Kapitola 4. Apatie a deprese

Předcházející část: Kapitola 3. Anatomie emocí

Apatie je přesvědčení ´já nemůžu´. Je to pocit, že se svou situací nemůžeme udělat zhola nic a že nám nikdo nemůže pomoci. Beznadějnost a bezmocnost. Je spojená s myšlenkami jako „co na tom sejde?“; „jaký to má smysl?“; „otravuje mě to“; „proč se tím zatěžovat?“; „stejně mi to nic nepřinese.“ To je role představovaná Ijáčkem, mrzutou postavou v ´Medvídkovi Pú ´ – karikaturou, která říká: „Tak jako tak to nebude k ničemu.“ Obavy. Pocity marnosti, nemožnosti: „Je to příliš náročné“. Osamělost. Rezignace. Izolovanost. Odcizení. Stažení do sebe. Odpojenost. Sklíčenost. Deprese. Vyčerpanost. Neuspokojení. Pesimismus. Lhostejnost. Fádnost. Bezvýznamnost. Absurdnost. Zbytečnost. Bezmoc. Selhání. Příliš velká únava. Zoufalství. Nejasnost. Zapomnětlivost. Fatalismus. Už je příliš pozdě. Jsem příliš starý. Jsem moc mladý. Zautomatizovaný. Odsouzený k zániku. Negativní. Opuštěný. Zbytečný. Bezmocný. Zdeprimovaný. Apatický.

Biologickým účelem apatie je přivolat pomoc, ale součástí tohoto pocitu je, že žádná pomoc není možná. Velká část světové populace funguje na úrovni apatie. Pro ně neexistuje naděje, že budou schopní naplnit své základní potřeby, ani že jim pomůže něco odjinud.

Běžný člověk je často apatický v řadě životních oblastí, pravidelně čelí zdrcující apatii, týkající se celé jeho životní situace. Apatie značí nedostatek životní energie a je blízká smrti. To se ukázalo během bombardování Londýna za druhé světové války. Děti byly přesunuty do školek v bezpečných oblastech Anglie, kde bylo plně postaráno o jejich výživu i o jejich fyzické potřeby a kde jim byla poskytována zdravotní péče. Přesto v kojencích začala vzrůstat apatie a nedařilo se jim dobře; jejich chuť k jídlu ubývala a jejich úmrtnost byla vysoká. Zjistilo se, že apatie byla důsledkem chybějící péče jejich matky a pocitu blízkosti k ní. Byl to emoční stav, ne fyzický. Bez lásky a náklonnosti ztráceli vůli žít.

V naší zemi pozorujeme, jak v oblastech, kde dochází k ekonomickému propadu, celá místní populace upadá do apatie. Objeví-li se lidé z těchto oblastí v televizním zpravodajství, bývá to často s komentářem jako „Když skončí prosperita, myslím, že nezbývá než prostě čelit smrti hladem; žádná naděje už pro nás neexistuje.“

Apatie týkající se techniky ´nechávat být – neulpívat´ se může projevovat jako odpor. Může mít podobu postojů a myšlenek jako „Stejně to nebude fungovat“; „Jaký je v tom rozdíl?“; „Na to ještě nejsem připravený“; „Nechápu“; „Jsem příliš zaneprázdněný“; „Už mě unavuje to nechávat být“; „Příliš mě to zmáhá“; „Zapomněl jsem“; „Jsem příliš depresivní“; „Jsem nesmírně ospalý.“ Cestou ven z apatie je připomenout si svůj záměr dostat se výš a být volnější, výkonnější a spokojenější, a upustit od odporu k této technice.

„Nemůžu“ oproti „nechci“.

Dalším způsobem, jak ven z apatie, je podívat se na to, co přinese vybřednutí

z apatických postojů.

Odměnou může být možnost čelit výmluvám, jejichž cílem je skrývat to, co je ve skutečnosti obavou. Vzhledem k tomu, že jsme skutečně velmi schopné bytosti, většina našich ´nemůžu´ fakticky znamená ´nechci. Za ´nemůžu´ nebo ´nechci´ je často skrytý strach. Potom, co se podíváme na to, co je ve skutečnosti pod dotyčným pocitem, jsme už postoupili po škále vzhůru, od apatie ke strachu. Strach je energeticky vyšším stavem než apatie. Strach nás začne alespoň motivovat, abychom něco udělali, a při této aktivitě můžeme znovu odevzdávat strach a posunout se až k hněvu, hrdosti nebo odvaze, a to všechno jsou stavy vyšší než apatie.

Podívejme se na typický lidský problém a sledujme, jak funguje mechanismus odevzdávání, osvobozující nás od zábran. Mluvení na veřejnosti je jednou z nejběžnějších zábran. Na úrovni apatie v této oblasti říkáme: „Kdepak, já v žádném případě nebudu mluvit na veřejnosti. Příliš mě to ničí. Stejně by mě nikdo neposlouchal. A nemám nic podstatného, o čem by mělo smysl mluvit.“ Pokud si připomeneme svůj záměr, uvidíme, že apatie je jen zaobalený strach. Teď nám myšlenka, že bychom mohli mluvit na veřejnosti, nahání hrůzu, není ale beznadějná. To přinese určité vyjasnění. Ve skutečnosti tedy nejde o to, že ´nemůžeme´, jen nás to ´znepokojuje´.

Když tato obava vyvstane a nechá se být, začneme si uvědomovat fakt, že bychom rádi udělali právě to, čeho se obáváme. Když se teď podíváme na touhu, která je blokovaná strachem a možná je umocněná nějakým smutkem nad ztracenými příležitostmi v minulosti, objeví se hněv. V tomto bodě jsme se už přesunuli z apatie, zármutku a touhy vzhůru k hněvu. V hněvu je mnohem víc energie a schopnosti jednat. Hněv často na sebe bere podobu odporu, například máme vztek, že jsme souhlasili s veřejným proslovem a teď se cítíme povinni to udělat.

Také nás rozčiluje, že máme strach, který nám v minulosti zabránil být úspěšnými, a hněv vede k rozhodnutí něco s tím udělat. Rozhodnutí by mohlo mít podobu kurzu veřejných promluv. Když jsme se do takového kurzu řečnictví přihlásili, přesunuli jsme už svou energii vzhůru na úroveň hrdosti, že jsme konečně popadli býka za rohy a něco s tím udělali. Cestou na řečnický kurz se znovu objeví víc strachu. Když se to vytrvale rozpoznává a odevzdává, uvědomíme si, že při nejmenším máme odvahu čelit svým obavám a udělat něco pro jejich překonání.

Úroveň odvahy má hodně energie. Tato energie má podobu upouštění od zbývajícího strachu, hněvu a touhy, takže uprostřed hodiny řečnictví najednou zažijeme souhlas. S přijetím je tu osvobození od odporu, který předtím bral na sebe podobu strachu, apatie a hněvu. Teď začínáme prožívat radost. Je tu sebedůvěra a souhlas „Zvládnu to.“ Na úrovni přijetí si víc uvědomujeme ostatní lidi kolem nás, takže na této úrovni začínáme vnímat bolest, utrpení a rozpaky druhých lidí a začínáme mít o ně zájem.

Se vznikem soucítění s ostatními se zmenšuje ostýchavost a sobectví. S vyvstáním nesobeckosti se objevují chvíle klidu. Cestou domů z kurzu zažíváme vnitřní spokojenost, pocit, že jsme povyrostli, že jsme se dělili s ostatními. Při

zkušeností sdílení jsme na sebe na pár okamžiků zapomněli a víc jsme se zajímali o štěstí někoho jiného. Máme radost z dovednosti druhých. V tomto stavu existuje milost, objevuje se vnitřní soucítění, pocit sounáležitosti s ostatními a soucítíme s jejich utrpením. S plným rozvinutím tohoto přístupu je možné podělit se s druhými o svou zkušenost – jak jsme se báli mluvit veřejně, jaké kroky k překonání toho strachu jsme podnikli, jaký úspěch jsme zažili, jak vzrostla naše sebeúcta, i o pozitivní změny, ke kterým došlo v našich vztazích.

Celý tento vývoj je základem velké síly svépomocných skupin: sdílení niterných prožitků od nejnižších až po nejvyšší úrovně na stupnici emocí. Co se na začátku zdálo být skličující a drtivé se vyřešilo, překonalo se to a výsledkem je zvýšená živost a pohoda. Zvýšení sebeúcty se pak rozšiřuje i do dalších oblastí života; důsledkem zvýšené odvahy je větší materiální hojnost a lepší schopnost fungovat v zaměstnání. Na této úrovni láska bere na sebe podobu sdílení s ostatními a jejich povzbuzování, a místo aby naše aktivity byly destruktivní, jsou teď konstruktivní. Vyzařovaná energie je pozitivní a pro druhé je přitažlivá, což má za následek trvalé pozitivní zpětné vazby.

Potom co jsme v jedné konkrétní oblasti zažili tento vzestup na stupnici emocí, začínáme si uvědomovat, že totéž se může v našem životě stát i v jiných omezujících oblastech. Za každým „Já můžu“ je pouze „Já chci.“ „Já nechci“ znamená „Obávám se toho“ nebo „Stydím se to udělat“, nebo „Jsem příliš hrdý, než abych to zkusil, protože se bojím, že bych mohl selhat.“ Je za tím hněv na sebe sama a na okolnosti, což je důsledek hrdosti. Přiznáme-li si a necháme-li probíhat tyto pocity, přesune nás to na úroveň odvahy, současně nastane konečné přijetí a vnitřní mírumilovnost, alespoň pokud jde o oblast, která byla překročena.

Apatie a deprese jsou cenou, kterou platíme za to, že jsme se smířili se svou malostí a uvěřili jsme jí. Je tím, co dostáváme, přijmeme-li roli oběti a necháváme-li na ní, aby nás programovala. Je to cena, kterou platíme za to, že jsme uvěřili negativitě. Pochází to z nepřijímání té své části, která je milující, odvážná a velkorysá. Z toho vyplývá, že sobě samým nebo ostatním dovolujeme, abychom se prožívali jako bezcenní; je to důsledek faktu, že sami se vnímáme v negativním kontextu. Ve skutečnosti je to jen definování sebe samých, které jsme nevědomě připustili. Cestou, jak z toho ven, je stát se vědomějšími.

Co to znamená ´stát se vědomějšími´? Začít být vědomější znamená začít hledat sám pro sebe pravdu, místo slepého souhlasu s tím, co naprogramovalo – ať zvenčí, nebo vnitřním hlasem mysli, která se pokouší všechno snižovat a znehodnocovat tím, že se zaměřuje na to, co je slabé a bezmocné. Chceme-li se z toho dostat, musíme přijmout, že jsme naletěli na negativitu a byli ochotni jí uvěřit. Cestou, jak z toho, je tudíž začít to všechno zpochybňovat.

Existuje mnoho typů mysli. Jedním z těch nejnovějších je mysl počítače. Můžeme se podívat na představy, myšlenky a systémy přesvědčení jako na programy. Vzhledem k tomu, že jsou to programy, je možné je zpochybnit, zrušit a přehodnotit; negativní programy je možné nahradit pozitivními, když se k tomu rozhodneme. Nižší aspekt nás samých je velmi ochotný přijímat negativní programy.

Podíváme-li se, odkud naše myšlenky vznikají, začneme rozpoznávat jejich původ, zastavíme vztahovačnost jejich nálepkováním coby ´mých´ (a tudíž nedotknutelných) a povšimneme si, že na myšlenky se můžeme dívat nestranně. Vidíme, že často pocházejí z výchovy v raném dětství, od rodičů, z rodiny a od učitelů, z různých útržkovitých informací, které jsme posbírali od kamarádů, z novin, filmů, z televize, z rozhlasu, z kostela, z románů, které jsme automaticky akceptovali prostřednictvím našeho smyslového vnímání. Všechno to pokračovalo nevědomky, aniž jsme se pro to vědomě rozhodli. A nejen to, díky našemu podvědomí jsme v důsledku své nevědomosti, nevinnosti a naivity a v důsledku povahy mysli samé skončili jako směsice všech negativních hloupostí, převládajících ve světě. Navíc jsme usoudili, že to platí pro nás osobně. Jak se stáváme vědomějšími, začínáme si uvědomovat, že máme možnost volby. Můžeme přestat přisuzovat kompetentnost všem těm myšlenkám v naší mysli, začít je zpochybňovat a zjišťovat, jestli – pokud jde o nás – na nich skutečně je něco pravdivého.

Pociťování apatie je spojené s přesvědčením ´já nemůžu´. Mysl to neslyší ráda, ale ´já nemůžu´ ve skutečnosti znamená ´já nechci´. Důvodem, proč to mysl nechce slyšet, je, že ´nemůžu´ slouží k zamaskování jiných pocitů. Ty je možné přivést do vědomí položením hypotetické otázky sobě samému: „Je pravda, že spíš *nechci,* než *nemůžu*? Kdybych přijal, že ´nechci´, jaké situace by to vyvolalo a jak bych se v nich cítil? „

Například jsme plně přesvědčeni, že nemůžeme tancovat. Řekneme si: „Možná, že je to kamufláž. Možná je pravdou, že tancovat nechci, a tak tancovat nebudu.“ Způsob, jakým můžeme zjistit, jaké jsou to pocity, je představit si sám sebe, jak procházím procesem, ve kterém se učím tancovat. Jakmile to uděláme, začnou vyvstávat všechny související pocity: rozpaky, hrdost, neohrabanost, odhodlání naučit se něčemu novému a neochota věnovat tomu čas a energii. Když mentální stav ´nemůžu´, nahradíme stavem ´nebudu´, rozpoznáme všechny tyhle pocity, které se pak mohou odevzdávat. Vidíme, že učit se tancovat znamená, že musíme být ochotni vzdát se hrdosti. Podíváme se, co by nás to stálo, a zeptáme se sebe sama: „Chci i nadále platit tuhle cenu? Byl bych ochotný vzdát se strachu, že budu neúspěšný? Byl bych ochotný upustit od nechuti vynaložit úsilí, které je k tomu nezbytné? Byl bych ochotný vzdát se ješitnosti, takže bych si mohl dovolit vnímat sám sebe jako nemotorného žáčka? Mohl bych upustit od své lakoty a malosti, byl bych ochotný zaplatit za výuku a věnovat tomu čas?“ Když se upustí od všech těchto související pocitů, začne být velmi jasné, že skutečným důvodem je neochota – ne neschopnost.

Je nutné nezapomínat, že máme svobodu rozpoznávat svoje pocity a vzdávat se jich a že máme i svobodu se jich nevzdat. Když jsme prozkoumali to své ´nemůžu´ a zjistili jsme, že ve skutečnosti je to ´nechci´, neznamená to, že musíme upustit od negativních pocitů, které vedou k ´nechci´. Máme naprostou svobodu to odmítnout. Můžeme být závislí na negativnosti tak dlouho, jak chceme. Neexistuje žádný zákon, který by nám říkal, že se toho musíme vzdát. Jsme svobodní. Ale když zjistíme, že „tohle nechci dělat“ je docela jiný pocit, než si myslet „Jsem oběť a prostě nemůžu“, znamená to veliký rozdíl v našem sebepojetí. Například pokud chceme, můžeme se rozhodnout, že někoho budeme nenávidět. Můžeme se rozhodnout kohokoliv obviňovat. Můžeme se rozhodnout obviňovat okolnosti. Ale být vědomější

a uvědomovat si, že my sami jsme si tento postoj svobodně zvolili, nás dostává do vyššího stavu vědomí a tedy blíž k větší moci a dovednosti, než když zůstáváme bezmocnou obětí svého pocitu.

Obviňování

Jeden z největších bloků, který je nutné překonat, abychom se dostali z deprese a z apatie, je obviňování. Obviňování je téma samo o sobě. Je užitečné podívat se na něj blíž. Obviňování přináší především určité výhody. My jsme ti nevinní; dopřáváme si sebelítost; stáváme se mučedníkem, obětí; a dostává se nám sympatií.

Snad největším ziskem z obviňování je, že my jsme nevinnou obětí a špatná je ta druhá strana. Vidíme, jak tahle hra neustále probíhá v médiích – nekonečné obviňování, dramatizované v mnoha polemikách, házení bláta, útočení na charakter a soudní žaloby. Obviňování má kromě emočního přínosu značné finanční výhody; je lákavé se prezentovat coby nevinná oběť, jelikož se to často finančně vyplácí.

Slavný příklad něčeho takového se stal před mnoha léty v New Yorku. Došlo k veřejné dopravní nehodě. Lidé vypadli z předních dveří dopravního prostředku, pak se shromáždila malá skupinka, která si zapisovala jejich jména a adresy pro budoucí finanční odškodnění. Kolemjdoucí se rychle chytili té hry a tajně nalezli do zadní části vozu, takže mohli pak vystoupit z jeho přední části coby zranění, ´nevinné oběti.´ Účastníky nehody nebyli, ale odměnu si vyzvedli!

Obviňování je největším sebeospravedlňováním a převažuje na celém světě. Umožňuje nám zůstávat omezení a bezvýznamní, bez pociťování provinilosti. Ale platí se za to – ztrátou naší vlastní svobody. Role oběti s sebou přináší také vnímání vlastní slabosti, zranitelnosti a bezmoci, které jsou hlavními složkami apatie a deprese.

Prvním krokem jak skončit s obviňováním je uvidět, že jsme se *rozhodli* obviňovat. Jiní lidé, kteří zažili podobné okolnosti, odpustili, zapomněli a vyřešili obdobnou situaci docela jiným způsobem. Už dřív jsme viděli případ Viktora Frankla, který se rozhodl odpustit nacistické vězeňské stráži a rozpoznal dar, skrytý ve zkušenostech z koncentračních táborů. Jelikož i jiní se stejně jako Frankl rozhodli neobviňovat, je i pro nás otevřená možnost se tak rozhodnout. Musíme být upřímní a uvědomit si, že obviňujeme, protože jsme se pro to rozhodli. To platí bez ohledu na to, jak oprávněné to může za daných okolností vypadat. Nejde o to, co je správné nebo špatné; je to jen otázka převzetí odpovědnosti za naše vlastní uvědomování. Úplně jiná situace je vidět, že jsme *se rozhodli* obviňovat, než si myslet, že *musíme* obviňovat. Za těchto okolností mysl často usoudí „No, v případě, že tím není vinná jiná osoba nebo událost, pak za to můžu *já*.“ Obviňování ostatních nebo sebe sama není prostě nutné.

Obviňování je lákadlo, které se objevuje denně v raném dětství – ve třídě, na dětském hřišti i doma mezi sourozenci. Obviňování je ústředním tématem nekonečných soudních řízení a procesů, charakteristických pro naši společnost. Popravdě řečeno obviňování je jen dalším z negativních programů, které jsme dovolili své mysli akceptovat, protože jsme o něm nikdy nezapochybovali. Proč něco musí být vždycky něčí ´chybou´? Proč se musí do situace vnést především pojetí ´je to špatně´? Proč musí být jeden z nás být nesprávný, špatný nebo vinný? Co se v dané chvíli jeví

jako dobrý nápad, nemusí dopadnout dobře. To je všechno. Nešťastné události se mohou prostě přihodit.

K překonání potřeby obviňovat je třeba se podívat na tajné uspokojení a potěšení, kterým se dostáváme ze sebelítosti, nelibosti, hněvu a sebeospravedlňování, a začít všechny ty malé přínosy odevzdávat. Cílem tohoto kroku je přesunout se ze stavu, kdy sebe sama vnímáme jako oběť, k našim pocitům a k rozhodnutí mít tyto pocity. Když si je uvědomíme, potom, co jsme se pro ně vědomě rozhodli, a budeme je jen pozorovat, začne je to rozkládat a pak je možné odevzdávat jejich jednotlivé části. Tím způsobem uděláme velký krok směrem ven z bahna bezmoci.

Je to užitečné při překonávání odporu a pociťování zodpovědnosti za své negativní programy i za názory, abychom mohli uvidět, že pocházejí z omezeného aspektu nás samých. Tou nejnižší částí nás samých je naše negativní myšlení, takže je tu neuvědomovaná tendence ochotně souhlasit s jejím omezeným hlediskem. Ale to není celé naše bytí; při pohledu zvnějšku je za menším já naše vyšší Já. Své vnitřní velikosti si nemusíme být vědomi. Nemusíme ji prožívat, ale je tu. Upustíme-li od svého odporu k ní, můžeme ji začít prožívat. Deprese a apatie jsou tedy důsledkem ochoty ulpívat na malém já a na jeho systémech přesvědčení, a s odporem k vyššímu Já, které v sobě obsahuje všechny opaky negativních pocitů.

Přirozeností vesmíru je, že všechno v něm se projevuje prostřednictvím obou protikladů. Takže rovnocenným opakem elektronu je pozitron. Každá síla má rovnocennou sílu opačného zaměření. Jin je vyrovnáván jangem. Je tu strach, je tu ale také odvaha. Je tu nenávist, ale i její opak, láska. Ustrašenost, ale také statečnost. Lakota, ale i velkorysost. V lidské psychice má každý pocit svůj opak. Cestou ven z negativity je tedy ochota uznávat negativní pocity a upouštět od nich, a zároveň i ochota upouštět od odporu k jejich pozitivním protikladům. Deprese a apatie jsou výsledkem ovlivňování negativní polaritou. Jak to funguje v každodenním životě?

Podívejme se znovu na příklad něčích narozenin, které se rychle blíží. Kvůli věcem, které se staly v minulosti, cítíme zášť a nejsme ochotni cokoliv pro ty narozeniny udělat. Zdá se jaksi nemožné vydat se ven a koupit dárek k narozeninám. Odmítáme za něj utratit peníze. Mysl vytváří všechny možné druhy odůvodnění: „Nemám čas nakupovat“; „Nemůžu zapomenout, jak byla zlá“; „Měla by se mi nejdřív omluvit.“ V tomto případě to ovlivňují dvě věci: lpění na negativním a vnitřní malost, odolávající tomu pozitivnímu a velkorysosti v nás samých. Cestou ven z apatie je v první řadě uvidět, že ´nemůžu´ je ´nechci´. Při pohledu na ´nebudu´ uvidíme, že se to objevuje jako důsledek negativních pocitů a že když vyvstanou, je možné je přijmout a nechat být. Je také zřejmé, že se bráníme pozitivním pocitům. Tyto pocity lásky, štědrosti, a odpuštění se dají jeden po druhém prozkoumat.

Můžeme se posadit, představit si kvalitu velkorysosti a přestat se jí bránit. Existuje v nás něco velkorysého? V tom případě možná zpočátku nebudeme ochotni se tak zachovat k člověku, který bude mít narozeniny. Co můžeme začít vidět, je existence velkorysosti v našem vědomí. Začneme si uvědomovat, že jakmile jsme zanechali odporu k pocitu velkorysosti, je tu velkorysost. Ve skutečnosti si za

určitých okolností užíváme možnost druhé obdarovat. Začínáme si vybavovat záplavu pozitivních pocitů, které se objeví, když projevujeme vděčnost a přijímáme dary, které jiní dali nám. Uvidíme, že jsme ve skutečnosti potlačili touhu odpustit, a jak zanecháváme odporu ke smířlivosti, objeví se ochota nechat svoje rozhořčení být. Když to uděláme, skončí sebeztotožnění s naším malým já a začneme si vědomě uvědomovat, že je v nás něco, co je větší. Je to tu pořád, ale našemu pohledu je to skryté.

Tento způsob je použitelný ve všech negativních situacích. Umožňuje nám změnit kontext, ve kterém vnímáme svou současnou situaci. Umožňuje dát jí nový a jiný význam. Posouvá nás vzhůru, od pocitu, že jsme bezmocná oběť, k úrovni vědomé volby. V uvedeném příkladě to neznamená, že musíme pospíchat ven a koupit dárek k narozeninám. Ale znamená to, že si teď uvědomujeme svou současnou možnost rozhodnout se podle vlastní vůle. Máme naprostou svobodu s větším rozsahem možností jednat a rozhodovat se. To je mnohem vyšší úroveň vědomí než stav bezmocné oběti, která uvízla v pasti staré zášti.

Jednou ze zákonitostí uvědomování si je: *Když ušlápnutě říkáme, že se nás to týká, jen se poddáváme negativním myšlenkám coby důsledku svého přesvědčení.* Máme možnost se rozhodnout, že nenaletíme na tento negativní soubor přesvědčení.

Jak to funguje v každodenním životě? Podívejme se na běžný případ. Podle novinových zpráv je nezaměstnanost na rekordně vysoké úrovni. V televizních zprávách komentátor říká: „Žádná pracovní místa nejsou k dispozici.“ V tu chvíli máme svobodu odmítnout negativní myšlenkovou formu. Místo toho se dá říci „Nezaměstnanost se na mě nevztahuje.“ Tím, že jsme negativní přesvědčení odmítli přijmout, nemá už žádnou moc nad naším životem.

Příklady z osobní zkušenosti ukazují, že v dobách vysoké nezaměstnanosti, například po druhé světové válce, nebyl žádný problém získat zaměstnání. Bylo samozřejmé, že člověk mohl mít dvě nebo dokonce tři zaměstnání současně: jako umývač nádobí, číšník, sluha, taxikář, barman, tovární dělník, pracovník ve skleníku a umývač oken. Bylo to důsledek přesvědčení „Kde je vůle, je i cesta“ a „Nezaměstnanost se vztahuje na ostatní, ne na mě“; a byla tam také ochota vzdát se hrdosti výměnou za zaměstnání.

Dalším příkladem je souvislost epidemických chorob s tím, čemu věříme. Před několika lety během chřipkové epidemie bylo pečlivě sledováno čtrnáct lidí. Ze čtrnácti jich osm onemocnělo chřipkou, zbývajících šest ji ale nedostalo. Důležité není, že osm lidí chřipku dostalo, ale že šest lidí ji nedostalo! Během každé epidemie se vyskytují lidé, kteří ji ´nechytili´. I během ekonomického propadu existují lidé, kteří zbohatli a dokonce se stali milionáři. Úvahy o zchudnutí byly v těch dnech ´nakažlivé´, ale ti lidé mu nějak nepodlehli, tudíž se jich to netýkalo. Aby negativita mohla platit i pro náš život, musíme se jí nejprve upsat a zadruhé jí dodávat energii svým přesvědčením. Pokud máme sílu projevovat negativitu ve svém životě, naše mysl má i sílu ji měnit v pravý opak.

Volba pozitivnosti

Jedním z překvapivých účinků ochoty upustit od svého negativního naladění je

zjištění, že existuje opak negativních pocitů. K dispozici je vnitřní realita, kterou můžeme nazvat naše ´vnitřní velikost´ nebo ´vyšší Já´. Ta má mnohem víc energie než vnitřní negativita. Po upuštění od toho, co nám přinášely naše negativní názory, jsme nyní překvapeni pozitivními přínosy, které vyplývají ze síly našich kladných pocitů. Například když jsme upustili od obviňování, prožíváme smířlivost.

Naše vyšší já, o kterém by se dalo říci, že se skládá z našich vyšších citů, má téměř neomezené možnosti. Může vytvářet pracovní příležitosti. Může vytvářet situace pro uzdravování vztahů. Má moc vytvořit příležitosti pro láskyplné vztahy, finanční možnosti a fyzické uzdravení. Když už nepovažujeme negativním programy vyplývající z našeho vlastního uvažování za důvěryhodný zdroj a už jim neposkytujeme energii, přestali jsme předávat svou moc ostatním a je opět naše. To má za následek zvýšení sebeúcty, návrat k tvořivosti a ochotu vnímat budoucnost pozitivním způsobem, který nahradil bázlivost.

Můžeme si to vyzkoušet s někým, s kým máme špatný vztah kvůli našemu odporu vůči němu. Můžeme si sednout a říci si, že to bude jen experiment. Cílem je pouze se tím učit, to znamená, že se chceme seznámit se zákonitostmi vědomí a sledovat jevy, ke kterým dochází. Uvědomujeme si, co nám přineslo upuštění od negativních pocitů. Odevzdáváme každou jejich součást a současně upouštíme od vnitřního odporu, který brání ochotě tento vztah léčit. V tomto bodě není nutné mít žádný osobní kontakt s dotyčným člověkem. Podstupujeme ten experiment kvůli sobě, ne kvůli němu.

Když se podíváme do sebe, zeptáme se: „Co tento hněv v sobě skrývá?“ Pod hněvem pravděpodobně najdeme strach. A kromě strachu objevíme také žárlivost. Narazíme na soutěživost a na ostatní složky komplexu, který náš vztah zablokoval. Současné upouštění od negativního a od odporu k pozitivnímu má za následek posun vnitřních energií, provázený subtilními změnami v naší sebeúctě. Všechno, co je třeba, je upuštění od odporu k ochotě zažívat ve vztahu něco pozitivního. Můžeme pak jen sedět a dívat se, co se děje. V tomto experimentu se nezajímáme, jestli přinese něco druhému člověku. Zajímáme se výhradně o to, co to přinese *nám*. Máme zájem pouze o svůj vlastní posun v dané záležitosti a jen pozorujeme, co se děje. Obvykle následuje velmi obohacující zkušenost, která mívá různé podoby, závisející na okolnostech.

Další příčinou apatie je zbytek dřívějších traumatizujících, zdrcujících zkušeností, které se tehdy nevyřešily. Mysl to promítá na budoucí dění v očekávání, že minulost se bude opakovat. Když objevíme tuto nevědomou dynamiku, můžeme se rozhodnout znovu se podívat na emocionální komplex, rozložit ho do jeho součástí a upouštět od jeho negativních aspektů i od svého odporu k aspektům pozitivním. Když to děláme, mění se náš pohled na budoucnost. Dokážeme si odpustit, že v době předchozího emocionální přemožení jsme prostě nevěděli, jak s tím zacházet. Bylo v tom hodně pozůstatků z minulých zkušeností, které nás tehdy emocionálně poškozovaly. Ale protože v podvědomí neexistuje nic takového jako čas, můžeme se kdykoliv v současné době rozhodnout vyléčit něco, k čemu v minulosti došlo. Jak procházíme emocionálním léčením z vlastní potřeby, minulá událost teď začíná mít jiný význam. Naše vyšší Já začíná pro ni vytvářet nový kontext. Můžeme

uvidět dar, který v sobě skrývá. Můžeme skončit s vděčností a s poděkováním, že nám to dalo příležitost učit se, růst a získávat moudrost.

Jednou z nejčastějších oblastí, ve které vídáme toto emoční ochromení, je stav po rozvodu. Až příliš často je provázený zahořklostí a sníženou schopností vytvořit nový láskyplný vztah. Neochota přestat obviňovat pokračuje emočním ochromením, které může trvat řadu let nebo dokonce celý život.

Když se dostaneme do zahořklosti, ve skutečnosti jsme odkryli nezahojenou oblast v naší vlastní zásobárně emocí a úsilí, které vynaložíme na uzdravení, přinese obrovské odměny. V každé situaci, která má v sobě utrpení, se musíme sami sebe zeptat: „Jak dlouho jsem ochotný za to platit? Jakými karmickými sklony to začalo? Jak velké množství výčitek bude stačit? Nenastal už čas s tím skoncovat? Jak dlouho budu na tom lpět? Kolik obětí jsem ochotný přinášet jinému člověku za jeho nemorální jednání, skutečné nebo fiktivní? Jak velké množství obviňování bude stačit? Jak velké množství sebetrestání bude dostatečné? Kdy se vzdám tajného potěšení ze sebetrestání? Kdy to odsuzování skončí? “ Když to opravdu prozkoumáme, pokaždé zjistíme, že jsme se trestali za neznalost, naivitu, nevinnost a nedostatek vnitřního pochopení.

Můžeme se sebe sama zeptat: „Učil jsem se vůbec někdy technice emočního sebeléčení? Když jsem chodil do školy, učili nás něčemu, co se týká uvědomování? Už mi někdo někdy řekl, že mám možnost si vybrat, čím se budu v mysli zabývat? Poučili mě někdy, že bych nemusel přijímat nic co má v sobě negativní naprogramování? Řekl mi kdy někdo o zákonitostech ovlivňujících uvědomování? “ Pokud ne, proč mám sám sebe dál trápit jen proto, že jsem něčemu naivně uvěřil? Proč to sebetrýznění nezastavit právě teď?

Všichni jsme dělali to, o čem jsme si mysleli, že je v dané chvíli nejlepší. „Připadalo mi to v té chvíli jako dobrý nápad“ můžeme říci o svém minulém jednání i o tom, co dělali ti druzí. Všichni jsme byli nevědomky naprogramováni bez našeho vědomého souhlasu. Ve svém nepochopení, díky své nevědomosti a naivitě jsme ty negativní programy převzali. Dovolovali jsme jim, aby nás řídily. Ale teď se můžeme rozhodnout s tím skončit. Můžeme si vybrat jiné nasměrování. Můžeme se rozhodnout, že budeme vědomější, vnímavější, že budeme zodpovědnější a bystřejší. Můžeme odmítnout být jako prázdná magnetofonová páska a přebírat každý program, který nám svět doručí. Svět je až příliš ochotný využívat naši naivitu a zneužívat naši malost, s veškerou její nicotností a obavami.

Když si uvědomíme, jak jsme byli manipulováni, využíváni a na co všechno jsme naletěli, objeví se hněv. Buďme připraveni ho zvládnout. Je v pořádku být naštvaný. Je daleko lepší být naštvaný než apatický. Když se hněváme, máme spoustu energie. Můžeme něco udělat. Můžeme přijmout konkrétní opatření. Můžeme změnit své myšlení. Můžeme změnit svoje zaměření. Pak je snadné přejít z hněvu do odvahy. Na úrovni odvahy můžeme rozpoznávat, zkoušet a pozorovat, jak se to všechno děje.

Začneme vidět, že svou malostí jsme platili za to, na co jsme naletěli. Při tomto pátrání narazíme na naši vlastní vnitřní nevinnost. Když jsme ji znovu objevili, můžeme upustit od spousty obviňování. Jakmile zmizí obviňování, současně zmizí i

nutkání sám sebe trestat a to nás rovnou vyzvedne z apatie a z deprese. Můžeme se rozhodnout znovu uznat svou hodnotu, začít si znovu sama sebe vážit. A můžeme uvidět, jak byli naprogramováni ti ostatní, stejně jako jsme byli naprogramováni my. I oni dělali to, co v té době považovali za nejlepší. Už nemusíme druhé nebo sebe obviňovat. Můžeme nechat být celou tu hru na viníky jako neúčinnou a překonanou.

Společnost, se kterou se stýkáme

Další hodnotný způsob, jak se dostat z apatie, z deprese a ze situací, které vznikají převážně mentálním stavem ´já nemůžu´, je být trvale v kontaktu s lidmi, kteří už mají vyřešené to, s čím sami zápasíme a co nám dělá problém. Je to jeden z účinných vlivů svépomocných skupin. Když jsme v negativním stavu, předali jsme hodně energie negativním myšlenkovým formám a pozitivní myšlenkové formy jsou slabé. Ti, kteří jsou ve vyšších vibracích, se zbavili energie svých negativních myšlenek a mají posílené pozitivní myšlenkové formy. I jen být v jejich přítomnosti je prospěšné. V některých svépomocných skupinách se tomu říká ´zavěsit se na vítěze´. K pomoci dochází na psychické úrovni vědomí, probíhá přenos pozitivní energie a opětovné aktivování vlastních latentních pozitivních myšlenkových forem. V některých svépomocných skupinách se takové působení nazývá ´obdržet to osmózou´. Není nutné vědět, *jak* se to stane, ale jen že to *nastane*.

Tento jev se dá pozorovat poměrně běžně. Například většina lidí v naší společnosti se učila reagovat logicky a orientovat se levohemisférově. Nicméně někteří lidé jsou od narození orientovaní pravohemisférově. Tito lidé používající převážně pravou mozkovou hemisféru se vyznačují větší intuicí, kreativitou, schopností telepatické komunikace a uvědomováním si mentálních forem a energetických vibrací. Tyto schopnosti často zahrnují i schopnost vnímat bioenergetické pole kolem lidského těla zvané aura. Jste-li v přítomnosti lidí s touto schopností, je možné, že tak začnete vnímat i vy.

Potvrdilo se to, když jeden skeptický, logický, levohemisférově orientovaný vědec se ocitl ve společnosti lidí schopných vidět aury. Řídil se jejich pokyny, jak uvidět auru, a ke svému překvapení opravdu začal vidět světelná pole, obklopující lidské hlavy. Zejména u jednoho člověka aura vypadala téměř jako ´ektoplazma´, zavěšená převážně na jeho uchu. Nicméně na pravé straně jeho hlavy nebylo vidět nic. Jestli je tento úkaz skutečný a není výsledkem pouhé představivosti, ověřil jeden ze zkušených účastníků, který se přesunul do jeho blízkosti. Také uviděl auru, která byla na jedné straně velmi výrazná a na druhé straně prakticky chyběla.

Způsobilost uvidět aury byla k dispozici jen v přítomnosti ostatních s touto schopností. Když skončila instruktáž, tato mu schopnost zmizela, i když tam byli lidé, kteří aury vidět mohli. V následujících letech se mu tato schopnost vrátila, když se nacházel ve společnosti přátel, kteří dokázali aury uvidět. Když byla jednou na klinice přítomná psycholožka, jejímž úkolem bylo duševně diagnostikovat lidi prostřednictvím pozorování aury a jejích měnících se barevných vzorců, náhle se mu vrátila nejen schopnost vidět aury, ale objevilo se i vnímání jejich třpytivých barev a možnost sledovat změny aury při reakcích na kolísání emocí. Jen

tím, že s ní mluvil mu najednou byla tato schopnost k dispozici.

Je to jako kdyby v blízkosti aury lidí s určitými schopnostmi mohl nastat jistý přenos této schopnosti. Prostě řečeno jsme pozitivně nebo negativně ovlivňováni společností, ve které se nacházíme. Je nepravděpodobné, že bychom dokázali nějakou zábranu překonat, pokud se rozhodneme, že budeme ve společnosti lidí, kteří mají stejný problém jako my.

To se očividně projevilo v případě rozvedené ženy, která přišla na konzultaci. Chtěla vědět, jestli by měla podstoupit psychoterapii. Trápil ji recidivující vřed a migrény. Jak se příběh rozvíjel, začala vycházet najevo velká zahořklost, důsledek silně traumatizujícího rozvodu. Říkala, že se přidala k feministické skupině, zaměřené na posilování sebevědomí. Popisovala tuto konkrétní skupinu jako složenou téměř výhradně z rozvedených žen, které byly zahořklé, rozezlené a nenávistné vůči mužům. Coby skupina stále nabíraly velké množství negativity. Jejich životy byly ve skutečnosti beznadějné a poněkud patetické, jak zápasily o získání sebeúcty prostřednictvím extrémů a výrazné emocionální nevyrovnanosti.

Když si vyslechl její příběh a podrobně se seznámil s její životní situací, místo psychoterapie jí navrhl, aby se po dobu tří měsíců řídila jedním jednoduchým doporučením. Kdyby nezafungovalo, může se pak znovu vzít v úvahu možnost psychoterapie. Tím doporučením bylo pouze ukončit vztah se skupinou zahořklých rozvedených přítelkyň a místo toho si najít společnost lidí, kteří navzdory předcházejícím rozvodům úspěšně obnovili své vztahy.

Zpočátku se bránila a prohlašovala, že ona nemá s těmito členkami skupiny nic společného. Pak uznala dvě základní fakta. Zaprvé, že energeticky je daleko úspornější rozvíjet vztahy s pozitivními lidmi. Zadruhé, že jednou ze zákonitostí vědomí je, že ´stejné přitahuje stejné´; hořkost přitahuje hořkost, zatímco láska přitahuje lásku. Zeptala se sebe samé: „Kde se ve mně ta hořkost vzala? Už jsem z ní získala něco pozitivního a užitečného?“ Během doby přestala trávil čas se svou skupinou a začala se věnovat vztahům se zdravějšími a vyváženějšími lidmi.

Ve společnosti spokojenějších lidí si s překvapením uvědomila, jakou spoustu negativity v sobě udržovala. Začala rozpoznávat, že se úmyslně držela negativity, že se jí chtěla držet, a začala vidět, co taková negativita stojí. Celý její společenský život se změnil. Stala se usměvavější a šťastnější. Její migrény zmizely. Nakonec se znovu zamilovala a s humorem říkala, že zamilovanost je na vřed ten nejlepší lék, jaký kdy našla!

Pokud se ocitáme ve stavu apatie, můžeme odhalit základní program tím, že se sami sebe zeptáme, co se snažíme dokazovat. Snažíme se dokazovat, že život je strašný? Že svět je beznadějný? Že to nebyla naše chyba? Že člověk nemůže najít lásku? Že štěstí je nemožné? Co se snažíme ospravedlnit? Jak mnoho jsme ochotni zaplatit, abychom se cítili ´oprávněně´? Nakolik si uvědomíme a odevzdáme pocity, které vznikají v reakcích na tyto otázky, v té míře se začínají objevovat odpovědi.

Následující část: Kapitola 5. Smutek