všechny tyto návyky, stejně je závislost na penězích vždycky překoná.

Mnozí lidé jsou na penězích natolik závislí, že jim dokážou ničit život a postupně je ubíjet stejně jako jakákoli jiná návyková záležitost. Závislost na penězích je podobně jako v případě alkoholismu, sexu, jídla či hazardních her velmi progresivní, protože její základní příčinou je nízké sebevědomí, a výsledkem je postupný pád.

Navrhujeme, abyste se drželi následujícího názoru, jenž vám určitě pomůže: Obsesivní a kompulzivní vztah k penězům existuje pokaždé, kdy jsou peníze hlavním principem ničícím kariéru, rodinu a pocit sebeúcty.

Když lidé slyší, jak mluvíme o závislosti na penězích, většinou přesně nevědí, co tento pojem znamená. Z vlastní zkušenosti můžeme potvrdit, že i my jsme jimi bývali *opojeni*.

Máme tím na mysli přesně ten stav, kdy je člověk opilý: má špičku, trpí závratěmi a nemá nad sebou kontrolu. Byli jsme opojeni skutečností, že máme v rukou hotovost nebo jsme získali úvěr, a okamžitě jsme vyrazili na flám. Chovali jsme se takovým způsobem, jaký byl našemu střízlivému já naprosto cizí. Často se nám doslova zatočila hlava nebo jsme byli úplně bezstarostní. A občas bývala „kocovina“ v podobě výčitek svědomí přímo úděsná.

Jsme bytostí tvořené chemickými látkami a naše tělo je plné složitých hormonů, adrenalinu a pulmonálních interakcí. Všichni prožíváme návaly zlosti, cítíme se ochromeni strachem, děsíme se mnoha věcí nebo propadáme takové panice, až se nám divoce rozbuší srdce. Tohle všechno jsou chemické reakce.

„Netušila jsem, jak moc jsem závislá na utrácení, až do chvíle, kdy jsem s ním skoncovala. Bušící srdce a následné strašlivé výčitky pro mě byly stejným biochemickým tobogánem jako alkohol pro mou sestru,“ říká Cassie, která pracuje v reklamní agentuře a zotavuje se ze závislosti na penězích. „Když moje sestra přestala díky Anonymním alkoholikům pít alkohol, překvapilo mě, že brzy vypadala o moc lépe. A když jsem se zbavila závislosti na utrácení, poprvé po mnoha letech mi řekla, že i já vypadám skvěle.“

Pro člověka, který se zbavuje závislosti na penězích, je nejpřesvědčivějším důkazem chemického základu návyku symptom úlevy, jakou prožíváme, když ustupuje nemoc, jež nás hodně soužila. Jakmile jsme solventní, fyzické obtíže, od migrény po nespavost, často zázračně zmizí nebo se alespoň výrazně zmírní. A přátelé se možná budou ptát, jestli jste byli na plastické operaci, protože z vaší tváře zmizí ustaraný výraz.

Není divu, že u takových lidí bývají fyzické změny velmi patrné. Přátelé se diví a ptají se: „Jak to děláš?“ Ale ve skutečnosti by se měli ptát, co dotyčný *nedělá*, protože právě to je podstatné. Biochemický základ našeho chování po mnoho let ovládal náš život. Často jsme nevědomě a vždy hodně záhadně přecházeli od trýznivého stresu po dočasnou úlevu, což hodně zatěžovalo naše tělo a mysl. Navykli jsme si na rychlé a extrémní hormonální změny. Jakmile se začneme návyku zbavovat, podobné výkyvy nálad postupně mizí.

Závislost může mít několik podob: člověk chce dosáhnout velkých úspěchů nebo se snaží udržet životní standard, marnotratně utrácí, nebo naopak zbytečně šetří, půjčuje peníze lidem, kteří jsou na nich závislí, není schopný prožívat šťastný a spokojený život, protože se zabývá jenom penězi a dluhy.

Je-li člověk sám, nemá pocit, že by jeho chování nějakým způsobem naznačovalo, že trpí závislostí na penězích. Ovšem jakmile se ocitne mezi ostatními lidmi, začnou se příznaky jasně projevovat.

Důležité je, že se zde zabýváme rozpoznatelnou chorobou, kterou je možno diagnostikovat a léčit.

Nicméně nejdřív si musíte přiznat, že jí trpíte.

Pokud se budete řídit jednoduchým programem založeným na vnímavosti, přijetí a činnosti, můžete se této závislosti zbavit. A vnímavost se dá rozvíjet tím, že odpovíte na pár stručných otázek.

JSTE ZÁVISLÍ NA PENĚZÍCH?

Diagnóza závislosti na penězích je velmi osobní záležitost, a když si tuto otázku položíte, je velmi pravděpodobné, že dokážete

diagnostikovat sami sebe. Doufáme, že následující charakteristiky (a mnohé další, jaké najdete v této knize), v nichž jsou uvedeny běžné návykové vzorce chování, vám pomohou na vaší cestě. Pokud zjistíte, že se vaše chování shoduje nejméně se čtyřmi charakteristikami, znamená to, že jste závislí na penězích a náš 90denní program pro vás může být velkým přínosem.

LIDÉ ZÁVISLÍ NA PENĚZÍCH:

1. Jejich nálada se výrazně mění vlivem peněz.
2. Chovají se podle toho, jestli je jejich finanční situace dobrá nebo špatná.
3. Často se dohadují kvůli penězům.
4. Kupují věci a schovávají je.
5. Je pro ně obtížné mluvit o své finanční situaci.
6. Často si dělají starosti kvůli penězům.
7. Kupují věci, jaké si nemohou dovolit.
8. Lžou o tom, kolik peněz vydělali.
9. Často nakupují nekrytým šekem.
10. Objednávají si služby, jaké pak nemohou zaplatit.
11. Mají problém říct si o peníze za svou práci.
12. Vybírají si (nebo odmítají) partnery na základě jejich finanční situace.
13. Často jim hrozí, že přijdou o základní potřeby, například o elektřinu, plyn, jídlo, pojistku či bydlení.
14. I když jsou bohatí, dělají si starosti kvůli penězům.
15. Snaží se manipulovat lidmi, kteří jim dluží peníze.
16. Vyhýbají se lidem, od kterých si půjčili peníze.

17. Nejsou schopni udržet vyvážené konto.
18. Dávají účty do zásuvek nebo je vyhazují.
19. Vedou omezený život kvůli svým finančním problémům nebo posedlosti věcmi.
20. Když je řeč o penězích, zesmutní nebo se rozčílí.
21. Pokud nemohou dostat svým finančním závazkům, vyžadují od druhých ohleduplné chování.
22. Pocházejí z rodin, které měly finanční problémy, nebo alespoň jeden sourozenec má potíže s penězi.

SOLVENTNOST

Střízlivé zacházení s penězi patří mezi největší umění, jaké je člověk schopný zvládnout. Je obrovský rozdíl mezi prožíváním příjemného života a žitím v neustálém stresu a napětí. A přesto většina lidí tuto schopnost nemá a ani neví, jak ji získat.

Schopnost být „zadobře s penězi“ je považována za dar či záhadu. Nadání ke správnému využívání peněz bývá vnímáno jako „přízeň osudu“, nikoli jako něco, co se člověk může naučit. Lidé chtějí lépe zacházet s penězi, ale netuší, jak by to měli udělat.

Mnozí Američané nejsou schopni finančně zvládat období, kdy závažně onemocní. Více než 30 procent – přes 73 miliony Američanů – nemá zdravotní pojištění. Průzkumy ukazují, že většina Američanů má problémy s čistým jměním, protože jsou zatíženi půjčkami. Nicméně my tvrdíme, že příčinou finančních problémů není pouze nedostatek peněz, ale hlavně jejich špatné využívání, jaké ničí spoustu jedinců.

Naším cílem je solventnost: možnost volby, zdravý rozum a osobní důstojnost při zacházení s penězi. Vyvážený stav účtu v bance je určitě dobrá věc, nicméně solventnost vnáší vyrovnanost do celého našeho života.

Solventnost je pocit, že nemáme problém s penězi – netrpíme úzkostí a zároveň nic nepřehlídíme. Solventnost je pocit jistoty, že jsme připraveni na jakékoli okolnosti a že jsme vždy schopni žít v rámci svých možností.

Když jsme solventní, nerozhodujeme se pod nátlakem. Víme, že můžeme nakupovat, ale není to nutné. Necítíme ono zoufalé „musím to mít“. Objeví se mnohé věci, jaké byste chtěli, ale nakonec se často ukáže, že jste po nich toužili jen kvůli uklidnění psychiky a zahojení zraněného ega nebo k utlumení pocitu viny za to, že nejste „dost dobří“. Když jste solventní, víte, že peníze nemohou zaplnit prázdnou duši. Díky solventnosti bude vaše duše a s ní celý váš život mnohem plnější. Jakmile se zbavíte závislosti na penězích, naleznete sami sebe.

3. KAPITOLA

POSLEDNÍ Z NÁVYKŮ

Člověk, který trpí závislostí na penězích, dokáže před ostatními velmi dobře tajit, že v jeho finančních záležitostech je stále větší chaos, a navíc tento návyk bývá často maskovaný dalším, mnohem zjevnějším návykem.

Všichni alkoholici nejsou závislí na penězích a všichni lidé, kteří jsou závislí na penězích, nejsou alkoholici. Nicméně i ten, kdo si myslí, že není *vůbec na ničem* závislý, může mít závislost na penězích. Když někdo propadne alkoholu a svaluje vinu na své finanční problémy, většinou po čase zjistí, že je má i poté, co vystřízlíví. Ovšem je velká pravděpodobnost, že *takový* člověk není opojený jen alkoholem, ale i penězi.

Člověk, který je závislý na drogách nebo na jídle, považuje své finanční problémy za důsledek jiné záležitosti a neuvědomuje si, že závislost na penězích je sama o sobě problémem. Je paradoxní, že obsesivní a kompulzivní vztah k penězům bývá často posledním návykem, jaký jsme schopni rozpoznat, přestože většinou tvoří základ všech ostatních problémů, jaké máme ve vnějším světě.

Lidé, kteří se zotavují ze závislosti na drogách, alkoholu či jídle, většinou očekávají, že se jejich finanční situace zase zlepší, ale brzy zjistí, že jejich snaha o dosažení solventnosti je neúspěšná. Takhle vypadá závislosti na penězích v praxi.

(Poznámka pro skeptiky: Není důležité, zda přijímáte názor, že tento návyk je určitou formou závislosti. Pravdou je, že když si člověk přizná, že má problémy s penězi, a začne je řešit, následuje velmi rychlé a výrazné zlepšení. Snažte se mít otevřenou mysl a nezapředejte do diskusí a teorií o závislostech. Přečtěte si tuto knihu a využijte ji jako pomůcku. Výsledky mluví samy za sebe.)

Každý, kdo se zbavil nějaké závislosti, vám potvrdí, že účelem jakékoli závislosti je změna nálady. Proto mají někteří lidé ve zvyku přepínat televizní kanály. Vše, co vyvolává změnu nálady, se může stát návykem. Zeptejte se někoho, kdo se léčil z určité formy závislosti, a on vám řekne, že jde o velmi proměnlivou záležitost. Jsme lidé a máme velmi silné pocity a každý k nim přistupuje po svém. Pro někoho je doslova drogou možnost volby a jiný podléhá kompulzivnímu chování.

Je například obecně známo, že když se člověk léčí ze závislosti na sexu, začnou velmi rychle vyplouvat na povrch i otázky financí a kariéry. A neschopnost zacházet správně s penězi může být podnětem ke vzniku další závislosti, pokud se neřeší.

Jinak řečeno, lidé, kteří jsou opojeni penězi, velmi často podléhají svodům alkoholu, drog, nezdravého jídla nebo bývají závislí na sexu. Pokud nemáme pod kontrolou své finance, ztrácíme postupně víc a víc kontrolu nad ostatními oblastmi svého života. A pak není divu, že si neuvědomujeme, jaká je skutečná příčina našich problémů.

Podívejme se na příklad vzájemného prolínání několika forem závislosti. Lidé, které učíme, se většinou snaží zbavit určitých vzorců chování, a proto máme mnoho příležitostí zjišťovat, jak může jeden návyk podnítit vznik jiného návyku. Následující příběh je velmi poučný hlavně pro ty, kteří jsou (nebo se bojí, že by mohli být) závislí na několika různých věcech.

TIMOVA DIETA

Tim je mistr ve stavební firmě a často podléhá nutkání přejít se – a je opojený penězi. Jeho heslo zní: „Vždy co nejvíc a co nejvyšš!“

Tim byl tiché dítě s uměleckým nadáním, ale vyrůstal v rodině, kde panovalo násilí. V raném věku se začal přejídat a pomocí jídla vytvářel zeď mezi svými pocity a nevlídnou rodinnou atmosférou.

Jeho rodiče neuměli hospodařit s penězi, takže rodina prožívala jednu krizi za druhou. A Tim si na to zvykl. Tato situace se pro něj stala naprosto běžnou záležitostí, místo aby ji považoval za cosi výjimečného a téměř nepředstavitelného.

Jeho rodiče s oblibou říkali: „Zase jsme přežili další noc.“

Kdykoli byl Tim delší dobu mimo domov, stabilizovaly se jeho finance i tělesná hmotnost. Hodně se snažil, těžce pracoval a začínal se cítit jako „nový člověk“. Ale časovaná bomba v podobě závislosti na penězích pořád tikala. Když prožíval obtížné období, začal utrácet a přejídal se.

Jakmile mu přišel daňový přeplatek, byl za den pryč, protože Tim okamžitě nakupoval hranolky, limonády, hot dogy a sladkosti. Poté ho trápily výčitky a byl zoufalý, že zase podlehl, ale pak si řekl: „No a co?“ a znovu se vydal do ulic.

Lidé, kteří jsou závislí na penězích, mívají pocit, že selhali, a říkají si, že na ničem vlastně nezáleží. Mají pocit, že si nezaslouží nové přátele, a nevyužijí tolik potřebné chvíle volna. Zruší pracovní pohovor, přesto by to místo moc potřebovali. Přestanou se zajímat o své okolí. Straní se lidí a rodiny, nic neočekávají, nic neplánují. A stejně jako Tim nakonec ztratí i naději.

Tim si v duchu říkal: „Já to nechápu. Vždyť jsem tohle předtím vždycky nějak zvládal.“ Což byla sice pravda, ale samotné poznání mu nepomohlo ubránit se pokušení. Podobně jako u alkoholiků, ani v tomto případě nestačí, aby si člověk přiznal, v jaké se nachází situaci.

Pro Tima je velmi důležité, aby si uvědomil, že je závislý na penězích a že se musí zaměřit na styl stravování. Přejídání a návyk na peníze jdou ruku v ruce. A bude-li odmítat realitu, nikdy tuto pravdu nepochopí.

DÉMON ODMÍTÁNÍ

Během dlouholeté praxe jsme zjistili, že závislost na penězích bývá spojena s odmítavým postojem. Slyšeli jsme příběhy opilců, kterým se po flámu ještě klepaly ruce, ale už se snažili najít nějakou příležitost, aby mohli vyrazit na další tah. Pozorovali jsme lidi závislé na lécích, kteří hledali jakoukoli výmluvu a například říkali: „Bylo mi jasné, že později *by to mohlo* hodně bolet, tak jsem si radši vzal prášek proti bolesti...“

Nicméně nás hodně překvapilo, že odmítání vlastní reality je největším problémem právě pro lidi závislé na penězích.

„Každý má dneska dluhy.“