

Krishnananda Trobe a Amana Trobe

A watercolor illustration of a man and a woman standing on a small boat, holding hands. The background is a warm, abstract wash of orange, yellow, and pink, suggesting a sunset or sunrise. The boat is dark and simple, floating on a greenish-blue surface.

Od iluzí k lásce

Jak vystoupit ze starých vzorců
v partnerských
vztazích



MAITREA

OD ILUZÍ K LÁSCĚ

Krishnananda Trobe a Amana Trobe

OD ILUZÍ K LÁSCĚ

*Jak vystoupit ze svých
starých vzorců a utrpení*



MAITREA

*Tuto knihu bychom rádi věnovali všem,
kteří se vydali na obohacující
a někdy svízelnou cestu sebepoznání
a odmítnutí strachu.*

Krishnananda

[Stepping out of fear. Česky]

Od iluzí k lásce : jak vystoupit ze starých vzorců v partnerských vztazích / Krishnananda Trobe a Amana Trobe ; z anglického originálu „Stepping out of fear“ přeložila Andrea Hässelbarthová ; aktualizace 2. vydání přeložila Miroslava Darinda Procházková. -- Druhé vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2015. -- 287 stran
ISBN 978-80-7500-194-8

159.974 * 159.923.2 * 316.648.4 * 316.472.42 * 177.6 * 316.772.4 * 613.88 * 316.83 * 159.923.3 * 159.923.5

– psychická traumata

– sebepoznání

– změna postoje

– partnerské vztahy

– interpersonální komunikace

– sexualita

– intimita

– rozvoj osobnosti

– populárně-naučné publikace

316.4/.7 – Sociální interakce [18]

Krishnananda Trobe a Amana Trobe:

Od iluzí k lásce

Stepping out of Fear

Copyright © Krishnananda Trobe and Amana Trobe, 2009, 2013

Translation © Andrea Hässelbarthová, 2009

Cover Illustration © Markéta Kotková, 2010

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2010, 2016

ISBN 978-80-7500-194-8

ÚVOD

Dostává se k vám druhé vydání knihy. Od dob prvního vydání, které jsem napsal sám, jsem začal spolupracovat s Amanou a společně vedeme semináře po celém světě. Vytvořili jsme The Learning Love Institute, začali jsme s The Learning Love Work a stále ji zdokonalujeme a v řadě zemí pořádáme tréninky pro učitele, kteří budou moci vést semináře a sezení vycházející z naší práce. V tomto vydání, které jsme už napsali spolu s Amanou, jsou obsaženy prožitky z mého života, dále materiál odrážející naši společnou práci při seminářích a také zkušenosti z individuálních a párových sezení.

Jak se osvobodit ze starých vzorců, které nám brání v činorodosti, v prožívání lásky a radosti? To je jedna z nejdůležitějších otázek, se kterou se na našich seminářích setkáváme. Otázka se týká zvláště našich vztahů. Starými vzorci chování však netrpí pouze vztahy, jsou jimi ovlivněny i naše tvořivost, sexualita a další aspekty života. A proto se v této knize budeme zabývat otázkou překonání starých vzorců.

Náš problém tkví z velké většiny ve způsobu, jakým vnímáme sami sebe. Když jsem byl malý, byl jedním z mých nejmilejších filmů *Hans Christian Andersen* s Dannym Kayem v hlavní roli. Rodiče nám koupili nahrávku písniček z tohoto filmu a my jsme je zpívali pořád dokola. Jedna písnička se jmenovala *Bylo jednou jedno ošklivé káčátko*. Byla z příběhu o velmi ošklivém malém káčátku, které mělo „peří tmavé a zcuchané“ a které bylo vyobcováno ze světa kachen, protože se do něj nehodilo. Káčátko bloudilo samo, a to až do dne, kdy se najednou ocitlo mezi labutěmi. Ke svému údivu zjistilo, že je vlastně nádhernou labutí, která se nějakým nedopatřením narodila mezi kachnami.

Lze říci, že se nacházíme na cestě, na které znovu objevujeme svoji vlastní podstatu – „labuť“ uvnitř sebe. Oklamali jsme sami sebe a uvěřili přesvědčení, že jsme „kachny“. *Kachny*, jež se v zásadě vnímají a vidí jako ustrašená, ošklivá, nemilovaná stvoření, která nejsou schopna lásky a která žijí v podivném, nepřátelském světě, ve kterém si jich nikdo pořádně nevšímá a ani si jich nijak necení. A tudíž *kachny* maskují svůj strach a nejistotu nejrůznějšími způsoby chování, které mají tento strach a nejistotu zakrýt. *Kachny* jsou vystresované, pořád se za něčím honí, soutěží s ostatními *kachnami* a skrývají se za falešnými maskami. *Labuť* se naproti tomu cítí a vidí jako stvoření plná života, jako schopné, nadané bytosti, přirozeně plující na vlně své životní energie a přispívající svou láskou a jedinečnou energií.

V naší první knize *Face to Face with Fear* (Trobe, Krishnananda – Trobe, Amana: *Probouzení zranitelnosti*. 1. vyd. Praha: Maitrea, 2008, pozn. red.) jsem sdílel své zkušenosti, kterými jsem procházel, když jsem pracoval se svým strachem. Tato práce mě přivedla k hlubší citlivosti a k přijetí sebe sama. Cítím, že když pronikáme hlouběji do sebe, až ke zranění svého *vnitřního dítěte*, umožňujeme tím, aby v našem životě vykvetla láska – láska k sobě samému a láska, kterou sdílíme s ostatními. Sám jsem zkoumáním své vnitřní zraněnosti strávil celé roky. Zkoumal jsem prostor v sobě, který jsem před tím přehlížel a potlačoval. Pochopil jsem, že když zranění zůstávají skryta v nevědomí, najdou si nejrůznější způsoby, kterými nám znepríjemňují život a znemožňují prožívání lásky. Zkoumat svá hluboká zranění, uvědomovat si je a procítit je jako tělesnou zkušenost je stále základem naší práce. Ale zmíněný druh objevování je pouze prvním krokem na naší cestě. A kdybychom neudělali další krok, mohli bychom se v těchto zraněních ztratit, protože mezi námi a láskou a radostí nestojí jen naše nezahojená zranění, ale fakt, že se s nimi *ztotožňujeme*.

Opakujeme své staré vzorce, protože v sobě neseme zdeformovaný obraz sebe sama a věříme, že to jsme my. Ztotožňujeme se tedy se zraněným „emočním dítětem“ ve svém nitru.

Když o tomto prostoru hovoříme, používáme výraz „emoční dítě“, neboť je nabitý mocnými emocemi, které nemůžeme nijak ovládat a které si často vůbec neuvědomujeme. Dokud se ztotožňujeme se svým *emočním dítětem*, nejsme pány svého života a to, co náš život řídí, je strach. Jsme jako auto, za jehož volantem sedí malé, zbrklé, nevyrovnané dítě. Snažíme se žít tak, abychom zakryli své nejistoty a strachy. Nemáme jinou možnost, prostě pořád znovu a znovu opakujeme staré vzorce a přitahujeme situace a lidi, kteří podporují to, jak sami sebe vnímáme.

Druhým krokem na mé vlastní cestě bylo, že jsem si uvědomil, že jsem mnohem víc než toto *emoční dítě*. Silně jsem se ztotožnil s vnitřním pocitem a obrazem sebe sama – obrazem mladšího bratra, který se nikdy nemůže vyrovnat svému staršímu bratrovi. Měl jsem dojem, že můj bratr je mnohem inteligentnější, má větší charisma, je více sebevědomý, ale i více citlivý a ohleduplný, než jsem já. Také jsem vnímal, že se mu vždy dostávalo pozornosti a úcty, po kterých jsem já tolik toužil, a že všichni, včetně našich rodičů, se před ním skláněli. Prozkoumal jsem každý uchopitelný aspekt tohoto zranění. Ale stud, strach a nejistoty zůstaly. V určitých situacích mě tato zkušenost naprosto přemůže a já jsem bezmocný cokoli udělat a jediné, co mohu, je pozorovat to. Veškeré pokusy o to, abych ten pocit změnil či se ho zbavil, vyšly vždy vniveč. Nespočetněkrát se také stalo, že když jsem se cítil ve stresu, začal jsem dokonce sám sobě házet klacky pod nohy.

Po dlouhou dobu mě vlastně ani nenapadlo, že jsem – nebo bych mohl být – někým jiným než tím, kým jsem byl v této roli. Cítil jsem, že tato role – to jsem v zásadě já a veškeré úsilí nějak z ní uniknout by bylo jen maskováním skutečnosti. Vzpomínám si na jeden ožehavý okamžik

svého života, při kterém jsem to pocítil velice silně. Můj bratr byl studentem Harvardovy univerzity. Já jsem se tam hlásil o přijetí. Jednoho dne mi přišel dopis od děkana, který měl na starosti přijímání nových studentů. Otevřel jsem obálku a dočetl jsem se, že jsem byl přijat. To mě zarazilo. Pomyslel jsem si, že určitě muselo dojít k omylu – taková byla moje reakce. Později jsem se dozvěděl, že děkan řekl mému bratrovi, který byl v té době jedním z redaktorů *Harvard Crimson*: „Je-li tvůj bratr alespoň z poloviny tak dobrý jako ty, přijmeme ho.”

Obraz sebe samého, který jsem v sobě nosil, byl obraz mladšího bratra, který rozhodně není tak dobrý jako jeho starší bratr. Tento obraz mě pronásledoval celý život. Ale jak jsem na sobě pracoval, dospěl jsem v určité fázi do okamžiku, ve kterém jsem uviděl, že tento obraz nejsem já. Postupně jsem si začal uvědomovat, že tento obraz byl výsledkem určitého formování, které bylo nesmírně silné. Tím, že jsem se osvobodil z rodinné sítě a našel si naprosto odlišný způsob života a svůj vlastní svět a rozvíjel jsem svá nadání a praktikoval meditaci, jsem uviděl, že tento koncept je pouze výtvorem minulosti.

Dnes s podivem konstatuji, že jsem byl tímto vnímáním sebe sama natolik oslepen, že jsem své jedinečné dary ani neviděl. A tak spolu s tím, jak se měnil způsob, kterým jsem sám sebe vnímal, měnil se i můj život. Mnohé z mého starého chování, které v minulosti tak mocně ovlivňovalo mé vztahy a bránilo mi v tom, abych vůbec zahlédl svoji tvořivost a prožíval naplno radost, začalo postupně více a více ztrácet na významu. I dnes přijde tu a tam chvíle, kdy nejsem vědomý a vnímám se postaru. Rozdíl je ale v tom, že jsem si těchto chvil vědom. Mohu je pozorovat s určitým odstupem a ony přejdou.

Není jednoduché rozeznat *labuť*, kterou ve svém nitru máme, neboť se hluboce ztotožňujeme s pocity *kachny*. To začalo již v době, kdy jsme začali vytvářet koncept sebe samých.

Pocit sebe sama stavíme na hodnotách lidí, kteří se o nás starali, a na kultuře a společnosti, ve kterých jsme byli vychováváni. Naučili jsme se odpojit se sami od sebe. Tím byl dán základ tomu, co nazýváme „emočním dítětem“ nebo „zraněným dítětem“ – je to vnitřní prožitek sebe sama, který je plný strachu, studu, nedůvěry a je maskován nutkavým a nevědomým chováním.

Když náš život řídí naše *emoční dítě*, může se to projevit různě.

- Například donekonečna *opakujeme stejné bolestné vzorce* ve vztazích a vůbec nechápeme, proč tomu tak je.
- Nebo si můžeme *své falešné „grandiózní“ já projíkovat* na okolní svět a snažit se tomuto obrazu dostat.
- Další možností je, že *se ztratíme v nějakém závislém chování*.
- Nebo se může stát, že na sebe neustále přivoláváme nějaké *nehody či choroby*, a tím si svůj život donekonečna maříme.
- Také se to může projevovat tím, že se snadno *vzdáváme, ztrácíme odvahu, cítíme beznaděj a sklíčenost*.
- A konečně – když nás něco rozruší, vlivem svého zvyku *podlehne zlosti nebo z dané situace utečeme, snažíme se zalíbit nebo zachraňovat situaci*.

Mně nesmírně pomohlo, když jsem prozkoumal, procítil a pochopil zranění, která si uvnitř sebe nesu. V určitém bodě jsem si však uvědomil, že se moje pozornost přirozeně přesunuje k pozorování okamžiků, ve kterých mě přemohly pocity *emočního dítěte*. Začal jsem se méně starat o to, co se stalo v minulosti, a více jsem se soustředil na to, jak *emoční dítě* postihuje můj každodenní život. Tento přirozený posun vnímáme i u lidí, se kterými pracujeme na našich seminářích. Jakmile jednou dosáhnou

důvěrného spojení se svým vnitřním zraněním (tím nemyslíme pouze intelektuální spojení, ale spojení s pocity v těle), jejich pozornost se přesune do přítomnosti.

A když se soustředíme na přítomnost, znamená to, že vidíme, jak a kdy se ztotožňujeme se svým *emočním dítětem* a jaký to má dopad na náš život. Znamená to, že postřehneme, jak dochází k tomu, že nás v určité chvíli přemohou stud, strach a nedůvěra a my se pak chováme stejně, jako se chovají děti – to znamená, že jednáme reaktivně, stěžujeme si, vzdáváme se, podlehne nějakému kompenzačnímu nebo návykovému chování.

Před dvaceti pěti lety, poté, co jsem vyzkoušel mnoho různých duchovních cest, jsem odjel do Indie, kde jsem se stal učedníkem osvíceného duchovního Mistra. Amana se s ním setkala o několik let později a tam jsme se také potkali. Celá léta intenzivně a s vášní kráčíme po jeho jedinečné cestě sebeobjevování. Hlubokou podstatou této cesty je schopnost vnášet vědomí do života a být přítomen současnému okamžiku, a to v atmosféře hravosti a oslavy.

Když jsem tehdy odjžděl do Indie, žil jsem ve vztahu, a přesto jsem neměl ani ponětí o tom, co znamená milovat a co znamená být si s někým blízký. Příliš jsem se zabýval sám sebou, svojí prací a tím, abych si vše dělal podle svého. Během let jsem však začal pomalu chápat, co to znamená milovat.

Přístup, který zde předkládáme, je hodně specifický – je to metoda, která nám umožní pozorovat a chápat, jak se naše *emoční dítě* projevuje v našem životě. Protože pevně ovládá naše pocity a chování, nemusí to jít vždy hladce. Když jednáme z pocitů svého emočního dítěte, když se nás zmocní, zbývá nám většinou jenom málo prostoru, ve kterém bychom mohli něco pozorovat. V rekordním čase se přesuneme od „spouštěče“ k „reakci“. Cílem této metody není něco měnit nebo napravovat, jde prostě jen o to, abychom pozorovali, co se děje, a dovolili, aby to tak bylo.

A pak se díky tomuto procesu pozorování pomalu uvolňujeme, přestáváme mít nutkání vše ovládat a osvobozujeme se od strachu, který emoční dítě cítí. Tím, že pochopíme, jak tato část našeho nitra ovládá náš život, měníme její vliv, který na nás má, a začínáme vidět, že máme možnost volby. Strach už nad námi nemá takovou vládu.

Náš přístup je založen na několika jednoduchých pravdách:

- 1. Cítíme bolest a trápíme se, neboť náš život, naše myšlení a tělesné prožitky jsou řízeny naší hluboce zraněnou, nejistou, nedůvěřivou a vyděšenou částí; částí, kterou nazýváme „emoční dítě“.*
- 2. S touto částí se identifikujeme – věříme, že jsme to my samotní.*
- 3. Abychom se mohli přestat identifikovat s emočním dítětem a abychom mohli opět žít svůj vlastní život, musíme tuto svou část poznat, musíme pocítit bolest a strach, které si s sebou nese, a konečně sebrat odvalu a začít riskovat, což nám pomůže vymanit se ze starých zvyků a navykých způsobů života.*

V každé kapitole se věnujeme oblasti, kterou jsme prozkoumali sami na sobě, a nabízíme mnoho příkladů z vlastního života. Uvádíme také příběhy svých přátel a účastníků našich seminářů; samozřejmě jsme ale pozměnili jména a okolnosti, aby bylo ochráněno jejich soukromí. Kapitoly jsme napsali co nejsrozumitelněji a nejjednodušeji a na konci každé jsou určitá cvičení, aby tak čtenář mohl na vlastní kůži prozkoumat dané téma.

Načrtáváme to hrubými tahy. V jednotlivých kapitolách jsme si nekladli za cíl probrat dané téma s konečnou platností. Nabízíme odkazy na hodnotné knihy, které nám pomohly – v případě, že by se čtenář chtěl s nějakým tématem seznámit více do hloubky. Naším záměrem je nabídnout přehled toho, jak se *emoční dítě* chová a co prožívá, aby tak čtenář

měl k dispozici nástroje, které bude moci použít, když jeho *emoční dítě* začne v určité situaci reagovat. Zároveň si bude moci uvědomit, že toto *emoční dítě* je jen jednou z jeho částí. Doporučujeme čtenáři, aby si při čtení knihy dopřál čas. Je napsaná trochu jako učebnice a v každé kapitole se pojednává o jiném aspektu života. Strávit jednotlivé části může nějakou dobu trvat.

Skutečnou životní esenci máš v sobě.

*Přímo v tomto okamžiku se můžeš obrátit do svého nitra,
podívej se do sebe.*

*Není třeba nikoho uctívat; je to tichá cesta do tvého vlastního bytí.
A ve chvíli, kdy najdeš svůj vlastní střed,
našel jsi střed celé Existence.*

Osho

ČÁST I.
PŘEHLED

KAPITOLA 1.

MYSL EMOČNÍHO DÍTĚTE

Pojďme se podívat na *emoční dítě* blíže. Představte si, že právě teď vešel do vašeho pokoje malý chlapeček a chce, abyste si s ním šli ven hrát. Vy máte právě rozdělanou nějakou důležitou práci a v tuto chvíli prostě nemáte čas na to, abyste si s ním hráli. On se začíná vztekat. Rádi byste, aby pochopil, že si s ním můžete hrát zítra, ale dnes to prostě nejde. On však neví, co to znamená zítra, a tak začne dupat nohama a křičet: „Ne! Ted!“ A pak se rozpláče a propadne záchvatu vzteku.

Všichni máme v sobě část, která je stejná jako tento malý chlapec – prostor, ve kterém si neumíme představit, že zítra bude zase další den, prostor, ve kterém nesnášíme čekání a kde nechceme být zklamáni. Zde nejsme schopni odložit uspokojení radosti na jindy, protože nevěříme tomu, že nějaké jindy bude. Tato naše část nemá dost prostoru na to, aby se uměla vyrovnat s bolestí či mohla přijmout pocity, které jsou nepříjemné. Každý z nás se navenek projevuje jinak, ale nedostatek vnitřního prostoru prožíváme všichni víceméně stejně. Tento stav mysli či vnitřní prostor lze nazvat „zraněné dítě“ či „emoční dítě“. Nacházíme-li se v takovémto stavu vědomí, nejsme schopni zůstat s tím, co je, nejsme schopni zůstat přítomní a vnímat, co prožíváme. V tomto rozpoložení jsme v podstatě plní strachu, nedůvěry a plní nejistoty. A tento strach nás nutí jednat impulzivně, reaktivně, žít v neustálém neklidu nebo nás vede k tomu, že jsme v hlubokém šoku, úplně zmrazení.

Pokud se nacházíme v tomto stavu mysli, neuvědomujeme si, že by v nás byla jakákoli jiná část, než je tento zmíněný prostor – *emoční dítě*. V tu chvíli se s ním zcela ztotožňujeme, takže nemáme ani ponětí, že my

sami jsme mnohem více než jen toto dítě. Protože si z dětství přinášíme hluboká nezhojená zranění, je většina z nás neustále plná strachu, studu a nedůvěry. Vytvořili jsme si vlastní totožnost založenou na *emočním dítěti*. Ale jeho vlastnosti nejsou součástí naší pravé podstaty; byly do nás otištěny a jsou výsledkem našeho formování a výsledkem zážitků, jejichž průběh jsme nemohli nijak ovlivnit.

Účastníkům našich seminářů někdy promítáme film Romana Polanského *Hořký měsíc*. Je to milostný příběh dvou lidí, kteří bez jakékoli bdělosti vstoupí ve svém dětském stavu vědomí do mileneckého vztahu – a špatně skončí. V první části je ukázána zaslepenost obou milenců, kteří se do sebe zamilovali s přesvědčením, že konečně našli lásku, kterou hledají. Nějakou dobu jsou úplně šťastni – zamilovaní, plní intenzivní vášně. Ale jak se jejich vztah postupně prohlubuje, oba dělají více a více ústupků a začínají se nesnášet. Nejdříve tyranizuje on ji, a potom se role vymění. Závěr je trochu přehnaně dramatický, nicméně je zde dobře ukázáno, že pokud není v lásce přítomno vědomí, vede to pouze k bolesti.

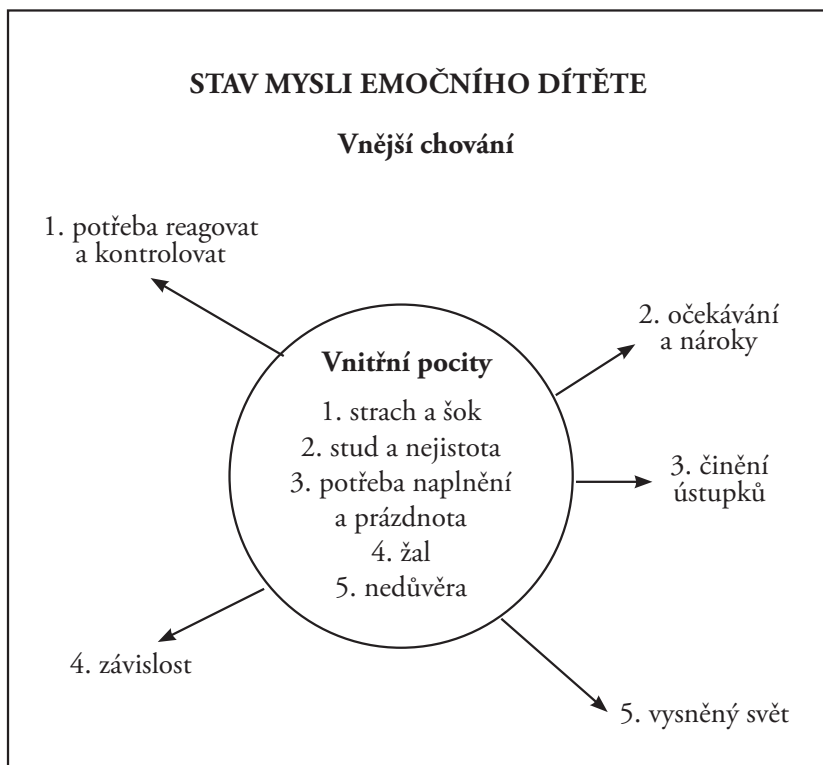
Dva aspekty emočního dítěte

Když jsme pronikli do stavu *emočního dítěte* hlouběji, objevili jsme dva aspekty, kterými se tento stav vyznačuje. Prvním, stojícím v popředí, je naše *chování*, kterým se projevujeme navenek. Když se nacházíme v moci svého emočního dítěte, řídí náš život právě toto *chování*. K němu patří:

1. reagování a kontrolování,
2. očekávání a nároky,
3. činění ústupků,
4. závislost,
5. vysněný svět.

S těmito pěti tvářemi se druhý člověk potká, když se s námi blíže poznává. Za tímto *chováním* se skrývá další, hlubší část, a tou jsou *pocity*, které se pojí se stavem mysli *zraněného dítěte*. Patří sem:

1. strach a šok,
2. stud, vina a nejistota,
3. potřeba naplnění a prázdnota,
4. smutek a žal,
5. nedůvěra a zlost.



Pět typů chování emočního dítěte

Nyní se krátce zmíníme o každém z pěti typů chování a pocitů, ale do větších podrobností se pustíme až v jednotlivých kapitolách. Nacházíme-li se ve stavu dětské mysli, zcela automaticky *reagujeme* na události, které nás v životě potkávají.

Hnací silou našich reakcí je strach z toho, že pokud nebudeme reagovat, stane se něco zlého nebo nikdy nedostaneme to, co potřebujeme. Aniž bychom měli tušení o tom, co se děje a proč se to děje, přesouváme se od spouštěče k reakci. A prostor, který se nachází mezi spouštěčem a reakcí, je nepatrný.

Jelikož máme pocit, že se jedná o otázku života a smrti, reagujeme rychle a automaticky. Pokaždé je to stejné. Kdykoli se cítíme ohroženi, reagujeme. Reagujeme proto, aby byly naplněny naše potřeby. Reagujeme na druhého člověka, kdykoli se necítíme v bezpečí, milovaní a oceňovaní. Když k sobě přistupují dva lidé, kteří se nacházejí ve stavu dětské mysli, tak v druhém člověku vidí buď někoho, kdo jim musí naplnit jejich nenaplněné potřeby, nebo někoho, kdo jim může nějakým způsobem ublížit. Výsledkem je, že se navzájem nutkavě pokoušejí jeden druhého ovládat, a to nejrůznějšími způsoby. A tak následuje konflikt, nenaplněná očekávání, nedorozumění, hry o moc a bolest.

Naše vnitřní dítě také něco *očekává* – od ostatních i od života. Očekává, že jeho potřeby budou naplněny a že zmizí nepříjemné pocity. Když se něco takového děje dítěti, je to zcela přirozené, protože dítě je bezmocné a potřebuje ochranu. Jak by mohlo doufat, že se bude cítit v bezpečí? Někdy to může být i tak, že jsme zakusili tolik zklamání, že jsme svá veškerá očekávání pohřbili pod vrstvu rezignace. Ale ona jsou tu stále a probleskují v touhách našeho emočního dítěte.

Aspekt *očekávání*, který patří do dětského stavu mysli, může být u některých z nás zcela v popředí. Máme pocit, že na naplnění svých potřeb máme nárok. Lidé nám to dluží! A když není po našem nebo když se nám nedostává pozornosti, začneme se jí dožadovat, druhého obviňovat a cítíme se spravedlivě dotčeni. U některých z nás jsou naše očekávání více skrytá, skrytá za popíráním a předstíráním. Ale stačí do nich jen trochu rýpnout, a hned jsou venku. A nejsnáze se dostávají na světlo tehdy, když se s někým začneme sbližovat.

Je také přirozené, že když se nás zmocní pocit strachu a studu – které mají svůj původ v dětském stavu mysli –, začneme *dělat ústupky*. Stud a strach vedou k tomu, že sami sebe zaprodáváme, neboť máme hrůzu z toho, co si budou ostatní myslet, a naprosto ztratíme spojení se svou vlastní silou a sebevědomím. A co víc, nevěříme vlastním myšlenkám, pocitům či intuici. Zkrátka a dobře nežijeme sami pro sebe, ale pro druhé.

Jestliže upadneme do dětského stavu mysli, velmi snadno se staneme *závislými*. Chceme okamžitou úlevu a okamžité uspokojení, tak jak to chce každé dítě. Jestliže nejsme schopni pozorovat a zaujmout určitý odstup od svých pocitů a strachů, snadno vklouzneme do nejrůznějšího návykového chování. Když nás přepadne úzkost či strach, nevědomě se chopíme něčeho, co nás utiší. Tyto závislosti jsou často chronické a my si už ani neuvědomujeme jejich existenci, ani nevíme, co je řídí. Kdybychom však měli alespoň trochu pochopení pro to, jak moc je naše vnitřní emoční dítě vystrašené, měli bychom se svými závislostmi mnohem větší soucit.

A konečně, když se nacházíme ve stavu mysli dítěte, *sníme a doufáme*, že přijde ten pravý a sejme z nás veškerou naši bolest a strach. Doufáme, že se nám uleví od našeho pocitu opuštěnosti, našeho strachu a bolesti. Přátele a partnery se snažíme měnit tak, aby byli takoví, jací chceme, aby byli, nebo jdeme k někomu dalšímu a doufáme, že bude konečně odpovídat našim představám. V obou těchto případech tak nemusíme

cítit bolest z osamělosti, když nás dotýčný zklame. Naše emoční dítě nevidí věci takové, jaké jsou, neboť si je idealizuje. Aby se cítilo bezpečně a v jeho vnitřním životě nezavládl zmatek, potřebuje cítit, že život má určitá pravidla a lidé se podle nich chovají. Takže si představuje, že věci jsou takové, jaké chce, aby byly. Postaví si lidi na piedestaly a žije život v naději a iluzích.

Pět typů zranění emočního dítěte

Rozpoznat chování našeho emočního dítěte není tak těžké. Ale abychom odkryli pocity, které leží za tímto chováním, musíme jít hlouběji. *Strach* je v naší mysli hluboce zakořeněn a je založen na předchozích zkušenostech, z nichž si mnohé již ani nemusíme pamatovat. A navíc, tato část naší dětské mysli je zraněná, takže když se v ní nacházíme, necítíme se svobodně ani spontánně, ale cítíme se plni *studu, bez vlastní hodnoty a poníženě* a jsme plni *smutku, zlosti a nedůvěry*. Necítíme se soběstační, ba právě naopak, cítíme se *prázdní* a zoufale *toužíme* po někom, kdo nás naplní. Abychom se cítili dobře, nutkavě hledáme podněty ve vnějším světě.

S tímto dětským stavem mysli se obvykle silně ztotožňujeme. Když se chopí našeho vědomí, což se může stát kdykoli, kdy pocítíme nejjemnější nespokojenost, nedostatek lásky nebo nějaké vytržení z klidu, vypadá to, jako bychom nebyli nic než to. Když se ztratíme ve svých reakcích, když jsme pohlceni očekáváním a přemožením pocity nejistoty a strachu, je těžké si představit, že se pouze naše emoční dítě ujalo vedení.

Nejdůležitějším poselstvím, které jsme převzali od svého duchovního Mistra, jehož práce byla pro nás tak inspirativní, bylo naučit se pozorovat. Meditace, říkával, je jediným a tím pravým lékem, který pro nás má. Vyléčí všechno, co nás sužuje. Metodu pozorování můžeme uplatnit ve všech životních oblastech.

Také chceme-li pochopit obtíže, na které ve vztazích narážíme, a chceme-li pochopit svoji poškozenou sebedůvěru a mnohé ze svých vzorců chování, je třeba, abychom se naučili pozorovat své emoční dítě ve všech jeho podobách. Každý má schopnost pozorovat, vnímat a pochopit pocity, ale abychom tuto dovednost vytříbili, je třeba určité praxe. Nejdříve žijeme většinu času v dětském stavu mysli a pozorujeme pouze minimálně. Přepínáme jako roboti od *spouštěče* k *reakci*, aniž chápeme, proč se cítíme tak, jak se právě cítíme, a proč se chováme tak, jak se chováme. Je to automatické, nevědomé a navyklé. Když ale začneme prostor emočního dítěte uvnitř sebe pozorovat a více chápat, začne se prohlubovat naše schopnost zůstat svědkem. A čím vytříbenějším se stává, tím více zraje naše vědomí.

Jak tento *stav dítěte* můžeme rozpoznat a přijmout? Ne jinak, než jak bychom přijali toho chlapečka nebo holčičku, kteří přišli k nám do pokoje a dožadovali se naší pozornosti. Nebudeme je potlačovat a nebudeme je odhánět. To by způsobilo jen těžkosti, protože by prostě šli někam jinam a projevovali se odtud. Nebo by se schoulili do sebe a skryli tak veškeré své nadšení a dary – což se stalo mnohým z nás.

Místo toho se budeme snažit toto chování pochopit a pokusíme se pochopit i to, co za tímto chováním leží. Dáme svému emočnímu dítěti lásku a pozornost. Pozorujeme je, aniž bychom ho soudili. Tím však ještě nezmizí. Ale už se v našem životě nebude uplatňovat s tak mocnou, skrytou silou, která, nezávisle na našem vědomí, řídí naše pocity, myšlení a chování. Část, která je ustrašená a reaktivní, nedůvěřivá a nejistá, zůstane v našem nitru asi navždy, *ale nebude už naše životy řídit*.

Jak ale sílí náš vnitřní pozorovatel a roste naše zralost, získáváme od emočního dítěte určitý odstup. Když se pak zmocní našeho vědomí, můžeme to vnímat tak, jakoby k nám domů přišla návštěva. Můžeme ji pozorovat, a když se zhluboka nadechneme, můžeme ji nechat být. Naše chování, jako jsou reakce, očekávání, závislost a snaha kompenzovat, je projevem

hlubších pocitů, které se skrývají pod ním. A když namísto toho, abychom své emoční dítě soudili, s ním raději zůstaneme, budeme postupně schopni rozpoznávat pocity, jako jsou nedůvěra, strach, prázdnota a nejistota, které se skrývají za tímto chováním, a *budeme s nimi moci být*.

Když pochopíme stav mysli emočního dítěte, osvětlí nám to mnohé z našeho života. Pochopíme, jak a proč reagujeme, proč máme uvnitř sebe tolik strachu, proč tolik hladovíme po lásce a pozornosti nebo proč je pro nás tak obtížné pustit si někoho blíže k tělu. Zároveň pochopíme, proč jsme plní studu a nedůvěry, proč jsme tak neklidní, proč je pro nás těžké projevat svou sexualitu, tvořivost nebo proč máme problémy se vyjádřit a prosadit. Zkrátka a dobře, získáme tak vhled do mnohého dění z našeho každodenního života.

Každý chce být milován.

Ale to není šťastný začátek.

A přichází proto, že dítě, malé dítě

neumí milovat, neumí nic říct, neumí nic udělat,

nemůže nic dát – umí jen přijímat.

Malé dítě prožívá lásku jako přijímání.

Každý byl dítětem – a v tom je ta potíž –,

každý má stejně nutkavou potřebu být milován.

A s tím se rodí všichni.

Všichni žádají: „Dejte mi lásku,“

ale není tu nikdo, kdo by ji dával,

protože ti druzí

byli vychováni stejně.

Osho

Cvičení

1. Seznámení s emočním dítětem

Hlavními třemi vlastnostmi tohoto stavu mysli jsou strach, stud a reaktivnost. Naše reakce, to je chování, které je v popředí; stud a strach jsou prožitky, které se skrývají za ní.

- Začněte tím, že si povšimnete své reaktivity. Podívejte se, kdy vystává, jak ji vnímáte a co děláte, když jste v tomto reaktivním stavu.
- Ve chvílích, kdy vidíte a cítíte, že jste reaktivní, se zeptejte sami sebe: „Čeho se teď bojím? Co mě tak znejistilo?”

2. Pozorování soudů, které ve vás jsou, když se nacházíte ve stavu dětské mysli

- Povšimněte si, kdy se odsuzujete za to, že reagujete, že jste ustrašený, nedůvěřivý či plný pocitů studu.
- Jak se cítíte, když se posuzujete?
- Zkuste si prostě říci: „Aha, teď ve mně probíhá nějaký soud.”

KAPITOLA 2.

BUBLINA

Když se nacházíme ve stavu dětské mysli a když jsme pod vlivem svého emočního dítěte, tak to vypadá, jako bychom žili v nějaké „bublině“. Uvnitř této *bubliny* je naše zraněné dítě, lapené do pasti všech svých přesvědčení a všech svých očekávání. Když žijeme v takové *bublině*, nemůžeme vidět svět kolem sebe takový, jaký je. Vidíme jej pouze přes síto utkané ze svých přesvědčení a ze svých očekávání.

Kupříkladu jedna naše klientka měla se svým kolegou v práci konflikt, který trval už dlouho a byl pro ni bolestný. Byla vedoucí, ale měla pocit, že ji nikdo nebere vážně. Když jsme rozebrali její situaci hlouběji, objevili jsme, že podobné situace už v jejím životě nastaly – byly to situace, kdy se cítila bezmocná a měla pocit, že ji nikdo nerespektuje. Dlouhou dobu omezovala své potřeby a dovolovala lidem, aby překračovali její hranice. Když byla uvnitř své *bubliny*, měla pocit, že nemá sílu ani právo prosadit své potřeby či si stanovit hranice. Okolní svět – tak jak ho viděla ze své *bubliny* – byl plný lidí, kteří byli silnější, měli ve věcech větší jasno a byli důležitější než ona. Když byla v tomto prostoru, automaticky a opakovaně potlačovala svoji energii a cítila nevýslovnou vinu, kdykoli se nějakým způsobem prosadila. Reakce, které pak od svého okolí dostávala, jen odrážely stav, ve kterém se ve své *bublině* nacházela. Nikdo ji nerespektoval, ba ani neposlouchal to, co chtěla říci.

Každý máme svůj vlastní druh *bubliny*, ke které patří jedinečná sada přesvědčení, negativních očekávání a reakcí, které odrážejí specifický stav naší zraněnosti. Může se jednat o obrovský stud a nejistotu, hluboký šok a strach či nedůvěru a osamělost. Nebo o všechna tato zranění dohromady. A toto rozpoložení lze kdykoli vyvolat. Reagujeme ze své vlastní

bubliny, ze stavu, ve kterém jsme, když se nacházíme ve své *bublině*, a reagujeme každý svým vlastním, jedinečným způsobem.

Uvedu jiný příklad. Měli jsme ve skupině muže, kterého velmi rozrušilo, zneklidnilo a naplnilo nedůvěrou, kdykoli pocítil, že ho jeho okolí dost nepodporuje a nemiluje. V tu chvíli začal být agresivní a útočný. Uvnitř své *bubliny* cítil neustálou hrozbu. Když se ze své *bubliny* podíval ven, viděl svět, jenž byl agresivní, a proto musel být neustále ve střehu a připraven sám sebe kdykoli bránit. V kontaktu s lidmi, a obzvláště s partnerkou, v něm tuto jeho část vyvolal sebemenší náznak toho, že by ho mohl někdo napadnout nebo by mohl po něm něco požadovat. To se okamžitě dostal do své *bubliny*. Přirozeně, že na něho lidé reagovali agresivně nebo se bránili či pocítovali strach.

Když jsme ve své bublině, ztotožňujeme se se svým zraněním

Když se nacházíme ve své bublině – a nezáleží na tom, o jakou bublinu se jedná –, tak se hluboce ztotožňujeme s dítětem uvnitř ní. Například, když jsme v *bublině studu* – což jinými slovy znamená, že věříme tomu, že jsme špatní, nehodní lásky, že jsme k ničemu –, tak potom si myslíme, že takoví jsme. *Že my jsme stud.* Kdyby před nás v tu chvíli někdo postavil zrcadlo, neviděli bychom v něm nic jiného než stud. V určitých životních situacích pocity z *bubliny studu* vyplouvají na povrch velmi intenzivně – například když jsme odmítnuti nebo když nás někdo kritizuje, může se stát, že vstoupíme do *bubliny studu*.

Mnozí z nás jsou v takové bublině neustále.

Existují různé bubliny, různé varianty toho, jak se ztotožňujeme s některými aspekty svého zranění – nedůvěra, stud, opuštění, pohlcení nebo šok. Také se někdy vzácně stane, že bublina praskne, a my se pak vnímáme takoví, jací jsme, jenže potom přijde další *spouštěč*, a jsme zpátky v bublině.

Metaforu o *bublině* jsme zvolili z několika důvodů. Jedním z nich je, že bublina je jako vězení, nemá dveře ani okna. To, co cítíme, slyšíme, vidíme, to, o čem jsme přesvědčeni, když jsme uvnitř bubliny, to vše se nám jeví jako naprostá pravda. Nic jiného nevidíme ani neslyšíme. A dokonce, i kdyby k nám někdo zvenku vysílal lásku, říkal nám, že to, čemu věříme a co vidíme, je falešné, kdyby nás ujišťoval o tom, že jsme milováni, že svět je bezpečné místo plné lásky a my jsme překrásné, tvořivé a cenné stvoření, neuslyšíme to a ani to nebudeme schopni přijmout. Jsme izolováni uvnitř své bubliny. Vše, co přichází zvenčí, lze vnímat jako invazi.

Dalším důvodem, proč volíme tuto metaforu, je, že bublina může každým okamžikem prasknout. Chceme-li ji rozbít, nepotřebujeme k tomu kladivo ani tunu dynamitu. Je k tomu potřeba pouze bdělost a ochota riskovat. Když bublina praskne, jsme najednou venku a je těžké věřit tomu, že jsme v ní vůbec kdy byli a že jsme věřili tomu, čemu jsme věřili, cítili to, co jsme cítili, nebo se chovali, jak jsme se chovali, ve chvíli, kdy převládla tento stav vědomí. Ale to pouze do té chvíle, než se v ní zase ocitneme. Potom si možná matně vybavíme, jaké to bylo být mimo ni.

Když pochopíme fenomén bubliny, pomůže nám to uvidět, že my jsme víc než tato bublina. Prohlédneme, že se jedná o stav mysli, který se nás zmocní, ale že jsou chvíle, kdy jsme od něj osvobozeni. A jestliže existují chvíle, kdy jsme osvobozeni od této identity tvořené studem, nedůvěrou a tak dále, musí to znamenat, že to, s čím jsme se ztotožňovali, nejsme skutečně my.

A ještě je tu jeden důvod, proč tento fenomén popisujeme jako *bublinu*. Představíme-li si své vědomí jako kruh, můžeme říci, že když začínáme s procesem, když se následkem nějakého *spouštěče* dostaneme do své *bubliny*, tak v tu chvíli bublina vyplňuje většinu tohoto kruhu. Celý náš prožitek

zabírá tato bublina. Zmocní se nás třeba stud nebo nedůvěra. Se zraněným dítětem uvnitř bubliny jsme ztotožnění natolik, že nejsme schopni rozpoznat, že jsme víc než toto zraněné dítě. Ale jak se postupně prohlubuje naše bdělost, jak získáváme větší soucit a pochopení pro svoji zraněnost, jak se tříbí naše schopnost pozorovat, začíná se bublina zmenšovat. A okolo ní je více a více prostoru, více vědomí, větší schopnost vidět a pozorovat a uvědomovat si, že ve skutečnosti nejsme jen touto bublinou.

Vědomí, které zažíváme, když jsme v bublině, je jako hypnóza

Stav, ve kterém se nacházíme, když jsme v *bublině*, odpovídá stavu transu, hypnóze. Fenomén transu popisuje Steven Wolinsky ve své knize *Trances People Live*. Zdůrazňuje, že pro trans je typické, že není spojen s realitou. Když se dostaneme do stavu transu, nevidíme, neslyšíme ani necítíme to, co se v daném okamžiku děje, protože naše dojmy jsou ovlivněny vzpomínkami, které byly otištěny do našeho nervového systému dříve. Vypadá to, jako by jedna naše část zamrzla v době, kdy jsme byli traumatizováni a kdy nám byly odeprény základní potřeby, jako jsou láska, podpora a jistota. Vjemy tohoto zraněného dítěte uvnitř bubliny, to jsou vjemy dítěte, které je vystrašené nedůvěřivé, zostuzené a ubohé. Když jsme chyceni ve své bublině, věříme, že *právě to je pravda*.

Různé druhy bublin

Wolinsky popisuje trans jiným způsobem než my. My se soustředíme na to, jak nám naše traumata z minulosti vytvářejí nejrůznější bubliny. Například Susan, účastnice jednoho z našich seminářů, se nachází v bublině, které říkáme *bublina studu*. Když se nacházíme v *bublině studu*, máme pocit, že nejsme hodni lásky, že jsme zcela neschopní a k ničemu. Pochybujeme o tom,