Kapitola 3. Anatomie emocí

Předcházející část: Kapitola 2. Mechanismus vzdávání se

Existují četné komplikované psychologie, týkající se lidských emocí. Často zahrnují značné množství symboliky a odkazů na mytologii a jsou založené na živě diskutovaných hypotézách. V důsledku toho existují různé školy psychoterapie s různými cíli i metodami. Jednoduchost je jednou z charakteristik pravdivosti, proto popíšeme jednoduchou, funkční, testovatelnou mapu emocí, kterou lze stejně jako objektivním testováním ověřit i vlastní zkušenosti.

Cíl přežít

Studium kterékoliv psychologie odhalí, že primárním lidským cílem nadřazeným všem ostatním cílům je potřeba přežít. Každá lidská touha směřuje k zajištění přežití osoby a skupin, se kterými se identifikuje, jako je rodina, naši blízcí a vlast. Lidé se ze všeho nejvíc obávají ztráty schopnosti prožívat. Kvůli tomu mají zájem o přežití těla, protože věří, že *jsou* tělem, a že tudíž potřebují tělo, aby mohli prožívat svou existenci. Protože lidé se vnímají jako oddělení ode všeho ostatního a jako omezení, jsou stresováni svými pocity nedostatku. Pro lidské bytosti je běžné hledat uspokojování svých potřeb prostřednictvím toho, co je kolem nich. Důsledkem toho je, že vnímají samy sebe jako zranitelné, protože si sami nepostačují.

Mysl je tudíž mechanismem pro přežití a prostředky, které mysl k přežívání používá, jsou především emoce. Myšlenky jsou vytvářeny emocemi a emoce se nakonec stávají zkratkami pro myšlenky. Tisíce a dokonce miliony myšlenek mohou být nahrazeny jednou jedinou emocí. Emoce jsou elementárnější a primitivnější než mentální procesy. Zdůvodňování je zbraň, kterou mysl používá k dosažení svých emocionálních cílů. Při argumentování je základní, fundamentální emoce obvykle nevědomá nebo při nejmenším neuvědomovaná. Když se tato základní emoce opomíjí, ignoruje se a neprožívá, lidé si neuvědomují příčiny svého jednání a snaží se najít všechny možné důvody, které vypadají hodnověrně. Ve skutečnosti obvykle nevědí, proč dělají to, co dělají.

Existuje jednoduchý způsob, jak si uvědomit skrytý emoční cíl za jakoukoliv činností: položit si otázku ´Proč? ´ Po každé odpovědi se ptát znovu a znovu, dokud se neodhalí základní pocit. Příkladem by mohl být třeba muž, který chce nový Cadillac. Jeho mysl mu nabízí všechny možné logické důvody, ale logika to doopravdy vysvětlit nedokáže. Tak se zeptá sám sebe „Proč chci ten Cadillac?“ „No,“ řekne si, „znamenalo by to získat určitou prestiž, uznání a respekt, solidní postavení úspěšného občana.“ Znovu: „Proč chci získat respekt a uznání od ostatních?“ „Abych měl pocit bezpečí.“ „Proč chci mít pocit bezpečí?“ „Abych se cítil spokojený.“ Následující otázka ´Proč?´ odhalí, že základem jsou pocity nejistoty, nespokojenosti a chybějící naplnění. Každá činnost nebo touha prozrazuje, že hlavním cílem je získat určitý pocit. Nejsou tu jiné cíle než překonat strach a dosáhnout spokojenosti. Emoce jsou spojené s tím, o čem jsme přesvědčeni, že zajistí naše přežití, ne s tím, co právě chceme. Emoce jsou

skutečnou příčinou elementárního strachu, který každého nutí, aby neustále usiloval o svoje zabezpečení.

Škála emocí

Pro jednoduchost a přehlednost budeme používat škálu emocí, která koresponduje s úrovněmi vědomí. Úplná prezentace úrovní vědomí, jejich vědecký základ a praktické aplikace se nacházejí v knize *Moc versus Síla: Skrytí činitelé, určující lidské jednání* (Hawkins 1995, 2012).

Stručně řečeno: všechno vyzařuje energii, ať už pozitivní, nebo negativní. Intuitivně si uvědomujeme rozdíl mezi pozitivním (přátelským, upřímným, ohleduplným) člověkem a člověkem negativním (chtivým, nepoctivým a nenávistným). Energie Matky Terezy se evidentně lišila od energie Adolfa Hitlera; většina lidí se nachází někde mezi těmito dvěma. Hudba, místa, knihy, zvířata, úmysly – cokoliv živého vyzařuje energii, která se dá přesně vytestovat jako jeho základ a jeho stupeň pravdivosti.

´Stejné přitahuje stejné´. Nejrůznější energie se spojují v jednotlivé ´atraktorové vzory´ neboli ´úrovně vědomí´. Mapa vědomí (viz přílohu A) poskytuje lineární, logaritmický pohled na tento nelineární energetický terén. Každá úroveň vědomí (či atraktorového vzoru) je přesně testována na logaritmické škále energetické síly v rozsahu 1 – 1000. Úroveň plného osvícení (1000) na vrcholu mapy představuje nejvyšší úroveň, dosažitelnou v lidské sféře; je to energie Ježíše Krista, Buddhy a Krišny. Úroveň studu, zahanbenosti (20) je v dolní části, v blízkosti smrti, představuje holé přežití.

Úroveň odvahy (200) je kritickým bodem, znamená přechod od negativní k pozitivní energii. Je to energie integrity, pravdivosti, posílení a schopnosti zvládat. Hladiny vědomí pod úrovní odvahy jsou destruktivní, zatímco hladiny nad ní život podporují. Jednoduchý svalový test tuto rozdílnost odhalí: negativní podněty (pod 200) okamžitě oslabí svaly a pozitivní podněty (nad 200) okamžitě svalstvo posílí. Pravda posiluje ´moc´ a oslabuje ´sílu´. Nad úrovní odvahy nás lidé vyhledávají, protože jim dodáváme energii (´moc´) a dáváme jim najevo dobrou vůli. Pod úrovní odvahy se nám lidé vyhýbají, protože jim bereme energii (´sílu´) a chceme je využívat pro svoje vlastní hmotné nebo citové potřeby.

Tady jsme popsali základní škálu energií, od vyšších energií směrem dolů k nižším:

Mír (600): vnímá se jako dokonalost, hluboká pohoda, nenucenost a sjednocení. Je to stav nedvojnosti, překračující oddělenost i intelekt: ´Mír, který přesahuje všechno chápání´.

Je popisován jako osvětlení, Osvícení. Ve světě lidí je to vzácné.

Radost (540): Láska je bezpodmínečná a neměnná, bez ohledu na okolnosti a jednání ostatních. Svět září jedinečnou krásou, která se vnímá ve všech věcech. Dokonalost stvořeného je evidentní. Je tu blízkost k Jednotě a k odhalení Já; soucítění se vším; nekonečná trpělivost; pocit jednoty s ostatními a zájem o jejich štěstí. Převládá pocit vlastního scelení a soběstačnosti.

Láska (500): Způsob bytí, kterým je odpouštění, péče a podporování. Nevychází z mysli, vyzařuje spíš ze srdce. Láska se zaměřuje na podstatu situace, ne na detaily. Zabývá se celky, ne jednotlivostmi. Jelikož vnímání je nahrazené zřením, nezaujímá žádný postoj a vidí skutečnou hodnotu a pomilováníhodnost všeho, co existuje.

Rozum (400): Tento aspekt odlišuje člověka od světa zvířat. Je to schopnost uvidět věci obecně, vytvářet koncepty, být objektivní a dělat rychlá a správná rozhodnutí. Ta je mimořádně užitečná pro řešení problémů. Věda, filosofie, medicína a logika jsou projevy této úrovně.

Přijetí (350): Tato energie je bezstarostná, uvolněná, harmonická, pružná, přístupná a prostá vnitřního odporu. „Život je dobrý. Ty i já jsme dobří. Cítím se propojený.“ Přijímá podmínky života. Nevzniká potřeba obviňovat druhé nebo něco životu vyčítat.

Ochota (310): Tato energie slouží přežití svým kladným přístupem, který všechny projevy života vítá. Je přátelská, podporující, ochotná pomáhat a snaží se být k dispozici.

Neutralita (250): To je způsob života, který je pohodlný, pragmatický a poměrně bez emocí. „Ať tak či onak, je to v pořádku.“ Je svobodný od rigidních postojů, neposuzuje a není soutěživý.

Odvaha (200): Tato energie říká: „Zvládnu to.“ Je pevná, nabuzená životem, produktivní, nezávislá a rozhodná. Umožňuje účinně jednat.

Hrdost, pýcha (175): „Moje cesta je nejlepší,“ říká tato úroveň. Jejím cílem je úspěšnost, touží po uznání, po zvláštnosti, je perfekcionistická. Cítí se ´lepší než …´ a nadřazená ostatním.

Hněv (150): Tato energie překonává příčiny strachu násilím, hrozbami a útoky. Je podrážděná, výbušná, hořká, rychle se mění a je rozčilená. Ráda si ´vyřizuje účty´, např. „Já ti ukážu.“

Touha (125): Vždycky hledá profit, zisk, požitek a možnost ´obdržet´ něco zvenčí. Je nenasytná, nikdy není spokojená a neustále něco chce: „Musím to získat.“ „Dej mi co chci, a to hned!“

Strach (100): Tato energie vidí ´nebezpečí´, které je ´všude´. Je vyhýbavá, defenzivní, zcela zaujatá bezpečím, majetnická vůči druhým, žárlivá, neklidná, úzkostná a ostražitá.

Smutek (75): Je tu bezmoc, zoufalství, pocit ztráty, lítosti a touha „Kéž bych měl…“ Oddělenost. Deprese. Žalost. Pocit ´poraženectví´. Zoufalství „Už nemůžu dál.“

Apatie (50): Tato energie se vyznačuje beznadějí, jako by byla mrtvá, odtahuje se od ostatních, je tu pocit „Prostě už nemůžu“ a „¨Co na tom záleží?“ Běžná je i chudoba.

Vina (30): Na tomto energetickém poli chce člověk trestat a být trestán. Vede ho to k sebeodmítání, k masochismu, k výčitkám svědomí, ´cítí se špatně´ a sabotuje sám sebe. „Všechno je moje vina.“ Často dochází k nehodám, k sebevražednému jednání a k promítání sebenenávisti na ostatní. Je to základ mnoha psychosomatických onemocnění.

Zahanbenost, stud (20): Typickým znakem je pociťovat ponížení, jako když člověku ´strčili do toho nos´. Tradičně je to doprovázeno pocitem vyhnanství. Je to destruktivní pro zdraví a vede to ke krutosti k sobě i k druhým.

Obecně lze říci, že spodní konec stupnice je propojený s nižší vibrační frekvencí: s nižší energií, nižší výkonností, s horší životní situací, horšími vztahy, nedostatkem hojnosti, lásky a s horším fyzickým i emocionálním zdravím. Kvůli své nízké životní energii nám takoví lidé potřebují odčerpávat energii na všech úrovních. Ostatní lidé mají tendenci se jim vyhýbat, proto bývají obklopeni lidmi stejné úrovně (například ve vězení).

Když upouštíme od negativních pocitů, dochází k postupnému vzestupu po stupnici až k odvaze a pak dál, současně se vzrůstající efektivností, úspěšností a další bezúsilnou hojností. Rádi vyhledáváme takové lidi. Říkáme, že jsou ´vysoko´. Dodávají životní energii všemu živému kolem sebe. Přitahuje to k nim zvířata. Jsou rozenými zahradníky a pozitivně ovlivňují životy všech, se kterými přicházejí do styku.

Na úrovni odvahy ještě nezmizely všechny negativní pocity, ale máme teď dostatek energie s nimi pracovat, protože jsme znovu objevili svou moc a vlastní přijatelnost. Nejrychlejší způsob, jak se přesunout ze dna na vrchol, je začít říkat pravdu sobě i ostatním.

Energetické hladiny jsou také tradičně propojené s tělesnými energetickými centry, která jsou někdy označována jako ´čakry´. Čakry jsou energetická centra, skrze která – jak se traduje – prochází ´energie Kundalini´, jakmile se probudila na úrovni odvahy (200). Energie center (čaker) se dá měřit různými klinickými technikami a citlivými elektronickými přístroji. Na mapě vědomí jsou čakry energeticky odstupňované následovně: korunní čakra (600), třetí oko (525), krk (350), srdce (505), solární plexus (275) sakrální čakra či slezina (275), základní čili kořenová čakra (200). Když se přestáváme držet svých negativních emocí, energie v našich vyšších čakrách vzrůstá. Například místo obvyklého ventilování naší rozmrzelosti (druhá čakra) jsme nyní charakterizováni jako ´dobráci´ (pátá čakra).

Tento energetický systém má přímý vliv na fyzické tělo. Energie každé čakry protéká skrze kanály zvané ´meridiány´ do celého energetického těla, které je něčím na způsob energetického programování fyzického těla. Každý meridián je spojený s konkrétním orgánem a každý orgán je spojený s konkrétní emocí. Negativní emoce snižují energetickou rovnováhu s ní propojeného akupunkturálního meridiánu a s ním souvisejícího orgánu. Například deprese, zoufalství a melancholie jsou spojené s jaterním meridiánem, takže tyto emoce mají tendenci narušovat funkci jater. Každý negativní pocit poškozuje některý tělesný orgán, během let dotyčný

orgán onemocní a nakonec přestane fungovat.

Čím je náš emoční stav nižší, tím negativněji ovlivňujeme nejen svůj vlastní život, ale i životy všech kolem nás. Čím vyšší je evoluční emocionální úroveň, tím pozitivnějším se náš život stává na všech úrovních a podporujeme i všechen život kolem sebe. Když se negativní emoce přijímají a odevzdávají, stáváme se svobodnějšími, pohybujeme po škále vzhůru a nakonec prožíváme převážně pozitivní pocity.

Všechny nižší emoce jsou omezené a zaslepují nás vůči realitě našeho pravého Já. Když odevzdáváme svou cestu vzhůru a blížíme se k vrcholu, začne se objevovat nový druh zkušeností. Na samotném vrcholu stupnice dojde k realizaci našeho pravého Já a různých úrovní Osvícení. Důležité je především brát v úvahu, že jak se ocitáme výš a jsme svobodnější, nastává to, co svět nazývá duchovním uvědomováním, intuicí a rozšiřováním vědomí. Je to společná zkušenost všech, kteří odevzdávají své negativní pocity. Stávají se víc a víc vědomými. To, co je nemožné uvidět nebo zakoušet na nižších úrovních vědomí, začne být na vyšších úrovních samozřejmé a úžasně jasné.

Porozumění emocím

Podle vědeckých zjištění se všechny myšlenky archivují v paměťové bance mysli pomocí systému, ukládajícího myšlenky podle pocitu, se kterým jsou spojené, a jeho jemného odstupňování (Gray-La Violette, 1982). Jsou evidované na základě odstínů pocitu, ne podle fakt, kterých se týkají. Existuje tudíž vědecký základ pro zjištění, že sebeuvědomování se zvyšuje mnohem rychleji pozorováním pocitů než pozorováním myšlenek. Myšlenek spojených s určitým pocitem mohou probíhat doslova tisíce. Je proto daleko užitečnější a časově méně náročné pochopit základní emoci a správně s ní zacházet, než se zabývat svými myšlenkami.

Zpočátku, když člověk není obeznámený s celým souborem pocitů, je často užitečné začít jen tím, že je pouze sleduje, bez jakéhokoliv záměru s nimi něco udělat. Tím způsobem dojde k objasnění některých souvislostí mezi emocemi a myšlenkami. Potom se stanou zřejmější a může začít určité experimentování. Například je možné přestat brát zřetel na určité myšlenkové obsahy, které mají sklon se opakovat, a rozpoznat s nimi spojený pocit. Ten se pak může zpracovávat především přijetím faktu, že tu je, bez odsuzování nebo odporu k němu. Člověk pak začne zprázdňovat energii svého pocitu tím, že plně nechá proběhnout pocit takový, jaký je, dokud se nevyčerpá. O něco později je možné obrátit pozornost na předchozí myšlenky a ukáže se, že jejich charakter se změnil. Pokud se pocit úplně odevzdal a zmizelo sebeztotožnění s ním, obvykle samy zmizely i všechny myšlenky s ním spojené a nahradí je závěrečná myšlenka, která dotyčnou záležitost rychle vyřeší.

Příkladem může být třeba případ muže, který krátce před odjezdem do zahraničí někam založil svůj pas. Jak se plánované datum odjezdu čím dál víc blížilo, jeho vnitřní panika narůstala. Jeho mysl se dostala do vysokých obrátek, snažil se přijít na to, kde by pas mohl být. Hledal nahoře i dole, zkoušel i nejrůznější mentální finty bez jakéhokoliv úspěchu. Nadával si: „Jak jsem mohl být tak hloupý a ztratit pas? Už není čas pořídit si další!“ Jak se osudný den blížil, čelil

skutečnému dilematu: žádný pas, žádné cestování. Neuskutečněním cesty by nastaly spousty negativních důsledků a vyvolalo by to obtížné situace, protože šlo o podnikání i o uspokojení. Nakonec si vzpomněl na techniku neulpívání.

Posadil se a zeptal se sám sebe: „Co je ten základní pocit, který jsem si neuvědomoval?“ Základní pocit, který se k jeho překvapení objevil, byl zármutek. Zármutek byl spojený s nechutí vzdálit se od někoho, koho vroucně miloval. Bylo to spojené se strachem, že kdyby odjel, vztah by mohl zaniknout, nebo by při nejmenším mohlo dojít k jeho oslabení. Když nechal proběhnout zármutek i s ním související strach, najednou v té záležitosti pocítil klid. Došel také k závěru, že v případě, kdyby vztah nedokázal ustát dvoutýdenní absenci, tak jako tak by za moc nestál, takže tu ve skutečnosti žádné riziko není. Jakmile začal cítit klid, okamžitě si vzpomněl, kde pas je. Ve skutečnosti byl na místě tak pochopitelném a samozřejmém, že jediným důvodem, proč si to nezapamatoval, mohlo být jedině zablokované podvědomí. Není třeba dodávat, že všechny ty tisíce myšlenek o chybějící pasu, o neuskutečněné cestě a o možných následcích okamžitě zmizely. Jeho emocionální stav se proměnil z frustrace ve šťastný pocit vděčnosti.

Upuštění od ulpívání může být velmi užitečné v běžných životních situacích, ale jeho použití v životních krizích může být rozhodující pro prevenci a zmírnění velkého množství utrpení. V životních krizích obvykle dochází k zaplavení emocemi. Krize nás napojí na jednu z našich hlavních oblastí, obsahující potlačené nebo vytěsněné emoce. Problémem v této situaci není emoce identifikovat, ale vědět si rady se zahlceností emocemi.

Zpracovávání emocionálních krizí

Protože pro většinu lidí je to velmi obtížný problém, je nezbytné určité upřesnění. Existuje několik technik, které pomohou procházet emocionálními pohromami mnohem rychleji a s lepším výsledkem, než když se jim dovolí, aby probíhaly po svém. Připomeňme si obvyklé mechanismy, které mysl vědomě používá ke zvládání emocí – jejich potlačování nebo popírání, projevování emocí a snahu se jim vyhýbat. Jsou zhoubné jen tehdy, když k nim dochází bez vědomého záměru. Když dojde k zaplavení nějakou emocí, je často vhodné ji využít, ale udělat to *vědomě*. Účelem tohoto manévru je zredukovat to naprosto ohromující množství této emoce, takže se může rozčlenit a je možné odevzdávat její jednotlivé části či díly (tento proces je popsaný dále). V tomto případě je tedy v pořádku nechávat vědomě probíhat tolik emoce, kolik toho momentálně dokážeme. Intenzita emoce se může snížit, když ji budeme sdílet s blízkými přáteli nebo s mentory. Pouhým projevením emoce se sníží část té energie, která je za emocí. Za těchto okolností je také v pořádku vědomě využít únikové mechanismy, např. dostat se do určité vzdálenosti od sociálního prostředí a od rozrušení, ke kterému v něm dochází, pohrát si se psem, sledovat televizi, zajít si do kina, pustit si hudbu, pomilovat se nebo cokoliv dalšího, co jsme zvyklí za takových okolností udělat. Když se pocit zredukoval na obvyklé množství a intenzitu, je nejlepší nechávat postupně probíhat jednotlivé aspekty dané situace, spíš než nechat probíhat celou situaci a jí odpovídající emoci.

Pro ilustraci si vezměme případ člověka, který po mnoha létech svého zaměstnání ve

firmě přijde o práci a je teď zdrcený zoufalstvím. Použitím tří tady už popsaných mechanismů se síla některých emocí může snížit. Pak se může podívat na některé z detailů, týkajících se jeho zaměstnání. Jestli by například mohl nechat být svoje přání vždycky obědvat se svými obchodními kolegy? Mohl by se vzdát chtění zaparkovat svoje auto tam, kde měl doteď vždy své parkovací místo? Mohl by nechat být svou potřebu jezdit ve stejném výtahu? Mohl by upustil od připoutanosti ke svému pracovnímu stolu? Mohl by přestat ulpívat na své sympatii k sekretářce a její přátelskosti, kterou mu projevovala? Mohl by přestat lpět na svém počítači? Mohl by upustit od potřeby vidět stejného šéfa každý den? Mohl by se vzdát svého pocitu důvěrné obeznámenosti se zvuky v pozadí v kanceláři?

Účelem odevzdávání těchto drobných aspektů emocí, které vyvolává možnost ztráty zaměstnání a které se mohou zdát triviální, je, že mysl se tím dostane do režimu upouštění od lpění. Upouštění od ulpívání nás vynese do úrovně odvahy, dotyčné závislosti se zpracují a tím ztratí svůj náboj. Najednou je tu uvědomování, že máme odvahu situaci čelit, rozpoznávat svoje pocity a zaujmout k nim nějaký postoj. Tím, že se nepodstatné triviálnosti odevzdaly, ta hlavní záležitost se ku podivu stává méně a méně depresivní. Dochází k tomu proto, že jakmile použijeme mechanismus odevzdávání pro jednu emoci, současně odevzdáváme všechny emoce. Je to jako kdyby všechny emoce měly stejnou základní energii a tak odevzdání v jednom směru odevzdává i pocity, které se na povrchu jeví, jako kdyby byly opačného zaměření. To jsou klinické zkušenosti a je třeba se pokusit osobně si to vyzkoušet, abychom tomu mohli uvěřit.

Po využití výše uvedených čtyř metod (potlačení, projevení, úniku, odevzdání menších aspektů) začíná být zřejmá pátá metoda. Každá silná emoce se ve skutečnosti skládá z celé řady podpůrných emocí a celkový emocionální komplex se dá rozložit. Tak například muž, který přišel o práci, má zpočátku zničující pocit zoufalství; ale jakmile začne odevzdávat to, co je na jeho periferii, a zmenšuje svou depresi vědomě využívaným unikáním, omezováním a vyjadřováním, uvědomí si, že tu je i hněv. Uvidí, že hněv je spojený s hrdostí. Je tam spousta hněvu v podobě odporu. Je tu ignorování sebe sama, což je formou hněvu, vyjadřovaného proti sobě samému. Je tu i značný strach. Tyhle propojené emoce se tak mohou teď řešit přímo. Může se například začít odevzdávat strach, že nenajde jinou práci. Pokud se ten strach přijme a nechá se proběhnout, budou najednou zřejmé všechny alternativní možnosti, které jsou k dispozici. A jak se vzdává hrdosti, rychle uvidí, že nečelí ekonomické katastrofě, jak si myslel. Jak se emocionální komplex rozkládá do svých jednotlivých částí, každá z jeho částí má teď míň energie a může se odevzdat samostatně.

Když jsme se dostali ze zoufalství, je třeba si uvědomit, že určitá část emocí byla úmyslně potlačena, nebo že před nimi uhýbáme. To se teď může rozpoznat, takže to přestane vyvolávat zraněnost v podobě zatrpklosti, neuvědomovaného pocitu viny nebo snížené sebeúcty. Fragmenty emocionálního komplexu se mohou opakovat po různá období, dokonce i po celá léta; nicméně protože jsou to teď malé fragmenty, každý z nich se zpracuje, jakmile vyvstane. Tak je nakonec možné projít krizovou situací bezpečně a vědomě.

Zacházení s krizí spíše z emocionální než z intelektuální úrovně dramaticky zkrátí

její trvání. V případě člověka, který ztratil práci, bude řešení z intelektuální úrovně produkovat tisíce myšlenek a hypotetických scénářů. Dotyčný prožívá mnoho bezesných nocí kvůli víření myšlenek, kterými mysl znovu a znovu posuzuje dotyčnou situaci. To všechno k ničemu nevede. Než se odevzdá základní emoce, budou se myšlenky rodit znovu a znovu. Všichni víme o lidech, kteří před mnoha lety prožili emocionální krizi a do dneška se z ní nevzpamatovali. Zásadně to ovlivnilo jejich životy a oni zaplatili velkou cenu za to, že neuměli vyřešit základní emoce, které nejsou na první pohled zřejmé.

Úspěšné zacházení s životní krizí má mnoho výhod. Jednak je teď mnohem menší množství potlačených nebo vytěsněných emocí. Krize vedla k nutnosti se jich vzdát, proto jich v zásobníku zbývá podstatně míň. Je tu větší pociťování sebeúcty a sebedůvěry, protože je tu uvědomování, že člověk může přežít a zvládnout cokoliv, co život přinese. Celkově se zmenšil strach ze života, je tu větší pochopení, větší soucítění s utrpením druhých a zvýšená schopnost být jim za podobných okolností nápomocný. Po životní krizi často paradoxně následuje různě dlouhé období míru a klidu, které se někdy se blíží úrovni mystické zkušenosti. ´Temná noc duše´ často předchází stavům zvýšené úrovně vědomí.

Jeden z nejznámějších příkladů tohoto paradoxu se projevuje u lidí, kteří měli zážitky blízké smrti. V současné době existuje na toto téma mnoho knih, které se v něčem shodují. Jakmile se člověk vypořádal s nejhorším ze všech možných strachů – s hrůzou a šokem ze smrti, – nastane oproštění od strachu a objeví se hluboký klid, mír a sjednocení. V mnoha takových lidech se rozvinuly mimořádné schopnosti, stali se léčiteli, vyvinulo se v nich jasnovidectví a pokročilé stavy duchovního osvícení. Zažívají velké posuny, náhle se objeví nová nadání a schopnosti. A tak každá životní krize nese v sobě jádro změny, obnovy, expanze, skoku ve vědomí, zanechání starého a zrození nového.

Uzdravování minulosti

Když se podíváme na své životy, uvidíme, co přetrvává z předchozích životních krizí a doteď to nebylo vyřešené. Myšlenky a pocity týkající se událostí mají sklon vyvstávat a zabarvovat naše vnímání a pozorujeme, že nás odmítají vpustit do určitých životních oblastí. V této chvíli je moudré si položit otázku, jestli stojí za to dál a dál platit tuto cenu. Když teď máme nějaké metody pro zpracovávání těchto reziduí, je možné je odhalovat. Přetrvávající emoce se dají prozkoumat a odevzdat a může tak dojít k uzdravení. To nás přivádí k další emocionální léčebné technice, která – jakmile hlavní událost pominula – je velmi účinná: umístit událost do jiného kontextu, podívat se na ni z jiné perspektivy a chápat ji v jiném paradigmatu, s jinou důležitostí i významem.

Říká se, že většina lidí tráví svůj život odmítáním toho, co bylo, a obavami z budoucnosti; nejsou proto schopní prožívat v současnosti radost. Mnozí z nás usoudili, že je to náš lidský osud, náš způsob života, a že to nejlepší, co můžeme udělat, je to ´překousnout´. Z tohoto negativistického, pesimistického přístupu filozofové někdy kuli železo, dokud bylo žhavé, a vyvinuli celé systémy nihilismu. Tito filozofové, z nichž někteří dosáhli během let značné proslulosti, jsou zjevně pouhými oběťmi bolestných emocí, které nedokázali zvládnout a které proto

vyvolávaly nekonečné intelektualizování a rozebírání. Někteří strávili celý svůj život budováním sofistikovaných intelektuálních systémů, aby ospravedlnili to, co očividně bylo pouhými potlačenými emocemi.

Jedním z nejúčinnějších nástrojů pro zpracovávání minulosti je vytvoření jiného kontextu. Znamená to, že jsme události dali jiný význam. Na obtíže nebo na traumata z minulosti se začneme dívat jiným pohledem a uvědomíme si dar, která se v nich skrývá. Hodnota této techniky byla prvně rozpoznána v psychiatrii Viktora Frankla. Ve své slavné knize *Člověk hledá smysl. Úvod do logoterapie* vysvětlil přístup, který nazval ´logoterapií´. Jeho klinické a osobní zkušenosti názorně dokázaly, že emocionální události a traumatické příhody se výrazně změní a zhojí, pokud se jim přiřadí nový význam. Frankl vyprávěl o své vlastní zkušenosti v nacistických koncentračních táborech, kde začal vnímat svoje fyzické a psychické utrpení jako příležitost k dosažení vnitřního obohacení. „Všechno je možné člověku vzít kromě jedné věci: poslední z lidských svobod – možnost zvolit si vlastní postoj v dané řadě okolností, zvolit svou vlastní cestu“ (Frankl, [1959] 2006). Frankl tak uvedl hrůzné okolnosti do jiného kontextu, takového, který má pro lidského ducha hluboký smysl.

Každá životní zkušenost, bez ohledu na to, jak je ´tragická´, obsahuje skrytou lekci. Když odhalíme a oceníme její skrytý dar, začne docházet k uzdravování. V uvedeném případu muž, který přišel o práci, tím nějakou dobu procházel a pak se ohlédl, uviděl, že jeho předchozí zaměstnání mu bránilo v růstu, že se pohyboval ve vyježděných kolejích. Otevřeně řečeno to, co mu způsobilo vřed, bylo právě dotyčné zaměstnání. Než přišel o zaměstnání, viděl jen to příjemné, co mu přinášelo. Při pohledu na dotyčnou situaci zvnějšku začal pak vidět, čím za to platil – fyzicky, mentálně i citově. Potom, co ztratil práci, se otevřel možnosti objevovat svoje nové schopnosti a vlohy; ve skutečnosti začal novou, mnohem slibnější kariéru.

Životní události jsou tudíž příležitosti, které umožňují rozvíjet se, získávat zkušenost, růst a zlepšovat se. V některých případech se při zpětném pohledu zdá, že za událostí se ve skutečnosti skrýval její neuvědomovaný význam, jako kdyby naše podvědomí vědělo, že se musíme něčemu důležitému naučit a že ať je to jakkoliv bolestné, je to jediný způsob, jakým můžeme k této zkušenosti dojít. Je to součást psychologie psychoanalytika Carla Junga, který po celoživotním bádání došel k závěru, že

v nevědomí existuje vrozené nasměrování k celistvosti a k realizaci Já a že nevědomí bude za tím účelem vytvářet způsoby a prostředky, i když budou pro vědomou mysl traumatizující.

Jung také řekl, že v nevědomí existuje aspekt nás samých, zvaný ´stín´. Stín obsahuje všechny potlačené myšlenky, pocity a představy o sobě, kterým odmítáme čelit. Jedním z přínosů krize je,

že nás často seznamuje s naším stínem. To nás dělá lidštějšími a celistvějšími, umožňuje nám to uvědomit si, na čem se podílíme s celým lidstvem. Všechny ty záležitosti, o kterých jsme si mysleli, že jsou jimi vinni ´oni´, jsou i v nás.

Takže když se to přivede až k plnému, jasnému uvědomování, přijmeme to a necháme to volně probíhat, už nás to nebude přepadat z nevědomí. Jakmile se stín rozpozná, ztrácí svou moc. Jediné, co je nezbytné, je pouze pochopit a přijmout, že jsme měli určitá zakázaná nutkání, myšlenky a pocity. Teď se mohou zpracovávat pomocí „No a co?“

Procházení životními krizemi nás tudíž dělá lidštějšími, soucitnějšími, uschopňuje nás to víc přijímat a lépe porozumět sobě i druhým. Už nebudeme muset nadále uspokojovat svou potřebu obviňovat z hanebností druhé nebo sebe sama. Zpracovávání emocionálních krizí vede k větší moudrosti a přináší užitek během celého života. Strach ze života je ve skutečnosti strachem z emocí. Nebojíme se faktických věcí, ale pocitů, které v nás vyvolávají. Jakmile si plně uvědomujeme svoje pocity, strach ze života se zmenšuje. Cítíme větší sebedůvěru a jsme ochotní víc riskovat, protože teď cítíme, že dokážeme zvládnout emocionální důsledky, ať budou jakékoliv. Vzhledem k tomu, že strach je podstatou všech zábran, umění zacházet se strachem znamená odblokovávání všech druhů životních zkušeností, kterým jsme se předtím vyhýbali.

Znamená to, že muž, který úspěšně zpracoval krizi vyvolanou ztrátou zaměstnání, už nikdy zažije stejný strach. Bude proto v další práci kreativnější a bude ochotný přijímat nezbytná rizika, aby jeho práce mohla být úspěšná. Začne vidět, jak velmi jeho výkonnost v minulosti omezovaly obavy ze ztráty zaměstnání, vyvolávaly v něm opatrnost a obezřetnost, a jak za poklonkování a snahu vyhovět svým nadřízeným platil svou sebeúctou.

Jedním z přínosů životních krizí je zvýšení sebedůvěry. Situace je zdrcující a my jsme nuceni zastavit všechny vlastní hry na odvracení pozornosti, podívat se důkladně na svou životní situaci a přehodnotit svoje názory, cíle, hodnoty a životní zaměření. Je to příležitost přehodnotit a nechat být pocity provinilosti. Je to také příležitost pro celkový posun v přístupu. Životní krize, kterými procházíme, nás konfrontují s diametrálně odlišnými protiklady. Budeme tuhle osobu nenávidět, nebo jí odpustíme? Poučíme se z téhle zkušenosti a posuneme se dál, nebo k ní budeme cítit odpor a zahořkneme? Rozhodneme se tolerovat nedostatky jiné osoby i svoje vlastní, nebo místo toho začneme projevovat vztek a budeme ji mentálně napadat? Budeme se podobné situaci v budoucnosti vyhýbat s větším strachem, nebo tuhle krizi překonáme a zpracujeme jednou provždy? Rozhodneme se pro příležitost, nebo se tím necháme zastrašit? Dokážeme využít zkušenost jako šanci se poučit, jak ji prožívat, nebo se stáhneme do krunýře strachu a zahořklosti? Každý emocionální zážitek je příležitostí pokračovat ve vývoji, nebo se vrátit zpátky. Co si vybereme? Je to výzva.

Máme možnost si vybrat, jestli ulpíme na emocionálních rozrušeních, nebo od nich upustíme. Můžeme se podívat, co nás to bude stát, když se jich budeme držet. Chceme zaplatit tu cenu? Nejsme ochotní se těch pocitů vzdát? Můžeme se podívat na výhody, které vzniknou upuštěním od ulpívání na nich. To co si vybereme, rozhodne, jaká bude naše budoucnost. Jaký druh budoucnosti si přejeme? Rozhodneme se uzdravit, nebo se staneme tím, kdo se svými kroky zraňuje?

Při tomto rozhodování je dobré se podívat, co nám přinese, když budeme lpět na

důsledcích svých bolestných zkušeností. Jaké nám to přinese uspokojení? S jakým málem jsme ochotní se spokojit?

Hněv. Nenávist. Sebelítost. Odpor. To všechno má nízkou cenu, přináší to malé vnitřní uspokojení. Nepředstírejme, že to tu není. Když se držíme své sklíčenosti, je tu podivné, bizarní uspokojení. Nepochybně to uspokojuje naši nevědomou potřebu zmenšovat svůj pocit nedostatečnosti trestáním. Začali jsme se cítit mizerně a znechuceně. Potom se objeví otázka „Ale na jak dlouho?“

Uveďme si jako příklad muže, který po třiadvacet let nepromluvil se svým bratrem. Ani jeden z nich by si už nedokázal vzpomenout, jaký incident to způsobil; dávno to upadlo v zapomnění. Ale oni dva ze zvyku spolu nemluví, a tak dvacet tři let doplácejí na absenci vzájemného setkávání, náklonnosti, kamarádství v rodinných záležitostech a všech sdílených zkušeností i vzájemné lásky, kterou mohli mít. Když se ten člověk dozvěděl o mechanismu odevzdávání, začal nechávat být emoce, které se týkaly jeho bratra. Najednou ho zaplavily bolestné slzy, protože si uvědomil, o co všechno v průběhu let přišli. Tím, že svému bratrovi odpustil, vyvolal podobnou reakci i u něj, a ti dva se usmířili. Potom se jeden z nich vrátil ke vzpomínce na někdejší incident. Byla to spor o pár tenisek. Jeden pár tenisek je stál třiadvacet let! Kdyby se jeden z nich nenaučil technice ´přestat ulpívat´, mohli by docela dobře pokračovat se stejnou záští až do hrobu. Takže otázka zní: „Jak dlouho budeme chtít pokračovat v trápení? Kdy jsme ochotni se ho vzdát? Kdy už je ho doopravdy dost?“

Ta naše část, která se chce držet negativních emocí, je naše malost. Je to ta naše část, která je skoupá, malicherná, sobecká, ambiciózní, lakomá, potměšilá, nedůvěřivá, mstivá, odsuzující, méněcenná, slabá, která se cítí provinilá, zahanbená a zbytečná. Má málo energie; je to vyčerpávající, ponižující a vede to ke snižování sebeúcty. Je to malá část z nás, která představuje naši vlastní sebenenávist, nikdy nekončící pocity obviňování a vyžaduje potrestání, slabost a onemocnění. Je to ta část, se kterou chceme identifikovat? Je to ta část, kterou chceme posilovat? Je to způsob, kterým chceme sami sebe vidět? Protože pokud tohle je způsob, jakým vidíme sami sebe, vidí nás tak i ostatní.

Svět nás může vidět jen tak, jak my vidíme sami sebe. Jsme ochotní za tyhle důsledky zaplatit? Pokud se vidíme jako bezvýznamné a bezcenné, je nepravděpodobné, že budeme někde nahoře na seznamu společensky významných osobností.

Jakou cenu platíme za to, že se držíme vlastní malosti, se dá prokázat svalovým testováním. Je to poměrně jednoduchý postup (Hawkins, [1995], 2012). Udržujte v mysli nepříjemnou, malichernou myšlenku, a mějte někoho, kdo stiskne vaši ruku dolů, zatímco vy tomu odporujete; všimněte si výsledku. Teď zvolte přesně opačný postoj. Představte si sebe sama jako velkorysého, odpouštějícího, milujícího, a vnitřně to prožívejte. Dojde k obrovskému nárůstu svalové síly, znamená to zvýšení pozitivní bioenergie. Malost přináší slabost, zeslabení, nemoci a smrt. Opravdu to chcete? Upouštění od negativních pocitů může být doprovázené dalšími velmi zdravými přístupy, které budou výrazně napomáhat vaší vnitřní transformaci, a to znamená konec blokování kladných pocitů.

Posilování pozitivních pocitů

Důsledkem upouštění od negativních pocitů je, že končí blokování pocitů pozitivních. Všechno ve vesmíru má svůj opak; proto každý negativní pocit v mysli má svůj protiklad – ať už jsme si existence rozdílu mezi malostí a velikostí v každém daném okamžiku vědomi, nebo ne.

Dobrým a velmi poučným cvičením je sednout si a podívat se na pocit přímo opačný negativnímu pocitu, který zažíváme, a přestat mu bránit. Řekněme například, že se blíží narozeniny někoho z přátel; my se cítíme rozmrzelí a lakotní, proto prostě nedokážeme jít ven, koupit dárek; přitom se narozeniny blíží stále víc. Přesným opakem těchto pocitů je smířlivost a velkorysost. Prostě začneme v sobě hledat pocit laskavosti a přestaneme se jí bránit. Když stále upouštíme od svého odporu k možnosti být laskavý, je často překvapivé, že pociťování laskavosti nastane jako vzedmutí vlny. Začneme si uvědomovat, že součástí naší povahy byla vždycky ochota být laskavý, ale my jsme jí nedali šanci. Mysleli jsme si, že bychom vypadali pošetile. Mysleli jsme si, že jsme trestali jinou osobu stálým nepřátelstvím, ale ve skutečnosti jsme potlačovali přátelskost. Zpočátku to nemusíme vědomě cítit, když jde konkrétně o našeho přítele, ale začneme si všímat, že máme toto povahové nasměrování ke své vlastní osobnosti. Když se trvale vzdáváme svého odporu k lásce, všimneme si, že v nás existuje něco, co chce vyjádřit samo sebe prostřednictvím sdílení a dávání, něco, co si přeje nechat minulost jít a pohřbít válečnou sekyru. Je to přání udělat přátelské gesto, chceme se uzdravovat z oddělenosti, hojit rány, zkvalitňovat to, co je v nepořádku, vyjadřovat vděčnost a riskovat, že budeme považováni za hlupáky.

Cílem tohoto cvičení je najít v sobě to, co lze popsat jen jako velikost. Velikostí je odvaha překonávat překážky. Je to ochota přejít na vyšší úroveň lásky. Přijetí lidství druhých soucítěním s jejich utrpením, tím, že uvidíme sebe sama na jejich místě. Z laskavosti k druhým se objeví i laskavost k sobě a úleva od pocitu viny. Skutečnou odměnu dostaneme, když přestaneme lpět na své negativitě a rozhodneme se být láskyplní; my jsme těmi, kterým to prospěje. Ti, kdo získají skutečnou odměnu, jsme my sami. Se vzrůstajícím uvědomováním, čím skutečně jsme, postupně přichází nezranitelnost bolestí. Jakmile soucitně přijímáme svoje vlastní lidství i lidství všech ostatních, nejsme už ponižováni, protože součástí velikosti je skutečná pokora.

Z rozpoznání, čím skutečně jsme, přichází touha hledat to, co je povznášející. Z toho vyvstává nový význam života i jeho kontextu. Když vnitřní prázdnota, která je vyvolávaná nedostatkem sebedůvěry, je nahrazená skutečnou láskou k sobě a respektováním sebe sama, nebudeme to už muset hledat ve světě, protože tento zdroj spokojenosti je uvnitř nás samých. Svítá nám, že to se nedá žádným způsobem získat z vnějšku. Jakékoliv množství bohatství nedokáže kompenzovat pocit vnitřní chudoby. Všichni víme o mnoha multimilionářích, kteří se snaží kompenzovat svůj pocit vnitřní prázdnoty a nedostatek vnitřní hodnoty. Jakmile jsme vstoupili do kontaktu s tímto vnitřním Já, s touto vnitřní velikostí, s vnitřní celistvostí, se spokojeností a se skutečným pocitem štěstí, překročili jsme svět. Svět se teď dá prožívat v pohodě a nejsme už závislí na tom, co nám schválí. Nemá to na nás už žádný vliv.

Když využíváme tyto techniky upouštění od negativního a vzdávání se odporu k pozitivnímu, dříve či později vstoupíme do nečekaného, komplexního uvědomování si naší skutečné velikosti. Jakmile se to jednou zažije, nikdy se to už nezapomene. Svět nás už nikdy nebude zastrašovat, jako to dělal kdysi. Z pouhého zvyku může pokračovat ochota respektovat, jak to na světě chodí, ale vnitřní zarputilost, vnitřní zranitelnost a vnitřní pochybnosti jsou teď pryč. Chování může vypadat navenek stejně, ale vnitřní příčiny našich reakcí jsou teď naprosto jiné. Konečným výsledkem vědomého zacházení s emocemi je nezranitelnost a klid. Naše vnitřní podstata je teď neprůstřelná. Jsme schopní procházet životem vyrovnaně a s milosrdenstvím.

Následující část: Kapitola 4. Apatie a deprese