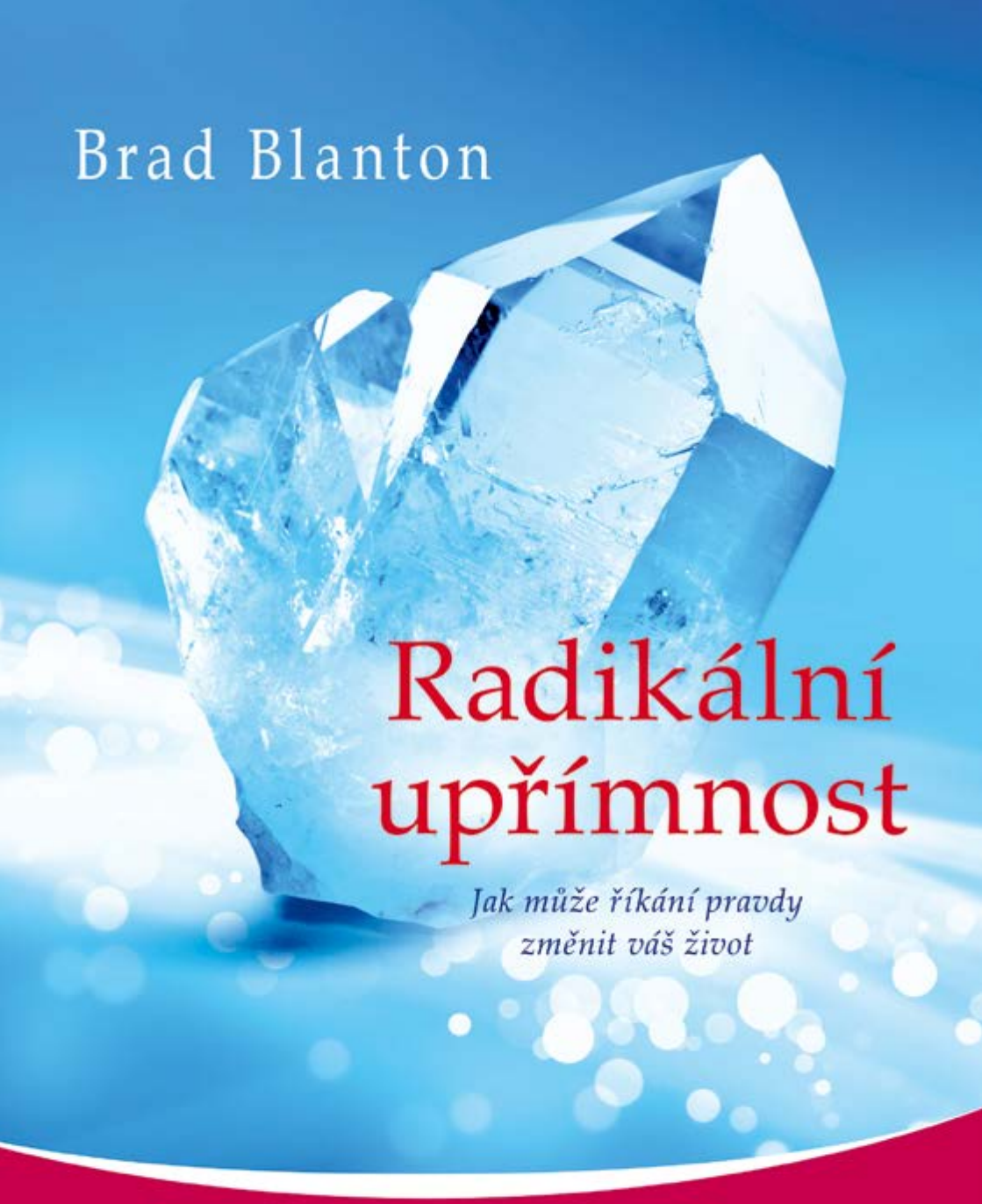
Brad Blanton



Radikální upřímnost

Jak může říkání pravdy změnit váš život

MAITREA

RADIKÁLNÍ UPŘÍMNOST

RADIKÁLNÍ UPŘÍMNOST

JAK MŮŽE ŘÍKÁNÍ PRAVDY ZMĚNIT VÁŠ ŽIVOT

Brad Blanton, Ph.D.

Přeložil Sebastian James

MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Blanton, Brad
[Radical honesty. Česky]
Radikální upřímnost : jak může říkání pravdy změnit život / Brad Blanton ; z anglického originálu Radical honesty ... přeložil Sebastian James. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2016. -- 264 stran
ISBN 978-80-7500-207-5

177.3 * 159.9 * 179.8 * 316.472.4 * 613.86 * 159.942 * 616.895.4 * 316.648.4 * 159.923.2 * 159.923.5
– upřímnost -- psychologické aspekty
– lež -- psychologické aspekty
– interpersonální vztahy
– stres (psychologie)
– úzkost
– deprese
– změna postoje
– sebepoznání
– sebeřízení
– rozvoj osobnosti
– populárně-naučné publikace

159.92 – Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

Brad Blanton
Radikální upřímnost
Radical Honesty

Copyright © Brad Blanton, 2014
Translation © Sebastian James, 2016
Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2016
ISBN 978-80-7500-207-5

Věnováno mým klientům
– dřívějším, současným i budoucím

„Život je hra, jejíž pravidla se neustále mění. A je třeba znát, v jaké její části právě stojíte, abyste věděli, podle jakých pravidel se hraje. Navíc si nikdy nemůžete být jisti, kde ve hře se zrovna nacházíte, a její pravidla také občas neplatí."

OBSAH

Předmluva k českému vydání XIII
Předmluva od Neala Donalda Walsche XV
Úvod XIX

ČÁST I – PROŽÍVAJÍCÍ BYTOST
1 – Moralismus 3
2 – Prvotní pravda 13

ČÁST II – MYSL
3 – Bytost podléhá nadvládě mysli 27
4 – Úrovně říkání pravdy 41

ČÁST III – OSVOBOZENÍ BYTOSTI OD JEJÍ MYSLI 75
5 – Stát se abnormálně upřímným 77
6 – Tabuizace vzrušení 93
7 – Jak zacházet s hněvem 107
8 – Upřímnost v partnerství či manželství 149
9 – Psychoterapie: cesta od moralismu k upřímnosti 169

ČÁST IV– CO JSEM SE NAUČIL ZE SOUBOJE MEZI BYTOSTÍ A MYSLÍ 189
10 – O změnách 191
11 – Pravda se proměňuje 205
12 – Píseň modrého jednorožce 215
13 – Svoboda 221
14 – Závěrečné shrnutí 237

O autorovi 257
Literární zdroje a citace 261

POZNÁMKA PŘEKLADATELE

♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠

Součástí terapeutického přístupu Brada Blantona je přesvědčení, že k silným emocím patří i silné výrazy. S tímto přesvědčením, že je lépe věci říkat upřímně i za cenu silných slov, autor přistupuje i k psaní svých knih. V našich podmínkách bývá zvykem podobné výrazy vynechávat nebo zjemňovat, zde jsou však nedílnou součástí autorova osobitého stylu a jako takové je nelze opomenout.

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ

♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠

Radikální upřímnost je kniha, jaká na českém trhu dlouho chyběla. Nejde o další tuctovou příručku osobnostního rozvoje. Pokud jde o říkání pravdy, Brad Blanton nedělá kompromisy a neexistují pro něj žádná tajemství ani tabu.

My, lidé, chceme být upřímní. Jsme po upřímnosti doslova hladoví. Cítíme, že lhaní a předstírání nám nedělá dobře. Nesnášíme, když nás ostatní klamou. Intuitivně víme, že upřímná komunikace je základem přátelství a intimity, ale vlivem naší kultury a výchovy většinou k upřímnosti nemáme odvahu.

Během tříletého výcviku jsem viděl Brada pracovat s asi stovkou různých klientů. A nepřestává mne překvapovat, nakolik radikální upřímnost proměňuje lidské životy. Vrací do nich radost a svěžest, ulevuje lidem od stresu a zkvalitňuje jejich vztahy.

Je mi ctí, že jsem tuto knihu mohl přeložit do češtiny. Brada Blantona považuji za svého učitele, kamaráda i náhradního otce. Viděl jsem ho, když se smál, když křičel i plakal. Vážím si ho pro jeho nepolevující pomoc lidem, výjimečné terapeutické nadání a schopnost nebrat se vážně.

Podobně jako jeho naturel, je velmi osobitý i Bradův styl psaní. Některé pasáže proto mohou čtenáři dojít až s určitým časovým odstupem nebo po absolvování workshopu. Jeho kniha však představuje skvělý základ a rozhodně stojí za přečtení.

Mgr. Sebastian James
www.radikalniuprimnost.cz

PŘEDMLUVA OD NEALA DONALDA WALSCHE

♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠

(z knihy Radikální upřímnost v praxi)

Přiznejme si, že většina lidí je velice nešťastná. Vás se to tedy samozřejmě netýká. Vy jste v pohodě... Trápíme se pouze my ostatní. Uzavřeli jsme sami sebe ve vězení vlastních lží. Odsoudili jsme se k životu tichého strádání a k trestu za násilí, kterého jsme se dopustili na vlastní duši.

To, jak sami sobě ubližujeme, souvisí s tím, jak si mezi sebou navzájem lžeme. Samozřejmě, neděláme to se špatným úmyslem. Jenom se tím snažíme získat přijetí, lásku, spokojenost a úspěch. Jelikož se však lhaní pro nás stalo životním stylem, tyto prožitky se z našeho života spíš vytrácejí. A ještě horší je, že svým lhaním ubližujeme ostatním, především těm, kteří nám důvěřují. To oni nás následovali, ačkoliv jsme je přitom celou dobu uváděli v omyl. Tímto způsobem jsme jako lidé odsoudili nejen sami sebe, ale celé generace k trápení a nespokojenosti.

Všechno začalo zdánlivě nevinnými lžemi, které provázely naše dětství. Naučili jsme se jim od rodičů a od okolí. Malé nepravdy a předstírání byly úplně běžné. Nejčastěji se jednalo o neupřímnost maskovanou za společenskou etiketu. „Jsem v pořádku, děkuji," tvrdila maminka, i když nám bylo jasné, že ve skutečnosti se cítí hrozně smutně. „Ach, moc rádi

bychom vás navštívili, ale bohužel nemáme o víkendu čas," říkal tatínek, ačkoliv jsme věděli, že o víkendu má času spoustu, ale rodinu Johnsonových jednoduše nemá příliš v oblibě. Viděli jsme, jak tímto způsobem lžou lidé, které jsme měli rádi a kterých jsme si vážili, a tak jsme si řekli, že to vyzkoušíme také. Pomysleli jsme si, že když se tak chovají ostatní, bude takové chování nejspíš správné.

Jen pokud skutečně dospějeme – a zároveň máme i pořádnou porci štěstí – uvědomíme si, jak moc tímto jednáním škodíme sami sobě i lidem ve svém okolí. Lhaním a předstíráním si totiž ničíme vztahy a okrádáme se o svěžest z autenticity. Neupřímnost nás stojí naše životy, štěstí i čest.

Kvůli lhaní, předstírání a manipulování už ani nevíme, kdo jsme. Sami sebe jsme ztratili v labyrintu vlastních lží. Nejhorší na tom je, že si to většinou už ani nejsme ochotni přiznat. A tak kromě ostatních lžeme také sami sobě.

Později svým lžím dokonce začneme věřit. S lhaním a předstíráním pak nedokážeme přestat, ani když si svou neupřímnost náhodou uvědomíme.

Možná na to řeknete: *Neale, přestaň s tím už. Příliš kvůli tomu naděláš.*

Opravdu? Podívejte se okolo sebe.

Naši politici lžou. Naši ekonomové lžou. Naše policie lže – někdy dokonce přímo pod přísahou. Naši učitelé lžou. Naši duchovní představitelé lžou. Naši rodiče lžou. A nikdo z nich to nepřizná.

Nejen, že se ke svým lžím nepřiznají samotní lháři, ale ani jejich okolí je už skoro nevnímá. Považuje je za natolik normální, že se nad nimi téměř nikdo nepozastaví.

Nejen tedy, že všichni lžeme, ale ještě se snažíme předstírat, že to neděláme.

Ach, do jakých pastí tím upadáme...

Existuje však způsob, jak z toho ven. Můžeme se vydat na životní cestu, která nás dovede ke spokojenosti, svobodě a radosti.

Buďte upřímní k ostatním lidem.
Říkejte jim pravdu úplně o všem.
Buďte upřímní v každé situaci.

Připadá vám to jako příliš těžký úkol? Vždyť by to přece mělo být snadné. Ale přiznejme si, že není – jinak bychom totiž sami sobě znovu lhali. Je to veliký úkol. Je o to obtížnější, že jsme lhali příliš dlouho, takže jsme si na neupřímnost zvykli. Lhaní se stalo součástí našeho způsobu života. Musíme se naučit žít jinak – a spolu s tím objevit také nový způsob lásky. Právě o ní tato kniha pojednává. Pokud ostatním lidem lžeme, není to projev lásky k nikomu – ani k nám samotným.

Stav našeho světa není nijak překvapivý.

Myslím si, že by se to mělo změnit. V sérii knih Hovory s Bohem jsem napsal, že bychom jako lidé měli žít úplně transparentně. Právě to nás všechny může zachránit. Musíme si proto začít mezi sebou říkat pravdu. Jinak to nezvládneme – jako jednotlivci, jako komunity ani jako lidstvo. Důkazy o tom, kolik bolesti lhaní způsobuje, jsou všude kolem nás – stačí se rozhlédnout.

Jak můžeme tohle všechno změnit? Jak se můžeme osvobodit z klece, do které jsme se sami uvrhli? Přijměme radikální upřímnost jako způsob komunikace a životní styl.

Nesouhlasím s každou jednotlivou větou, kterou Brad Blanton ve svých knihách napsal. Občas mám výhrady k tomu, co píše, a hlavně jak. Avšak to, že se úplně ve všem neshodneme, je pro mě a pro Brada v pořádku. Pokud bychom začali bez výjimky přikyvovat každému slovu toho druhého, znamenalo by to, že jsme přestali kriticky myslet. A to není připraven udělat ani jeden z nás. Rád bych však řekl, že Bradovi důvěřuji a hluboce s ním souhlasím v jeho slovech o významu mezilidské upřímnosti. Tato kniha je pozoruhodná, jelikož vám pomůže podívat se na místa ve vlastním nitru, k jejichž návštěvě většina lidí nikdy nenašla odvahu. Přečtení této knihy vám může změnit život.

- Neale Donald Walsch

ÚVOD

♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠ ♠

Je mi čtyřiašedesát. Třicet let pracuji ve Washingtonu jako psychoterapeut, lidé za mnou chodí a platí mi za to, že je pozorně vyslechnu a udělám vše, co je v mých silách, abych jim pomohl. Mám jakousi schopnost pomáhat lidem při hledání způsobů jak zařídit, aby jejich životy fungovaly. Během své kariéry jsem se naučil toto:

Všichni lžeme jako o život. Vyčerpává nás to a je to *zásadním* zdrojem většiny lidského stresu. Lhaní lidi zabíjí.

Mezi všemi druhy lží je nejhorší a nejsmrtonosnější ta, jíž něco zatajujeme nebo si ponecháváme pro sebe ve vztahu s těmi, koho se příslušná informace týká. Tento typ lhaní má na svědomí ta nejtěžší psychická onemocnění. Uzdravení je možné teprve tehdy, získáme-li svobodu pramenící z toho, že už nemusíme nic tajit ani předstírat. Uchovávání tajemství a zatajování pocitů před ostatními funguje jako past. Adolescenti tráví touto hrou „na schovávanou" většinu svého času. Čím více se v ní v době dospívání vyžívají, tím obtížnější je pro ně skutečně dospět. Všechna „důležitá tajemství" a veškeré pletichaření a dumání, které s nimi jdou ruku v ruce, nejsou nic jiného než snůška sraček.

Lidská mysl je vězení vybudované z takových sraček. Tato kniha pojednává o tom, jak toto vězení naší mysli vzniká a jak se z něho můžeme

vysvobodit. Jedná se o „praktický návod“ na dosažení svobody. Pokud před ostatními něco zatajujeme, neříkáme jim, co cítíme a co si myslíme, drží nás to uzamčené v našem mentálním vězení. Čím déle v něm zůstáváme, tím rychlejší je náš úpadek. Máme na výběr: buď se osvobodit, nebo umřít. Cesta ven spočívá v tom dobře se naučit říkat pravdu.

Mými klienty jsou nejčastěji lidé mezi 20 a 65 lety, kteří trpí depresemi, úzkostmi, chronickou naštvaností, vyhořením nebo jejich kombinací. Pracuji se státními zaměstnanci, právníky, obchodníky, lidmi z médií a dalšími přerostlými adolescenty, jejichž myšlení je superkritické a kteří nedokáží přestat kritizovat sami sebe a poučovat ostatní. Snažím se jim ulevit v jejich trápení, především pokud jde o ztrátu chuti do života. „Neživost“ je utrpení nízké intenzity. Je důsledkem toho, že se máme neustále na pozoru před smyšlenými velkými nebezpečenstvími, jejichž představy v naší mysli vznikají na základě vzpomínek na zranění, která jsme utrpěli v minulosti. Mnozí z nás se v dětství naučili, že projevovat svoji živost je špatné a nese to s sebou utrpení, a proto jsme sami sebe umrtvili – zčásti na obranu proti dospělým a zčásti jim natruc. Toto utlumení byl náš způsob, jak skrýt, že jsme nepatřičně živoucí – jediné, co jsme proti tomu mohli dělat, bylo to tajit.

Cesta k překonání trápení pramenícího z otupění a ztráty živosti vede zpočátku přes ještě větší trápení. Například pokud sami sebe dlouho tlumíte, abyste zabránili prožitkům hněvu, a po letech se poprvé rozzlobíte, bude to pro vás zprvu horší pocit než neživost. Ale právě ochota cítit se nejprve hůř umožní, aby nám později začalo být lépe. Snažit se vyhýbat další bolesti, studu a těžkostem je normální.

Normalita nás ovšem vede k vyhýbání se změnám a k dalším útrapám. Lidé, kteří po ní touží, na to mnohdy bývají pyšní. Jsou oběťmi ideálu normality, která prohlubuje jejich trápení i otupělost. Sigmund Freud jednou řekl, že úkolem psychoanalýzy je pomoci klientovi přejít

z hlubokého trápení k běžné nespokojenosti. Nemyslím, že bychom se s tím museli spokojit. Pomáhám lidem zaměřit pozornost a sebrat odvahu, aby se dokázali vydat na cestu do hlubin utrpení, kterému se dříve vyhýbali, a poté dál ke zcela nekonvenčnímu životu. Stanout tváří v tvář tomu, čemu jsme se dosud vyhýbali, vede k hlubokým emocím a k následnému posunu k ohromné kreativitě. Právě ona je zdrojem síly ke změně či reorganizaci našeho života.

Pracuji podobně jako automechanik, který má za úkol opravit promáčknutý blatník. Informace kdy, jak, a především *proč* k promáčknutí došlo je pro něj naprosto nepodstatná. Zajímají ho pouze výsledky. Nejdříve blatník zvnějšku obouchá gumovým kladivem, poté na něj poklepe zevnitř kladivem kovotepeckým, vyvrtá do něj dírku, upevní do ní drát a pokusí se promáčklinu vrátit do původní podoby, nebo do ní praští kamenem. Pokud se mu povede příslušné místo vyrovnat, vypískuje ho, nalakuje a má hotovo. Pokud se to nezdaří, jednoduše blatník vymění za nový. Pracuje pragmaticky, zkušeně a s důvěrou v pružnost materiálu, se kterým zachází. Spolehlivých výsledků dosahuje díky kombinaci důkladnosti a experimentování s každým novým promáčknutím.

Pracuji na konkrétním utrpení lidí, které si sami vytvářejí a sami si také mohou za jeho pokračování. Podobně jako ve vztahu automechanika a majitele vozu se společně soustředíme na stav klientova „stroje“ a na výsledky, kterých chceme dosáhnout. Není podstatné přijít na to, jak k neštěstí došlo. Úspěch či neúspěch spolupráce hodnotíme podle toho, jak moc se přiblížíme vytyčeným cílům.

Obvykle pracuji s docela běžnými neurotiky: s průměrnými a v podstatě zdravými lidmi, kteří mají buď deprese nebo úzkosti a v některých případech dokonce obojí. Tyto stavy – depresi či úzkost – často doprovázejí somatické obtíže a nemoci, jako jsou vyrážky, žaludeční vředy, bolesti zad, záněty tlustého střeva, alergie, vysoký krevní tlak či nespavost,

nebo opakované problémy ve vztazích, práci či rodině. Když terapie funguje, somatické potíže buď úplně vymizí, nebo se zmírní jejich intenzita – neustálá úzkost a deprese odezní a lidé převezmou zodpovědnost za to, aby jim to klapalo ve vztazích a v profesním i v tvůrčím životě. Převzít *odpovědnost* znamená, že vinu za stav svého života již nadále nepřisuzujeme vnějším okolnostem, ostatním lidem, ani událostem z minulosti.

Tělesné neduhy i dlouhodobé nepříznivé emocionální naladění ustoupí pod vlivem toho, co se klient učí. Součástí vždy musí být to, aby klient přestal vyžadovat, aby byl svět – včetně jeho samého – jiný, než jaký je. Terapie končí, když klient přestane nepřetržitě chtít po ostatních, aby byli jiní, než jací skutečně jsou, když odpustí svým rodičům a dalším lidem, s nimiž si býval blízký, a znovunabyde schopnost zařídit, aby jeho život fungoval.

Psychoterapie není pokaždé úspěšná. Můj odhad je, že výsledky jsou dobré nebo alespoň ucházející asi ve třetině případů, v další třetině klient udělá jen pár polovičatých změn a zbytek lidí si z terapie neodnese nic co, by stálo za řeč. Jen velmi málo lidí při terapii dojde nějaké újmy, protože uškodit někomu je stejně obtížné, jako mu pomoci. Osobně jsem zažil mnoho neúspěchů i řadu úspěchů. Tato kniha se snaží shrnout, co a za jakých okolností funguje. Když je terapie úspěšná, vede k prožitkům spokojenosti, harmonie a celistvosti. Tato kniha pojednává o tom, jak jich dosáhnout.

Odkud se bere stres?

Říká se, že život v moderní době je stresující. Stres však není atribut, který by se dal přisuzovat samotnému životu nebo době, patří lidem. Nemá příčinu ve vnějším prostředí, vzniká v myslích lidí. Vytváříme si o životě určité domněnky, ke kterým se následně upínáme. Naše utrpení pochází z myšlení. Do svých závěrů a domněnek jsme investovali příliš mnoho,

než abychom se jich dokázali vzdát. Podobně jako hráč pokeru, který prohrál spoustu peněz, v zoufalství zdvojnásobujeme sázky a doufáme, že tím přimějeme osud, aby nás konečně odměnil dobrými kartami. Až moc o věcech přemýšlíme a bereme je příliš vážně a za to, že se snažíme okolní svět za každou cenu přizpůsobit svým představám, platíme velikým trápením. Stěžujeme si, že život nenaplňuje naše představy, že je svět prohnilý a nedostává svým příslibům – což by měl – a že by měl být ve skutečnosti jiný. Myslíme si, že bychom to měli nějak změnit. Mnoho lidí se tak upřemýšlí k smrti.

Chceme-li přežít musíme aplikovat to, co jsme se naučili z minulých zkušeností. Stejně tak je ovšem pravda, že chceme-li, aby se nám dařilo a abychom zůstali skutečně naživu, musíme to, co jsme se naučili, postupně *překonávat*. Pokud se totiž neosvobodíme od svých domněnek o životě, brzy nás začnou sžírat. Takové osvobození vyžaduje, abychom si uvědomili, že všechny naše závěry, jejichž pravdivosti se s tvrdohlavou křečovitostí držíme, jsou ve skutečnosti jen naše rozhodnutí o tom, co „by mělo být pravdivé“, která vycházejí z našich minulých zkušeností.

Pravda se proměňuje

Jelikož jsme věčně ztracení ve vlastní mysli, nedochází nám, že pravda se v čase proměňuje. Když se stav věcí změní a my si neuvědomíme, jaká je pravda této nové situace, a držíme se *představy* založené na tom, co bylo pravdivé dřív, stanou se z nás lháři páchající sebevraždu. Třeba se na vás ve 20:00 naštvu, řeknu vám to a docela se u toho rozčílím a následně se rozzlobíte i vy. Potom to spolu probereme a zůstaneme otevření vůči možnosti se přes svůj hněv přenést. Je tedy poměrně slušná šance, že ve 20:45 se spolu dokážeme opět zasmát a dát si skleničku, aniž bychom byli naštvaní. Tvrzení, že vás nemohu vystát, bylo ve 20:00 pravdivé, ovšem někdy mezi 20:20 a 20:45 přestalo odpovídat skutečnosti. Naproti

tomu lidé žijící podle zásad typu: „Předtím jsem tě nesnášel – a měl jsem k tomu velmi dobrý důvod – takže tě budu nesnášet i teď," se přes něco takového nedokáží přenést. Takový přístup je odůvodněný, ale nebetyčně hloupý. Osobně jsem poznal spoustu lidí, kteří pro věci měli „dobré důvody", ale chovali se neskutečně hloupě.

Život jde dál a pravda se proměňuje – tak to prostě na světě chodí. Pravda předchozího okamžiku mnohdy přestává být pravdivá o pouhou chvilku později. Co bylo pravdou včera, může být dnes jen snůškou sraček. Dokonce i osvobozující vhledy včerejška mohou dnes být základem mentálního vězení tvořeného vyčpělými odůvodněními.

Také vnímání rolí a pravidel je pouze soubor myšlenek. Pokud se jich křečovitě držíme jakožto zásad, je pro nás obtížné se přes ně přenést, překonat je nebo je změnit. Lidé v sobě dokáží zadusit veškerou živost tím, že sami sebe připoutají ke zvolenému „obrazu sebe sama" – ať už je jakýkoliv. Mnoho věčných adolescentů nikdy nepřekročí práh skutečné dospělosti. Zůstávají uzavřeni v ochranném prostoru vymezených rolí a pravidel. Tento druh ochrany sebe sama ale zabíjí. Centrum pro prevenci nemocí v Atlantě zveřejnilo studii, podle které 53 % lidí, kteří opustí tento svět před dosažením 65 let, umírá „přímým následkem svého *životního stylu*."[1] Polovina lidí umírajících předčasně zabíjí sama sebe tím, jak žije. Já tvrdím, že se zabíjejí ve snaze vynahradit si skutečnost, že jsou odříznuti od duševní potravy, kterou poskytuje běžné prožívání. Kouří, pijí alkohol, berou drogy, jedí tučné maso, dívají se na televizi a necvičí. Tvrdě pracují, aby přežili a dokázali se postarat o sebe i svou rodinu. Snaží se užívat si života a vést si nejlépe, jak mohou. Dělají věci, jak nejlépe dovedou, ale stále to není dost. Zabíjejí sebe samé stejnými společensky přijatelnými jedy jako jejich kamarádi. Všichni kdysi byli v kontaktu se svým prožíváním, ale postupem času se stále více ztráceli ve vlastní mysli. Něco jim schází, ale nevědí jak to dostat zpět. Vědí, že obnovení lásky

k životu má co do činění s opuštěním starých principů a podmínek, které vytvořila jejich mysl, ale prostě se jich nedokáží vzdát. Zabíjí je moralismus, nemoc způsobená životem prostřednictvím mysli bez jakékoliv úlevy. Umírají jakoby uvězněni v countryovém songu – uprostřed snahy být co nejúspěšnější a také se trochu bavit, ale s výsledky, které nejsou dost dobré pro nikoho, zejména ne pro ně samotné, a aniž by se bavili natolik, aby to vyvážilo vložené úsilí.

Osvobodit se ze spárů výše popsaného „života" je významný psychologický úspěch. Svoboda, které dosahují ti, kdo dokáží přerůst a překročit limity svého dětství, je svoboda od útisku vlastní mysli. Osvobození *od* ní je osvobozením k tvorbě. Pokud ale chcete nějak přispět k utváření svého života, musíte být ochotni začít říkat pravdu. Právě to nás totiž osvobozuje ze zajetí mysli.

Alternativou ke svobodě je život podle vzorců, které před nás staví starší zvnitřněná morální přesvědčení. Takový život nás *dusí* pořád víc a víc, takže se z nás zároveň vytrácí živost a zároveň roste naše zoufalství.

Lékem na všechny stresové poruchy je tvořivost, tedy *používání* mysli namísto toho, aby ona využívala nás. Jsme-li ochotni říkat pravdu a osvobodit se tak od vlastní mysli a jejích hodnocení a tajnůstkářství, získáváme šanci tuto mysl využívat a začít do budoucna žít život umělce, nikoliv oběti.

Sračky

Slovo „sračky" (v angličtině bullshit, *pozn. překl.*) je vysoce odborné označení, které v této knize používám. Ukradl jsem ho Fritzi Perlsovi, zakladateli gestalt terapie. Nejčastější chybou, která plodí zmatky v životech běžných neurotiků, je to, že zaměňují své staré zobecňující soudy za současné prožitky. Příkladem je věta: „Jsem s tebou už dvacet let, mělo by ti být jasné, že tě miluji." Důkazy z minulosti, ale neříkají

nic o našem současném prožívání. My neurotici jsme lidé, kteří si rádi vytvářejí zobecnění zahrnující dlouhé časové úseky. Říkáme věty typu: „Ty vždycky…," a „Ty nikdy…". Také rádi připisujeme veškerou svou sílu vnějším okolnostem a říkáme věci jako „Nutí mě to...". Když tato slova vyslovujeme, většinou nemáme ani potuchu, že žijeme ve smyšleném světě, který jsme si sami stvořili. Fritz Perls rozděloval škodlivá hodnocení do tří kategorií: na sračky kuřecí, bůvolí a sloní. O těch kuřecích mluvil v případě běžného pozdravu, který neznamená to, co se jím říká: „Ahoj, jak se máš?" „Mám se fajn, jak se daří tobě?". Bůvolí sračky, to je běžná konverzace, v níž lidé zabíjejí čas bezvýznamnými úvahami a zobecněními. Sloní sračky pak zahrnují všechny debaty o gestalt terapii nebo o radikální upřímnosti.

Já používám výrazy se slovem „sračky", když chci hanlivě ohodnotit nějaké přesvědčení. Chci totiž, aby lidé alespoň na chvíli zvážili možnost, že hodnoty, kterých si nejvíce považují, nemusejí být až tak cenné, jak se domnívají. Chci, aby dokázali zpochybňovat to, co považují za samozřejmé. (Jak řekl Nietzsche: „Není to pochybnost, nýbrž jistota, co uvádí v šílenství…"[2]) Takže, abych to zjednodušil, slovem sračky budu označovat veškeré úvahy a zobecnění, které se vztahují k oněm hodnotám a vycházejí z dávno minulých zkušeností.

Sračky jsou jakákoliv zobecnění předchozích prožitků, jimž naše mysl připisuje určitou hodnotu. „Už mě nemiluje." „Tito lidé jsou plní zlosti." nebo „Toto je ošklivé (krásné, dobré, špatné, důležité atd.).", to všechno jsou *intepretace* skutečnosti. Jejich sračkovitost spočívá v přesvědčování ostatních o pravdivosti příslušné interpretace reality, které k této interpretaci neodmyslitelně patří. *Všechny* interpretace skutečnosti jsou sračky. Svoboda znamená, že nežijeme pod nadvládou vlastních intepretací.

My sami svým interpretacím reality horlivě věříme, a abychom se v nich cítili bezpečně, snažíme se na svou stranu získat i další lidi.

Myslíme si, že jsou opravdové a že to můžeme dokázat, pokud si získají dostatečnou podporu ostatních.

I když se čas od času hrstka z nás ze sračkového vězení mysli osvobodí, většina v něm nakonec zemře. Všichni ale máme pozoruhodnou možnost omezení mysli znovu a znovu překračovat. Prvním krokem k tomu je začít zpochybňovat lidskou mysl jako takovou. Pravda se v ní totiž proměňuje ve sračky stejně rychle, jako se v lidském těle z čerstvých potravin stávají exkrementy. Mysl pracuje vlastně docela podobně jako trávicí soustava. Funguje tak, že si z pravdy bere to, co jí poskytuje výživu, a to ostatní mění ve sračky. Na rozdíl od trávicího traktu však mysl – bohužel – tento odpad automaticky nevylučuje. Proto se na to musíme zaměřit vědomě.

Podle Hugha Thomase, autora knihy *A History of The World*, je největším historickým pokrokem v péči o lidské zdraví odvoz odpadu.[3] Zdá se, že největší psychologický pokrok v dějinách lidstva je už na spadnutí – a bude mít také co do činění s úklidem. Odklízení lží a „kostlivců ze skříní" totiž v dnešní době získává stále větší pozornost. A tak se jednoho dne ohlédneme za dobou, kdy jsme se dusili ve sračkách, stejně jako za všemi těmi lety, kdy lidé žili (a umírali) mezi svými odpadky.

Lhaní

Tato kniha zachycuje vývoj lidské mysli od chvíle, kdy na samotném počátku vznikne z ničeho, až po to, čím se stává v době adolescence. My, lidské bytosti, se během dospívání ztrácíme ve vlastní mysli, která nás časem zabije, pokud včas nenajdeme cestu ven. A právě to je ústřední poselství této knihy.

Mysl má každý z nás a všichni jsme ji získali zcela přirozeně. Když se učíme přežít od dětství až po dospělost, používáme jako hlavní prostředek k orientaci ve světě nejprve *smysly*. Nakonec se z nás ale stávají myslící bytosti, které se orientují na základě *principů a zásad*. Odkláníme se

od smyslů a budujeme mysl. Postupem času se natolik ponoříme do jejího rozvoje, že úplně přijdeme o kontakt se smysly a ztratíme se ve vlastní mysli. Ta se utváří z interpretací skutečnosti, které vycházejí z předchozích opakovaných prožitků podobného druhu. Když malé miminko opakovaně zažije situaci, kdy je kojeno, začne očekávat další přísun potravy na základě hladu a své malinké paměti a křikem se dožaduje dalšího mléka. Když se mu ho dostane rychle, vytvoří si první koncept, jehož součástí je vnímání času. Miminko si vytvoří následující interpretaci: „Když budu plakat, dostanu mléko," a tato interpretace obsahuje prvky paměti i očekávání.

Když vyrůstáme, učíme se interpretovat své prožitky tak, abychom dokázali přežít. Časem získáváme schopnost postarat se sami o sebe, ale naše techniky přežití nás mohou zahubit – což se také nezřídka stává. Zabíjí nás silné pouto k našim interpretacím a selhání schopnosti odlišit je od skutečnosti, jak ji vnímají naše smysly. Právě o tomto procesu, kdy se učíme kategorizovat prožitky a následně zapomínáme, jaký je rozdíl mezi těmito kategoriemi a samotným prožíváním, říkám, že se učíme lhát.

Učit se předstírat, interpretovat, vyhodnocovat a představovat si je pro lidské bytosti přirozené. Je to legrace. K rozvoji těchto schopností směřuje většina učení se v raném dětství, ve školce a na základní škole. Dítě se v průběhu své cesty k dospělosti učí předstírat – a to platí pro všechny kultury světa.

Dlouhý proces, ve kterém se učíme jak lhát, vrcholí v období dospívání. Adolescenti se utápějí v představách o sobě samých. Erik Erikson říká, že otázka, kterou si klademe v tomto období, zní: „Kdo jsem?" Odpověď na ni může být buď neúplná (zmatení rolí), nebo ucelená (identita ega). Má-li člověk dospět a překonat stádium hraní rolí a předstírání, je nezbytné zodpovědět otázku „Kdo jsem?" uceleně (rozmanité

role, které si děti zkoušejí, se musejí sjednotit a vytvořit konzistentní identitu, která přetrvává i když dotyčný přijímá nové role). Osobnost vzniklá z tohoto jedinečného spojení musí časem převládnout nad požadavky jednotlivých rolí, jak je známe z modelových příkladů nebo z představy o jejich ideální podobě. V tom, jak Jill hraje role dcery, partnerky a servírky, musí být určitá „jillovitost". Zůstává tam pořád, ať už Jill zrovna mluví se svou matkou, je s partnerem nebo obsluhuje zákazníky. Tato „jillovitost" je patrná vždy, ať už jsou zmíněné osoby poblíž, či nikoliv, a bez ohledu na to, jak danou roli sehráli herci v televizním pořadu, který Jill zhlédla.

Délka této vývojové etapy, tedy fáze předstírání a zkoušení různých rolí s cílem určit, kdo vlastně jsme, závisí na tom, v jaké kultuře žijeme. Čím více se kultura orientuje na technologii, tím déle toto stádium trvá. Zástupci přírodních národů mají na zformování své identity pouhý rok – od 11 do 12 let života. Když je jim 12, už mají zvoleno povolání, žijí v manželství, pracují na dětech a plní role vyhrazené dospělým. V naší kultuře naproti tomu adolescence trvá od 11 až do 30 nebo 35 let.

Toto prodloužení doby hledání pracovní, sexuální a sociální identity v naší vysoce technologické kultuře s sebou přináší výhody i nevýhody. *V současnosti například nejvíce procentuálně stoupá úmrtnost u lidí ve věku 15 až 24 let.* Nejčastěji se to děje v důsledku sebevražd, předávkování drogami, nehod a vražd. Máme sice delší dobu na objevení své identity, platíme za to však vysokou daň.

A dokonce i když lidé přežijí období dospívání, velká většina z nich nikdy nepřekoná přetvářku, která se s ním pojí. Uvíznutí v takovém předstírání je zdrojem nesmírného strádání. Dokonce i lidé z pomáhajících profesí často doporučují klientům, aby předstírali dále nebo se chovali konvenčněji. Nechápou totiž, že hlavním úkolem psychoterapie je ukotvit klienty ve světě prožitků.

Stres, který mrzačí či dokonce zabíjí velkou část populace, pochází z toho, že lidé jsou k sobě příliš tvrdí, pokud se jim nedaří naplnit vlastní představy o tom, jak by se měli chovat podle mínění ostatních. Sami nevíme, kdo jsme, a pokoušíme se odhadnout, kým bychom být měli, abychom jednali správně a byli šťastní. Při tom se ztrácíme a málem ze sebe vymlátíme duši, než nám dojde, že si s sebou neseme zranění. A pokud prostě jen změníme své přesvědčení o tom, co od nás ostatní očekávají, vůbec ničemu to nepomůže. Potřebujeme získat zpět schopnost věnovat pozornost něčemu jinému než chaotické smršti myšlenek a pochybností o tom, jak se chovat, aby nás ostatní přijímali. O tuto dovednost cíleně se na něco zaměřit, žít mimo soubor domněnek, které tvoří naši mysl, jsme přišli a jediný způsob orientace ve světě, který nám zbývá, vyplývá z rolí, které jsme si dříve osvojili. A tak bloudíme světem i vlastní myslí a snažíme se dostát standardům, které nám podle našich představ nastavují ostatní, a zatím lačníme po výživě, která pochází ze zcela obyčejného prožívání. Nakonec se snažíme sníst jídelní lístek místo samotného pokrmu. Menu ale postrádají nutriční hodnoty a chutnají jako sračky, ať už jejich stránky zdobí jakkoliv krásné obrázky.

Dospívajícím chybí bezpečí, kterého si užívali v dětství, a nedokáží vydržet nejistotu doprovázející předěl mezi dětstvím a dospělostí. Z úzkosti a neschopnosti snášet nejednoznačnost světa se křečovitě drží nejrůznějších rolí a rigidních zásad, aby si mohli nárokovat identitu a uniknout tak nekonečnému zápasu s cílem někam patřit. Stanou se křesťany, vyznavači hnutí Hare Krišna nebo členy gangu, začnou žít mezi hippies nebo se ožení se svojí láskou ze střední školy jen proto, aby získali pevný bod ve světě. Přijmou za své principy a zásady těchto skupin a snaží se podle nich žít. Všechny principy a zásady na světě však *mají jedno společné: jsou to vývody mysli, shrnutí založená na prožitcích z minulosti – nikoliv prožitky samotné.*

Čím více se dospívající – ať už jakéhokoliv věku – cítí nejistí, tím horlivěji se snaží držet se svých principů a zásad. Silné připoutání k určitému principu však pouze posiluje naši rigiditu, což následně zvyšuje i míru naší úzkosti. Takové chování nás nedokáže provést světem proměnlivých prožitků. Zmíněný svět je totiž jako řeka – bude se vám vést lépe, pokud si pořídíte loď, než najdete-li si kůl, kterého se budete držet, zatím co vás voda semele k smrti. Pokud máme postoupit dál za dospívání, musíme opustit principy a standardy, s jejichž pomocí vymezujeme sami sebe. To je zpravidla velmi děsivé, podobně jako pád pozpátku do neznáma. Ale uděláme-li to, výsledkem je nový prožitek okamžiku tady a teď. Nejcennějším přínosem psychoterapie pro lidi, kteří zamrzli ve svých rigidních rolích, je to, že před nimi znovu vyvstane tento zápas – zápas o identitu, který zahnali tím, že se zuby nehty drželi určité identity, aby se nemuseli bát nejednoznačnosti světa. Tito lidé vyjdou ze svého mentálního vězení a mohou vstoupit do okamžiku tady a teď.

Časem se pak naučí nechápat principy jako zákony vytesané do kamene, ale jako jakási méně významná přibližná pravidla, která mohou být s každým novým prožitkem buď potvrzena, nebo vyvrácena. A pokud si lidé, kteří se jich drží, dovolí zahrnout do nich nové prožitky, mohou být také revidována, zavržena nebo vytvořena znovu. Tomuto tématu se ve větší šíři věnuje kniha Alana Wattse *The Wisdom of Insecurity*.

Lidé, kteří jsou silně připoutáni ke svým morálním principům, dokáží vnímat pouze prožitky, které potvrzují jejich pravdivost, zatímco zbytku si prostě nevšímají.

Jeden z mých učitelů Fritz Perls doporučoval lidem, aby „se vzdali své mysli a objevili svoje smysly." Pokud se lidé s rozvinutou myslí nenaučí ji ztratit a navrátit se zpátky ke svým smyslům, pokud se nenaučí pozorně sledovat gravitaci, vlastní tělo, svět skutečných předmětů a různých tvorů tam venku, zůstanou uzavřeni ve vlastní striktní představě o tom, „jak se

věci mají," a nikdy neprožijí nic nového. Jogíni, buddhisté, mniši, golfoví profíci, pár klientů, kteří prošli psychoterapií, někteří muzikanti a nesourodá směska dalších podivínů *získali zpět* schopnost zaměření pozornosti, a to navzdory tomu, jaká mysl se u nich vyvinula. Jakýmsi způsobem se dokáží na úkor všeho ostatního vyprostit z vězení a nadvlády „toku myšlenek".

Mysl je strašlivá věc, zbavte se jí.

Tato kniha líčí problémy, které nám naše věčně interpretující a lživá mysl může přinést, pokud se *ne*vysvobodíme z její nadvlády a *ne*přeneseme se přes vývojové stádium, ve kterém se učíme lhát. Uvádím v ní příklady, jak nás může neupřímnost vůči ostatním lidem zabít, po případě z nás vysát veškerou radost a živost.

Psychoterapie je jedna z cest, které nás mohou naučit, jak dosáhnout dospělosti, jak se z vývojového stádia adolescence, pro které je typické lhaní a fantazírování, posunout k tvořivosti. Mnou vyvinutá metoda práce se zaměřuje právě na problémy, které člověku plynou z toho, že uvízl v dospívání. Věřím, že v této situaci se nachází více než 75 procent populace technologicky vyspělého světa. Základem mojí terapeutické metody je jasně vyjádřený sdílený úmysl klienta a terapeuta říkat pravdu sobě navzájem i všem lidem, s nimiž je klient v osobních vztazích, a na základě toho společně nalézt východ z této šlamastyky. To v sobě skrývá velký příslib, že budeme uvedeni do dospělejšího způsobu života, jehož kořeny tkví v prožívání a který je méně pověrečný a méně moralistický. Poněkud paradoxně musíme pro dosažení plné dospělosti nejprve znovuobjevit to, co jsme uměli v době, kdy jsme ještě nebyli tak rafinovaní. Když se nám podaří opět se ukotvit v prožívání, což jsme uměli jako malé děti, můžeme konečně začít používat mysl jako užitečný nástroj k tvoření, a nikoliv jako systém ochraňující náš sebeobraz.

Postupem času se pak naučíme prožitky ze skutečného světa tady a teď propojit se světem, který „známe" ze vzpomínek a interpretací. Klíčem

k úspěchu je, že uvolníme svou energii prostřednictvím upřímnosti a žití nahlas, místo abychom ji všechnu vyplýtvali na pokusy kontrolovat sebe samotné i ostatní prostřednictvím nepravd a zatajování. Jinými slovy, klíčem k úspěchu je říkat pravdu. Nabýt schopnost říkat pravdu je klíčem k životu přesahujícímu moralismus věčné adolescence.

Psychoterapie je jedna z metod, jak se zbavit dusivých představ, které jsme přijali za své ve jménu výkonnosti a abychom se vyhnuli nechtěným prožitkům. Jak jsem již zmínil, někdy to funguje, někdy to nefunguje. *Efektivita psychoterapie je plně závislá na klientově odhodlání říkat ostatním lidem pravdu, a to jak v terapeutické místnosti, tak i mimo ni.*

Existuje řada prastarých myšlenkových systémů, které se zabývají vývojovými stádii přesahujícími lhaní a předstírání. Většina historických duchovních/náboženských/mytologických učení se zakládá na psychologickém růstu několika málo moudrých lidí, kteří vydláždili cestu ostatním. V dnešní době má každý z nás příležitost vydat se po této cestě v její úplnosti.

Pokud se my, lidé, máme zachránit sami před sebou – ať už jako jednotlivci, nebo jako společnost – musíme zjistit víc o umění a vědě pravdivosti. A nikdo z nás to nezvládne sám, aniž bychom si navzájem pomáhali.

Shrnutí

Já a moji klienti se od sebe navzájem učíme, že prvořadou podmínkou pro překonání adolescence je říkat ostatním pravdu. Tato kniha se zabývá všemi problémy, které se k upřímnosti pojí: její obtížností, tím, jak člověka zraňuje, pokud pravdu neříká, tím, že my všichni jsme lháři, a konečně i tím, že lhaní jde proti našim vlastním zájmům.

Je docela obvyklé, že si lidé předstíráním a zatajováním zničí životy či se přímo zabijí. Stejně tak je běžné, že se zaseknou v růstu a po