Kapitola 5. Smutek

Předcházející část: Kapitola 4. Apatie a deprese

Smutek je zkušenost společná nám všem. Jsme-li zarmouceni, máme pocit, že věci jsou příliš obtížné; že to nikdy nedokážeme udělat; že jsme nemilující a nemilovaní. Objevují se myšlenky jako „Všechna ta léta jsem promarnil.“ Je to pociťování zarmoucenosti a ztráty. Osamělosti. Pocit „kdyby jen…“. Pociťování lítosti, opuštěnosti, bolesti, bezmoci a beznaděje. Nostalgie. Melancholie. Deprese. Touhy. Nenapravitelné ztráty. Zlomeného srdce. Sklíčenosti. Zklamání. Pesimismu.

Smutek se dá vyvolat ztrátou přesvědčení, vztahu, nějaké schopnosti nebo životní role, ztrátou doufání v sebe sama; je to celkový postoj k našemu životu, k vnějším okolnostem nebo k institucím. Pocit „Tohle nikdy nepřekonám. Je to příliš obtížné. Snažil jsem se, ale nic nepomáhá.“ Cítíme zraněnost bolestí a utrpením a můžeme tak hodně z toho, co se děje ve vnějším světě, vnímat jako ospravedlnění svých vlastních vnitřních pocitů. Vyvstává v nás pláč, volání, aby nám někdo pomohl, protože sami s tím nemůžeme nic udělat, a cítíme, že někdo jiný by to pro nás udělat mohl. Tím se to liší od apatie, při které máme pocit, že nám nemůže pomoci vůbec nikdo.

Dovolit si být smutný

Většina z nás si v sobě nese mnoho potlačeného smutku. Zejména muži jsou náchylní tento pocit skrývat, protože pláč se považuje za zženštilý a nemužný. Většina lidí se bojí přemíry smutku, který v sobě potlačili, obávají se, že by je zaplavil a přemohl. Říkají: „Kdybych někdy začal plakat, nikdy nepřestanu“; „tolik bolesti je ve světě, v mém životě, v mé rodině a u mých přátel“; „Ach ty nevýslovné životní tragédie! Všechna ta zklamání a zničené naděje!“ Potlačený smutek je zodpovědný za mnoho psychosomatických onemocnění a potíží, souvisejících se zdravím.

Když se namísto potlačení dovolí, aby pocit vyvstal, nechá se proběhnout a pak se od něj upustí, můžeme rychle přecházet od smutku k přijetí. Odporem smutek pokračuje dál a dál, místo aby se přijal a tím se sám vyčerpal. Přetrvávání pocitu je důsledkem odmítání svolit, aby probíhal (např. „Pořádně se vyplač“). Jakmile jsme přijali fakt, že jsme schopni smutek zvládnout, dostáváme se už k hrdosti. Pocit „Já to dokážu zvládnout“ a „Zvládnu to“ nás přivádí k odvaze. S odvahou čelit svým vnitřním pocitům a s ochotou nechat je probíhat jsme se posunuli na úroveň přijetí a nakonec i k vyrovnanosti. Když se uvolníme od množství smutku, kterého jsme se po řadu let drželi, naši přátelé a rodina si všimnou změny ve výrazu naší tváře. Naše chůze bude lehčí a budeme vypadat mladší.

Smutek je časově omezený. Tento fakt nám dodává odvahu a ochotu smutku čelit. Nebudeme-li se smutku bránit a vzdáme-li se mu úplně, bude probíhat asi 10 až 20 minut; pak se na různě dlouhou dobu zastaví. Pokud ho necháme probíhat pokaždé, když se objeví, nakonec se vyčerpá. Prostě jsme si dovolili plně ho prožít. Máme jen tolerovat ohromující smutek po dobu 10-20 minut a pak najednou zmizí. Pokud

bychom se smutku bránili, bude pokračovat dál a dál. Potlačený smutek může dál pokračovat i po celou řadu let.

Tváří v tvář smutku si musíme především často přiznat a nechat probíhat stud a pocit trapnosti z toho, že ty pocity máme. Týká se to obzvlášť mužů. Musíme uvolnit svůj strach z pocitů a z obav, že nás to zaplaví a přemůže. Pomáhá uvědomit si, že upuštění od odporu k pocitům nás rychle posune skrze ně dál. Ženy z vlastní zkušenosti a moudrosti tradičně říkávaly: „Když se pořádně vypláču, cítím se líp.“ Mnozí muži byli překvapeni, když zjistili, že je to pravda.

Vlastní zkušeností neočekávaně zjistili, že jakmile si dovolili vnímat smutek z minulých situací, téměř okamžitě došlo k úlevě od kruté bolesti hlavy. Kdykoliv předtím vyvstal smutek, objevilo se automaticky konstatování „Muži nepláčou.“ Potom, co upustili od mužské hrdosti – pokud jde o pláč – objevil se strach, že jakmile začnou plakat, bude pláč pokračovat stále dál. Když se nechal proběhnout strach, objevil se hněv. Bylo to vztek na společnost, která nutí lidi, aby potlačovali svoje pocity, a hněv při pomyšlení, že se ani nepředpokládá, že lidé nějaké pocity mají. Proběhnutím hněvu byla dosažena úroveň odvahy a pak se mohl připustit nezbytný pláč. Nastala nejen úleva od bolesti hlavy, ale když příval vzlyků odezněl, objevila se hluboká mírumilovnost. Od té doby už nevznikala potřeba se tomu vyhýbat.

Jakmile člověk nechá smutek plně vyvstat a plně se osvobodí od této potlačené energie, je mírumilovný a pohled na jeho vlastní mužnost se změní. Uvědomuje si, že jeho mužství je teď celistvější. Je stále mužem, ale je teď člověkem, který dokáže být v kontaktu se svými pocity a poradit si s nimi. Důsledkem toho je, že je jedná přiměřeněji, je schopnější, vyrovnanější, lépe chápe, je zralejší, dokáže líp navazovat kontakty a druhé pochopit, je soucitnější a cítí větší lásku.

Psychologickým základem všeho smutku a trápení je připoutanost. Připoutanost a závislost vznikají, protože se vnitřně cítíme neúplní; hledáme proto předměty, lidi, vztahy, místa a představy pro uspokojení svých vnitřních potřeb. Protože to všechno se nevědomě využívá k uspokojování našich vnitřních potřeb, chápeme to jako ´svoje´. Úměrně tomu, kolik se do vnějšího objektu vkládá energie, dochází – díky identifikaci s tímto vnějším objektem coby ´vlastním´ – ke zvětšování ´já´. Ztráta objektu nebo osoby se vnímá jako ztráta vlastního já, důležité části naší emocionální soustavy. Ztráta se vnímá jako snížení vlastní kvality, představované dotyčnou věcí nebo osobou. Čím víc emocionální energie jsme vložili do objektu nebo do osoby, tím větší bude pocit ztráty a tím větší bude bolest, spojená s rozvazováním pout naší závislosti. Připoutanost vytváří závislost a závislost s sebou nese díky své povaze vnitřní strach ze ztráty.

Uvnitř každého člověka existuje dítě, rodič a dospělý. Když se objeví smutek, je obohacující se zeptat: „Co ve mně je příčinou tohoto pocitu? Je to dítě, rodič, nebo dospělý?“ Například ´dítětem´ v člověku je strach, že se něco stane milovanému pejskovi. Ptá se bezradně: „Co budu dělat?“ Vnitřní dospělý také cítí smutek, ale přijímá to, co je nevyhnutelné. Malá kočička nebo pejsek nejsou nesmrtelní. Dospělá osoba s politováním uznává, že pomíjivost je životní realitou. Akceptujeme, že naše mládí není trvalé, že mnohé romantické vztahy nejsou

celoživotní a že náš pes jednoho dne zemře.

Zvládání ztráty

Vzhledem k povaze připoutanosti přechází skutečnému prožívání ztráty strach. K obraně obvykle dochází jedním ze dvou způsobů. Tím prvním je zvýšení intenzity připoutanosti neustále přetrvávající snahou vazbu posílit. Tento přístup je založený na představě ´Čím pevnější je vazba, tím menší je pravděpodobnost ztráty´. Nicméně to je právě ten manévr, který vyvolává ztráty v osobních vztazích, protože druzí se lidé snaží nenechat se vtáhnout do připoutanosti přivlastňováním a ovládáním, omezujícím jejich svobodu, což, jak cítí, se vůči nim uplatňuje. A jelikož to, čeho se v mysli držíme, má tendenci se projevit, strach ze ztráty může být paradoxně mechanismem, který tuto ztrátu přivodí.

Druhý způsob, kterým se strach ze ztráty řeší, je psychologický mechanismus popření, v běžném jazyce zvaný ´strkání hlavy do písku´. Vidíme to kolem sebe denně jako nejrůznější odmítání čelit nevyhnutelnému. Objevují se všechny možné varovné příznaky, ale dotyčný jich nedbá. A tak člověk, který očividně přichází o své zaměstnání, tomu nevěnuje pozornost. Partneři, jejichž manželství spěje ke konci, nedělají nic, čím by se to dalo napravit. Člověk s vážným onemocněním ignoruje všechny symptomy a vyhýbá se lékařské pomoci. Politici odmítají věnovat pozornost sociálním problémům a doufají, že zmizí samy. Celé země nevěnují pozornost riskantním situacím (např. nebezpečí napadení). Motorista ignoruje hrozivé varovné signály selhávajícího motoru. Všichni jsme zažili politováníhodné zkušenosti, kdy jsme včas nevěnovali pozornost varovným signálům.

Abychom mohli zvládnout strach ze ztráty, musíme se podívat, jakému účelu druhý člověk nebo objekt v našem životě slouží. Jakou naši emocionální potřebu naplňuje? Jaké emoce by vznikly, kdybychom o dotyčný objekt nebo osobu přišli? Ztráta se dá předpokládat a různé obavy spojené s pocitem ztráty můžeme zvládnout tím, že si rozebereme jednotlivé emocionální komplexy, které vyvolává, a upustíme od jednotlivých složek těchto pocitů.

Řekněme například, že máte psa, ke kterému jste byli připoutaní po mnoho let. Je zřejmé, že Rover stárne. Zjistíte, že se vám vůbec nelíbí brát v úvahu jeho pokročilý věk; při představě jeho blížící se smrti se cítíte nepříjemně a snažíte se nebrat to na vědomí. Když se při tom přistihnete, uvědomíte si, že tyhle pocity jsou varovné signály a že tuto emocionální situaci nezvládáte. A tak se zeptáte sami sebe: „K čemu mi ten pes slouží? Čím pro mě je tato jeho emocionální služba?“ Má mě rád, dělá mi společníka, je oddaný, zábavný a přináší mi rozptýlení. „Zůstanou po jeho ztrátě tyhle moje osobní emocionální potřeby nenaplněné?“ Když se na to zaměří pozornost, některé z obav se mohou potvrdit a je možné od nich upustit. Jakmile se strach nechá proběhnout, nemusíte se už uchylovat k popírání a nalhávat si, že Rover bude žít věčně.

Další emocí spojenou s bolestí a smutkem je hněvivost. Ztráta toho co je pro nás důležité často vyvolá pocit vzteku, který se může promítat do světa, na společnost, na jednotlivce a nakonec na Boha, který je považován za odpovědného za chod vesmíru. Hněv je důsledkem předchozího nepřijetí faktu, že všechny vztahy, i

to, co v tomto životě vlastníme, je pomíjivé. Jak každý ví, nakonec se budeme muset vzdát i fyzického těla, ke kterému jsme připoutáni nejvíc.

K tomu co je pro nás důležité nebo povzbudivé cítíme stále připoutanost. A tak když tuhle iluzi něco ohrozí, vyvstane hněv, odpor, sebelítost, pocity, které mohou vyústit v trvalou zahořklost. ´Bezmocný vztek´ je spojený s touhou změnit povahu světa a s nemožností to udělat. Významná ztráta může tedy přinést posun v našem filosofickém postoji, když jsme tomuto existenčnímu faktu postaveni tváří v tvář. Může nám tedy otevřít oči a přivést nás k rozpoznání základní povahy všech připoutaností a vztahů, anebo můžeme znovu popřít evidentní skutečnost, že všechny vztahy jsou přechodné, a abychom kompenzovali svou ztrátu, s urputností zintenzivňovat svoje dosavadní připoutanosti.

Součástí zacházení s potřebou popírat nevyhnutelnost ztráty je rozpoznání pokusů o manipulaci. Aby se mysl vyhnula ztrátě, snaží se ve své představivosti vyvinout určitou taktiku. Ta může mít podobu rozhodnutí stát se ´lepším´, nebo tím, kdo pracuje poctivěji, je čestnější, vytrvalejší nebo loajálnější. U lidí nábožensky založených se to může projevit jako snaha zmanipulovat Boha prostřednictvím slibů a vyjednávání. Ve vztazích to může vzít na sebe podobu přespříliš kompenzovaného chování. Ve snaze zabránit rozchodu se partner začne chovat láskyplně a pozorně, s neutuchající oddaností. Začne domů přinášet dárky a květiny, místo aby se dostal k hlavní příčině problému.

Když popírání selhalo, manipulace nezafungovaly a strachu se nevěnovala pozornost, nastane deprese, smutek a trápení. Všechny tyhle emocionální fáze se dají zpracovávat mnohem rychleji pomocí procesu vzdávání se, ve kterém se nevyhnutelnost emocí a smutku odevzdává a je nahrazována ochotou upustit od odporu a nechat celý ten proces probíhat. Může se objevit rozhodnutí, že se přestanete bolesti bránit. Místo jejího popírání a odporu k ní se můžete do ní ponořit a tak ji překonat. Pořádně se ´vyplakat´ kvůli starému Roverovi nebo kvůli ztracenému vztahu.

S pociťováním smutku je vždycky spojená různá míra pocitu provinilosti. Je založená na představě, že ztráta znamená trest, nebo že jiné chování nebo přístup by byl zabránil, aby k tomu došlo. Pokud se od toho přesvědčení neupustí, pocit viny pak může probudit a posílit hněv i vztek. Nepřiznaný vztek, od kterého jsme neupustili, se může promítat na ty kolem v podobě obviňování. Obviňování promítané do dalších vztahů může pak znásobit ztrátu tím, že způsobí další ztráty.

To se stává často mezi manželskými partnery, když došlo k úmrtí dítěte. Bylo zjištěno, že rozvodovost rodičů, kteří ztratili dítě, je zhruba 90%. Vzhledem k promítání viny se pak k těžké ztrátě přidá další velká ztráta – ztráta manželského partnera. Příkladem tohoto druhu reakce je případ čtyřicetileté ženy. Dvacet let měla vynikající manželství s pozorným, svědomitým manželem. Její nejmladší syn onemocněl leukémií. Když zemřel, propadla smutku a truchlení, a co je důležitější, rozvinula se u ní reakce zuřivého hněvu. Projevovala se jako nenávist. Nenáviděla lékaře, nenáviděla nemocnici; nenáviděla Boha; nenáviděla svého manžela i žijící děti. Její vztek byl nakonec tak nekontrolovatelný, že se začala dopouštět fyzického násilí a ohrožovala okolí. Několikrát bylo nutné zavolat policii, aby se

zabránilo jejímu násilnému chování. Zbylé děti nakonec ze strachu z chaosu, z fyzického napadání a z hrozivých emocionálních stavů domov opustily. Její manžel vynaložil maximální úsilí ve snaze pomoci jí s hněvem, ale ventilovala svůj vztek i vůči němu a při několika příležitostech na něj prudce zaútočila. Nakonec mu nezbylo než v zoufalství a beznaději z domova odejít. Chaotická situace skončila rozvodem, ve kterém žena ztratila svůj dům. Trvalo téměř pět let, než se vztek zmírnil; žena zničila celý svůj život a musela pak začít znovu od nuly, vybudovat si život nový.

Když se všechny negativní emoce zpracují, odevzdají se a upustí se od nich, nastane konečně úleva a předchozí utrpení je nahrazeno přijetím. Přijetí je něco jiného než rezignace. V rezignaci přetrvávají stále ještě zbytky předchozích emocí. Je v ní neochota a odkládání skutečného rozpoznávání faktů. Rezignace říká: „Nelíbí se mi to, ale musím se s tím smířit.“

S přijetím dojde k zanechání odporu ke skutečné povaze dění; a tak jedním z příznaků přijetí je uklidnění. S přijetím skončil zápas a život začíná novým způsobem. Energie, které byly vázané v předchozích negativních pocitech, se uvolnily a zdravější aspekty osobnosti mají teď víc energie. Tvořivé aspekty mysli rozvíjejí příležitosti pro nové životní situace, pro další růst a zkušenosti, spojené s novým pocitem živosti. Dobře známá obecně praktikovaná poučka je modlitba skupin Dvanácti kroků anonymních alkoholiků o vyrovnanost:

Bože, dej mi klid,
abych dokázal přijímat věci, které nemůžu změnit,
dej mi odvahu měnit věci, které změnit můžu,
a moudrost, abych obojí od sebe rozpoznal.

Neschopnost zpracovat některé z řady emocí, spojených se smutkem a ztrátou, může mít za následek chronické uvíznutí v jakékoli z jeho složek. Může to proto vést k dlouhodobé depresi a ke stavům popírání, ve kterých se vlastně odmítá přijmout něčí smrt. Neustálé obviňování nebo odmítání zpracovávat emoce spojené se ztrátou může vyústit v opožděné reakce smutku a ve fyzické onemocnění. Mechanismy stojící za tímto procesem jsou vysvětleny v jedné z dalších kapitol o vztahu mezi myslí a tělem. Potlačené energie nerozpuštěných emocí se znovu projevují skrze endokrinní a nervový systém jako energetická nerovnováha, která prostřednictvím akupunkturních drah narušuje tok životní energie. To má za následek patologické změny v různých orgánech. Je všeobecně známé, že úmrtnost mezi pozůstalými je mnohem vyšší než u běžné populace, zejména v prvním či druhém roce po smrti partnera.

Jednou z příčin bolestí, souvisejících s obviňováním, je hněv na milovaného člověka za to, že nás navždy opustil. Hněv je často potlačený, protože vědomé mysli připadá nesmyslný. Kladné vlastnosti milovaného člověka, který zemřel, jsou zveličované, v představách se vnímají jako umocněné,

a tento rozpor posiluje pocit vlastní provinilosti. Jak bychom se mohli na takového úžasného člověka zlobit? Obviňujeme se, že se hněváme na Boha, tvůrce vesmíru, jelikož připustil, aby k takové tragické události došlo.

Do ordinace jednou přišla šedesátiletá žena s řadou tělesných problémů. Měla astmatické záchvaty, alergie, bronchitidu, časté zápaly plic a všechny možné druhy dýchacích obtíží. Během psychoterapie se ukázalo, že 22 let předtím zemřela její matka a ona tehdy překvapivě neměla na matčinu smrt žádnou reakci. Neobvyklé bylo, že i když to byla její odpovědnost, nenechala dát žádný pomník na matčin hrob. Z poskytnutých informací bylo zřejmé, že její vztah k matce byl vztahem extrémní závislosti, kvůli kterému byla rozpolcená, protože matka odmítala vyhovět všem jejím potřebám, jejichž naplnění od ní očekávala.

Trvalo mnoho měsíců, než zpracovala masivní popírání, které bylo spojené s pocitem viny kvůli hněvu na matku za to, že ji opustila. Tento hněv byl namířený dovnitř na sebe v podobě onemocnění, kterými také vyjadřovala svou bezmoc a potřebu přivolat svou matku. Potlačená touha vyplakat se ze ztráty své matky vedla neustále k pocitu, že nemůže dýchat. Nenáviděla sebe samu kvůli pocitům lásky/nenávisti ke své matce a souhrn všech jejích potlačovaných emocí se objevoval v podobě různých respiračních příznaků a obtíží (´psychosomatických´ onemocnění). Když dodatečně zpracovala smutek, začaly se dostávat na povrch její reakce na bolest a ztrátu. Začala ji být velmi zřejmá důležitost odporu, který jí znemožňoval propracovat se těmito emocemi a vyústil tak ve fyzické symptomy. Nakonec se rozhodla pro další odborné vzdělání, aby se mohla stát terapeutkou a pracovat v hospicu s umírajícími.

Prevence zarmoucenosti

Z povahy popsaných procesů je zřejmé, že hlubokému zármutku, pocitům ztráty a patologickým reakcím, které mohou následovat, je možné zabránit včasným rozpoznáním a odevzdáním pocitů s nimi spojených, dokud jsou stále ještě mírné a dají se řešit bez nadměrného utrpení.

Jak jsme viděli, základem všeho zármutku a pocitů ztráty je připoutanost plus popírání pomíjivé povahy všech vztahů. Můžeme začít tím, že se zadíváme na svůj život, rozpoznáme oblasti, kde jsme závislí, a zeptáme se sami sebe: „Jaké moje potřeby tohle uspokojuje? Jaký pocit by se objevil, kdybych o to přišel? Jak by se dal můj vnitřní život přivést do rovnováhy, aby se tak snížit rozsah, stupeň a množství vnějších objektů i lidí, na kterých jsem závislý? “ Čím větší je naše připoutanost k tomu, co je vně nás, tím vyšší je míra naší zranitelnosti a strach, že o to přijdeme. Můžeme se sebe sama zeptat, proč se cítíme tak neúplní. „Proč jsem uvnitř tak prázdný, že musím hledat řešení v podobě připoutanosti a závislosti na ostatních?“

Můžeme začít věnovat pozornost svým vlastním vnitřním nezralým oblastem. Potřebujeme konkrétně zjistit: „Odkud očekávám lásku, místo abych ji poskytoval?“ Čím víc jsme milující, tím méně jsme zranitelní zarmouceností a ztrátami a tím méně potřebujeme hledat připoutanosti. Když jsme si uvědomili a opustili jsme všechny negativní pocity, když jsme postoupili od malosti k pochopení a přijetí své vlastní hodnoty a naše vnitřní potěšení tak vychází z radosti, vznikající dáváním a láskyplností, pak jsme v případě ztráty opravdu nezranitelní. Jakmile se zdroj štěstí nachází *uvnitř*, jsme imunní vůči ztrátám pocházejícím zvenčí.

Když se analyticky zadíváme na svůj život, rozpoznáváme všechny ty připoutanosti a úniky, do kterých upadáme. Každý z nich představuje potenciální budoucí zdroj bolesti a utrpení. Skutečně důležité oblasti by se měly důkladně prozkoumat. Vezměme si například neschopnost čelit problémům zvaným syndrom odchodu do důchodu, které se běžně objevují. Tradičně to může nastat u ženy, když péče o děti skončila, protože děti dospěly a odešly z domova (´syndrom prázdného hnízda´), a u muže, když dosáhl důchodového věku, nebo přišel o práci, případně když nemůže pokračovat ve své předchozí práci kvůli fyzické invaliditě. Reakce, k níž obvykle dochází ve středním věku, je důsledkem už existujícího mnohaletého odmítání. Často je tu nedostatek ochoty čelit tomu, co je nevyhnutelné, a naplánovat si další životní aktivity, uspokojující tytéž vnitřní potřeby, kterými jsou v uvedených případech pocit sebeúcty, přání cítit se nezbytný, důležitý, potřeba něčím přispívat a být produktivní.

Počítat s nevyhnutelným a včasná příprava na to přináší relativně menší nepohodlí v porovnání s traumatizujícím zármutkem a ztrátami v pozdější době. Můžeme se podívat na své důležité vztahy, založené na lásce, a poctivě je prozkoumat. Do jaké míry slouží našim sobeckým vnitřním potřebám? Do jaké míry ve skutečnosti využíváme jinou osobu ke svému vlastnímu prospěchu? Do jaké míry jen slouží k tomu, aby nám přinášela štěstí? Chcete-li to zjistit, všechno, co potřebujete udělat, je zeptat se sami sebe: „Kdyby mě opustil, protože by se tak cítil šťastnější, jak bych se potom cítil? “ To nám ukáže, do jaké míry se snažíme omezovat a řídit jiné lidi – což je připoutanost a ne láska.

Před více než dvěma tisíci lety Buddha došel pozorováním ke zjištění, že základem veškerého lidského utrpení je touha a připoutanost, a dějiny lidstva pouze dokázaly pravdivost jeho učení. Jaké je řešení tohoto dilematu? Můžeme vidět, že to, co se k něčemu připoutá, je jen malý aspekt nás samých. Menší já se napojí na úzkost vzbuzující, nevýhodnou řadu programů, kterým jsme nevědomky dovolili, aby nás ovládly. Smyslem upouštění od nich je snižování energie těchto programů, takže nás už nemohou dál ovládat; máme tak možnost začít si víc uvědomovat své vyšší Já.

Ta naše část, kterou nazýváme svým ´vyšším Já´, miluje, místo aby lásku hledala. V důsledku toho přichází uvědomění, že jsme byli po celou dobu obklopeni láskou, která je neomezená. K milujícímu člověku je láska přitahována automaticky.

Když neustále upouštíme od svých negativních pocitů, léčíme tím aktuální bolest a preventivně znemožňujeme vznik budoucí bolesti. Strach je nahrazován důvěrou a spolu s tím přichází hluboký pocit pohody. Odolnost proti bolesti ze ztráty vzniká, když jsme svou závislost na malém já (na osobnosti) nahradili závislostí na Self (vnitřním Božství). Místo abychom hledali bezpečí v malém já, které je dočasné, nacházíme jej v Já, které je věčné.

Následující část: Kapitola 6. Strach