

KVANTOVÁ MECHANIKA V PSYCHOLOGICKÉ PRAXI

IS[^]
fc.

Důležité upozornění: Metody popisované v této knize nemají nahrazovat poradu s lékařem či lékařské ošetření.

Informace a návody předložené v této knize byly pečlivě prověřeny a byly sestaveny podle nejlepšího vědomí a svědomí. Autoři ani nakladatelství ovšem nepřebírají žádnou zodpovědnost za jakékoliv škody, jež by mohly vzniknout přímo v důsledku využití údajů, uvedených v

této knize. Informace v této knize jsou určeny pro
zainteresované, především k jejich dalšímu vzdělávání.

Veškerá práva jsou vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být v žádné podobě repro-
dukována, uložena v nahrávacím systému nebo vysílána bez předchozího písemného svolení
nakladatele.

Olaf Jacobsen

RODINNÉ KONSTELACE

V PSYCHOTERAPEUTICKÉ PRAXI

Již nejsem k mání

F O N T Á N A

Olaf Jacobsen

RODINNÉ KONSTELACE V PSYCHOTERAPEUTICKÉ PRAXI

*Přál bych si, aby tato kniha pomohla všem čtenářkám i čtenářům objevovat a pospojovat
nové a nové dílky skládky puzzle dokonalého vesmíru.*

Poznejte přednosti nákupu přes Internet: www.fontana.wswww.fontana-esotera.cz

Sazba: Elia Obálka: Juráš & Janda Odpovědný redaktor: Kurt Rosička Vytiskla tiskárna
EPAVA, Chválkovická 5, Olomouc Náklad: 1 300 ks Vydala FONTÁNA, Horní n. 5, Olomouc
Vydání první Distribuce: Čechy - tel.: 233 901 159 Morava - tel.: 585 221 400 Z německého
originálu „Ich stehe nicht mehr zur Verfügung“ přeložil: Ing. Miroslav Hubáček © by
Schneelowe Verlagsberatung & Verlag Published by arrangement with Schneelowe
Verlagsberatung & Verlag, D-87648 Aitrang/Germany © FONTÁNA 2009

ISBN 978-80-7336-504-2

Obsah

Poděkování.....	7
Předmluva	8
Předmluva překladatele.....	9
1. kapitola: Neuvěřitelné	
Láskyplné zaklínadlo	11
Zázračné proměny určují náš každodenní život	16
Strach z rychlých změn účelně ovlivňuje naše tempo	25
Kouzlo nadpřirozeného vnímání	30
Cvičení vnímavosti pro pokročilé: Dvojnásobně slepá konstelace	35
Vědecký důkaz univerzálního propojení	38
2. kapitola: Paralelní reality	

Dokážeme prociťovat opravdovou realitu?	45
Každý žije ve své vlastní realitě	50
Ve svých pocitech rozeznáváme energie svého okolí.....	54
Mohu si být absolutně jist, že je to pravda?	57
Je můj pocit skutečným vnímáním neboje pouhým klamem?	63
Můžeme změnit způsob pohledu, svůj pocit však nezměníme.....	67
3. kapitola: Zjednat si jasno	
Jak vzniká fenomén mimosmyslového vnímání?	75
Jak se necháváme ovládnout?	83
Naše špatné svědomí, když přerušujeme kontakt	93
„Už nejsem k mání"	99
Hlubší smysl slůvka „ne"	111
Co se odehraje, když už nebudeme k mání?	113
Pozor: rychlé a rozsáhlé změny mohou být nebezpečné	119
4. kapitola: Vysvobození	
Touha po změně nás připoutává k druhým	126
Podívejme se blíže na pocit spojený s naší vazbou a něco se změní.....	129
Když uvolníme svůj podvědomý stres, osvobodí to naše pocity ..	132
Pochopení nabízí rámec, v němž se srovnávají duševní nerovnováhy	143
Rozumím sám sobě lépe, než mi dokážou porozumět jiní	148
Cožpak můj stres vůbec není můj?	161
Nevyřešená touha po změně ovlivňuje všechny zúčastněné	167
5. kapitola: Nové vzorce chování	
Přirozený proces učení a zbavování se starého	178
Můžeme pomoci jen tehdy, když je o naši pomoc zájem	187
Máme svobodnou volbu, kterou z rolí přijmeme	190
Kdo zde koho zrcadlí?.....	197
Shrnutí naší nadpřirozenosti	201
Rezonance a mimosmyslové vnímání všude kolem nás	206

Poděkování

Jsem velmi vděčný, že jsem mohl uveřejnit svou knihu - právě dnes a právě takto. Bez svých rodičů a sourozenců, beze svých předků a jejich osudů bych to nikdy nedokázal.

Mnozí lidé hráli důležitou úlohu v mém životě a mnozí z nich mne povzbudili k prožívání pestrého citového světa, který se projevuje ve všem, co píšu.

Kdybych se nebyl dostal do kontaktu s nesčetnými autory různých knih a článků, kteří byli zároveň učiteli, přednášejícími a lektory seminářů, nebyl bych se nikdy dostal k podobným myšlenkovým pochodům, jaké rozvíjím na následujících stranách.

Děkuji své partnerce Jacqueline Schwindt za hluboké pohledy do svého nitra, děkuji jí za to, že se dokázala podělit o svůj citový život, za její zkušenosti, které nemalou měrou poznamenaly můj úhel pohledu, děkuji také za její laskavou a konstruktivní kritiku, pokud se týkalo obsahu této knihy.

Můj dík patří i všem účastníkům seminářů, kteří mne inspirovali svými životními příběhy a zkušenostmi k mnoha příkladům, děkuji i mnoha autorům, jejichž vědomosti a moudrost jsem mohl citovat. Zvláštní dík v této souvislosti náleží Klausovi Míckemu, který mi svou knihou *„Tam, kde je nebezpečí, rodí se i zachránce“* nabídl poklad plný psychoaktivních průpovědí - dek, z něhož jsem mohl čerpat hojnou měrou.

Maike Zimmermannová (má sesterská dušička) a Monika Anna Moišne-rová si zaslouží vřelý dík za podnětné připomínky.

Děkuji Monice Jiinnemannové a všem spolupracovnicím a spolupracovníkům nakladatelství Windpferd Verlag za jejich obdivuhodné nasazení a laskavou podporu. Lektorka Sylvia Luetjohann mne podporovala naprosto skvěle. Srdečně děkuji i za to.

A závěrem bych rád poděkoval vesmíru za všechny ty rovnováhy i nerovnováhy i za řízení Boží, v nichž jsem mohl nalézt intenzivní poučení.

Předmluva

Nevím, proč právě mně byla přisouzena úloha napsat tuto knihu. Pozoruji však, že má životní cesta byla směřována nevyhnutelně a neodvratně právě tímto směrem. Bylo to snad něco jaké mé předurčení?

Co je to vlastně předurčení? Existuje něco, co rozhoduje o nás, lidech? Cožpak nemáme žádnou svobodnou vůli? Čím je však pro nás prožitek, který označujeme jako „svobodná vůle“?

Já jsem zcela bez debat člověkem, který kráčí uvědoměle svou cestou. A přece, kdykoliv se ohlédnou zpět, pozorují, že se má rozhodnutí vždy nádherně přizpůsobovala dění kolem mne. Dokázal jsem to vnímat? Přizpůsoboval jsem se svému okolí? Nebo to byla jen jakási „synchronnost“?

Kdo uchopí do rukou tuto knihu, rozhodl se tak svobodně - a současně neměl jinou možnost: Muselo to tak být. Proč a jak, to pochopíme až později.

Jak je to tedy s rozhodnutím „nebýt k mání“? Když to tak budeme „chtít“, pak to bude naší svobodnou volbou, která se postupně stane součástí našeho života. Rozvine se a stane se trvalou složkou repertoáru našeho jednání. Rozhodujeme se svobodně a dodatečně prožíváme fakt, že naše rozhodnutí naprosto vyhovuje našemu okolí.

Přeji všem čtenářkám a čtenářům na cestě s touto knihou mnoho souhlasné synchronnosti a mnoho prožitků sjednocení a integrace. Nechť se běh věcí postupně vyjevuje jako univerzální puzzle. Ať se nám daří získávat čím dál větší přehled a rozpoznávat, jak všechno zapadá dohromady, stejně jako jednotlivé dílky skládky puzzle.

Olaf Jacobsen Karlsruhe, v
červenci 2006

Předmluva překladatele

Milá čtenářko, milý čtenáři ...

Rodinné konstelace jsou fenoménem, který našel v uplynulých pěti letech poměrně široké využití v psychoterapeutické praxi. Jejich obliba je značná asi především proto, že lidé si ve dnešním uspěchaném světě někdy nestíhají při svém hektickém jednání uvědomovat, jak působí na ostatní, a někdy tomu nevěnují dostatečnou pozornost. Výsledkem je, že vztahy již nejsou tak pevné, otevřené a přímé jako bývaly a lidé se raději rozejdou či - jak se hezky česky říká rozkmotří - než aby si pracně uvědomovali, v čem dělají chybu. Vždyť svěst to na druhého, to je to nejjednodušší řešení. A mé svědomí je čisté! Dá se s tím vůbec něco dělat? Prvním úspěchem je, když zjistím, že bych s tím měl něco udělat a když se rozhodnu navštívit psychoterapeuta. A druhým, když najdu toho pravého, který mi pomůže. Tato kniha je o moderní psychoterapeutické metodě, která se již několik let s úspěchem využívá k řešení podobných problémů.

Abych upřesnil některé pojmy, které jsou v knize běžně používány a jejichž doslovný překlad by byl zavádějící, uvedu nyní malý slovníček použitých výrazů:

Jsem k mání = uvolím se být k dispozici (ať už vědomě či podvědomě) situaci nebo osobě, to znamená, že budu hrát její hru.

Konstelace = jedna osoba řeší nějaký vztahový problém a další osoba či osoby jsou jí k dispozici pro role jejího partnera (partnerů, rodičů, dětí apod.) nebo také předmětu. Pokud se řeší vztahy v celém (obvykle úzkém) rodinném kruhu = rodinná konstelace.

Moderátor = osoba, která řídí konstelaci - psychoterapeut s velkými zkušenostmi s prací ve skupině.

Nejsem k mání = nechci již nadále hrát tuto hru a chci se odpojit-

Zástupce = představitel zástupné role osoby nebo předmětu.

Zastupovaná osoba = osoba, pro kterou se staví konstelace.

Zúčastnil jsem se několika rodinných konstelací s psychoterapeutkou a astroložkou Jitkou Jurdinovou a zjistil jsem, že nikdy nic není ztraceno. Od té doby mám hlubokou úctu k lidem, kteří dokážou dělat moderátory těchto konstelací, protože jsou ostatním „k mání“ a dávají jim kus sebe sama. Myslím, že pan Olaf Jacobsen patří mezi skvělé moderátory a že jeho kniha může poskytnout cenné rady nejen psychoterapeutům, ale především všem lidem, kteří se ocitli v úzkých a nevědí si rady se svými vztahy.

Miroslav Hubáček, Rychvald, podzim 2008
1. KAPITOLA

NEUVĚŘITELNÉ

Láskyplné zaklínadlo

Časně ráno jsem si vytáhl kartu. Na kartě stálo: „Nejjednodušší cesta do skrytého království vede skrze bránu přijetí.“

Karty s vílami, jejichž autorkou je Marcia Zina Mager, jsou pro mne opravdovým darem. Je snadné pochopit věty, které jsou tam napsány. Dokážou mne otevřít a uvolnit a poskytnou mi odpovědi, které mohu okamžitě přiřadit k otázce, které mne právě trápí, nebo ke své momentální životní situaci.

Někdy je v životě obtížné něco jen tak snadno uznat a přijmout. Naslouchám sice svému vnitřnímu hlasu, který mne nutí, abych okamžitě uznal a zařadil to, co jsem právě zaslechl, přečetl nebo prožil, upřímně však musím říci, že se mi to ne vždy podaří. Vzpomenu si na lidi, kteří mi říkávají: „Hej, Olafe, vždyť postačí, když budeš vnitřně souhlasit, přijmi to tak, jak to je, miluj sám sebe, rozvíjej svou nepodmíněnou lásku, přestaň si dělat starosti - žij! Tady a teď!“ ... Nepomáhá to. Cítím, že něco přitom ještě chybí.

Hluboko ve svém nitru jsem odjakživa přesvědčen, že jednoduché řešení tu neexistuje. Tušil jsem, že my, lidé, se dokážeme sami vysvobodit ze zajetí mnoha nepříjemných pocitů a že to nemůže být nikterak obtížné. Konečně jsem našel to správné zaklínadlo. Jak zní: „Už nejsem k mání“. Zprvu to vypadá tak, jako by výše uvedená věta příliš nevyzařovala právě přijímání a lásku. Spíše nám to může znít vymezováním hranic, to je ovšem hluboký omyl. Účinek zmíněné věty závisí na tom, s jakým vnitřním postojem ji použijeme. Když ji použijeme proti někomu druhému, zapůsobí pak nepříjemně i na nás samotné. Přinese však opravdové zázraky, když ji vyslovíme pro blaho celku. Při čtení této knihy se naučíte vnímat, jak využít tuto její laskavou a očištnou stránku.

Toto zaklínadlo působí bezprostředně a lze je použít okamžitě, bez jakýchkoliv dalších nezbytných znalostí. Vyslovíme je nebo si je pomyslíme v duchu a okamžitě pocítíme úlevu. Jak jen to může fungovat? Dlouhá léta jsem pozoroval a zkoumal fenomén telepatických pocitů při rodinných konstelacích nebo „systematickém rozestavení“. Dá se tam zřetelně prožít skutečnost, že zástupci vnímají ve svých rolích cizí pocity. V odborných kruzích se tomuto jevu říká „symbolické“ nebo „reprezentativní“ vnímání. Dokonce jsem mohl zjišťovat i další

zajímavost, totiž že v každodenním životě neúmyslně často hrajeme zástupné role vůči druhým lidem a tím sklouzneme do vnímaných pocitů. Myslíme si, že jsou to naše vlastní pocity a chceme se jich zbavit. Domníváme se, že s námi něco není v pořádku, a začneme bojovat sami proti sobě. Nebo začneme bojovat proti osobě, která v nás tyto pocity vyvolala, a chceme ji změnit.

Napínavou záměnu rolí prožíváme každý den: mezi rodiči a dětmi, mezi vedoucím a jeho podřízenými, učitelem a jeho žáky, lékařem a pacienty, trenérem a jeho svěřenci, terapeutem a klientem, lektorem semináře a jeho účastníky, dirigentem a muzikanty, mezi páry, mezi kolegy, mezi politiky a také mezi dvěma skupinami, jako například mezi dvěma fotbalovými mužstvy.

Tato kniha ukazuje: *Člověk je v podstatě nadán telepatii a empatií.*

Čím uvědoměleji jsme schopni vnímat tyto pocitové vjemy, tím spolehlivěji s nimi dokážeme pracovat. Pocity závislosti, obavy ze ztráty, negativní vlivy, sexuální nevyváženost, pocity méněcennosti, syndrom vyhoření, nutkavou touhu pomáhat, ztrátu energie, pocity lepící se smůly, potřebu obrany, také některá onemocnění a mnohé další nepříjemné role - toho všeho se můžeme zbavit často už jen tím, že se již nenecháme ovládat těmito pocity, že jim nebudeme k dispozici, nebudeme k mání. A tuto volbu máme před sebou mnohem častěji, než bychom si byli pomysleli.

Pomocí návodu k použití, který naleznete v následujících kapitolách, se naučíte osvobodit sebe sama i nádherně osvobodit své pocity. Uvědomíte si, proč a ve kterých okamžicích můžete cíleně a účinně čarovat. Sami se budete cítit očistěni a lidé z vašeho okolí na vás budou pohlížet novými očima - a mnozí z nich na vás zareagují zcela novým způsobem.

Jako první se naučíte pozorovat svět pocitů novými očima. Rozšíří se váš pohled na svět, abyste mohli dodat kouzelnému zaklínadlu vhodný rámeček. Za tím účelem byste měli splnit následující předpoklad: Když budete chtít nalézt nový pohled na svět, musíte se otevřít - „být k mání“ způsobům pohledu, popsaným v této knize. Musíte se zaměřit na tyto úhly pohledu, pochopit je, vyzkoušet, poznat je ... („Nejjednodušší cesta do skrytého království vede skrze bránu přijetí.“)

Když uskutečníte výše uvedený krok, dostanete větší sílu k volbě. Pocítíte sílu rozhodnutí a získáte jasno. Svobodně si zvolíte, zda se podržíte svého osvědčeného úhlu pohledu a řeknete: „Pro tento nový úhel pohledu, který jsem zde poznal, nebudu již nadále k mání,“ nebo poznáte novou hodnotu a integrujete ji. Rozhodnete se, který úhel pohledu vám nabízí více výhod. Možná, že si vyberete účelnou směs z obou pohledů?

Obvykle bývám velmi opatrný a mírně nedůvěřivý, když se seznámím s něčím novým. Důkladně pozoruji a porovnávám své pocity, své dosavadní zkušenosti a svá současná stanoviska a své znalosti. Tento postoj vám vřele doporučuji. Důkladně si promyslete všechno, co zde uvádím. Vyciťuj- te, současně však zůstávejte otevření a kritičtí. Přitom sbírejte nové zkušenosti - a čarování může začít. Budete překvapeni!

Až dočtete tuto knihu a až ji úplně pochopíte, pozorujte, co se nyní změnilo. Vzpomeňte si, v jakém stavu jste byli před touto lekcí. Porovnejte své nové pocity s dřívějšími, porovnejte svůj nový rozšířený obraz světa s obrazem, který jste měli doposud, porovnejte své nové možnosti s možnostmi, o nichž jste věděli dříve, a uvědomte si všechny zřejmé změny.

Pojďte nyní se mnou do vesmíru plného zázraků. Otevřete se a vydejte se na průzkum tajuplného vesmíru vůkol nás i v našem nitru. Věnujte tomu čas a zajistěte si chvíli beze stresu. Vesmír je tak perfektní, že nám tento stres dokáže odzrcadlit. Je to jako *Nekonečný příběh* Michaela Ende- ho: Každé přání je malému Bastianovi splněno přesně takovým způsobem, jakým je vysloví, i když to tak vlastně původně vůbec nemyslel. Rovněž Barbel Mohrová píše ve svém bestselleru *Objednávky ve vesmíru* z vlastních zkušeností, že nejasně vyslovená přání mohou být splněna zcela nežádoucím způsobem. Mnozí lidé, kteří se intenzivně zabývají spiritualitou, potvrzují: Naše okolí respektive vesmír nám zrcadlí nejen naši vědomou, nýbrž také naši (zprvu) podvědomou dynamiku: jak uvnitř, tak i navenek.

Dokonce i věda učinila zkušenost, že pozorovaný subjekt se dosti často řídí přáním svého pozorovatele. Kdo má obavy, dočká se jejich potvrzení, kdo pochybuje, sklídí chaos, kdo má hloupé otázky, obdrží odpovídající odpovědi, kdo pátrá po zkušenostech, tomu se jich dostane měrou vrchovatou. A proč to tak je? Pojďte se mnou cestou výzkumníka. Staneme se výzkumníky vlastního života: budeme pozorovat, prodělávat zkušenosti, učit se něco podrobně znát, vyvíjet různé způsoby pohledu a nová přesvědčení, budeme znovu a znovu pochybovat a stále znovu pozorovat.

Rozjímání

- Rozjímání na konci každého jednotlivého tématu obsahuje další citáty k tématu, mé doplňující a prohlubující poznámky nebo také opakování, aby se probíraná látka lépe vstřebala. Věnujte čas svému rozjímání, aby se jeho účinky mohly v klidu rozvíjet na vaší citové úrovni. Když si přečtete rozjímání v závěru kapitoly několikrát, můžete tím zároveň posílit odpovídající neuronové vazby ve svém mozku a učit se optimálně a komplexně.
- Citáty druhých a odkazy na další úhly pohledu mohou poukázat na další rozměry tématu. Když se díváme zároveň z více stanovíšť, působí obraz plastičtěji.
- Nelze předvídat působení výpovědí, tezí a názorů, zastupovaných touto knihou, na člověka s vážnými psychickými nebo emocionálními problémy. Její obsah a cvičení nemohou samozřejmě nahradit lékaře ani patřičnou terapii. Tělesné nebo duševní potíže v průběhu cvičení nebo po něm nesmějí být ignorovány; mohou totiž poukazovat na zdravotní problém, který vyžaduje okamžitý zásah odborníka.

„Problémy vznikají, protože lidé již dávno vědí, co by pro ně bylo dobré, ale prostě si to nedovolí," taková je v kostce zkušenost MUDr. Gunthera Schmidta, odborného lékaře pro psychoterapeutickou medicínu a přednosty Miltonova-Ericksonova institutu v Heidelbergu.

Když budeme při problémovém pocitu používat hlasité nebo vnitřní zaklínadlo „Už pro to nejsem k mání," může se v našich pocitech spontánně něco změnit a vyřešit. Nový komplexní pohled na svět poskytuje této větě potřebný rámec a nám poskytne čistotu, která je s ním spojena.

„Abychom něco dokázali uvidět, potřebujeme nejprve vytvořit kontext. Lidé zkoumají nejraději to, co již znají, a odmítají (...) to, co se nachází mimo rámec jejich předběžných znalostí," píše Ariel a Shya Kaneovi - lektori seminářů *Instantaneous Transformation* („Okamžitá transformace") - ve své knize *Tajemství nádherných vztahů*.

Čím podrobněji a přesněji něco poznáváme, tím konkrétněji a úspěšněji s tím dokážeme zacházet. Máme totiž volbu.

Na jiném místě si u Kaneových přečteme: „Zeptej se sám sebe: Co by se stalo, kdyby existovaly věci, které neznám a které by mohly radikálně změnit mé vztahy?"

Peter A. Sanders píše ve své *Průručce mimosmyslového vnímání*: „Mnohé ze tvých pocitů vlastně vůbec nejsou tvoje. Jsou to pocity druhých lidí, které přejímáš."

Josefine mi napsala: „Poté, co jsem si postavila své rodiče a sebe (*popis rodinné konstelace je uveden později*), mnohé se u mne změnilo. Pochopila jsem, že chci prožívat život své matky, protože ona jej nemohla prožívat kvůli mně. Proto jsem byla v neustálém rozporu mezi tím, čeho jsem dosáhla, a tím, co jsem vlastně chtěla. V důsledku tohoto rozporu jsem byla nešťastná. Když jsem si v pondělí přečetla tvůj text, rozmyslela jsem si, jak bych chtěla postavit toto dilema. Kdo v mém nitru vlastně určuje, co mne činí šťastnou? Jako by mi s očí spadly šupiny. Nádherná věta „nejsem již pro tebe více k mání" změnila mé pocity. Vnímám nyní své nitro úplně jinak - harmoničtěji, svobodněji, pohlížím na situace z jiného úhlu a mohu s nimi zacházet přiměřenějším způsobem, který více odpovídá mému naturelu."

Vesmír je perfektním zrcadlem pro toho, kdo je dokáže využít.

Zázračné proměny určují náš každodenní život

Následující události jsem dílem prožil já sám, dílem jsem o nich četl a dílem jsem zaslechl vyprávění o nich.

Ve filmovém paláci v Karlsruhe jsem si stoupl na parapet a hleděl jsem do šestimetrové hloubky. Pode mnou stáli lidé u pokladny. Vybral jsem si z fronty jednu osobu, soustředil jsem se na ni a intenzivně jsem pozoroval každý její pohyb. Po několika minutách se začala neklidně rozhlížet. Nakonec pohlédla vzhůru na mne a odhalila můj pohled. Cožpak ta osoba pocítila, že ji pozoruji?

Stefanie zaslechla, že zvoní její telefon. Ihned vytušila, kdo jí to asi volá. Když pak sejmula sluchátko, ozvala se na druhém konci přesně ta osoba, na kterou Stefanie právě myslela. Mohla to skutečně vycítit?

Přibližně desetiletý Coen byl na několik dní na návštěvě u svých prarodičů. Poslední noci se probudil s velmi intenzivní myšlenkou: Můj papoušek zemřel! Tato myšlenka jej již neopustila. Když pro něj pak přijeli rodiče a když se s nimi vrátil domů, našel svého papouška ležet na podlaze své klíčky - byl již po smrti. 11 Mohl to Coen skutečně vycítit? (tuto událost si můžeme přečíst v knize Ruperta Sheldrakea *Sedmý smysl člověka*).

Některé páry často prožívají, že jeden proneše něco, o čem již delší dobu přemýšlí ten druhý, nebo například zjišťují, že oba dva myslí v danou chvíli na totéž: Oba sedí v kuchyni, okno je otevřeno. Muž si pomyslí, že by bylo příjemněji, kdyby je někdo zavřel. Aniž by to pronesl nahlas, žena vstává a zavírá okno. Nebo: Žena začíná něco vyprávět o filmu, na který si právě vzpomněla. Tu muž zvolá překvapeně: „Na stejný film jsem právě myslel!“ Dokážou se skutečně vzájemně vycítit?

Když jsem měl ještě před lety jinou partnerku, přepadl mne náhle jednoho nedělního odpoledne pocit vzteku a donutil mne vyťukat na mobilu její telefonní číslo. Jak mi později sdělila, právě v tom okamžiku jsem ji překvapil v intenzivním objetí druhého muže. Cožpak jsem skutečně pocítil, že se právě ode mne vnitřně vzdaluje?

Jednou jsem se projížděl městem na svém bicyklu a přitom jsem před sebou spatřil přítelkyni. Neviděla mne, protože jela stejným směrem jako já a byla tedy ke mně obrácena zády. Chtěl jsem ji překvapit. Pomalu jsem se k ní tedy začal přibližovat zezadu. Náhle - byl jsem od ní asi 20 metrů - ohlédl se a pohlédla přímo na mne. Cítila snad, že ji pozoruji? Později mi potvrdila, že v tu chvíli pocítila, že by se měla ohlédnout.

Nemocniční zdravotní sestra Ute pocítila při večerní obchůzce po svém oddělení, že by se měla okamžitě podívat na jednoho z pacientů. Když vstoupila do pokoje, pacient jí sdělil, že něco není v pořádku: „To je dobře, že jste přišla, právě jsem na vás chtěl zazvonit.“ Mohla to vycítit?

Když jsem měl napsáno první znění této knihy, uvažoval jsem, které nakladatelství by bylo tím nejvhodnějším partnerem, který by ji zveřejnil. Odebral jsem se tedy do knihkupectví a prohlédl si knihy nejrozličnějších vydavatelství. Vždy jsem se očima zastavil u nakladatelství Windpferd Verlag. Někteří autoři mají ve zvyku nabízet svůj rukopis mnoha nakladatelstvím současně a tím teprve zjistit, kdo má o jeho rukopis vlastně zájem. Rozhodl jsem se, že svůj rukopis nabídnu pouze tomuto nakladatelství. Jak to dopadlo, vidíte sami. Byl jsem snad schopen to vycítit předem?

V jedné systémové terapeutické skupině v Karlsruhe měla být postavena konstelace Berndovy rodinné situace s přehráváním jednotlivých rolí. Cílem bylo, aby Bernd něco pochopil nebo aby se naučil něco nového, aby se dokázal zbavit svých potíží při navazování kontaktů. Vybraní hráči rolí z terapeutické skupiny se vcítili do rolí jeho rodinných příslušníků, aniž by je znali a aniž by dostali popis nebo jakékoli pokyny od Bernda. On jen soustředěně pozoroval, co se děje. Hráči jednotlivých rolí nás informovali o změně svých pocitů a podle toho jednali. Vznikly tím spontánní dialogy. Bernd fascinovaně potvrdil, že jeho skuteční rodinní příslušníci mluví a chovají se skutečně velmi podobně, jak zde bylo intuitivně sehráno. Vycítili snad „herci“, jaké jsou charaktery „opravdových“ osob?

Tisíce seriózních terapeutů pracují každodenně s touto vnímavostí pocitů. Podobné fenomény najdeme i v uznávané odborné literatuře, kde bývají označovány jako „telepatie“. Duden vysvětluje telepatii jako „dálko- cit; vnímání duševních pochodů druhého člověka beze zprostředkovatel- ství smyslových orgánů“.

12

Rupert Sheldrake sesbíral podrobné studie a zprávy stovek lidí a uveřejnil je ve svých dvou knihách *Sedmý smysl zvířat* a *Sedmý smysl člověka*. Rupert

Sheldrake je biolog, vědecký člen Britské královské společnosti Royal Society, dřívější docent mikrobiologie na Univerzitě v Cambridgi a externí profesor na Graduate Institutu v Connecticutu, USA. Dosáhl celosvětového uznání díky svému výzkumu „kolektivní inteligence“ a morfogenetických polí (www.sheldrake.org).

Clemens Kuby, autor odborné literatury a filmový režisér několika oceněných dokumentárních filmů například o reinkarnaci (*Living Buddha*), dokumentoval ve svém filmu *Na cestách do jiné dimenze* a ve stejnojmenné knize vedle několika případů, označených jako šarlatánství (i když s pozitivními účinky!), také mnohé divy a zázraky, které prožil na svých cestách za známými léčiteli a šamany. On sám je vlastně také velkým zázrakem díky nepochopitelnému vyléčení své paraplegie - obrny dolní části těla včetně dolních končetin.

Světově uznávaní autoři, oblíbení u statisčů čtenářů, jako například Dalajláma (nositel Nobelovy ceny míru a mimo jiné autor *Cesty ke štěstí*), Dr. Joseph Murphy (*Moc podvědomí*), Stephen W. Hawking (*Vesmír v ořechové skořápce*), Bárbel Mohrová (*Objednávky u vesmíru*), Thorwald Dethlefsen (*Osud jako šance*), Ken Wilber (*Erós, kosmos, logos*), Lao-c' (*Tao Te King*), Eckhart Tolle (*Moc přítomného okamžiku*) a mnozí další, píší o jednotě světa nebo informují o telepatických zkušenostech a vědomostech, jež je možno vysvětlit jediné pomocí jednoty veškerého života.

Joachim Bauer, profesor psychoneuroimunologie (autor knihy *Proč cítím to, co cítíš ty*), píše o existenci zrcadlových neuronů v mozku, které zajišťují v důsledku fenoménu rezonance naši schopnost vcítit se do druhých (přítomných) osob a tím i možnost podpořit svůj vlastní proces výuky. Tento nanejvýše zajímavý druh mozkových buněk byl objeven mezinárodně renomovanou výzkumnou skupinou pod vedením italského vědce Giacomo Rizzolattiho a kanadského výzkumníka oblasti mozku Williama Hutchisona.

Filmová trilogie „Matrix“ narazila u milionů lidí na velkou rezonanci. Ve filmu je řeč o propojení všech lidí v jakési síti. Trilogie probouzí nápady, co všechno je možné, když poznáme toto propojení, když je přijmeme, detailně poznáme a pochopíme a když je dokážeme použít a využít ve svůj prospěch. Po dlouhém boji se dostaví mír přesně v okamžiku, kdy hrdina příběhu „Neo“ plně pochopí a uzná spojení se vším, tedy i se svým nejzavilejším nepřítelem „agentem Smithem“ a když je přijme („Nejjednodušší cesta do skrytého království vede skrze bránu přijetí.“)

Když jsem shlédl v kině společně se svou tehdejší partnerkou první díl trilogie, silně jsem se identifikoval s hlavním hrdinou. Vyšel jsem z kina s pocitem, že dokážu ovlivnit svět kolem sebe (= matrix). Když jsme přišli ke svému vozu, který je vybaven centrálním zamykáním, vnitřně jsem si představil, jak otevírám dveře na straně řidiče - dveře na straně spolujezdce však měly zůstat zavřeny. Zafungovalo to a příčinou byla opravdová „náhoda“: Má partnerka totiž „nedopatřením“ potáhla za kliku na své straně dveří právě v okamžiku, kdy jsem je centrálně zamykal, čímž je zablokovala. Dveře na straně spolujezdce zůstaly zamčeny.

Vědci znají tyto fenomény jednoty již desítky let z oboru kvantové fyziky. Diplomovaný politolog Christian Thomas Kohl cituje ve své knize *Buddhismus a kvantová fyzika* experimentálního fyzika Antona Zeilingera: „Einstein-Podolsky-Rosenův paradox, pojmenovaný po svých objevitelích, říká, že dvě částice mohou být vzájemně spojeny takovou silou, že při měření určité vlastnosti jedné částice je tato vlastnost okamžitě zjištěna i u druhé částice. To platí (...) naprosto nezávisle na

tom, jak velkou vzdáleností jsou vzájemně odděleny. Einstein zde hovoří o „duchovitém dálkovém působení“; dnes se tento fenomén označuje nelokalita. Pokud dojde ke změně u jedné částice, změní se i ta druhá. Pravděpodobně nejpokročilejší kvantový fyzik David Bohm (Einsteinův žák) vyvinul teorii, s jejíž pomocí lze úplně popsat zvláštní kvantové fenomény: Všechno je ve vzájemném spojení prostřednictvím kvantového potenciálu, jakéhosi druhu informačního pole, implicitní struktury vesmíru.

Dr. Stephen Wolinsky vyvinul syntézou kvantové fyziky a psychologicko-spirituálních fenoménů takzvanou kvantovou psychologii. S její pomocí se každoročně učí tisíce lidí, jak si pomoci vlastními silami. I zde je základní podstatou pochopení hlubokého propojení všech věcí a bytostí.

V roce 2006 se do Evropy dostal zajímavý americký dokumentární film: „What the Bleep do we (k)now?“ Nezávislí producenti William Arntz, Betsy Chasse a Mark Vicente zde hovořili s několika známými vědci, jakými jsou například David Albert, profesor a ředitel Columbia University (autor *Quantum Mechanics and Experience*), John Hagelin, profesor a ředitel Maharishi University (autor více než stovky publikací ke kvantové teorii), Dr. Michal

Ledwith, profesor v Meynooth College v Irsku a mnozí další. Kvintesencí tohoto filmu je, že bychom měli pouvažovat a dát šanci světovému názoru, předpokládajícímu propojení všech bytostí a veškeré hmoty. Kromě toho ukazuje, že my sami jsme tvůrci svého vesmíru: Svět, který prožíváme, je zrcadlem našeho vlastního způsobu pohledu a našeho postoje. Což znamená, že když věříme ve svět, v němž jsme všichni navzájem odděleni, pak také prožíváme svět, v němž se cítíme odděleni ode všech ostatních. Pokud věříme v telepatické spojení, pak prožíváme stále častěji fenomény, které skutečně ukazují na tento typ spojení.

Z toho důvodu jsem vám hned na počátku doporučoval, abyste sice připustili svou nedůvěru vůči zvláštním fenoménům, abyste však současně zůstali otevření a abyste se nevyhýbali dalšímu zkoumání. Řešení není v tom, abychom bojovali s přicházejícími pochybnostmi a nedůvěrou a abychom je vyloučili. Dokonce doporučuji seznámit se s těmito pocity a stavy blíže. Jakmile pochopíme, co nám chce naše pochybnost vlastně sdělit a jak můžeme jejich prostřednictvím ovlivnit své okolí, pak jsme jim porozuměli, integrovali a můžeme s nimi pracovat. Cítíme se čistší a jistější. Když pochopíme tyto mezilidské účinky, vzroste v nás i vstřícnost vůči dalším telepatickým fenoménům. Pak si můžeme uvědomit, ve kterých oblastech se osvobodíme tím, že se uzavřeme vůči určité dynamice a způsobu vnímání pocitů a nebudeme pro ně již nadále k mání. Pochybnosti ostatních lidí totiž stejným způsobem ovlivňují také nás a řídí pak naše pocity, pokud s nimi navážeme kontakt.

V „rodinných konstelacích“, které jsou známy v Německu a celé Evropě například z terapeutické praxe Berta Hellingera, prožívají statisíce lidí na celém světě zkušenost prociťování cizích osob v zastoupení. Pokud jsem při rodinné konstelaci postaven do role určité neznámé osoby a odevzdám se jí k dispozici - jsem jí k mání jako její zástupce - pak budu ve svém nitru prožívat narůstající cizí pocity jako mávnutím kouzelného proutku. Když pak o nich hovoříme, zastupovaná (postavená) osoba nám obvykle potvrdí naprostou shodu s pocity představované osobnosti.

Kritici rodinných konstelací okamžitě mění svůj názor, jakmile jednou prožijí tento fenomén na vlastní kůži a když jej poznají. Je těžké si to představit, aniž by to

člověk prožil na vlastní kůži. Proto k tomu nabízím jednoduchý experiment v kapitole „Kouzlo nadpřirozeného vnímání“ o několik stran dále. Mezitím se tento fenomén dočkal prvních vědeckých potvrzení, autorem jednoho z nich je například Peter Schlotter: *Intimní jazyk a jeho objevení; systematické rozestavení v konstelace není výsledkem náhody - empirický důkaz* (2004), k dispozici jsou také výsledky práce Martina Kohlhausera a Friedricha Asslándera: *Systematické rozestavení v konstelace potvrzeno; studie k účinnosti systematického rozestavení v konstelace v managementu a v poradenství* (2005).

Ve své vlastní experimentální skupině jsem tento fenomén vnímání osobně důkladně prozkoumal a seznámil se s ním. Dělal jsem konstelaci pro Jacqueline. Několik dalších účastníků se uvolilo, že pro tento účel budou k dispozici. Jacqueline měla za úkol zaujmout postupně tři různé vnitřní postoje vůči svým zástupcům:

Postoj č. 1: „S tím, co se zde ukazuje v pocitech a v chování zástupců, nemám nic společného. Nepotřebuji to.“

Postoj č. 2: „Odkud znám to, co se tu ukazuje? Co to má společného se mnou? Co mi to zrcadlí?“

Postoj č. 3: „To vše má něco společného se mnou. Souhlasím se vším. Zástupci mi mohou ukázat všechno a mohou naplno zrcadlit mne samotnou i mé podvědomí.“

Jacqueline si mohla svobodně zvolit, v jakém pořadí v duchu pronese tyto věty a zaujme na určitou dobu příslušný vnitřní postoj. Nikoho neinformovala, že právě mění svůj postoj. V průběhu zaujímání konstelace jsme však dokázali jasně rozpoznat, ve kterém okamžiku mění svůj postoj, protože chování jejích zástupců se okamžitě výrazně změnilo. Na závěr jsme byli dokonce schopni říci, kdy Jacqueline zaujímá nový postoj a který to je - a ona to vždy potvrdila.

Při postoji č. 1 se zástupci vzájemně chovali spíše rezervovaně. Při postoji č. 2 byli v poněkud užším kontaktu, měnili své pozice a hovořili spolu. Při postoji č. 3 byli láskyplní, někteří se objímali, cítili se dobře a byli vyrovnaní.

V dalším pokusu s jinou osobou vykazovali zástupci při postoji č. 1 jen málo problematických symptomů; při postoji č. 2 se jejich počet již zvýšil a když zastupovaná osoba zaujala postoj č. 3, projevil se problém u všech zástupců naplno včetně všech svých bolestivých symptomů.

Američan Pete A. Sanders vypráví ve své *Příručce mimosmyslového vnímání* o jednom z účastníků svých seminářů. Intuitivně vnímal ženu, která seděla naproti němu a jejímž úkolem bylo myslet na tři různé životní situace - aniž by předtím prozradila jejich obsah. Nejprve si představila lásku ke své dcerušce. Pak pomyslela na svou pracovní činnost v profesi advokátky. Na závěr si vzpomněla na to, jak pomáhala svému muži s přípravou jeho předvolebního boje. Jeden z účastníků konstelace pak vyprávěl: „Nejprve jsem v duchu zaslechl ukolébavku a jemný hlas, který jakoby hovořil k dítěti. Pak jsem měl dojem, že se můj duch zabývá jakýmsi složitým právním problémem. A na závěr jsem byl svědkem rozhovoru: Její muž měl lépe vědět, kdo je doma šéfem!“ Bylo to jasné: Žena ovlivňovala svými myšlenkami myšlenky ostatních účastníků.

Fyzikálním pokusem prokázala věda následující vzájemné působení: Způsob, 15
jakým se projevuje kvantová částice, jakou podobu přijímá, závisí na tom, jak je pozorována. Totéž platí pro rodinné konstelace: Jak se chovají zástupci našeho vlastního postavení, jakou podobu přijme toto postavení, je ovlivněno především

tím, s jakým vnitřním postojem je pozorujeme. Nyní to ještě převedu do podoby našeho každodenního života: To, co nás potkává, závisí na tom, s jakým vnitřním postojem to pozorujeme a tím ovlivňujeme. Není to revoluční myšlenka? Myšlenka, kterou stále znovu zdůrazňuje až neuvěřitelné množství spirituálních knih a filmů. Nyní máme šanci záměrně využít tohoto vzájemného působení. Rád tě budu chvíli doprovázet na této cestě.

Americký mikrobiolog a profesor medicíny Bruce H. Lipton byl v roce 2006 oceněn za svou knihu *Biologie víry* (s podtitulem: *Inteligentní buňky*) v kategorii „přírodní vědy“ americkou cenou za nejlepší knihu (*Best Books 2006 Award*). Popisuje, jak všechny jeho výzkumy, poznatky a zkušenosti vedly k pohledu na svět. Podle něj není život buňky ovlivněn svými geny, nýbrž fyzickými a energetickými vlivy svého okolí. Buňky jsou drobnými bytostmi, které vzájemně spolupracují, učí se jedna od druhé a vzájemně se spojují. Cílem jejich spojení je společné zvýšení jejich inteligence a vytvoření komplexnějšího a tím i úspěšnějšího organismu. Protože potřebují mnoho informací zvenka, dají se tedy zvenčí také ovlivnit. Jeho hodnocení funkce buněčné membrány společně se znalostmi kvantové fyziky poskytují uvedené knize vědecký základ a nabízejí vysvětlení, proč kouzelné zaklínadlo „nejsem již k mání“ funguje tak dobře: Všechno je vzájemně propojeno na zvláštní úrovni a vše se vzájemně ovlivňuje.

Až si my, lidé, osvojíme tento způsob pohledu na svět, toto nové paradigma, dokážeme měnit svět mnohem rychleji a účinněji. Nebudeme již čekat a doufat ve změny zvenčí, ale začneme měnit sami sebe a své vnitřní postoje. Budeme jiným způsobem vnímat to, co nás obklopuje. A odpovídajícím způsobem zareaguje i svět - a to mnohem rychleji, než jsme si kdy vysnili. Již jenom to, že začneme zpochybňovat svá dosavadní přesvědčení a svůj názor na svět (když tedy změníme postoj č. 1 na postoj č. 2), změní reflexi našeho okolí. Vesmír pocítí, že jsme začali pozorněji sledovat sami sebe.

Čím víc lidí bude praktikovat tento komplexní a integrující způsob pohledu na svět, tím intenzivněji budou moci probíhat vzájemná působení. Existuje více než 40 vědeckých studií na téma Mahárisiho efektu (www.tm-konstanz.de). V těchto studiích je prokázáno, že velká skupina meditujících lidí může výrazně snížit procento zločinnosti města, země a dokonce i celého světa. Počet meditujících členů skupiny musí činit nejméně 1 procento obyvatelstva, které má být pozitivně ovlivněno. V době, kdy meditovala velká skupina lidí, došlo vždy k výraznému poklesu kriminality (například k menšímu počtu vražd, násilných trestných činů, přepadení, znásilnění, válečných operací). Čím více se tedy rozšíří nový pozitivní (kongru- entní) světový názor, tím větší bude rozsah jeho působení. V dobách velkých přírodních katastrof a citelných teroristických aktivit se tento fenomén může stát zajímavým nástrojem vyrovnávání vibrací.

Rozjímání

Blaise Pascal, fyzik, matematik a filosof 17. století, věděl již tehdy: „Protože všechny věci mohou být současně příčinou i důsledkem, protože jsou podmíněné i podmiňující, přímé i nepřímé a protože jsou všechny spojeny do jednoho komplexního obrazu, zahrnujícího to nejvzdálenější i to nej- rozdílnější, nepokládám za možné znát jednotlivé části beztoho, abychom znali celek, a

nepokládám také za možné znát celek beztoho, abychom znali jeho jednotlivé části."

Americký biochemik, fyzik a filosof Ken Wilber píše ve své knize *Komplexní jednání*, že „svět je ve skutečnosti nedělitelný, je celkem, který současně působí ve všech svých aspektech."

Diplomovaný politolog Christian Thomas Kohl cituje v svém díle *Bud- dhismus a kvantová fyzika* ruského matematika Lva Tarasova, který píše, „že částice není již od přírody nějakým izolovaným objektem - nachází se v trvalém vzájemném působení s celým svým prostředím." Na jiném místě Tarasov doplňuje: „Na úrovni mikrosvěta má myšlenka, že svět je celistvý a všechny jeho projevy spolu vzájemně souvisejí, zvláštní smysl."

Každodenně prožíváme vědomky i nevědomky fenomény, které je možno vysvětlit jediné touto propojeností.

Joachim Bauer píše o našem mozku: „Skutečnost, že se v Gyrus cinguli (*oblast mozku, v níž se nachází sídlo emocionálních nálad a aspektů a vnímavosti sama sebe*) nalézají i nervové buňky, které jsou aktivní, když jiní lidé něco pociťují, nám poskytuje důvod k domněnce, že Gyrus cinguli reprezentuje i emocionální kvality, jejichž součástí jsou empatie a emocionální chápání."

Dokážeme se vzájemně vycítit, když na sebe vzájemně zaměříme svou pozornost - a když jsme tímto způsobem k mání.

Bruce H. Lipton: „Byl jsem nadšen poznáním, že mohu změnit svůj život tím, že změním svá přesvědčení."

Změňme sami sebe a tím změníme i své okolí - a obráceně.

„Když chcete pozitivně ovlivnit své vztahy, chovejte se tak, jako by se váš partner či partnerka již chovali způsobem, jaký byste si přáli či po jakém toužíte." Tuto radu nám poskytuje diplomovaný psycholog a psychoterapeut Klaus Mücke. V dalším textu se zmiňuje: „Když na svého partnera či na svou partnerku pohlížím kriticky nebo s nedůvěrou, dočkám se přesně toho, čeho se obávám."

Spisovatel a herec Curt Goetz přišel na originální myšlenku: „Měli bychom věci brát tak, jak přicházejí. Měli bychom se však postarat o to, aby přicházely tak, jak si je přejeme brát."

Dr. Frieder Lauxmann, právník a filosof, se domnívá ve své knize *Filosofie moudrosti*: „Kosmické symetrie, pole rezonance a tóny mohou být zodpovědný jako přenosové médium za pozorování, která vykonávaly velké osobnosti již od starověku stále znovu a znovu: Duchovní síla je nade vším děním a působením ve vesmíru."

Strach z rychlých změn účelně ovlivňuje naše tempo

Od té doby se tyto fenomény staly pro mnohé lidi něčím zcela normálním. V současnosti je však úroveň transcendence v seriózních médiích spíše potlačována a odsouvána do kouta nebezpečných sekt. Naše společnost začíná být rozpolcená: Jedni říkají, že telepatie a další nelokální fenomény (= rezonance dvou elementů, nacházejících se v různých místech) jsou již dnes vědecky potvrzeny, ostatní pokládají tyto jevy za nesmysl. Tuto rozpolcenost je možno vysledovat i při pohledu o několik století zpět, kdy si uvědomíme, jak pomalu a proti jakému odporu se prosazovaly změny v lidském světonázoru. Lidé, kteří vybudovali svůj život na určitém světovém názoru, pociťují samozřejmě jakoukoliv změnu jako jakýsi druh hrozby. Obávají se, že ztratí půdu pod nohama a pochopitelně se proti tomu brání.

Navíc téměř nikdo neví, co si počít s vnímáním na dálku a jak s ním zacházet. Zdá se být něčím tajemným, něčím, co nikdy nebylo a ani nemůže být dokázáno a tím ani kontrolováno. Člověk je z toho opravdu rozpačitý. Jak tyto jevy integrovat? - Pomocí návodů v této knize dokážete tyto fenomény jednoduchým způsobem prožívat na vlastní kůži, naučíte se jim rozumět a používat je, protože jsou všude a jsou kdykoliv k dispozici. Můžeme svůj cit na dálku využívat dokonce i k inovačním řešením, zejména v rámci rozsáhlé úrovně politiky, hospodářství a ekologie. Vědomí svého citu a schopnosti nasadit jej ve prospěch konkrétní záležitosti nám otevírá zcela nové dimenze. Máme k dispozici neomezený potenciál, který byl až doposud využíván jen omezeně nebo dokonce potají.

Toho času vládne názor, že telepatie se vyskytuje především u lidí, kteří ji trénují nebo kteří mají k dispozici mimořádné duševní spojení. Poznal jsem, že všichni lidé používají telepatii každý den. Naše podvědomá schopnost vnímání na dálku je dokonce příčinou vzniku emocionálních závislostí ve vztazích, odpovídá za naše poranění, strach ze ztráty, agresivitu, zkušenost mobbingu, je příčinou syndromu vyhoření, pocitu izolace apod. Obvykle se jen s potížemi vymaňujeme z bolestivých vztahů nebo poměrů, protože si neuvědomujeme své telepatické schopnosti. A navíc: Jsme snadno ovlivnitelní, když si vůbec neuvědomujeme, že právě telepaticky vnímáme na dálku.

Nejprve vám představím experiment, s jehož pomocí si můžete vyzkoušet fenomén dálkového vnímání a uvědomit si jej. Nejprve se přece musíte přesvědčit, že to existuje - ba dokonce, že je to zde trvale. Tento experiment je docela jednoduchý a téměř v 90 procentech případů poskytuje jasné potvrzení. Proto nám může účinně pomoci vnímat tyto pocity a trvale je zahrnout do svého pohledu na svět. Stovky účastníků mých seminářů již dokázaly prožít tuto zkušenost.

Pak se také seznámíte se způsoby pohledu a s nástroji rozvíjejícími používání citu a logiky a naučíte se s nimi pracovat ve prospěch svého vývoje, například při odhalování a rozpouštění zatěžujících závislostí. Když se to vše podaří a když to ve vás probudí rezonanci, začne se ve vás pomalu probouzet a vyvíjet nový pohled na svět. Funguje to přibližně stejným způsobem, jakým se šíří na trhu nová

technika, jež poznamená pohled lidí na svět jakoby jen tak mimochodem. Současně si zachováte volbu, zda a kdy využijete tuto techniku.

Nachystejte se na toto: Když se šíří něco nového, současně s tím umírá něco starého. Proto zde máme nejistotu, odpor a bolest. To je normální. Vzpomeňte si jen na příchod CD, kdy si lidé museli odvyknout používat staré vinylové desky nebo vzpomeňte na odpor mnoha zemí proti zavádění jednotné měny euro. Když pohlédneme do vzdálené minulosti, zjistíme, že: Galileo Galilei musel v 17. století pod nátlakem katolické církve dokonce odvolat své přesvědčení, že se Země otáčí kolem Slunce. Pro církev měl prostě Koperníkův obraz světa, podle něhož není Země žádným středem vesmíru, příliš bolestivé důsledky.

U mnohých lidí proto může poznání, že naše pocity jsou čistým vnímáním, vyvolat bolest ze ztráty nebo dokonce přímo odpor. Všichni jsme vzájemně propojeni prostřednictvím svých pocitů. Tento pohled na věc ruší dřívější názor, podle něhož jsme ochráněni ve své privátní sféře. Máme strach, že můžeme být prohlédnuti, zmanipulováni a využiti. Podle mých zkušeností je však člověk využíván spíše tehdy, když si *neuvědomuje* tyto telepatické souvislosti. Pokud si je však uvědomí, pak s nimi také dokáže lépe zacházet.

Pokud máte proti tomuto novému úhlu pohledu nějaké námitky nebo pokud zaslechnete od druhých osob jakékoliv protiargumenty, pak vám doporučuji, abyste nad tím jen tak nemávlí rukou, ale abyste tento odpor velmi důkladně prozkoumali. Lze v tomto odporu nalézt jasnost a logiku? Nebo je založen jen a pouze na slepých obavách? Je konstruktivní a uctivý, to znamená že ctí názor protistrany? Nebo jej zlehčuje? Uctivé námitky beru vážně a integruji jejich obsah. Pokud se však dostaví pouze zlehčující a destruktivní reakce („Tak to přece nemůže být!“ - „Nesmysl!“ - „Žvásty!“ - „A jak by to mohlo fungovat?!“ atd.), pak za tím tuším výše zmíněnou bolest ze ztráty - skrývá se za touhou udržet to staré a důvěrně známé a bývá kombinována s obavou, že se budu muset zbavit něčeho osvědčeného a přitom nejprve ztratím půdu pod nohama. Podobný odpor samozřejmě patří k přírodním změnám, revolucím a rozšiřování světového názoru lidstva. Stará se o to, aby změny neprobíhaly příliš rychle, abychom přitom nepřišli o svou orientaci a aby se při nich nezhroutila naše základna.

Existuje ještě další aspekt, který by mohl vést k přirozenému odporu proti tomuto novému paradigmatu. Ve své knize *Společná historie světle a vědomí* popisuje americký profesor fyziky Artur Zajonc příklad slepého Angličana. Ve stáří 50 let absolvoval transplantaci rohovky. Viděl poprvé od doby, kdy mu bylo pouhých deset měsíců. Lékaři se jej zeptali, jaká byl jeho první zážitek z vidění. „S.B. odpověděl, že slyšel hlas, hlas svého chirurga, a to někde ze strany. Když se tam ohlédl, uviděl tam nějakou neurčitou skvrnu. Nebyl si ovšem jist, o co se vlastně jedná a pouze na základě skutečnosti, že zaslechl hlas lékaře, dospěl k závěru, že tato skvrna musí být obličejem lékaře.“ Ještě dlouho po operaci S.B. uváděl, že měl velké problémy s vnímáním obličejů. I když se jeho zrakové potíže neomezovaly jen na obličej.

Z toho je zřejmé, že naučit se vidět není pro dospělého nic snadného. Poslední výzkumy dokládají, že schopnost vnímání se v mozku ukládá zejména v prvních letech života. Kdo se chce později naučit dodatečně vnímat svým obnoveným smyslovým orgánem, má podstatně ztíženou situaci, protože budování nových nervových spojení v mozku je v pozdějším věku již obtížnější.

Převedu to na náš pohled na svět: Kdo vyrostl ve světě, v němž byla Země vždy pokládána za placku, a teprve v pokročilém věku se dozvěděl, že Země má ve skutečnosti tvar koule, měl jisté potíže s dodatečným přeorientováním svého způsobu myšlení - i když by to byl provedl velmi rád. Mnozí východoněmečtí občané, kteří vyrůstali v někdejší NDR, cítili v nové situaci sjednoceného Německa určitou ztrátu orientace a stěžovali si na vládnoucí nové vnější poměry - přesně jako kdysi. Systém, v němž žijí, se sice změnil, jejich vnitřní boj však do jisté míry probíhá i nadále. Nedaří se jim změnit své vnitřní postoje a zvyky. Stejně to bude i s novým způsobem pohledu, podle něhož jsou všichni lidé vzájemně spojeni prostřednictvím svých pocitů. Jistě to potrvá ještě desítky let, než se tento nový světový názor se samozřejmostí integruje do našeho každodenního života a než se potvrdí jasné pravidlo: jak uvnitř, tak i navenek.

Mám k tomu následující podobenství: Když se přestěhuji do nového bytu, chvíli trvá, než rozestavím skříně a skříňky, než vybalím všechny stěhovací krabice a roztřídím všechny věci. Stejně je to i s novou orientací našeho pohledu. Chvíli potrvá, než dokážeme uspořádat všechny své uplynulé zkušenosti a vzpomínky podle nového úhlu pohledu. Kdo lpí na své minulosti a na dosavadním způsobu myšlení a kdo se jich nechce vzdát, bude potřebovat delší dobu - nebo se dokonce vůbec nepřestěhuje. Jeho ulpívání má smysl, protože kdyby se pro něj všechno změnilo jednou ranou, nic by zde již nenašel a totálně by ztratil svou orientaci - a to může být mnohdy velmi nebezpečné. Ve 3. kapitole se ještě zmíním o dalších omezeních.

Kdo však již vyvinul novou orientaci svého pohledu na svět, dokáže lépe sledovat další novinky. Také věta: „Již nejsem k mání pro zastaralý světový názor“ dokáže urychlit některé změny.

Každý člověk má v každém okamžiku možnost a schopnost vcítit se do druhého člověka. V podstatě to také všichni neustále děláme! V rámci předchozího obrazu světa („Jsme od sebe vzájemně odděleni“) si to však většina lidí neuvědomuje. Pokládají pocity, které se v nich vynoří, stále ještě za své vlastní pocity ... a když tomu věří, tak to pro ně také bezesbytku platí.

Nový pohled na svět vypadá asi takto:

Existuje úroveň, na níž je vše vzájemně propojeno. Instinkty, pocity, intuice, inspirace - to všechno jsou fenomény, jež jsou založeny právě na této úrovni.

Naše pocity jsou vnímanými rezonancemi. Reagujeme celým svým organismem na celé své prostředí a obráceně.

Výklad těchto pocitů ovšem není vždy jednoduchý. Co má znamenat to, co právě cítíme? Co přesně vlastně vnímáme prostřednictvím svého pocitu? K tomu poskytnu několik odpovědí v dalším textu této knihy počínaje 2. kapitolou.

Rozjímání

„Západní psychologie již příliš dlouho žila v bludu, že individuum je konkrétní vymezenou částí světa. Všechna pozorování, která odporovala tomuto postulátu, ať již proběhla v dávné či nedávné minulosti, byla vypovězena do oblasti parapsychologie a metafyziky, které se osvěcení vědci báli jako čert svíce vody,“ domnívá se Frieder Lauxmann.

Ken Wilber píše: „Člověk musí stoprocentně využívat daného stupně, musí jej bezzbytku využít, aby byl připraven pokračovat dál (...) Jakmile však dotyčná osoba na druhou stranu využije dosaženého stádia a jakmile je dané stádium dostatečně nasyceno, je připravena k transformaci. Aby k ní mohlo dojít, musí se téměř vždy dostat do stavu jakési disonance (nesouladu). Nová vlna se prosadí a stará vlna bude dělat kola na místě - individuum pociťuje rozpolcenost a cítí se zmítáno sem a tam.“

Nové může vyvolávat obavy, když se nedá předvídat, jaké bude mít důsledky. Lidé nejprve budou chtít porozumět vnímání na dálku než je integrují do svého každodenního pohledu na svět.

Změna může být doprovázena bolestí ze ztráty, a to především tehdy, když člověk nedokáže to staré integrovat do nového a domnívá se, že se ho musí vzdát.

„Integrální vize nám dopomáhá k úsudku - pomáhá nám překlenout disonanci a věnovat se svému vlastnímu otevření, dosažení větší hloubky a šířky,“ doplňuje Ken Wilber.

Pochybnosti jsou důležitými brzdami, jež nám poskytují tolik potřebný čas, abychom v klidu zvážili smysl transformace a přitom postupně a po- nenáhlu poznali to nové.

„Neměli bychom doufat v tajuplná zaklínadla, v mantru nebo rituál. Proměna se uskutečňuje krok za krokem, stejně jako při stavbě domu musí být jedna cihla pokládána na druhou. Neexistují žádné zkratky.“ (Dalajláma).

Jaké důsledky by mělo, kdybych věděl, že mé pocity jsou vnímanými rezonancemi?

Kouzlo nadpřirozeného vnímání

Experiment popsáný v následujícím textu je jednoduchý a má velké procento úspěšnosti. Proto nám může optimálně posloužit k důkladnému otestování tohoto nového pohledu na svět a proto je také s oblibou brán v potaz. Nezáleží na tom, jak intenzivně budete pochybovat: Většina z vás i přesto prožije něco, co si nedokáže vysvětlit dosavadním pohledem na svět - hypotézou oddělenosti.

Proveďte nyní prosím kompletně následující experiment:

Vyhledejte osobu, kterou dobře znáte, například některého z rodinných příslušníků, partnera, přítele, spolupracovníka apod. Než poprosíte dotyčnou osobu, aby se zúčastnila vašeho malého experimentu a aby pro vás tedy byla k mání, nejprve trochu popřemýšlejte, koho má tato osoba představovat. Napište si na lísteček jména pěti osob, o nichž si myslíte, že je trochu znáte. Mohou být mezi nimi i postavy, které znáte z románů, komiksů nebo filmů (Například Sherlock Holmes, major Samantha Carterová, kačer Donald, Neo z „Matrixu“). Pak pohlédněte na svůj seznam a někoho si vyberte. V duchu si představte, že váš protějšek nyní zastupuje a ztělesňuje tento charakter. Je důležité, abyste nesdělili tomu druhému, koho má reprezentovat. Představte si to pouze v duchu. Nyní poproste svého zástupce, aby se nevědomky vcítil do vaší postavy. Měl by čekat a pozorovat, jaké pocity a impulsy v něm budou narůstat samy od sebe. Dopřejte mu trochu času a pak se zeptejte, jak se cítí. Můžete dotyčného povzbudit, aby každý pocit (emocionální, tělesný i duševní) vyjádřil slovy, a to i ty zcela běžné pocity, které by měl možná tak či tak a které dobře zná, takže mu nepřipadají cizí. K experimentu patří, i když nic necítí. Soustřed' se na první věty, které pronese, a dbej i na to, co bude opakovat, a na základní osnovu.

Když nám již osoba sdělí všechno, co bylo zapotřebí, poděkujte jí, podívejte se opět do svého seznamu a najděte si novou postavu. Představte si v duchu, že váš protějšek nyní reprezentuje nový výběr a znovu jej poproste, aby se otevřel a nevědomky vcítil do další postavy.

Po krátkém čase si opět poslechněte nový popis pocitů. Jsou přesně stejné? Nebo se snad něco změnilo? Je mezi těmito dvěma pocity nějaký rozdíl? Cítí se váš protějšek poněkud jinak než předtím? Pokud ano, jak?

Totéž pak proveďte se všemi postavami na svém seznamu a pokaždé pozorně sledujte, zda má váš protějšek jiné pocity pokaždé, když se vcítí do nové role. Existují změny mezi jednotlivými rolemi? Je zde nějaká shoda s tím, co jste si představovali? Můžete si pak s chutí vyměnit své role. Nyní si bude postupně představovat různé postavy, váš protějšek a vy se do nich budete vciťovat, pozorovat a popisovat své pocity.

Ve druhé části experimentu vyhledejte několik osob z rodinného kruhu, okruhu přátel či známých, kteří vám budou rádi k dispozici a budou vstřícní vůči vašim zvláštním pokusům. Proveďte experiment v pěti různých verzích se dvěma nebo více osobami. Pokusné osoby se smějí svobodně pohybovat a vzájemně komunikovat, čímž začíná spontánní hra (ale není to tak, že by „museli“).

Přitom je důležité:

- Soustředěně si vždy představte, kdo má koho představovat.
- Nesdělujte předem svým hercům, koho představují.
- Dejte jim trochu času, aby se mohli vcítit do své role a aby spolu mohli začít spontánně jednat, než se jich začnete ptát, jaké přitom mají pocity.
- Později klidně prozradte, kdo hrál kterou roli, a poděkujte všem, kteří byli k mání pro tento váš experiment.

Nyní uvedu několik příkladů ze své vlastní zkušenosti, abyste si učinili alespoň základní představu o tom, co se všechno může stát: V mé experimentální skupině, o níž jsem se již zmiňoval, jsme tyto fenomény intenzivně studovali. Jejím členem je i má partnerka. Napřed jsme se potají domluvili mezi čtyřma očima, že si ve

skupině vybereme dva zástupce - jednoho pro ni a jednoho pro mne - a pak budeme pozorovat, co se bude dít. Večer jsem se zeptal dvou členů skupiny, zda pro mne budou k mání. Požádal jsem je, aby prostě vstali a předstoupili na volnou plochu před nás. Měli se vcítit do dvou osob, které jsem si právě v duchu představil. Oba byli s chutí k dispozici, přešli místnost, pohlédli na sebe a zůstali stát čelem k sobě. Pak spolu začali hovořit. Museli jsme se s partnerkou usmívat - používali stejné věty, jaké si často říkáme i my. Poznali jsme se a stejně tak jsme v chování zástupců rozpoznali formu našeho vztahu.

Přítel mé sestry si v duchu představil dvojici, kterou znal ze svého pracoviště. Má partnerka a já jsme mu byli k dispozici jako zástupci. Hned úvodem musím říci, že jsme předváděnou dvojici vůbec neznali. Když jsme se vcítili a když jsme zahájili spontánní sehrávání svých rolí, začaly v našem nitru stoupat určité pocity, které jsme vyjadřovali slovem a také pohybem. Stáli jsme daleko od sebe, přesto však byl mezi námi kontakt. Náš přítel potvrdil, že tato dvojice vykazuje na pracovišti během všedního dne velmi podobné vyzařování. Tvořili sice pár, neustále však měli rozpory a vzájemně se zraňovali.

Ve své experimentální skupině jsem si v duchu představil tři postavy z televizního seriálu *Star Trek* a čtvrtou jsem převzal z filmu *Pán prstenů*. Nikdo ze skupinky nevěděl, co jsem si v duchu představil. Čtyři zástupci začali hrát své intuitivní role a začali být aktivní-jeden z nich se přitom cítil mocný a moudrý, necítil však svou příslušnost k ostatním. Byl to ten, který reprezentoval čaroděje „Gandalfa“ z *Pána prstenů*. Nikdo - s výjimkou mne - nemohl vědět, že jeden ze zástupců nepatří k ostatním.

Poprosil jsem tři osoby ze skupiny, aby pro mne byly k mání. V duchu jsem si představil, že reprezentují mé rodiče a mne. Nikdo nevěděl, koho jsem si představil a nikdo ze zástupců neznal mé rodiče. Ze spontánního jednání všech tří osob však velmi záhy vyplynulo, které dvě jsou rodiči a která je jejich synem - kdo tedy představuje mne. Rodiče se společně dívali na svého syna a syn se díval na své rodiče. Souhlasilo to s tím, jak jsem vnitřně vnímal sám sebe a své rodiče. Můj zástupce vyslovoval věci, které jsem znal ze svého života. Zástupci mých rodičů se chovali tak, jak znám své rodiče. Navíc se ukázalo, že nemohou stát blízko sebe a že potřebují mezi sebou zachovat určitý odstup - žádný div: rodiče se rozvedli a můj otec mezitím založil druhou rodinu.

Proveďte oba experimenty nejméně pětkrát a pokaždé si přitom představujte jiné postavy. Důkladně přitom prozkoumejte, co se odehrává, když jsou lidé k mání jako zástupci? Možná si pomyslíte, že jste naprojektovali něco do chování lidí nebo jste si to interpretovali tak, aby to na vás „pasovalo“. Nebo se snad skutečně dostala ke slovu větší série „náhod“, díky nimž se vaši zástupci cítí a chovají přesně jako nepřítomné osoby? Jste ohromeni, jak skutečné souvislosti se projeví, které by za normálních okolností (v souladu s naším starým pohledem na svět) nemohl nikdo znát? Jsou to opravdu pouhé náhody nebo jsou to eventuelně známky všudypřítomného telepatického propojení?

Prosím, abyste všechno pozorovali a prozkoumali velmi důkladně. Tento experiment totiž tvoří základ mého výkladu a informací v této knize. Kdo nemá možnost experimentovat tímto způsobem, může se zúčastnit dobré skupiny rodinných konstelací a pozorovat, co se tam odehrává. Toto pozorování je obvykle bezplatné a poskytne vám dostatek potřebných informací a vjemů.

Rozjímání

„Když nevykročíš ze dveří, nikdy nepoznáš cesty světa. Když nepohlédneš z okna, nikdy nepoznáš cesty nebes. Čím dál kráčíš, tím méně toho víš. Moudří vědí, aniž by cestovali, dokážou pojmenovat, aniž by viděli, dokážou působit, aniž by jednali.“ (Lao-c’)

Výsledky vašeho výzkumu mohou posloužit k rozšíření vašeho vědomí odhalením dalších fenoménů v běžném každodenním životě. Možná, že také poznáte, jak velký význam mají zástupné pocity ve vašem partnerství či rodině.

V 80 rodinných konstelacích jsem požádal představované osoby, aby zhodnotily své zástupce. Otázka zněla, na kolik procent se zástupné sehrávání rolí shodovalo s charakterem a osudy reálných osob. Měřítka: 0 % = „zástupce se choval úplně jinak než osoba, kterou měl zastupovat“; 100 % = „zástupce se choval navlas přesně jako osoba, kterou měl zastupovat a kterou znám ze svého každodenního života“. Výsledek: u 65 z 80 konstelací bylo zástupcům přiděleno hodnocení 70 až 100 %.

Zástupci jde o to, aby sledoval všechny *své* pocity a aby nerozhodoval, zdaje nutno vynořivší se pocity připisovat sobě nebo zdaje pociťuje jako cizí nebo přímo jako pocity reprezentované osoby.

Jayin Thomas Gehrmann popisuje ve své *Praxi systému konstelací* 1/2006: „V roli zástupce jsem to současně ‚já‘ a ‚ne-já‘ [...] Pořád tam je pochybnost, kterou dobře zná každý, kdo někdy dělal zástupce: Je to, co právě cítím, mé? Nebo to snad patří k ‚roli‘? Právě tato pochybnost ukazuje, že v roli zástupce mohou být překonány zdánlivě nepřekročitelné hranice mezi JÁ a TY.“

Stejně splývání se odehrává i v každodenním životě a my vlastně mnohdy nevíme, co patří k našemu okolí, co k někomu druhému a co k nám samotným. Od 3. kapitoly budu ukazovat některé možnosti, jak to jasně rozlišovat.

Cvičení vnímavosti pro pokročilé: Dvojnásobně slepá konstelace

Kdo má k dispozici dostatek otevřených a zvědavých lidí, kdo experimentuje s radostí a důkladně zkoumá zajímavé pocity, může vyzkoušet ještě i následující experiment:

Vymyslete si čtyři charakteristické postavy, které by měly být zastoupeny. Napište jména těchto postav na čtyři lístečky, které poskládáte tak, aby na nich jména nebyla vidět. Pak je zamíchejte a nechte čtyři zástupce, ať si vytáhnou po jednom lístečku. Lísteček pak musí zastrčit do kapsy u kalhot, aniž by na něj pohlédli. Nikdo tedy neví, jakou má roli. Jen vy víte, jaké čtyři postavy jsou ve hře, nevíte však dosud, kdo ze zástupců si vybral které jméno. Jeden z účastníků mé experimentální skupiny proto nazval tuto formu konstelace termínem, známým z experimentální vědy - „dvojnásobně slepá konstelace“.

Zástupci by si vždy měli vyhlédnout v místnosti svůj prostor, vcítit se v něm do neznámé role a buďto následovat spontánní impuls k pohybu nebo informovat, co

cítí. Na základě vyjádření, pohybů a pozic zástupců se nyní musíte dovtípit, kdo hraje tu kterou roli. Dopřejte si trochu času a pokládejte zástupcům četné otázky, týkající se jejich pocitů. Staňte se detektivem. Jakmile jste si u jednoho ze zástupců jist jeho roli, jakmile máte dojem, že víte, kterou postavu zastupuje, sdělte mu svou domněnku. Pak zástupce vytáhne lísteček a společně zkontrolujete, co je na něm napsáno. Pokud to souhlasí, pokuste se uhodnout, jak jsou obsazeny i další role a co stojí na jejich lístečcích. Pokud jste neuhodli, co stojí na prvním lístečku, můžete to uvážit ještě jednou. Zatím je tedy odhalena role někoho druhého - koho mohou reprezentovat ti ostatní? Dejte si druhou šanci, položte třem zbylým zástupcům další otázky, abyste si to poněkud ujasnili, a pak hádejte podruhé.

Když uskutečníte tento experiment několikrát a když si jej vyzkoušejí i další členové skupiny, zjistíte, že zde není ve hře žádná „náhoda“. Není snadné provádět vždy správnou interpretaci. Okamžiky, v nichž zástupce rozbalí svůj lísteček a pak skutečně prohlásí: „To souhlasí!“ jsou mnohem častější, než by se dalo očekávat v případě, kdy by o tom rozhodovala pouhá náhoda. Navíc se dá dodatečně, když je již vše odhaleno, přiřadit chování zástupců k poznamenaným jménům na lístečcích. Dá se zjistit, co mělo jejich chování vlastně znamenat.

Můj tip k tomu zní: Nechte ve svých konstelacích vystupovat raději své spolupracovníky nebo známé románové či filmové postavy, než členy své vlastní rodiny. I když si myslíme, že dobře známe členy své rodiny, může se stát, že dojde k vzájemné záměně dynamiky chování jednotlivých zástupců. Děti často přebírají vzorce chování svých rodičů a proto hrozí při této formě konstelací častější nebezpečí záměn.

Přibližně v každé čtvrté z uskutečňovaných konstelací zažívám, že všichni zástupci pohlédnou na svůj lísteček a potvrdí, že na něm skutečně stojí uvedené jméno! V těchto případech obvykle slyšitelně naskočí všem účastníkům husí kůže a všichni pocítíme: Tady je ve hře něco velkého! Zde se děje něco, co totálně přehlčuje náš obraz světa - pokud vezmeme tento fenomén vážně. Dokážeme snad naladit zástupce na souhlasné pocity se zastupovanou osobou, když nikdo v místnosti neví, jakou roli dotyčný vlastně hraje? Tuto informaci obsahuje pouze lísteček, pečlivě složený v kapse zástupce.

Kdo to prožije a kdo si zároveň uvědomí celou šíři této zkušenosti, zůstane před tímto fenoménem stát naplněn úžasem, zůstane okouzlen, fascinován a uchvácen. Dokáže se pouze hluboce sklonit před dokonalostí vesmíru. Před vnitřním zrakem se současně odvíjí film. Vzpomeneme si na mnohé duchovní léčitele, kteří jsou schopni provozovat léčbu na dálku, na mistry Reiki, spirituální učitele, organizátory rodinných konstelací, šamany, jasnovidce, na nepochopitelná spontánní uzdravení z rakoviny, na osvícení, na anděly, na všechno, co se schovává do skrytého šuplíku s názvem „esoterika“ a co se nebere příliš vážně - a začneme se ptát: „Když to, co zde prožívám, není pouhý sen, pak by něco mohlo být i na všem ostatním ...“ Oči se začnou otevírat a najednou vidíme, co ještě čeká na své objevení v realitě všedního dne: V nouzi nejvyšší vysílají lidé spousty modliteb k nebesům; lidé hovoří se svými anděly strážnými; fotbalisté s sebou nosí talismany; obchodníci zdůrazňují důležitost svého pocitu v okolí žaludku; filmy a knihy využívají lidskou touhu po transcendentnu; žáci ovládají umění položit prst přímo do rány svého neoblíbeného učitele; hudebníci vycítí, jak mají hrát podle svého dirigenta a přitom nalézají svůj vlastní přístup k hudbě; v nemocnicích se čím dál častěji využívá léčebné pokládání rukou; senzibilní lékaři prožívají, jak se

jejich chování liší zcela automaticky případ od případu; vedoucí musí upozorovat, že se v jeho firmě rozvíjí problematická situace, kterou zná i ze své vlastní rodiny; a my prožíváme znovu a znovu, jak se naše vlastní spontánní rozhodnutí později projevují jako pravé požehnání.

Mimosmyslové nebo nadsmyslové vnímání se objevuje zcela přirozeně, aniž by musel být proveden jakýkoliv rituál nebo vytvořen stav soustředěné mysli. Uvažoval jsem: Když to funguje tak přirozeně - a to opakovaně - a téměř každý, kdo to vyzkouší alespoň s jistou dávkou vstřícnosti, to může potvrdit, pak to musí být přítomno i v našem každodenním životě a musí to zde být odhaleno.

Když jsem si to uvědomil, našel jsem ve svém životě mnohé souvislosti. Vnímám je každodenně a proto o nich dnes mohu i psát. Nechte se strhnout vírem nového pohledu na svět - a pozorujte, jak s jeho pomocí dokážete logicky popsat své pocity a jak je dokážete integrovat. Najednou má všechno svůj širší smysl ...

Rozjímání

Dvojnásobně slepá konstelace představuje dobrou možnost tréninku souhlasného výkladu způsobů chování a pocity zástupců. Zjemníme tím i svou znalost lidí. «

Studijní poradce Joachim G. Viregge píše v publikaci *Praxe systematického rozestavení v konstelace* 1/2006: „S velkou úctou žasneme znovu a znovu nad fenoménem, že při rozestavení rodinné konstelace zástupci vědí, co probíhalo v reprezentovaném rodinném systému a co tam dosud probíhá, i když si to klient stojící v konstelaci neuvědomuje, jsme tím uchvázeni, udiveni a často i šokováni. Vědění, které se k zástupci dostane bleskurychle, zahrnuje tělesné i duševní pocity, impulsy k činům, myšlenky, vnitřní obrazy. Většinou přítomný klient, který si postavil svou konstelaci, potvrdí, že na povrch vyplynula pravda, a v důsledku toho prodělá hlubokou a hojivou vnitřní proměnu.“

Úžasné výsledky dvojnásobně slepých konstelací nás otvírají ještě podivnějším fenoménům každodenní reality. A když v ně začínáme věřit, zareaguje vesmír vhodnou rezonancí k této naší víře.

Vědecký důkaz univerzálního propojení

„Vše je jedno. Vše je vzájemně propojeno. Vše souvisí se vším. Ve skutečnosti není nic odděleno od ostatního.“ To jsou názory, které si můžeme přečíst v mnoha spirituálních knihách a prý je najdeme dokonce i v dílech řeckého filosofa Parmenida z roku 515 před naším letopočtem. Najdeme však tyto názory i ve vědeckých publikacích? Kvantová fyzika je nakloněna interpretovat výsledky svých pokusů tímto způsobem - i to je však pouhá spekulace. Skutečný matematický či fyzikální důkaz vesmírné jednoty nepředložil dosud nikdo.

A proč vlastně ne?

Našel jsem pro tento jev logické vysvětlení, které představuje základ všech mých knih a které jsem formuloval ve své knize *Konstelace volným způsobem*:

„Mylně vycházíme z toho, že jsme vzájemně odděleni, protože své propojení nedokážeme vnímat. Zkoušeli jste už někdy zazpívat tón podle flétny nebo klávesového hudebního nástroje? V okamžiku, kdy se vám podaří nalézt tu správnou výšku tónu a když vyloudíte přesně stejný tón, proběhne jakýsi druh ‚splnutí‘. Téměř nedokážete rozlišit mezi svým vlastním tónem a tónem nástroje, který slyšíte jakoby ‚zvenčí‘. Teprve když se opět poněkud odchýlíte, vznikne jakési kolísání, vznášení, nerovnováha a oba zdroje tónů lze opět vzájemně rozlišit a tím je lze vnímat. [...] Vabsolutní rovnováze neexistuje žádné vnímání. Vnímání vzniká teprve v důsledku nerovnováhy. Proto můžeme své vnímání využít jako ‚zrcadlo‘: Když jsme schopni něco vnímat, musí zde existovat nějaká nerovnováha, vztahující se k elementu, který ji vnímá. Svou vlastní formou tento element určuje, co vůči němu představuje rovnováhu a co nerovnováhu. Jen samotný element totiž může rozhodnout, ke které z druhých forem cítí podobnost a od kterých se odlišuje. Při pociťované rovnosti proběhne ve vztahu k elementu splnutí (například přizpůsobením = přivyknutím si na podvědomý vzorec chování) a jeho vnímání začíná mizet (slepá skvrna). Čím větší je však rozdíl, tím silnější je pociťování nerovnováhy a tím výrazněji ji element (nyní již subjekt) vnímá - až do podoby bolesti.“

Dalším krásným příkladem je koupací vana. Když vstoupím do chladné vody, ihned to pocítím. Vstoupím-li do horké vody, také to ihned pocítím. Když má však voda ve vaně přesně mou tělesnou teplotu a já v ní budu pomalu pohybovat nohou, při jejím ponoření do vody nic neucítím.

V I. svazku mé trilogie *Nic není osamoceno / Vše je v rezonanci* se uvádí:

„V absolutní rovnováze neprobíhá absolutně žádné vnímání. Žádný element nemůže nikdy vnímat ani dokázat existenci základní spirály přání (*Poznámka: Já jsem zde označil ten nejmenší element, z něhož všechno vzniká a který věda označuje slovem „superstring - superstruna“, výrazem „základní spirála přání“*). Žádný element nemůže existovat oddělen od své základny a proto také nemůže sklouznout do role pozorovatele, aby dokázal vnímat svou základnu. Žádný porcelánový šálek nemůže zjistit, že je tvořen právě porcelánem. A na tomto problému může

pracovat množství inteligentních porcelánových šálků a zkoumat, z čeho jsou vytvořeny na žádný z nich nedokáže v rámci svých možností rozpoznat 'porcelán'. Buddha prý řekl: Duch nemůže být rozpoznán duchem.

Nejmenší element, z něhož se skládá *všechno*, se nikdy nedá dokázat právě proto, že všechno je tvořeno tímto elementem a je s ním v absolutní rovnováze - v níž neexistuje žádné vnímání. Tím pro nás jakoby neexistuje, je tedy *ničím*. A nyní se podívejte na vesmír. Vycházíme z toho, že meziplanetární prostor je tvořen 'ničím', toto 'nič' však přesto dokáže transportovat síly a hmotu. Stejně tak věda rozlišuje prostor mezi superstrunami jako vakuum, jako prázdný prostor (superstruny jsou menší než atomy i jejich kvarky). Tento prostor (přenášející gravitaci) je přesně tím elementem, z něhož všichni pocházíme. Tento prostor existuje zcela na bázi věčně neuspokojené základní spirály přání. Zní to jako pohádka. Celý prostor, který je pro nás zdánlivě prázdný, je tvořen přáními (= silami). Stejně tak i veškerá hmota je založena na přání. My je však nedokážeme vnímat, protože jsme s nimi v absolutní rovnováze. Proto existujeme a z toho důvodu jsme na světě. My sami jsme spirálou přání, která obsahuje menší spirály přání. Čím jsou tyto spirály přání menší a čím více se od nás *odlišují*, tím snáze je můžeme vnímat a také dokázat jejich existenci (= molekuly, atomy, elektrony). Vždy se však jedná o nadřazené elementy, tvořené ne- vnímatelnou základní spirálou přání, prostorem, nicotou. [...] Porcelánové šálky mohou zjistit, co jim chybí a co nevnímají pouze na základě toho, co jsou samy schopny vnímat. A teprve když odhalí mezeru ve svém vnímání, mohou jí dát jméno: 'porcelán'. Nikdy ji však nebudou moci dokázat ani vnímat. Zůstává mezerou, slepou skvrnou, nevnímatelností. Pro nás, lidi, je touto slepou skvrnou 'základní spirála přání' nebo 'absolutní rovnováha' nebo 'Bůh' nebo 'božská podstata' nebo 'nekonečný vesmír' nebo 'absolutní jednota' nebo 'univerzální moudrost' nebo 'velké NIC' atd. Z toho existujeme, tím *jsme*."

Mnozí osvícení vyprávějí nebo píšou, že „Vesmír je čistým vědomím". Na druhé straně věda připisuje vědomí především člověku. Avšak co je to vlastně vědomí?

„Když se na toto slovo podíváme blíže, zjistíme, že znamená něco jako *někomu bylo dáno vědění*. Někdo byl obdarován vědomostí, něco si uvědomil. Člověk si v daném okamžiku uvědomí něco, co prožil, při čemž dosáhl nové rovnováhy a tím se změnil.

Vědomí tedy neznamená nic jiného než *neustále* poznávat, *být* v trvalém procesu poznávání.

Vědomí znamená být v procesu poznání.

V každém zlomku sekundy vnímáme nerovnováhu, zařazujeme ji, poznáváme ji, dosahujeme relativní rovnováhy, pocítíme novou nerovnováhu, zařazujeme ji, poznáváme ji ... Tento proces je vědomím, je stavem pohybu, vlněním, spirálou. Vědomí je všude, kde probíhá tento proces. Když se pokusíme přiblížit si tento proces, zjistíme, že není ničím jiným než trvalým dosahováním nové relativní rovnováhy, tedy neustálou proměnou jediného elementu. A protože každý element touží po rovnováze a protože se neustále pohybuje směrem k ní, nové rovnováhy také dosáhne a tím se změní, nachází se každý element v procesu poznání a tím je vědomím. Vědomí existuje všude, Všechno *je* vědomí. Kromě

absolutní rovnováhy neexistuje nic, co by nebylo vědomím." (z: *Nic není osamoceno / Vše je v rezonanci - Svazek I*)

„Nevědomí" vzniká tím, že se formy vědomí odlišují jedna od druhé a tím se vzájemně prožívají jako oddělené. Toto oddělení je možno formulovat prohlášením „toho si nejsem vědom". My lidé se v oblasti nevědomí pohybujeme obvykle tehdy, když o dané oblasti nic nevíme nebo když v ní neprožíváme žádnou změnu, když nezískáváme žádné znalosti. Nevědomí existuje pouze prostřednictvím zdánlivě „odděleného" elementu, který sám o sobě tvrdí, že něco určitého právě *neví*.

Rozjímání

V absolutní rovnováze neexistuje žádné rozlišování a tím ani žádné vnímání.

To, z čehož vše pochází, není vnímatelné a nedá se dokázat, protože vše je s tím v absolutní rovnováze a vše je tím tvořeno.

„Aby mohl skutečně nalézt Boha, musí (*člověk*) sestoupit do takových hloubek svého já, v nichž není ničím jiným než obrazem božím, v nichž já mizí a existuje zde pouze Bůh." (Henri Le Saux, francouzský benediktýn).

Diplomovaný biolog Werner Siefer a politolog Christian Weber - redaktor časopisu *Focus* - hovoří ve své knize *JÁ - jak nalezneme sebe samotné* o pokusech, prováděných s meditujícími mnichy, při nichž byly měřeny jejich mozkové vlny. Psycholog Ulrich Ott z univerzity v Gielšenu interpretuje výsledky tohoto pokusu následujícím způsobem: „Když všechny neurony střílejí salvou - když běží ve stejném taktu, všechno se stává jedním. V tomto okamžiku nerozlišuje vědomí subjekt ani objekt. Meditující tedy prožívají stav jednoty a vnímání času pohasíná."

Jakmile se elementy natolik podobají, že se nacházejí ve stavu vzájemné rovnováhy, mizí rozdíl a tím i rozdílné vnímání. Po čase se uspořádají nebo splynou do *jediného* elementu.

Filosof Friedrich Wilhelm Joseph Schelling pronesl již v roce 1804 na přednášce ve Wiirzburgu: „V přírodě nebo v nekonečné reálné substanci jsou z absolutního pohledu světlo a tíže jedním a tímž." Lauxmann cituje tuto větu ve své *Filosofii moudrosti*. Dále zde píše o Schellingovi: „Navíc byl toho názoru, že hmota je konec konců identická s energií a tato je tvořena elektrickými vibracemi. Duch a hmota jsou vlastně zcela identické, pouze příroda je viditelným duchem a duch je neviditelnou přírodou."

„Tantrický pohled na svět je založen na nekonečné provázanosti všech věcí a všech životních pochodů, jejichž vzájemná souvztažnost a závislost činí z vesmíru nesmírný organismus, v němž každá jeho součást, každá jednotlivá projevená forma obsahuje celek, je tímto celkem podmíněna, takže žádná věc, žádný přírodní proces a žádná živá bytost nedokáže existovat samostatně a nedokáže vymezit své 29 pevné hranice, nýbrž je vždy součástí celku. Máme zde tedy co do činění s organickou a tedy živoucí jednotou." (Láma Anagarika Góvinda ve svém úvodu ke knize *Struktura světa I-ťing a genetický kód*, jejímž autorem je Martin Schonberger).

„Moudrý pozoruje Nebesa a Zemi a vše, co se nachází mezi nimi, jako jednu velkou jednotu; považuje všechny lidi pod nebem, ať už jsou daleko či blízko, za své sestry a bratry, neboť ví, že my všichni pocházíme z jediného zdroje." (JenJUAN).

Prázdnota = prázdný prostor = superstruna = základní spirála přání = neviditelná energie = celý vesmír = vědomí = vůle.

Naše svobodná vůle je v absolutní rezonanci s celým vesmírem. Svou vůli pocítujeme jako „svobodnou", když nedokážeme vnímat své spojení se všemi ostatními. Nedokážeme vnímat zdroj své vůle, jenž se nachází mimo nás, neboť jsme s tímto zdrojem v absolutní rovnováze.

Když uznáme a pochopíme svou stálou a nezměnitelnou závislost a když se s ní naučíme pracovat, teprve tím se osvobodíme.

„Existuje pouze jeden vesmír, vlastní já je pouhou iluzí, nesmrtelnost neexistuje v budoucnosti, nýbrž v přítomném okamžiku, všechno je takové, jaké to je a nic nemusí být učiněno." (Susan Blackmore, britská psycholožka).

„My, lidé, jsme podle toho pouze mnohotvárnými odrazy v zrcadlovém sále jediné kosmické skutečnosti." (Vilajnur S. Rámačandran, ředitel Centra mozku a poznání, Center of Brain and Cognition, Univerzita San Diego).

„Podle toho by vesmír a všichni jeho obyvatelé byli jen jedním gigantickým hodinovým strojem, který běží podle principu příčiny a důsledku." (Siefer & Weber).

Identifikuji v tomto gigantickém orloji „touhu po rovnováze" jako hnací sílu. Všude je patrná tato touha po jednotě, po splnutí, v němž je vnímání zbytečné a navíc i nemožné. Touha po rezonanci řídí vše, co se vzájemně (zdánlivě) odlišuje. Představuje pro mne základ veškeré existence. Neboť touha po rovnováze vede do stále nových relativních stavů rovnováhy, pojmenoval jsem ji Základní spirála přání.

Lauxmann cituje Konfucia: „Vůle musí být nasměrována na jednotu. Neposlouchej svými ušima, nýbrž naslouchej svým rozumem. Neposlouchej svým rozumem, nýbrž naslouchej svou životní energií. Sluch dokáže jen poslouchat, rozum dokáže pouze myslet, životní energie je však prázdná a dokáže přijmout všechny věci. Tao prodlévá v prázdnotě. Prázdnota je půstem ducha." (Podle ČUang-c': *Šťastné putování*).

„Atomy se skládají z neviditelné energie, nikoliv z hmatatelné hmoty." (Bruce H. Lipton).

Teorie superstruny svádí najedno hřiště Einsteinovu všeobecnou teorii relativity s relativizující kvantovou mechanikou. Podle této teorie jsou lidé i celý vesmír tvořeni čistými rezonancemi. Brian Green, profesor matematiky a fyziky na univerzitě Columbia v New Yorku, píše ve své publikaci *Elegantní vesmír*, jež byla

vybrána do sborníku „Vědecká ročenka 2000“: „Stejně jako struny houslí nebo klavíru mají své rezonanční frekvence, na nichž vibrují nejlépe - podle vzorů, které vnímají naše uši jako tóny a jejich vyšší harmonie - i smyčky teorie superstruny mají své přednostní frekvence. Avšak [...] podle teorie superstruny nevytváří vibrační vzorec struny žádný tón, nýbrž vstupuje do projevené existence v podobě částice o určité hmotnosti a o určitém energetickém náboji." Člověk se proto sestává z vibrujících strun. My *jsme* rezonancí.

Jsme tvořeni prázdnotou, všechno je nicotou, nicota je vším a vše je rezonancí (a zároveň vše rezonuje).

2. KAPITOLA

PARALELNÍ REALITY

Dokážeme procítovat opravdovou realitu?

Až doposud pokládali mnozí z nás za skutečnost, že neexistuje žádné neviditelné spojení mezi lidmi nebo dokonce mezi vším, co existuje. Nevěděli jsme, že naše pocity jsou podněcovány dokonce i na velké vzdálenosti a odpovídajícím způsobem mohou představovat i vnímání. Mysleli jsme si, že některé pocity jsou nesmyslné nebo že se dají jednoduše odstranit pomocí terapie. Souvislosti a zkušenosti, jež byly popsány v první kapitole, mohou nás pohnout k větší vstřícnosti poskytnout prostor nové a rozšířené realitě. Přitom se učíme uspořádat své pocity v rámci širších souvislostí a začínáme přemýšlet o jejich významu. Když nyní něco pocítíme, můžeme se zeptat sami sebe: Jaký rozdíl to právě vnímám? Jakou rezonanci prožívám?

Americký terapeut Dr. Stephen H. Wolinsky, využívající techniky konstelací, navrhuje takový způsob pohledu, podle něhož každý pocit představuje určitou energetickou formu. Podle kvantové fyziky je celý vesmír tvořen čistou energií a to se týká i našich pocitů. V této souvislosti je můžeme považovat za energetickou rezonanci.

Když něco vnímáme svým citem pro rezonanci, neznamená to ještě, že přesně víme, co to vlastně vnímáme. Můžeme si to vyložit jen s pomocí naší vlastní reality. Přitom se naše realita vždy odlišuje od reality ostatních lidí. Každá interpretace je pouze „předběžná“ a „proměnlivá“ a vždy ji můžeme zpochybnit. „Absolutní pravda“ zní: Neexistuje žádná absolutní pravda.

Ležím na sluníčku se zavřenýma očima. V noze cítím jakési šimrání. Pomyslím na mravence. Když se pohnu a otevřu oči, nespátřím nic. Musela to tedy být moucha, která stihla rychle odlétnout - ani to si však již nemohu ověřit. Mohl to snad být i komár, včela nebo vážka? Nebo to byl přec jen mravenec a spadl mezitím na zem?

Obvykle jsme přesvědčeni, že náš výklad je správný a že tedy představuje „pravdu“. Každá pravda je však proměnlivá. Experimenty s hypnózou ukazují, jak snadno mohou být lidé uvedeni v omyl. Jsou přesvědčeni o tom, že jsou na

dovolené na pláži a cítí se dobře, dokonce se začnou potit, jak je jim horko. A přitom jsou pouze zhypnotizováni - jejich vnímání je pouhým šálením, jehož autorem je hypnotizér. To, že jsme snili, si uvědomíme obvykle až tehdy, když se probudíme. Také optické klamy určují náš každodenní život.

Nevíme stoprocentně, zda je to, co vnímáme, realitou nebo klamem. Pro mne je od té doby všechno jen jakousi formou klamu. Přitom existují klamy, s nimiž mohu docela dobře žít. Ostatních, s nimiž to nefunguje tak dobře, se snažím zbavit. Musím se tedy zbavit jednoho klamu a místo toho si najít nový a lépe fungující klam. Tím si vytvářím svou realitu na neustále ji upravuji a rozšiřuji.

Dříve jsem se občas účastnil podniků, v jejichž rámci byly uskutečňovány rodinné konstelace. Vedoucí těchto konstelací postupovali velmi obezřetně a pozorně se věnovali svým účastníkům. Prožil jsem zajisté i situace, kdy vedoucí interpretoval pocity zástupců s absolutní jistotou a vřadil je tím do reality. Bylo mu jasné, co zde vyšlo najevo, a byl naprosto přesvědčen o správnosti svého výkladu. Toto dogmatické chování pak dodá poněkud nepříjemnou pachut' jinak intenzivně působícím rodinným konstelacím.

Zdá se, že dogmatická tvrzení obvykle působí určitým způsobem: rozpouštějí odpor. Někteří z účastníků konstelačních seminářů reagují na tuto dogmatiku obranou a u osob, které o tom někdy slyšely nebo četly, se rovněž vyvíjí pocit odporu. Tuto souvislost dobře znám ze svého každodenního života: člověk, který něco skálopevně tvrdí, sklízí od ostatních osob obvykle jediné odpor. To je naprosto přirozené. Proč?

Když někdo něco dogmaticky tvrdí, mění se tím v kontaktu s druhou osobou pořadí subordinace (podřízenosti). Tvrdící se stává nositelem skutečnosti a tím se staví na vyšší příčku. Tento fakt se skrývá již v samotného slově „tvrzení“. Kdo tvrdí, ten je prostě „tvrďší“ a přeneseně „vedoucí“. Rovnost ve vztahu k druhému je nenávratně ztracena. Pokud chce druhá osoba opět dosáhnout své rovnoprávnosti, musí vybudovat odpor vůči dotyčnému tvrzení - začne například tvrdit pravý opak nebo něco úplně jiného - nebo se úplně distancuje.

Za pocitem odporu se tedy často skrývá touha po rovnoprávnosti, v níž opět zaujmou obě osoby stejné postavení, dostanou se na stejnou hodnotu. Po rovnoprávnosti, v níž mohou zároveň vyváženě platit skutečnosti i přesvědčení obou osob.

V pocitu odporu cítím tento význam: „Objevilo se zde něco, co touží po uznání, ocenění a integrování“, což platí jak u dospělých, tak i u dětí a výjimkou samozřejmě nejsem ani já sám. Jakmile si uvědomím, že můj odpor se projevil v důsledku touhy po uznání nebo integraci, pak mohu uvážit, zda bych se této touhy eventuálně nechtěl vzdát. Florence Scovel Shinn ve své knize *Hra života a její mentální pravidla* působivě popisuje fakt, že odpor proti něčemu spíše udrží nežádoucí stav, než že by ho odstranil. Také Bert Hellinger tvrdí: „S čím bojujeme, toho se nikdy nezbavíme. To, co milujeme, nás osvobodí.“ Shinn navrhuje následující úhel pohledu: „Každý člověk je zlatým článkem řetězu, který nakonec slouží mému dobru.“ Wo- linsky doporučuje, abychom již přestali bojovat s lidmi, kteří v nás vyvolávají odpor, nýbrž abychom se soustředili na dotyčnou energetickou formu v nás, pocit odporu jako takový. Možná, že pak postupně zmizí nebo se transformuje v něco příjemnějšího. Stejný efekt bude mít taktika, při níž prostě nebudeme tomu druhému pro jeho tvrzení k mání. Začneme méně sledovat jeho a více sledovat sebe samotné. Díky tomuto postoji se náš odpor

začíná pomalu rozpouštět. Příčinou odporu byla naše pozornost vůči druhému - spojená s naší touhou po uznání nebo po změně. Tím jsme se mu otevřeli, jsme pro něj k mání, jsme k dispozici pro působení jeho reality a proto pociťujeme odpovídající pocity. Změní-li se naše touha/přání a naše pozornost, změní se okamžitě i náš pocit.

Pianista Christoph vyprávěl své partnerce Tanje, že jej jedna pěvkyně poprosila, aby ji doprovázel na klavír a aby zorganizovali společný koncert. Uvažoval, že tuto nabídku přijme. Tanja pocítila jakousi stísněnost a nejprve šiji spontánně vyložila tím způsobem, že příčinou jejího pocitu je Christophovo rozhodnutí. Proto jej kritizovala. Christoph však byl vlastně velmi otevřený a neměl ani ten nejmenší úmysl vymezovat Tanje nějaké hranice a něčím ji tísnit. Byl také připraven odřeknout dotyčné pěvkyni

zamýšlenou spolupráci. Později se však zjistilo, že to byla ona pěvkyně, kdo měl ohraničující vzorec chování. Tuto dynamiku Tanja pravděpodobně vycítila vnitřní pozorností ve vztahu ke zpěvačce.

Musíme tedy neustále pátrat, co má náš pocit vlastně znamenat.

Rozjímání

Prostřednictvím svého pocitu něco vnímáme.

Nevíme, co náš pocit znamená. Můžeme se to jen domnívat, vytvořit si k tomu svou teorii a pak si ji ověřit.

I když je tolik vědců nadšeno pohledy kvantové fyziky, ještě to neznámá, že taková musí být i skutečnost. Kvantový fyzik David Bohm vyslovil k této věci následující názor: „Musíme se přiznat, že kvantová mechanika nevysvětluje vůbec nic, pouze dodává vzorec pro určité události. A já se pokouším najít vysvětlení.“

„Na druhou stranu jsem pozitivistou, který věří, že fyzikální teorie nejsou ničím jiným než matematickými modely, které si konstruujeme, a že nemá význam fakt, zda odpovídají realitě, nýbrž pouze fakt, zda předpokládají pozorování.“ (Stephen Hawking).

„Zda se vědecká teorie blíží nepoznatelné skutečnosti, dá se poznat teprve podle budoucích účinků její praktické realizace,“ píše Klaus Mücke. Pak doplňuje: „Kde je věda navenek, nemusí být ještě věda uvnitř.“

„Svět může mít dokonale uspořádanou kosmickou strukturu, my však z něj poznáváme pouze zlomky, které jen někdy dokážeme uspořádat do větších celků. Celková podívaná je mystickým a nikoliv vědeckým procesem.“ (Frieder Lauxmann).

„Přírodověda jako taková není žádnou naukou o světě, nýbrž pouze jednou z interpretací světa a proto má stejnou platnost - o nic víc a o nic méně - jako tvůrčí umění či básnictví.“ (Ken Wilber).

A

Profesor Bruče H. Lipton rozdělil mezi své studenty různobarevné filtry, aby se přes ně dívali. Jedna skupina obdržela červenou, druhá skupina zelenou fólii. Pak ukázal oběma skupinám stejný diapozitiv a zeptal se jich, co vidí. První z nich přečetli větu: „Žiji v lásce a míru“, zatímco druhá skupina přečetla: „Žiji v obavách“. Bez filtru však bylo možno přečíst oba nápisy, jeden z nich byl napsán červeně a druhý zeleně. Každý přečetl jen to, co dokázal vnímat skrze svůj barevný filtr (barevná nerovnováha).

Jsem osobitý člověk s individuálními zkušenostmi a vnímám svět skrze svůj individuální filtr. Někdy pokládám své domněnky za správné a dostane se mi odpovídajícího potvrzení; někdy mi nezbyvá než své domněnky poněkud korigovat; někdy jsem úplně mimo a něco absolutně nedokážu vnímat - je to snad proto, že jsem s tím v absolutní rovnováze, v níž mé vnímání v podstatě mizí? (viz 1. kapitola).

„Protože vnímání nemůže být samo o sobě pravdivé nebo nepravdivé, neexistuje možnost vyvrátit vnímání kohokoliv druhého.“ (MUDr. Arnold Retzer, diplomovaný psycholog, a PhDr. Hans Rudi Fischer, psychoterapeut).

„Čisté“ pravdy mohou vyvolávat odpor, pokud se jiné pravdy cítí jimi omezeny, znehodnoceny, neuznány nebo neintegrovány.

První princip transformace podle Ariel & Shya Kayneových zní: „Všechno, proti čemu se bráníš, zůstává - a sílí.“

Petra Schneider píše ve své knize *Od utrpení ke štěstí*: „Mínění lidí, kterým k tomu udělíme kompetenci, nás ovlivňují. Například čerstvě zamilovaný pár, v němž se muž právě přestěhoval do většího bytu své přítelkyně, trpěl jen proto, že lektor semináře ‚rodinné konstelace podle Hellingera‘ jim řekl, že to byla chyba. Žena se musí přestěhovat ke svému příteli, jinak by jejich vztah zkrachoval. Nyní se oba obávají tohoto nešťastného konce a jejich vsugerovaná ‚chyba‘ jim přináší neustálé potíže.“

„Lidé, kteří mají podprůměrnou úroveň compliance (= *menší poddaj-nost, menší připravenost uposlechnout doporučení lékaře*), mají poměrně lepší zdravotní stav, kratší období onemocnění a delší předpokládanou dobu života než lidé s naopak nadprůměrnou kompliancí. Závěr: Lidé, vykazující nižší úroveň compliance, tím dělají něco pro své zdraví,“ shrnuje Klaus Mücke.

Simone Dietz, profesorka filosofie: „Musíme se sami rozhodnout, zda budeme věnovat svou víru nějakému tvrzení. Je jen a pouze na našem svobodném rozhodnutí, zda mu vůbec dopřejeme svého sluchu.“

Kdo chce žít v klidu a pohodě, nesmí říkat, co ví, a nesmí věřit tomu, co slyší (*japonské přísloví*).

Každý žije ve své vlastní realitě

Mezitím jsem vyvinul své „Konstelace volným způsobem“ a od roku 2002 nabízím různé semináře. Tyto konstelace volným způsobem se od tradičních rodinných konstelací liší v tom, že účastníci konstelace si sami řídí své postavení a sami rozhodují o tom, jak se s ním má zacházet. Pro zájemce, kteří by chtěli organizovat nebo sami provádět konstelace volným způsobem - to může a smí dělat každý, a to jak soukromě, tak i na živnost - jsem tento způsob konstelací podrobně popsal ve své knize *Konstelace volným způsobem - skupinová dynamika jako zrcadlo duše*.

Jako moderátor konstelace volným způsobem stále směřuji pozornost účastníků na to, že může existovat několik realit. Když tedy skupina nebo její moderátor začnou analyzovat pocity a chování jednotlivých zástupců, vyslovené interpretace jsou vždy jen pouhými „možnostmi“. Každý člověk si může vybrat sám, jak chce na něco pohlížet a jak si to chce vyložit.

Rozhodující je zde otázka: *Co právě pomáhá?*

MUDr. Gunther Schmidt, odborný lékař pro psychoterapeutickou medicínu a představitel Miltonova-Ericksonova institutu v Heidelbergu, doporučuje na svých lekcích doplňkového vzdělání psychologických poradců, aby byli pro své klienty „číšníkem reality“. Poradce nabízí různé reality a klient si vybere tu, která mu vyhovuje. Tento postoj je základem konstelace volným způsobem: Osoba postavená do konstelace si může ve své vlastní pravomoci svobodně zvolit, co jí pomůže dál. Všichni ostatní účastníci včetně moderátora jsou k dispozici - „k mání“ - se všemi svými pocity, názory a zkušenostmi. Nikdo přitom nepřebírá zodpovědnost za kohokoliv druhého. Každý se stará sám o sebe, odpovídá za veškerá svá rozhodnutí, jednání a způsoby pohledu na věc a nese také veškeré důsledky, které z toho plynou.

Když nabízím své způsoby pohledu a své reality, obvykle zdůrazňuji, že to může být i jinak. Většinou jsem - alespoň v rámci svých možností a mezí - vstřícný k omylům, kterých se dopustím, jsem vstřícný i vůči odporu a různým doplňkům druhých, vůči nedorozuměním i disonancím, vůči všem formám nerovnováhy. Málokdy jsem někomu k mání pro roli, v níž bych jej musel přesvědčovat. Každý člověk si vytváří svůj vlastní obraz a najde si to, co mu v danou chvíli nejvíce pomůže.

To je *moje* realita a já ji zastupuji i v této knize. Jsem samozřejmě přesvědčen o všem, *op* zde dávám k lepšímu, protože to pochází z mých dlouholetých zkušeností, pocitů a je to odvozeno z mé logiky. Protože však vím, že mnohé zkušenosti mohou být i samovolně se vyplňujícími proroctvími, že jsem si tedy některé své zkušenosti vytvořil sám, zůstávám otevřený a vstřícný a říkám: můžeme se na to podívat i jinak. Existují mnohé reality. Každý si zvolí takovou realitu, která se k němu hodí a která mu vyhovuje.

Bud'te tedy při čtení k mání mé realitě, vnímejte ji jejím vlastním způsobem, seznamte se s ní, pokud možno si ji vyzkoušejte a pak se rozhodněte pro realitu, která vám bude vyhovovat. Sami také ponesejte důsledky svého rozhodnutí a tím se poučíte naprosto optimálně.

36

Vědecké potvrzení faktu, že každý žije ve své vlastní realitě, podává například chilský profesor biologie Humberto R. Maturana. Prováděl experimenty s holuby a zjistil, že nervové systémy jsou uzavřené, to znamená, že nemají přímý kontakt s

okolím. Každá živá bytost se vyvíjí ve svém vlastním světě, vytváří si svou vlastní krajinu, svou vlastní realitu, podle níž a v níž se orientuje (autopoiéza) - podobně jako pilot dopravního letadla řídí svůj stroj pomocí svých nástrojů, aniž by se musel dívat z okna. Když však žádný vnější kontakt neprobíhá a když si neustále vypomáháme jen a jen svou mapou, naskytá se otázka, jak ta mapa vlastně vznikla. Jak si mohl takový autoreprodukční systém vytvořit vztah k okolí? Maturana našel odpověď, podle níž mají živá bytost i její prostředí společnou historii a podle níž patří ke společnému procesu evoluce. Z tohoto procesu se vyvine velmi jemný poměr mezi shodou a oboustrannou proměnou, jakési strukturální spojení mezi organismem a médiem.

Můžeme tuto záležitost pozorovat pohledem zaměřeným na vzájemné spojení a rezonanci. Vznikla by z toho následující realita: Nervový systém živé bytosti je uzavřený a vibruje na vyšší úrovni energetické rezonance s prostředím. Jen tak se může logicky souhlasně vyvíjet její vnitřní orientační mapa. Pro nás, lidi, to znamená: Každý z nás má svou vlastní realitu a každá realita vibruje prostřednictvím našich pocitů určitým způsobem v rezonanci s realitami ostatních živých bytostí. Rizzolattiho objev lidských zrcadlových neuronů je dalším krokem vědy směrem k tomuto pohledu na svět.

Rozjímání

„Na této planetě existuje šest miliard lidských verzí skutečnosti, z nichž všechny jsou považovány za pravdu.“ (Bruce H. Lipton).

Protože každý člověk prožívá svou vlastní realitu, je také plně zodpovědný za všechny důsledky, které z toho vyplynou.

„Jsem plně zodpovědný za to, co říkám, ale nejsem zodpovědný za to, co slyšíte.“ (Humberto R. Maturana).

„Krása je ukryta v oku pozorovatele.“ (Gunther Schmidt).

„Vzájemně se poznávat znamená učit se, jak jsme si vzájemně cizí.“ (Christian Morgenstern, německý spisovatel žijící na přelomu 19. a 20. století).

Když se dělím s druhými lidmi o své pravdy, dávám pozor na to, aby mne můj protějšek nepochopil díky svému individuálnímu filtru nesprávně, a uvědomuji si přitom, že k tomu může dojít a že také může vznést své vlastní pravdy. Pak mi nezbude, než s ním bez diskuse souhlasit.

„Kritérium dobrého poradenství spočívá v tom, že připustím kritiku své vlastní metody, aniž bych člověka, který hledá pravdu, ponižoval nebo dokonce pokládal za nemocného,“ píše Klaus Míicke ve své knize *Tam, kde je nebezpečí, rodí se i záchránce*.

Ariel & Shya Kaneovi vědí, že: „Realita je funkcí shody a vyššího ladění. Jinými slovy: Když se dostatečné množství lidí shodne na nějaké pravdě, pak se stává pravdou díky dohodě. Nemusí být koneckonců bez chyby, ale v daném okamžiku je díky obecnému mínění v pořádku.“

Také Ken Wilber se zmiňuje o tomto druhu vnitřního postoje: „Co je pravdou pro tebe, nemusí být nutně pravdou i pro mne. Správné věci jsou správnými jednoduše proto, že se na tom jednotlivé nebo dokonce všechny kultury shodly v určitém časovém údobí. Neexistují žádné obecně platné nároky na vědění nebo na pravdu. Každá osoba má svobodu nalézt si své vlastní hodnoty, které nejsou závazné pro nikoho druhého.“

Klaus Mücke zahrnuje vliv pozorovatele následujícím způsobem: „Při společném setkání dvou nebo více lidí všichni zúčastnění vzájemně a nepřetržitě vynalézají a konstruují své vztahy. Druhá osoba není ve stavu přirozeného bytí první osoby, stejně jako žádná osoba není ve stavu přirozeného vlastního bytí; obojí je pozorovatelským výkonem, který je neustále proměnlivý.“

„Obvykle je jediný problém v tom, že si chceme navzájem rozumět. Řešením často zůstává jediné to, že si začneme užívat oboustranného neporozumění,“ tolik zkušenost Gunthera Schmidta. Dále tvrdí: „Každý se rozhoduje sám, jakým způsobem chce prožívat svůj život. V jakém světě chcete žít? Svou odpověď rozhodujete, zda chcete žít v nabízeném světě nebo zda chcete žít raději v nějakém jiném.“

Ve svých pocitech rozeznáváme energie svého okolí

Ne vždy se setkáváme jen a jen s milými lidmi, kteří s námi prostě jen sdílejí svou realitu, aniž by nás chtěli přesvědčovat o své pravdě. Někdy ta druhá osoba naléhá a vysvětluje (až zoufale?) dál a dál a důrazně sleduje svůj cíl, abychom dnes již konečně „prohlédli“. Neponechá nám žádnou volbu. Cítíme se přitom malí, popletení, stísnění, zastrašování, závislí, zablokovaní, snad se ani nedokážeme souvisle vyjádřit a neodvažujeme se tuto osobu přerušit. Pokud je v nás touha po rovnoprávnosti, probouzí se v nás pocit odporu, vzdoru a po chvíli dokonce i vzteku. Touto nahromaděnou obrannou energií pak mnozí chtějí přerušit svůj protějšek a bojovat o jeho porozumění. Jiní zase spolknou svůj vztek a zaujmou odstup.

Když nám však někdo ponechá volbu, informuje nás o svém vlastním způsobu pohledu a učiní nám pouze „nabídku reality“, pak se cítíme svobodní, samostatní, rovnoprávní, jistí, zůstáváme laskaví a klidně se dokážeme zastávat sami sebe i svých názorů, nemáme strach vznášet námitky nebo zklamat druhého a dokážeme hovořit zcela svobodně.

Ze svých vlastních rezonančních pocitů mohu tedy vyčíst, zdá má můj protějšek právě omezující tendence nebo zda se chová otevřeně a vstřícně - zda se chová integrálně. Nejde to ovšem vždy. Výjimky z tohoto pravidla popisují ve 4. kapitole.

Co se děje, když se setkám se zdánlivě vstřícným člověkem - přesto se však cítím malý, zastrašený nebo nesvobodný? Možná, že tehdy vnímám rezonanci se svými omezujícími nebo vylučujícími vzorci chování, které jsou v daném okamžiku pouze neprožity a tím pádem jsou pro mě neviditelné. Zachovávám opatrnost a chvíli pozoruji, zda se má domněnka potvrdí. Dokážu odhalit, v čem ten druhý něco potlačuje nebo znehodnocuje? Svými formulacemi nebo svým

chováním? Je například přímo extrémně vstřícný a přitom zcela potlačuje své vlastní potřeby a přání?

Tu a tam dokážu odhalit takový vzorec chování u zástupců jedné firmy. Jejich cílem je získat přívětivým způsobem co nejvíce klientů a proto se chovají podezřele vstřícně. V pozadí této vstřícnosti je však egoistický úmysl připoutat zákazníka k sobě respektive ke své firmě. Proto zamlčují všechno, co by mohlo poukazovat na existující nerovnováhu (ohraničení!).

Nedávno jsem podepisoval smlouvu a měl jsem jakýsi nejasný pocit, že mne můj protějšek chce podvést. Sice se to nestalo, později jsem se však dozvěděl, že dotyčný nepřiznal daně. Pocítil jsem tedy jeho dynamiku, která se naštěstí v daném okamžiku neprojevila na našem kontraktu.

Když se tak s někým setkám, důvěřuji spíše svým pocitům než obsahu sdělení svého protějšku a nehledím příliš na to, jak přátelské se zdá být jeho chování. Pokud ve mně stoupá lehká nedůvěra nebo otázky, nikdy je nepodceňuji. Připouštím svou nedůvěru a rozpoznávám ji jako důležité upozornění, jako rezonanci. Někdy vyslovím i své nedůvěřivé dotazy a upozoruji, jak na ně můj protějšek reaguje. Rozumí mi a chápe mne (integruje mne) nebo se pokouší rozpouštět mé obavy a mou nedůvěru (bojovat) a uchlácholit mne? Pak se opět věnuji svému pocitu, zda se třeba nezměnil. Mohu si také položit otázku: „Když budu zcela a plně souhlasit se svým protějškem, jak se přitom sám budu cítit? Jako rovnoprávný partner nebo se budu cítit malý a poražený?“ Pokud se pak v mém nitru objeví náznak nevolnosti, pak tu něco zřejmě nesouhlasí. Když si pak řeknu: „Takže od této chvíle již pro něj nejsem k mání“ ... a pocítím pak úlevu, vím, že bych měl v tomto bodě zvážit možnost ústupu.

Obchodní zástupce, který může nabídnout skutečnou kvalitu, je automaticky otevřený, vstřícný a přitom sebejistý. Nemusí nic zamlčovat nebo potlačovat - a já se s ním cítím dobře a svobodně ve svém rozhodování.

V kontaktu s velmi dominantním nebo silně přesvědčeným člověkem často zažívám pocit bezmoci. Mnohdy jej prožívám v podobě nejistoty nebo nesamostatnosti. Tento pocit však ještě nemusí bezpodmínečně znamenat, že skutečně *jsem* nejistý nebo bezmocný! *Mám* jen tento pocit - a ten mohl být vyvolán vnímanou rezonancí. Pokud by ti druzí byli otevření a chápaví, i já sám bych se cítil otevřený. Tento člověk se však svým tvrzením staví na první pozici; tím mne z této pozice vylučuje a odkazuje mne na podřízenou druhou pozici a pokouší se nade mnou dominovat. Já to vnímám (podvědomě?) a „přirozeně“ se cítím malý, podřízený a bezmocný, tedy bez-moci. To znamená, že můj protějšek není dostatečně flexibilní a nedokáže se chovat svobodně, protože se sám brání zaujmout podřízenou roli. *Musí* zaujmout první místo, aby se mohl cítit dobře - a aby nebyl bezmocný. Pokud jsem o něco pružnější, zaujmu vůči němu podřízenou roli a přebírám roli bezmocného.

Můj pocit se opět změní v tom okamžiku, když si uvědomím pořadí podřízenosti toho druhého, když je vezmu v úvahu a když již pro něj nebudu k mání, čímž roli podřízeného odložím.

Pozorujte své okolí a dívejte se, zda naleznete potvrzení toho, co jsem nyní popsal. Bystřete si tím své vnímání a pozorujte všude ve svém životě: Co je vylučujícím tvrzením a výkladem, který lze zpochybnit? Co je pouze nabídkou a dá se snad potvrdit? Kde je ponechán volný prostor pro další výklady a tvrzení a

kde nikoliv? Je vám ponechána možnost volby? Dopřáváte ostatním možnost volby?

Rozjímání

Christian Thomas Kohl: „Z poznání, že neexistuje žádná skutečnost, jež by byla nezávislá na jakékoliv struktuře, ještě nevyplývá, že neexistuje žádná skutečnost." Na jiném místě doplňuje: „Jistá strukturální shoda mezi našimi koncepty skutečnosti a empirickou skutečností je v určitém přiblížení možná."

Ze svých vlastních pocitů mohu v náznacích vyčíst, zda se nacházím ve vyrovnaném prostředí nebo v prostředí plném napětí.

„Když začne zákazník či zákaznice projevovat odpor, pak udělal psychoterapeut něco špatně," převádí Klaus Miicke tyto souvislosti na své povolání.

Abych dokázal číst ve svých pocitech, musím si je nejprve připustit (to ještě neznamená, že je budu bezpodmínečně prožívat nebo projevovat).

Když vnímám pocit, nemusí to ještě znamenat, že *jsem* tímto pocitem. Když pocítuji vztek, nemusím se proto ještě vztekat. Můj pocit může - na základě rezonance - znamenat vnímání potlačeného vzteku někoho druhého.

Walter Liibeck píše ve své *Příručce spirituálního NLP*: „Schopností milovat je míněna schopnost poznávat sám sebe v tom druhém, být v rezonanci s dalšími bytostmi světa, soucítit s nimi (soucit), vnímat hlubší jednotu a provázanost všech součástí Stvoření v evolučním procesu a přihlížet k ní při veškerém svém myšlení a jednání."

„Významné je zejména ústřední poznání, že živé bytosti dokážou subtilním způsobem vzájemně komunikovat prostřednictvím informačních kanálů svých dědičných informací," píše fyzici, matematici a léčitelé Gražy- na Fosar a Franz Bludorf ve své knize *Síťová inteligence*.

Mohu si být absolutně jist, že je to pravda?

Můžete bystřit své vnímání dokonce již při čtení těchto řádků. Prozkoumejte názory a zkušenosti mé i druhých lidí, které jsou zde uvedeny, pokuste se do nich vcítit. Kde je vysloveno tvrzení a kde jsou k dispozici další možnosti výkladu? Shoduje se váš způsob myšlení s přečtenými tvrzeními? Máte pocit, že já jako autor něčím opovrhují, něco zamlčuji nebo maluji na růžovo - nebo se při čtení cítíte volně a svobodně?

Když budete chtít, můžete si při každém názoru a každé zkušenosti položit následující otázku:

„Mohu si být absolutně jist, že je to pravda?"

Přesně tuto otázku učinila Američanka Byron Katie nedílnou součástí svého geniálního systému sebepoznání „The Work".

Když budete ve svém životě hledat důkazy pravd, budete potřebovat hodně dlouhou dobu, abyste nějaké našli. Většina z nich je založena na přesvědčení a imperativech. Zjistíte, že lze zpochybnit téměř všechny názory, tvrzení, zjištění, výklady, způsoby myšlení - a to se týká i vašich vlastních názorů a myšlenek. Důkazy prostě nejsou k dispozici. Až dosud jsme svou víru stavěli na závislosti na druhém člověku disponujícím jistým a sebevědomým vyzařováním, na jeho zdánlivé kompetenci, na jeho způsobu života, na jeho vzdělání a výcviku apod. Když si však položíme otázku: „Mohu si být absolutně jist, že je to pravda?“ většinou se někde v mém nitru vynoří odpověď: „Ne, nemohu si být *absolutně* jist!“ Takové ne je již součástí mého vysvobození. Když jsem již jednou pochopil, že něco *nemusí* být pravda, jsem opět svoboděn a mám novou volbu. Pro mnohé to však může být konec vnitřní jistoty, neboť vybudovali svůj život na určitých pravdách a určitém přesvědčení, a když jsou náhle zpochybněny, musí se nejprve znovu orientovat.

Když nepatříte k lidem, u nichž je změna způsobu myšlení doprovázena nejprve chaotickou reakcí a kteří musejí nalézt novou orientaci, pak vám zde poskytnu následující návrh: Přijímejte od nynějška obecně každý výklad, každý způsob myšlení nebo vědecký poznatek pouze jako jednu z *možných* skutečností. Máte tu volbu - i když se může zdát, že poměrně vzácnou - s ohledem na kontakty s lékaři, profesory, moderátory, policisty, autory, knihami, novinovými články, vědeckými statěmi, televizním vysíláním, dokumenty či filmy. Přes to všechno se můžete vždy sami rozhodnout, s jakým způsobem myšlení se budete cítit dobře a s jakým postoupíte ve svém životě zase dál.

Často dodávám, že bych si rád získal vaši důvěru i tím, že přidám do své knihy i energie druhých osob a kontakt s jejich zkušenostmi. V konečném efektu však všechno stojí na rozvinutých způsobech myšlení a přesvědčení, jež jsou v každém okamžiku zpochybnitelné. Žádný z nás „nesnědl veškerou moudrost“. My všichni jsme jen lidé - každý se svou vlastní realitou. Kladu si stále znovu tutéž otázku: „Mohu si být absolutně jist, že je to pravda?“ Je to můj život, je to mé přesvědčení, je to můj způsob myšlení. Jakkoliv přesvědčivě působí jiný člověk či skupina jiných lidí (například náboženské společenství) nebo médium, jakkoliv sugestivně vyjadřují, zastupují nebo dokazují svůj pohled na svět: Jsem na tom nezávislý, neboť mám vždy svou volbu.

Švýcarský psychoterapeut J. Konrád Stettbacher potvrzuje ve své knize *Když má mít utrpení nějaký smysl*, že zpochybňování je účinným terapeutickým krokem. Když něco zpochybňujeme, musíme přesněji pozorovat, jak je to vlastně uzpůsobeno. Sleduji pozorněji, věnuji se větším podrobnostem, učím se něco znát mnohem intenzivněji a tím mohu vyjasnit určité omyly, které by vedly k trápení. Současně si budu svůj světový názor a lépe se učím znát lidi. Stejně jako na začátku - zvu vás, abyste se s mým doprovodem vydali cestou badatele. Budeme pozorovat, absolvujeme zkušenosti, podrobně něco poznáme, rozvineme nové způsoby myšlení a nová přesvědčení, stále znovu je budeme zpochybňovat a budeme pozorovat znovu.

Během doby jsem dospěl k tomu, že nechávám rozhodovat svůj vlastní pocit, zda převezmu tvrzení, přesvědčení či způsob myšlení druhého člověka nebo zda tuto otázku nechám zprvu raději otevřenou. Když mne můj pocit uvede v omyl, budu alespoň o zkušenost bohatší a rád ponesu důsledky svého rozhodnutí. Tímto způsobem rostu a dozrávám ve svém životě. Nacházím se v nepřetržitém procesu

učení a vývoje, učím se lépe a lépe rozumět svým pocitům a logicky je interpretovat.

Chovejte se vůči mně i vůči mým názorům a zkušenostem naprosto stejně. Během čtení důkladně a přísně sledujte své pocity.

Také následující tvrzení je zpochybnitelné a je rovněž pouhým jedním z úhlů pohledu: „Můj způsob myšlení ovlivňuje můj život. Má vnitřní konstelace rozhoduje, jak se budu cítit ve svém životě.“

Rozjímání

Zde jsou argumenty filosofa Jakoba F. Frieze, žijícího v 19. století, proč nemohou mít odůvodnění žádný skutečný „důvod“ (základ) a proč tedy neexistují žádné prokazatelné pravdy:

1. „Odůvodnění musí být založeno na nějakém důvodu. Tento důvod samozřejmě také a tak dále. To je nekonečná regrese a v jejím konečném důsledku není odůvodněno nic.
2. Točíme se v kruhu, v němž jsme uvízli již při předpokladu, že něco dokážeme odůvodnit.
3. Dogmatismus, s nímž se zastavíme na libovolném místě, v němž se držíme a v němž již nedodáváme žádná další odůvodnění.

... Proto nemohou být žádné koncepce ani teorie dokonalé." (Napsal Christian Thomas Kohl).

„Někdy není rozhodující, zda jsme kompetentní, mnohem více rozhodující může být, zda si druzí myslí, že jsme." (Klaus Mücke).

Američtí výzkumníci paměti zjistili, že našimi vzpomínkami se dá manipulovat. Hovoří o „implantovaných vzpomínkách" (viz film *Total Recall*).

Také terapeuti pracující s hypnózou budují své úspěchy částečně na možnostech manipulace s naší pamětí.

Psycholožka Elizabeth Lotus, dřívější profesorka na Washingtonově univerzitě v Seattlu, předkládá soudcům nové a nové studie, aby jim ukázala, jak malé spolehnutí je na naši paměť. Tvrdí: „Jedno bychom si měli ujasnit: naše paměť se každého dne narodí znovu." Označuje lidi za „druh vypravěčů historek". Po uveřejnění své knihy *Mýtus potlačené paměti* jí začali vyhrožovat fyzickou likvidací a přišla také o své zaměstnání. Dnes působí na Kalifornské univerzitě v Irvine.

Werner Siefer & Christian Weber informují ve své knize *JÁ - jak nalézt sama sebe* o následujícím pokusu: „Účastníci sledují na videu film komplikovanou scénu, například simulaci autonehody nebo násilného trestného činu. Pak obdrží polovina pozorovatelů záměrně mylnou informaci o této události a druhá polovina zůstane neovlivněna. Všechny pokusné osoby jsou pak vyzvány, aby popsaly to, co viděly. Přitom se ukázalo, že správně předávané informace se mezi skupinami lišily o 30 až 40 procent. Příklad: Pokud byli pozorovatelé svědky vraždy v nepřehledném davu lidí, přičemž rozhodující roli zde hrál automobil modré barvy, udávala jedna skupina tuto barvu jako bílou, pokud ji byla předtím formou textu vsugerována bílá barva. Výpovědím očitých svědků tedy zásadně

nelze důvěřovat a u žádného soudu na světě by neměl padnout rozsudek pouze na základě výpovědi jediného očitého svědka."

„Celé kouzelnické umění je postaveno na naší vlastnosti vnímat zkresleně a zkresleně si i vzpomínat." (Peter Rawert, notář a kouzelník).

Nové dlouhodobé vědecké neurologické studie potvrzují, že jádro naší osobnosti není vrozené, nýbrž se neustále formuje. Nervové buňky našeho mozku respektive jejich spoje se mohou po celý život nově organizovat. Naše paměť je v jistém smyslu tekutá a mění se s každou vzpomínkou. Přitom sice nebývá vymazána, jak se však zdá, bývá přepisována a opatřována dodatečnými informacemi, například kdy, kde a zda vůbec si znovu vzpomeneme na její věcný obsah.

„Celý život je věčný nový začátek." (Hugo von Hofmannsthal).

René Descartes, francouzský filosof, matematick a přírodovědec, napsal v roce 1629: „Lépe je nestudovat, než se potýkat s tak těžkým předmětem, v němž nejsme schopni rozlišovat mezi správným a falešným a jsme tedy nuceni přijímat něco pochybného jako jistotu."

„Nemáme jen jednu minulost, nýbrž stovky. Proto se naskytá otázka: .Kterou minulost si vyberu pro svůj určitý cíl?" " navrhuje Gunther Schmidt a dodává: „Podle toho, jaký příběh o sobě vyprávím, stávám se někým jiným."

„Upravujeme, potlačujeme, přikrášlujeme své vzpomínky a manipulujeme jimi do té míry, až si nakonec přestáváme uvědomovat svůj sebeklam." (Siefer & Weber).

Když si nemůžeme být vědomi svého sebeklamu, jsou výše uvedené věty přirozeně rovněž pravdami a hodnotícími formulacemi, které nemusí být pravdivé a které nedokážeme potvrdit. Proto si jich všímám a pak pozoruji svůj život prostě důkladněji. Nepropadám však bezdůvodné panice ani malomyslnosti, protože když má podvědomá manipulace probíhala již odjakživa a když u druhých také podvědomě probíhá, pak na tom není nic zavrženíhodného. Všichni jsme na jedné lodi. Já jen budu v budoucnu poněkud opatrnější s pravdami o mé minulosti - stejně jako s pravdami druhých lidí o sobě samotných.

„To, co je správné, nemusí se nikomu ospravedlňovat, a to, co není správné, také ne." (Bert Hellinger).

„Lidé trpí touhou být bez viny, což je vede k tomu, aby naslouchali lidem vzbuzujícím dojem, že jsou vlastníky absolutní pravdy. Naslouchání se pak stává poslušností, jejíž prostřednictvím podnikneme iluzorní pokus přenést na ně zodpovědnost za svůj život." (Klaus Mücke).

Jakmile se zotavíme z šoku ze zjištění, že naše vzpomínky nemusí být tak spolehlivé, jak jsme si až doposud mysleli, můžeme v následujícím kroku pochopit, že jsme svobodní utvářet si svůj život v přítomném okamžiku. Nepotřebujeme být závislí na způsobu myšlení, který charakterizuje naši minulost. Můžeme se charakterizovat sami ve kterémkoliv přítomném okamžiku.

„Život je tedy jakousi stavební plochou, na níž si každý může určovat sám, zda bude stále pracovat na svém já, zda se odváží dokonce zcela radikální přestavby nebo zda nechá své stavení po letech zpustnout." (Siefer & Weber).

Fyzik a spisovatel Georg Christoph Lichtenberg napsal v 18. století: „Nenechte si ukrást své Já, které vám daroval Bůh, nenechte si nic namlouvat a nenechte si nic vnucovat, nejprve se doopravdy prozkoumejte a neodporujte jen z touhy po novém."

Existují však lidé, kteří dokazují, že naše paměť může obsahovat i velmi spolehlivé konstanty: „Naučí se přes noc hrát na klavír, znají tisíc knih nazpaměť, vzpomenu si na to, jaké počasí bylo před 20 lety - tito .savants' (samouci) dokážou uvolňovat netušený duchovní potenciál," píše Freddie Róckenhaus v

odborném časopise *Geo-Wissen* (sešit 38, 2006). Společně s Petrou Hófer realizoval třídílnou televizní řadu *Expedice do mozku*. Z jeho článku nyní ocituji několik příkladů:

- „Stephen Wiltshire dokázal nakreslit po jediném přeletu vrtulníkem nad Římem během tří dnů velký panoramatický obraz města o rozloze pěti čtverečních metrů, který byl přesný až do počtu oken v jednotlivých budovách."

- „U Matta Savage byly již dříve diagnostikovány těžké vývojové poruchy, trpěl hyperaktivitou, chodil pouze po špičkách a nikdy si nehrál s dětmi svého věku. Když mu bylo šest let, naučil se přes noc hrát na klavír a od té doby spolupracuje s Chickem Coreou a Davem Brubeckem a také komponuje hudbu pro svá vlastní CD."

- „Kim Peek byl vzorem pro oscarový film *Rainman*, kde jej v hlavní roli ztvárnil americký herec Dustin Hoffmann. V 54 letech zná nazpaměť dvanáct tisíc knih; čte vždy dvě stránky najednou, každým okem jednu. V každodenním životě však stále ještě potřebuje pomoc svého otce."

- „Orlando Serrel je jedním z mála samouků, kteří získali své schopnosti teprve v průběhu svého života. Přibližně před třem desítkami let byl zasažen do levého spánku baseballovým míčkem a od té doby si dokáže vzpomenout na každý jednotlivý detail každého prožitého dne.

Kdy patřím do kategorie člověka, jehož paměť se dá nevědomky ovlivňovat, a kdy patřím k lidem, kteří si dokážou naprosto přesně vzpomenout, a kdy se pohybují někde mezi těmito dvěma kategoriemi? Tuto otázku si musím klást znovu a znovu, pozorovat se a zkoumat.

Ke které kategorii může patřit člověk, s nímž jsem právě v kontaktu - pro kterého jsem právě k mání? Může se tato kategorie změnit i v průběhu našeho setkání?

Je můj pocit skutečným vnímáním nebo je pouhým klamem?

Odhalili jste již tento paradox?

Tvrdím: „Naše pocity mohou představovat vnímání stavu druhé osoby. Když se tedy necítím dobře, může to být tím, že se někdo druhý necítí dobře. Já jej pouze telepaticky vnímám." Na druhé straně vysvětluji: „Můj vnitřní postoj rozhoduje o tom, jak se budu cítit ve svém životě." Obě zmíněná tvrzení si vzájemně odporují. Vnímám tedy prostřednictvím svého pocitu někoho druhého nebo je můj pocit reakcí na mé (podvědomé) myšlenky? Která nová realita mi pomůže vyřešit tento paradox, pochopit jej a integrovat?

Někdy po ránu zaslechnu podivné zvuky a divím se, že topení už zase rachotí. Strčím si tedy do uší špunty, abych mohl pokračovat ve spánku, zvuky však slyším i dál. Takže nyní již vím, že to není topení - jsou to mé uši. Když odvrátíme hlavu i oči a obraz před našima očima se nezmění, pak máme buďto na nose virtuální brýle, které nám neustále ukazují jeden a tentýž obrázek, nebo trpíme halucinací nebo sníme. Pokud chceme zjistit, co je zdrojem našeho pocitu, musíme

se tomu věnovat podrobněji, zaujmout jinou vnitřní či vnější pozici a pozorovat změny pocitu. Pohyb je nutný, abychom svůj pocit lépe poznali a abychom jej dokázali lépe lokalizovat. Nachází se zdroj pocitu v nás samotných nebo je někde mimo nás? Pokud leží mimo nás, pak potřebujeme vědět kde nebo u koho. Pozorujeme, pochybujeme, dotazujeme se, korigujeme - a pak z toho vyvodíme své vlastní závěry (které pak můžeme opět zpochybňovat).

Zde se naskytá další otázka: Když tedy mám svým pocitem skutečně vnímat stav druhé osoby, může totéž pocítit i jiná osoba?

Dovolte mi, ať zodpovím tuto otázku pomocí příkladu s mobilním telefonem. Mobilní telefony přijímají vlnění z vysílajícího zdroje, dalo by se říci, že je „cítí“. Zvoní však jeden jediný mobilní telefon. Proč? Protože je naprogramován na zcela určitý signál. Všechny mobilní telefony vnímají tento signál, všechny reagují a téměř všechny vědí: „To není pro mne.“ Jen jediný z nich ví: „To je pro mne, teď musím zazvonit.“ A podle toho zareaguje aktivitou - ale samozřejmě jen takovým vyzváněcím tónem, na který je nastaven. Ostatní mobilní telefony reagují na své signály jinými vyzváněcími tóny. Stejně je to i s námi, lidmi. Každý vnímá alespoň podvědomě všechny vibrace, avšak jen určití lidé na ně reagují - a každý reaguje svým způsobem.

Když například v rodinné konstelaci cítí zástupce otce, postiženého nehodou, bolest v hlavě, propustíme jej z jeho role (bolest hlavy okamžitě ustane) a když pak vybereme jinou osobu, která nyní bude zastupovat tutéž roli, pocítí tato osoba například bolest v hrudi. Mohou se vyskytovat i rozdíly, to společné však zůstává: Oba cítí *bolestivé* vibrace, když zastupují poraněného otce. Tyto vibrace se často projevují různým způsobem. Matthias Varga z Kibédu je profesorem na Mnichovské univerzitě a spoluzakladatelem Institutu pro systémové vzdělání, doškolení a výzkum. Příkladá velký význam tomu, aby se při práci se zástupci věnovala největší pozornost *změnám* pocitů. Zlepšují se nebo se zhoršují? Nebo jsou prostě jiné? Co přesně se mění a co nikoliv? Mottem je: pohybu se a pozoruj, co se mění, a z rozdílností pak vyvozuj závěry, rozvíjej přesvědčení, zpochybňuj je a čile pokračuj ve zkoumání!

Někdy vnímám vibraci ne jako pocit, nýbrž spíše jako své spontánní chování, které zpočátku nedokážu zařadit. Chovám se v určité situaci jinak než doposud. V tomto případě řídí mé chování *podvědomý* pocit. Ze svého změněného chování mohu vyčíst a pokusit se interpretovat, s jakou vibrací jsem se dostal do kontaktu a pro jakou jsem byl k mání.

Nyní se vrátím zpět k mobilním telefonům. Popudem k zaznění vyzváněcího tónu je vlnění zvenčí. Když však stisknu na svém mobilním telefonu určitá tlačítka, mohu toto zvonění vyvolat sám. Mobilní telefon tedy buďto cítí příslušnou vnější vibraci nebo jej aktivuji já sám. Zvonění je tedy vždy *reakcí* na nějakou aktivitu. Stejně je to i s našimi pocity. Reagují buďto na vnější vibraci nebo na náš vlastní (podvědomý?) způsob myšlení, na něco, co si právě myslíme.

Mnohdy ovšem dojde k simultánním projevům: Pomyslel jsem si, že někomu zatelefonuji, a sejmul jsem sluchátko ze svého telefonu, nezaslechl jsem tam však žádný volací tón. Po chvíli klidu řekl někdo na druhém konci: „Haló?“ Zvedl jsem sluchátko v tomtéž okamžiku, kdy mi zavolal někdo druhý, těsně předtím, než můj telefon mohl poprvé zazvonit.

Jiný příklad: Na něco pomyslím a pak začnu vnímat jistý pocit, který se váže k mým myšlenkám. Krátce nato mi partnerka začne vyprávět, že právě myslela na

něco podobného. V tomto případě byl můj pocit *jak* reakcí na mé myšlenky, *tak i* rezonancí s vibrací mého okolí - nebo snad reagovala má partnerka na mne a vnímala, jakou myšlenkou jsem se právě zaobíral? Tady se musíme zeptat a zjistit to průzkumem. Kdo měl tu myšlenku jako první?

Když si však vzpomenu na fenomén dvojnásobně slepé konstelace, pomyslím si, že nemusí být až tak důležité, kdo měl tu myšlenku první. Je to prostě jen známkou rezonance. Nebo jsme snad oba dva pocítili nějakou společnou myšlenku, jež nám byla vnuknuta z vesmíru?

Pokud si chceme zjednat větší jasno v souvislostech, učme se metodou pokusu a omylu a důkladným pozorováním čím dál lépe chápeme svůj pocit, čímž můžeme trénovat svou rozlišovací schopnost. Pak se někdy ocitneme na úrovni, na níž musíme pomocí několika drobných pohybů prozkoumat, co je zdrojem našeho pocitu a kde se to přesně nachází ... a někdy také pocítíme: Tohle vůbec nepotřebuji vědět.

Rozjímání

„Všechny organismy a také lidé vnímají své okolí prostřednictvím energetických polí a skrze ně také komunikují.“ (Bruce H. Lipton, mikrobiolog, obor buňky).

Lipton přirovnává ve své knize *Inteligentní buňky* buňku lidského těla k počítačovému čipu a podobnému přirovnání se nevyhýbají ani Fosar a Bludorf: „My, lidé, jsme vybaveni v každé buňce svého těla vysoce výkonným technickým zařízením: mikročipem se 3 GB operační paměti, který dokáže přijímat elektromagnetické informace ze svého okolí, ukládat je a - někdy v pozměněné formě - předávat je dále.“

Náš pocit je vždy reakcí na něco.

„Lidé se v podstatě neustále nacházejí v ambivalentní (rozpolcené) pozici mezi autonomií (samostatností) a loajalitou (poslušností),“ popisuje Klaus Mücke. Autonomii zde můžeme nahradit „vlastním programováním“ a loajalitu „otevřeností a přizpůsobivostí vůči vnějším vibračním vlivům.“

Abychom zjistili, zda je náš pocit reakcí na vnější energetické pole nebo naopak reakcí na vlastní (podvědomý) způsob myšlení, musíme se pohnout a přitom pozorovat, zda a jak se náš pocit změní. Můžeme se například přemístit do jiné místnosti. Jakmile poznáme pocity z různých pozic, můžeme si postupně vytvořit teorii.

V reakci na stejné vnější vibrační podněty má každý člověk jiné pocity. Existují však oblasti, v nichž jsou tyto pocity podobné.

Někdy reagujeme na vibraci, aniž bychom si to uvědomovali. Jiný člověk zareaguje současně a velmi podobně. Prožíváme přitom simultánní zkušenost. Zaregistrovali jsme snad oba stejné vesmírné vlnění a podobně na ně zareagovali, takže došlo k našemu simultánnímu jednání?

Můžeme změnit způsob pohledu, svůj pocit však nezměníme

Vibrace kolem sebe dokážeme vnímat skrze svůj individuální filtr. Sice nejsme schopni změnit tyto vibrace - můžeme však ovlivnit, jak na ně zareagujeme. Jsme schopni příjemněji naprogramovat svůj vyzváněcí tón, vyměnit svůj filtr nebo se rozhodneme, že zůstaneme raději mimo signál a v danou chvíli nebudeme k mání.

Rolf pociťuje při každém kontaktu se svou partnerkou nepříjemný pocit (vnímání vibrace). Jeho interpretace, pohled na věc neboli realita zní: „Něco mezi námi není v pořádku. Nedokážu již k ní cítit lásku a necítím se dobře. Již se k sobě proto nehodíme a měli bychom se rozejít." Sotva to domyslí, zareaguje panikou. Tato panika je druhým pocitem, reakcí na jeho vlastní pohled na věc. Proto si nyní pomyslí: „Ale já se s ní přeci vůbec nechci rozejít!"

Rolf nemůže změnit své vnímání. Mohl by si však svůj nepříjemný pocit vyložit například následovně: „Něco zde nesouhlasí. Musím se důkladněji podívat, co to vlastně je. V této situaci se mohu naučit nějakou techniku, jak se lépe vypořádat s touto nerovnováhou." Nato se v něm možná zrodí další reagující pocit: „To je zajímavé, co všechno se skrývá za tímto nepříjemným pocitem" nebo „To bude zábava, až budu zvládat tuto výzvu." Pomyslí si: „Možná, že tím vnímám jakousi nerovnováhu u své partnerky a mohu něco změnit tím, že se tím začnu konkrétně zabývat a že seji na to zeptám?"

Když důkladněji prozkoumáme tento Rolfův pocit, odhalíme následující věc: Nejprve je zde pocit, pak myšlenka, pak druhý pocit, druhá myšlenka atd. Jako první zareaguje pocit na vnější vibraci. Uvědomujeme si tedy, které osobě či situaci jsme se právě uvolili být k mání. Pak si vyložíme svůj pocit - obvykle je podvědomý a sleduje obvyklou strukturu (vzorec chování) - uspořádáme si jej do způsobu pohledu na věc nebo se jej pokusíme uchopit slovy. Tím vzniká další pocit: Reakce na náš výklad - tedy opět jakési „vnímání"; avšak teprve nyní si uvědomujeme své vlastní záliby, názory a způsoby myšlení (= programování a realita), které by ostatně bylo záhodno vždy znovu přezkoumat.

Protože náš pocit je v podstatě reakcí, nemůžeme jej změnit. Naše myšlenky jsou však variabilní, na ně dokážeme mít vliv. Změnou svého způsobu myšlení, svého výkladu apod. můžeme změnit svůj druhý, reagující pocit. Daniel Goleman uvádí ve své knize *Emocionální inteligence* při zásadním nepochopení tohoto faktu, že můžeme „školit" své emoce. Nesdílím tuto formulaci a nejsem pro ni k mání. Při důkladnějším pohledu totiž objevuji: Každá forma emocionálního školení využívá vlastní pozornost a ta je v kompetenci našeho rozumu. Soustředíme svou pozornost na něco - a náš pocit zareaguje. V důsledku toho školíme to, na co soustředíme svůj vnitřní nebo vnější zrak; školíme tedy svůj pohled na věc, svůj způsob myšlení, nikoliv přímo svůj pocit. Pocit nám pouze poskytuje feedback, zpětnou vazbu, zda se nám podařilo dosáhnout svého cíle nebo zda ještě musíme změnit svůj úhel pohledu nebo zaměřit pozornost na něco jiného.

Nechte klidně své pocity svými pocity. Nemyslete již na to, že jsou falešné nebo že je musíte nějak vycvičit. Pocity jsou v tom nevinné: Jen reagují a tím nám poskytují zpětnou vazbu.

„Skutečné poznání vychází vždy ze srdce" - to věděl již Leonardo da Vinci. „Správně vidíme pouze svým srdcem, to podstatné je očím neviditelné," nechává

řící Antoine de Saint-Exupéry svého malého prince. Pro mne je srdce jedním z mých nejcitlivějších senzorů. Břicho nebo jiné tělesné oblasti a součásti mohou ovšem rovněž posloužit jako vnímající senzory, jak působivě píše Pete A. Sanders ve své knize *Příručka mimosmyslového vnímání*. Všechny senzory mají jedno společné: Zásobují naše pocity informacemi a naše pocity na ně reagují.

Takže dejme se do toho: Vyhledejte ve vnějším světě pomocí svých očí a svého rozumu, co právě vnímá vaše srdce. Pokuste se přesně pochopit svůj pocit a rozluštit skryté informace. Podle mých zkušeností je skutečnou úlohou našeho rozumu, abychom s jeho pomocí dosáhli úplného pochopení svých pocitů. Jaké informace dostáváte? Co vám říkají či ukazují? Když se rozum učí chápat pocity, vzniká nádherná, láskyplná a čistá spolupráce mezi hlavou a citem. Dříve mi často říkali: „Tak už zase nepřemýšlej. Neuvažuj tolik, vypni jednou tu svou hlavu, dej jí na chvíli volno a jen vnímej své pocity. Naše hlava a rozum jsou stejně jen překážkami na cestě k osvícení.“ Tehdy jsem si to skutečně myslel a přesto jsem své rozjímání nedokázal ukončit. Dnes vím, jak je mé přemýšlení důležité a že ve skutečnosti procvičuje mou schopnost analyzovat vynořivší se pocity. Mezitím se mi úspěšně podařilo začít neomylně chápat své pocity a výstižně je formulovat. Má hlava a mé pocity se staly úspěšnými partnery.

Josefine a Achim nedávno vytvořili pár. Josefine si z předchozího manželství přinesla do vztahu tři děti. Achim nemá žádné vlastní děti. Když se začne mluvit o návštěvě Achimovy sestry, odmítá Achim téměř panicky, aby se ji zúčastnily také jejich děti. Josefine vždy pocítí bolest (1. pocit), možná se přitom jedná o pocit vyloučení (1. interpretace). Vyloučení je vnímáno nepříjemně (2. pocit). Její další pohled na tuto záležitost jí říká, že Achim se stydí za její děti a že je neuznává: Vylučuje ji i její děti (2. interpretace). Jejím přáním však je, aby byla svým novým partnerem plně přijata, uznána a integrována, a to včetně svých dětí. Myslí si, že ji Achim odmítá. Odsud pramení její pocit odstupů (3. pocit). Důsledkem je malý krok zpět ze vztahu s Achimem. Nechce již nadále pociťovat bolest z odmítnutí v kontaktu s ním (3. interpretace respektive úhel pohledu).

Josefine si neuvědomovala, že to ona sama si navyklým způsobem vytváří své interpretace - a že všechny jsou dosti pochybné! Nehledala jejich potvrzení a nepovídala si o nich s Achimem. On by jí totiž vysvětlil: „Znám ze svého dětství, že návštěvy u příbuzných byly velmi otravné. Nudil jsem se tam nebo jsem se cítil vyloučen ze zábavy ostatních dětí. Proto nechci, aby podobným způsobem trpěly i tvé děti. Chtěl bych ochránit tvé děti před únavnými návštěvami u příbuzných. Navíc jsem měl obavu, že tvé děti by mohly přestat mít rády mé příbuzné, když se jim u nich nebude líbit. Tomu jsem se chtěl rovněž vyhnout.“

Pocity Josefine tedy byly správné. Cítila v panické Achimově reakci vyloučení a odmítavost. Bylo to vnímání. Nová interpretace nyní zní: Achim má všeobecný strach z vyloučení a z odmítání v kontaktu s příbuznými a reaguje v důsledku tohoto strachu. S jeho vztahem k Josefine a jejím dětem to nemá příliš mnoho do činění. Pro Josefine je tento nález mnohem příjemnější. Nyní může svou nesprávnou interpretaci využít k tomu, aby se z ní poučila. Může se procvičit v rychlejším zpochybňování svých interpretací a v jejich důkladnějším prověřování.

Většinu svých pocitů interpretujeme automaticky způsobem, na který jsme zvyklí již od malička. Když v sobě tedy objevíme určitý pocit, musíme nejprve zjistit následující věc: „Je můj pocit skutečně reakcí na něco, co přišlo zvenčí? Co

tedy vnímám? Nebo je to již druhý pocit, tedy reakce na vlastní, podvědomě aktivovaný pohled na nějakou věc? Co je to za věc? Jaká obava, jaké přesvědčení nebo realita se za ní skrývá, jestliže cítím právě toto?"

Učte se pomocí vnitřního či vnějšího pohybu porozumět svému pocitu. Na co reaguje? První tip: Když začnete vnímat při styku s druhým člověkem tíživý pocit, přejděte do druhé místnosti (například na toaletu). Pokud se tam váš pocit změní a pokud tam pocítíte úlevu, pak to může být znamením, že skutečně vnímáte dynamiku druhé osoby. Byli jste pro ni k mání. Pokud však stále ještě cítíte tíseň a pokud stále ještě přemítáte o této nerovnováze, pak se ve vás možná aktivoval proces, který má něco společného s vámi samotnými. Jak je možno pracovat s nerovnováhou, popisují ve 4. kapitole.

Peter se účastní semináře Reiki. Na tomto semináři účastníci procvičují vzájemné léčení prostřednictvím pokládání rukou na různá místa těla. Peter měl zásadní strach z dotyku, nikdy se s ním však nikomu nesvěřil a pokoušel se s ním vypořádat po svém. V jednom z cvičení se měli ve dvojicích odebrat k jednomu lehátku. Peter byl osloven Marion, zda by s ní spolupracoval při tomto cvičení. Souhlasil, lehl si na lehátko a nechal Marion, ať se jej dotýká. Marion pokládala své ruce na různá místa jeho těla. Přitom cítila, že něco není v pořádku (= 1. pocit). Necítila se dobře, spíše jaksi nejisté, nikterak se však k tomu nevyjádřila. Najednou Peter prudce zvedl hlavu a podíval se, ve které pozici se zrovna nacházejí ruce Marion na jeho břicho, a pak zase hlavu položil zpět na lehátko. Marion si okamžitě *vyložila*, že něco udělala špatně, takže se Peter polekal. Pocítila špatné svědomí a její nepříjemný pocit se ještě zhoršil (= 2. pocit). Peter se během ošetřování neklidně převaloval sem a tam. Domnívala se, že její počáteční nepříjemný pocit se opět potvrdil: Něco zde není v pořádku a je to určitě její vina. Něco dělá špatně, jenže neví co.

Po sezení to spolu pobírali a přitom vyšlo najevo: Peter se pokoušel zbavit svého strachu z dotyku a proto nechtěl upustit od vzájemné terapie. Musel se tedy pohybovat, aby nebyl vystaven hlubším pocitům. Jeho náhlé vzhlédnutí, aby zjistil, kde právě leží ruce Marion, znamenalo: Chtěl se podívat na pozici jejích rukou, aby to později, až bude pokládat ruce na její tělo, udělal správně. Měl tedy trochu starosti, aby něco později neudělal nesprávně. Dokázal se ovšem pohybovat pouze v rámci svého neklidu a proto bylo jeho spontánní vzhlédnutí náhlé a „prudké“. Proto působilo jeho pozvednutí hlavy na Marion tak chaoticky. Jeho neklid však neměl nic společného s Marion a s její technikou, protože ona neprováděla nic špatně - ba právě naopak.

Neklid Marion byl tedy vnímáním Petrova neklidu. Její domněnka, že něco dělá špatně, souvisela s Petrovými obavami, že by něco mohl později udělat nesprávně. Pocítila ve svém nitru Petrův vnitřní život, její pocity byly rezonancemi Petrových pocitů. Kdyby to byla včas rozpoznala, pak by v ní sice byly zůstaly první pocity (jako vnímaná rezonance), už by se však dále nebyly zesilovaly - a špatnému svědomí by se vyhnula úplně.

Bettina si postěžovala svému manželu Thomasovi. Thomas cítí nerovnováhu Bettiny. Domnívá se: „Chtěla by vyřešit své problémy a potřebuje mou pomoc.“ Vcítí se tedy ještě hlouběji do jejího problému, pocítí nerovnováhu ještě intenzivněji a hledá pro ni řešení. Protože ona však po něm ve skutečnosti žádné řešení nechce, nerovnováha se nezlepší. Thomas začíná být čím dál netrpělivější,

protože on se skutečně poctivě snaží nalézt možnost zlepšení. Bettina cítí Thomasovu netrpělivost a sama je zachváčena stále větším stresem. Dojde k hádce.

Nová možnost: „Chtěla si prostě jen postěžovat a být pochopena," řekne si Thomas a naslouchá jí pozorně a s pochopením. „Nejsem již k mání za účelem hledání řešení." S touto novou interpretací dokáže lépe zaujmout odstup od Bettinina příběhu a cítí nyní jen nepatrnou nerovnováhu. Bettina se cítí pochopena a sama vnímá lepší pocit, protože Thomas je prostě jen pozorný, otevřený a vstřícný.

Své pocity nedokážeme přímo změnit. Můžeme pouze změnit své vnitřní a vnější pozice.

Změnou vnější pozice je buďto odchod nebo odvrácení pohledu.

Změnou vnitřní pozice je vytvoření nové interpretace, přijetí jiného vnitřního postoje nebo dosažení poznání, jež přináší řešení, jež opět vede

k získání nového pohledu na věc nebo nové reality. Pozorujeme své nové myšlenky a cítíme se díky tomu jinak.

Mým cílem je nalézt pro každou situaci úhel pohledu, postoj nebo poznatek, jež ve mně vyvolají pozitivní pocit, v němž se cítím naplněn energií. Nyní mohou někteří čtenáři zapochybovat a zeptat se: Když však budu na všem hledat jen to pozitivní, nebudu tím potlačovat to negativní? Nenasadím si tím pouze růžové brýle a nezačnu přehlížet, jak je to „doopravdy“?

Ne, tak tomu není, já jsem totiž pochopil, že negativita je vždy výsledkem naší vnitřní interpretace, našeho pohledu na svět. Měním tedy svůj pohled na svět tak dlouho, až v něm najdu něco, co se bude hodit k mému vlastnímu pocitu. Přitom vždy hledám potvrzení ve vnějším světě. Tím způsobem se krůček po krůčku dostávám k takovému pohledu na svět, s nímž se mohu cítit šťastný. Přitom samozřejmě zůstávám „realistický“, protože když bych si něco nalhával jen proto, abych se cítil dobře, asi by to nefungovalo a skutečnost by se opět dostala do rozporu s mým pocitovým vnímáním. V mém životě by se rodily další rozpory. Když něco vyloučím, ohlásí se to opět někdy později a opět se budu cítit zle. Při hledání příjemného úhlu pohledu jde tedy především o integraci. To je pro mne skutečnost.

Když to shrneme: Vyhledávám pozitivní způsoby pohledu na věc a interpretace, které všechno berou vážně, které mohou všechno integrovat - dokonce i ty nejbolestivější vjemy - a s nimiž se (přesto) mohu cítit dobře. Když pak pro ně nacházím ve svém okolí jen a jen potvrzení, pak je to pro mne naprosto přijatelné. Jak si to můžete přizpůsobit pro svůj vlastní život a jak se naučíte nalézat pozitivní hlediska, to všechno si můžete přečíst ve 4. kapitole. Když budete mít zájem dozvědět se ještě něco víc, můžete nahlédnout do tří svazků mé trilogie *Nic není osamoceno / Vše je v rezonanci* {1. svazek: *Dokonalost vesmíru*, 2. svazek: *Zrození struktury světa*, 3. svazek: *Dokonalost člověka*}, kde najdete téměř veškeré mé poznatky. Já sám jsem dlouho hledal tyto způsoby pohledu na věc, cítím se s nimi velmi dobře a dokonale vyrovnaný a neustále nalézám potvrzení ve vnějším světě.

j

Rozjímání

Když pochopíme svůj pocit, pochopíme i to, co jej vyvolalo, a můžeme buďto souhlasit nebo provést změnu. Takovým způsobem spolupracují rozum a cit.

Nedávno jsem si všiml při jíždě na kole malého bílého pejska. Vypadal tak komicky, že jsem se jím musel neustále zabývat a stále jsem jej viděl před svým vnitřním zrakem. Čas od času jsem se i otočil, zda jej ještě neuvidím. Když jsem se opět podíval před sebe, mihlo se něco bílého těsně před mým předním kolem. Polekal jsem se a rychle jsem strhl řízení na stranu. Teprve v druhém okamžiku jsem uviděl, že se jednalo o malý bílý papírek, který poletoval ve větru a shodou okolností právě prolétl před mým předním kolem. Podivil jsem se nad svou stresovou reakcí, která byla zcela nepřiměřená vzhledem k její příčině, kterou byl malý bílý papírek. Později jsem udělal reflexi a zjistil jsem, že jako první jsem si pomyslel, že před mým předním kolem přebíhá malý bílý pes, a odpovídajícím způsobem jsem zareagoval. Tehdy jsem si uvědomil: Neexistovalo nic, co by dokázalo zabránit tomuto prvnímu šoku. Dokonce i v osvětleném stavu by byl můj silný pocit úleku naprosto stejný. Byl založen jen a jen na tom, že jsem vnitřně zaujal určité hledisko: Byl jsem intenzivně spojen s malým bílým psem a byl jsem k mání myšlenky na něj a proto jsem všechno bílé automaticky pokládal za malého bílého pejska.

Když to zobecníme na každodenní život: To, čím se vnitřně zabýváme v daném okamžiku nebo dlouhodobě, automaticky ovlivní náš spontánní pohled na své okolí a jeho interpretaci - a tím také to, co cítíme a jak jednáme.

„Lidé nejsou zneklidňováni událostmi, nýbrž svým viděním těchto událostí.“ (Epitet, řecký filosof žijící okolo roku 50 našeho letopočtu).

„Když se však naučíš změnit perspektivu, pozorovat a interpretovat věc z úplně jiné a často neobvyklé perspektivy, budeš neustále nacházet nové a důležité poznatky, které mohou změnit tvůj život k lepšímu.“ (Walter Liibeck).

„Tvou nejdůležitější povinností je učinit se šťastným. Když jsi šťastný, dokážeš udělat šťastnými i druhé.“ (Ludwig Feuerbach, teolog a filosof žijící v 19. století).

Často je příčina problému v tom, že vědomky či nevědomky hodnotíme situaci. Hodnocení vzniká v okamžiku, kdy sledujeme určitý cíl (nebo když chceme zůstat věrni stávajícímu hledisku, tradici nebo zvykům). Když se pevně držíme tohoto cíle, najdou se věci, které slouží k dosažení cíle (které jsou dobré, správné, vhodné, vyhovující), a najdou se i věci, které nám naopak brání v dosažení cíle (které jsou špatné, falešné, narušující, nepřijemné). Co se děje s naším hodnocením a s našimi pocity, když svůj cíl nejprve identifikujeme, pak jej pustíme, možná se jej dokonce úplně vzdáme a nejsme již pro něj k mání?

„Když něco označíme jako problém, dáváme určité skutečnosti, struktuře nebo události negativní hodnotu a hledáme řešení, na které pak pohlížíme jako na cosi pozitivního.“ (Insa Sparrer & Matthias Varga z Kibédu, *Právě naopak*).

„Ve světě je všechno takové, jaké to je, a děje se v něm všechno tak, jak se to děje; neexistuje v něm žádná hodnota - a i kdyby byla, neměla by žádnou hodnotu," píše Ludwig Wittgenstein ve svém díle *Tractatus logico-philosophicus*.

Abych získal ujasňující poznatky pro svůj problém, aktivně pátrám po lepší rovnováze. Kladu si otázky stran svých cílů, zkoumám svou intuici nebo studuji literaturu, která mi nabízí nové úhly pohledu. Jakmile dosáhnu lepší rovnováhy, změním se - a můj pocit zareaguje jinak, příjemněji, osvěceněji.

„Udělat se dá téměř všechno; často záleží jen na tom, jak to pojmenujeme" (Fritz B. Simon) - to znamená skrze jakou realitu na to pohlížíme.

„Všechny věci se mohou stát zdrojem radosti, když je milujeme." (Tomáš Akvinský, italský filosof a teolog žijící ve 13. století).

3. KAPITOLA

ZJEDNAT SI JASNO

1

Jak vzniká fenomén mimosmyslového vnímání?

Dlouho jsem pozoroval systémové konstelace volným způsobem a sám sebe v každodenní realitě a hledal jsem poznání, jak se v nás toto vnímání pocitů vlastně uskutečňuje. Uvědomil jsem si následující realitu:

Když jste prováděli svůj experiment, žádali jste lidi, aby vám pro tento účel byli k mání. Tito lidé odsunuli svá přání do pozadí, byli zde s chutí pro vás a pak začali něco pociťovat.

Tak je to vždy: Nejprve se uvolíme být někomu k mání a díky tomu prožíváme určité pocity. Tyto pocity jsou rezonancemi vnímanými celým tělem. Díky svému univerzálnímu propojení a díky existenci našich zrcadlových neuronů vnímáme osobu či věc (proces), kterému jsme se uvolili být k mání - tím, že upřeme svou pozornost očima na něco, co pak vnímáme. Tak je to jednoduché.

Bud'te k mání určitému člověku - a pociťte určité pocity. Bud'te k mání nějaké situaci, firmě, kultuře nebo myšlence - a pociťte určité pocity. Vždy, když budete k mání, přizpůsobíte se a automaticky vytvoříte rezonanci. To se odehraje, když navážete kontakt, když někoho slyšíte hovořit nebo když jej vidíte. Rezonance vzniká také tehdy, když na dotyčného jen pomyslíte, a existuje dokonce v podobě, kterou se svým rozumem sotva dokážeme pochopit. Clemens Kuby referuje ve své knize *Na cestě do další dimenze* o již zesnulé tibetské léčitelce Lhamo Dolkar, jež poskytla sebe a své tělo k dispozici velké tibetské léčitelce ze 14. století. Zatímco jí byla v transu intenzivně k mání, prováděla rituály s nemocnými lidmi, které měly podivuhodně léčebné účinky.

Když můj žák hry na klavír nadšeně horuje pro velkého pianistu a když chce hrát stejně jako on, využiji jeho nadšení a navrhnou mu, aby si představil, že vklouzl do kůže onoho pianisty a aby mu tím byl „k mání“. Získá velkou motivaci, zároveň téměř okamžitě začne hrát lépe a jistěji.

Technice, jak se ocitnout ve své fantazii v kůži druhé osoby, se vyučuje zejména v kurzech NLP (neurolingvistického programování). NLP vyvinuli Richárd Bandler a John Grinder. Oba Američané několik let intenzivně pozorovali tři lidi při jejich práci: Virginii Satir, Milтона H. Ericksona a Fritze Perlse, tři nejvýznamnější propagátory a restaurátory psychoterapeutického myšlení a konání. Podstatné rozměry jejich dovedností a zručnosti byly shromážděny v technice NLP. Bandler a Grinder byli těmito třem terapeutům k mání, vnímali je a zvolili takový vzorec chování, který byl z jejich pohledu úspěšný. Když budeme tímto způsobem k mání určité osobě, můžeme se od ní intenzivně učit. ⁷³ Co přesně se od ní naučíme, to záleží na dotyčné osobě a také na našich vlastních přáních a postojích. ⁷⁴ Učitel ve škole přebírá zodpovědnost za své žáky. Žáci jsou mu podřízeni, musí svá přání odsunout do pozadí a tím jsou svému učiteli k mání. Tím se v nich vyvine vnímající rezonance. Proto často vyciňují nerovnováhu učitele a vědomky či nevědomky se chovají způsobem, díky němuž dospěje učitel až na

samotné hranice své integrity. A obráceně žáci také vycítí, co pokládá jejich učitel za obzvlášť pozitivní a přizpůsobují tomu svá přání.

Žáci se sotva mohou zbavit svého vnímání nebo je vědomě nasměrovat jinam, protože jsou povinni sledovat školní vyučování. Proto jsou svými pocity „vydání na milost a nemilost“. Z této perspektivy se dá pochopit znechucení žáků některými učiteli ve třídách a také odpor proti nim. Nezbyvá jim totiž nic jiného než hrát role, které v nich vyvolávají učitelovy vibrace - na podvědomé úrovni. Když například žák pohrdá učitelem, může to být známkou, že samotný učitel má problém se sebehodnotou. Pravděpodobně s tím musel absolvovat v dětství nepříjemné zkušenosti a vybudoval si proti tomu ochranu. Protože se však člověku hojně dostává zejména toho, proti čemu se nejvíce brání a co chce nejvíce změnit, vyvinul si učitel časem svůj vlastní vzorec pohrdání. Jeho žáci v něm cítí vibrace pohrdání a neúmyslně mu zrcadlí tento vzorec v zástupných rolích.

Cítí-li se žáci při vyučování unaveni a bez energie, může to být známkou podstatné bezmocnosti učitele, který si nedokáže poradit s motivací svých žáků. Tento učitel musí po celý život bojovat s vlastním nedostatkem energie a motivace, který mu nyní zrcadlí jeho žáci prostřednictvím svého pasivního chování.

Avšak sebejistý a nezávislý učitel, který dokáže zacházet s hodnocením druhých lidí, který má pochopení a který působí otevřeně, získá si velmi rychle srdce svých žáků. Žáci jsou mu k mání stejně jako dřív, nemusí však pociťovat tak velkou nerovnováhu učitele. Mohou se cítit nezávislejší, otevřenější a sebejistější - přesně podle svého učitele. Vytváří to sympatie a hodnocení odpadá.

Jiný příklad: Martinova nechuť se objevila v okamžiku, kdy se vrátil domů a uvědomil si v kuchyni přítomnost špinavého nádobí. Měl je umýt, ale při pouhém pohlédnutí na tuto činnost pocítil naprostou ztrátu energie. Tento pocit ochablosti je - podle nového obrazu světa - rezonancí a tím i vnímáním toho, čemu nebo komu jsme k mání. Nyní zbývá Martinovi zjistit, koho nebo co to vlastně vnímá. Je možné, že je v daném okamžiku stále ještě k mání své matce, která jej dříve často vyzývala, aby nepříjemné věci udělal vždy hned a aby okamžitě uklidil. V kontaktu se silným tlakem své matky cítí ztrátu energie (tlak na jedné straně a ochablost na straně druhé skutečně patří k jednomu a témuž nevyřešenému problému; tlak vyvíjíme tehdy, když se začínáme cítit bezmocní a ochablí). I když jeho matka momentálně není přítomna, Martin je k mání vzpomínce na ni. Vzpomínka je jeho vnitřní strukturou, kterou sjednával rovnováhu s svou matkou. Tím způsobem se v něm vytvořil pocit „znechucení“.

Může tento problém vyřešit tím, že podobnému pocitu již nikdy nebude k mání. Může si v duchu říci: „Milá mámo, pro ten tlak a pocit nechuti již nejsem k mání.“ Pak pohledem zkontroluje špinavé nádobí v kuchyni a sám se rozhodne, zdaje bude umývat nebo zda bude dělat něco jiného a pak energicky a uvolněně vykoná to, k čemu se rozhodl. Pociť nechuti již více nehraje roli.

Vyjdeme nyní z toho, že Martinova nechuť nemá nic společného s jeho matkou. Možná, že se jeho pocit dá interpretovat následujícím způsobem: „Má nechuť je známkou lenosti. Lenost je špatná, takže něco se mnou není v pořádku. Mám se sebou problém, protože jsem líný.“ Tím je to však pro něj ještě horší. K pocitu nechuti se přidává ještě pocit špatného svědomí. To je

reakce na jeho vlastní pohled na věc. Tato reakce by odpadla, kdyby našel pozitivní úhel pohledu, například: „Má nechuť je známkou toho, že se mi prostě ještě nechťelo umýt toto špinavé nádobí - ať už to bylo z jakéhokoli důvodu, který nyní neznám a který mne nezajímá." Nyní bude důvěřovat své nové interpretaci, nechá nádobí nádobím a uvolní se. Později možná zažije zkušenost, že přijde jeho partnerka Petra a vyřídí tu věc s nádobím sama. Už si to naplánovala a mělo to pro něj být překvapení. Kdyby to nádobí umyl sám, „překazil" by jí její překvapení. Takže jeho úplně první pocit (že mytí nádobí nyní není na pořadu) byl důležitým vjemem a on pochopil: „Tímto pocitem jsem byl nevědomky k mání Petře a jejímu záměru." Často dokážeme vhodně zařadit svůj pocit až mnohem později.

Andrea uskutečnila rodinnou konstelaci. Postavila dva zástupce pro sebe a pro svého partnera. Mezi těmito dvěma osobami se projevilo určité napětí, které Andrea poznávala ze svého každodenního života. V této konstelaci se tím však nic nezměnilo. Nepůsobil zde žádný pomocný impuls, žádný uvolňující element neměl šanci - napětí zůstávalo. Proto jsem se Andrey zeptal, co bylo jejím cílem při této konstelaci. Sdělila nám, že chtěla změnit chování svého partnera, Ona sama přece nepotřebuje žádné řešení, je velmi otevřená a neustále by jen chtěla pomáhat svému partnerovi. Od něj však nic nepřicházelo a to byl problém. Pochopil jsem, že její postoj zněl: „Já nepotřebuji pomoc." Proto jí konstelace nemohla pomoci. Žádný osvobozující impuls zvenčí neměl možnost uvolnit tuto situaci a přispět k osvobozující změně. Ukončili jsme konstelaci a přestali jsme jí chtít pomáhat a být jí k mání. Kdyby byla Andrea připravena přijmout pomoc, mohla od nás v tomto kroku přijmout poselství: V kontaktu s jejím partnerem jde pravděpodobně o to, že by neměla tak chtít pomáhat.

Tuto shodu mezi momentálním vnitřním postojem osoby a průběhem její konstelace prožívám znovu a znovu. Zástupci zrcadlí svými pocity vnitřní přesvědčení osoby, které jsou k mání. Odpovídajícím způsobem pak může představovaná osoba ovlivnit svým vnitřním postojem průběh konstelace - za předpokladu, že šije vědoma svého vnitřního postoje a že zná alternativy. Totéž platí i pro všední den. Každý člověk ovlivňuje svým vnitřním postojem pocity lidí, kteří jsou pro něj k mání. Zejména lidé ve vedoucím postavení řídí pocity osob v podřízeném postavení. Rodiče ovlivňují pocity svých dětí, učitelé pocity svých žáků, šéf pocity svých podřízených, lékař pocity svých pacientů, dirigent pocity hudebníků, herci pocity svých diváků a politici pocity svých voličů.

Samozřejmě to bývá vnímáno i z druhé strany, není to však nezbytně nutné. Když chtějí a když se uvolí být k mání, mohou rodiče cítit postoje svých dětí, učitel může vnímat problematiku svých žáků, šéf cítí dynamiku svých podřízených, lékař cítí zodpovědnost, kterou mu předali jeho pacienti, dirigent cítí připravenost členů svého hudebního tělesa, herec cítí náladu svých diváků a politik někdy vnímá přání svých voličů. Osoby nesoucí zodpovědnost mají volbu, zda budou k mání a zda se vcítí či nikoliv. Podřízené osoby se mohou zbavit svých vnímavých rezonančních pocitů jen tehdy, když odejdou a tím nejsou k mání (nejsou dostupní).

Ideální je, když osoba v zodpovědném postavení vede své podřízené s tím postojem, že slouží dobré věci i jim samotným. Díky své vedoucí pozici ví, že má moc konečného rozhodnutí. Současně bere ohledy na osoby v podřízeném postavení, aby integrovala jejich pocity a způsoby chování do svého

rozhodovacího procesu. V tomto ideálním případě se podřízení mohou svobodně rozvíjet.

U studentů nejsou oblíbeni ti profesori, kteří na svých přednáškách omílají jen suchopárně probíranou látku, nýbrž ti, kteří poskytují dostatek prostoru studentům k otázkám a doplněním a kteří je dokážou integrovat do své vyučovací lekce. Při takovémto způsobu výuky cítí studenti více energie a přednáška je mnohem živější a zajímavější. Dirigent má hudebníky na své straně, když je během zkoušky otevřený a vnímavý vůči jejich otázkám i přáním. Někteří hudebníci mívají dokonce připomínky, která gesta nebo které podněty dirigenta by mohly být výraznější. Kdo poskytne ve svém vedoucím postavení prostor těmto myšlenkám a nápadům a kdo je dokáže přijmout a integrovat, aniž by přitom ztrácel kontrolu, zajistí si v orchestru či v pěveckém tělese živoucí atmosféru, plnou energie. Kontrola je udržena díky jistotě vedoucího, který dokáže kdykoliv impulsy svých podřízených2Egt omezit. Nevypukne tak chaos, který by zablokoval "průběh zkoušky nebo přednášky. Žádná diskuse nenaruší jejich průběh. Tato vstřícnost vedoucího působí pozitivně na podřízené osoby, které jsou mu k mání, a naplňuje je energií. V tomto „proudu“ mohou být jakékoliv nerovnováhy vyjádřeny mnohem rychleji a rychleji mohou být i reflektovány a integrovány. Podřízení je již nemusí zrcadlit ochablostí nebo problematickým jednáním.

V partnerství se nerovnováhy rovněž projevují rezonancí. Jeden je k mání druhému a začíná mu zrcadlit tuto nerovnováhu: Uwe má obavy ze ztráty. Úspěšně se mu však daří tyto své obavy skrývat a rozvíjí chování, které mu dovoluje působit sebejistě. Ariane se nachází v jeho společnosti. Již při prvním kontaktu s Uwem měla pocit jakési přítulnosti (=1. pocit). Vysvětlila si tento pocit tak, že Uwe pro ni mnoho znamená. Nechtěla by jej ztratit (- interpretace/způsob pohledu). To v ní dodatečně vyvolá pocit lásky (= 2. pocit). Současně však mezi nimi panují závažné nerovnováhy. Proto se vždy jeden z nich pokouší zaujmout odstup, ale přitom od sebe neodchází. Postupně si Ariane uvědomuje, že Uwe trpí silným strachem ze ztráty, který neprojevuje a který zamlčuje. Čím je jí to jasnější, tím snazší jí připadá cítit se nezávislá na Uwem. Nakonec od něj odchází.

Po čase odloučení a slz Ariane poznává, že její pocit, že nechce Uweho ztratit, nebyl jejím vlastním pocitem. Od samotného počátku byla Uwemu k mání a tím intenzivně pociťovala Uweho strach ze ztráty a stejně intenzivně mu jej zrcadlila. Nejprve se s ním identifikovala a pokládala ten strach za svůj. Toto falešné poznání bylo příčinou její připoutanosti. Čím více si uvědomovala, že se jedná o Uweho strach, tím lépe si dokázala vyvinout nový způsob pohledu na tuto záležitost a konečně mohla prohlásit: „Už nejsem k mání tvému strachu ze ztráty a tvé přítulnosti.“ Protože Ariane nyní dokáže lépe rozlišovat, co jsou její vlastní pocity a co nikoliv, je vnitřně chladnokrevnější a trpělivější, ale zároveň laskavější. Dokáže ještě chvíli být k mání Uwemu v procesu rozvodu a přitom si je vědoma i faktu, že mu tím ještě trochu pomáhá. Pak konečně odchází, s přátelskými a láskyplnými pocity. Uwe zároveň prožívá to, čeho se po celou tu dobu obával: ztrátu. Nyní má šanci důkladně se vypořádat se svým strachem, prozkoumat jej a prožít bolest, která k němu patří. Jak je to důležité, to ukazují ve 4. kapitole.

Stefan jede po dálnici a právě s klidem předjíždí několik aut, které jedou ještě pomaleji než on. Za ním se přizene Porsche a bliká na něj reflektory a ukazateli směru. Řidič Porsche se nalepí na jeho zadní nárazník. Stefan pocítí stres a vzдор.

Začíná vnitřně bojovat proti nestydatému řidiči a nadává mu do „vypatlaných imbecilů“. Řidič Porsche cítí něco podobného, nadává tomu „idiotskému slimákovi“, který mu blokuje rychlý pruh.

Mnozí z vás si možná pomyslí: Tyto pocity jsou normální, takový je každodenní život. Jde to však i jinak. Několikrát jsem to vyzkoušel a prožil jsem něco neslýchaného. Pokaždé, když se na mne někdo zezadu nalepí, řeknu si nahlas: „Nejsem pro tvé chování k mání“ ... okamžitě pocítím opět klid a nechávám toho za sebou, ať se vytáčí dál - bez jakéhokoli stresu.

Je jasné, jak se zbavíme určitých pocitů: Budeme pro ně prostě nedostupní, nebudeme k mání!

V okamžiku, kdy přestaneme být k mání, ustoupí rezonance do pozadí a pocity se ukončí samy od sebe. Jsme uvolnění, chladnokrevní, otevření, vstřícní a laskaví.

Vždy to však není tak jednoduché. Naskytá se tedy otázka, *jak* to udělat, *jak* nebýt k mání.

Rozjímání '

Když se uvolíme být úmyslně či neúmyslně k mání určitému vibračnímu poli, začínáme pociťovat odpovídající rezonanci a vnímat příslušné vibrační pole celým svým tělem.

„Mezilidské vztahy [...] v nás působí opravdu masivní silou, ovlivňují nejen naši duševní sféru, nýbrž - cestou přes mozek - také geny, biologické funkce a tělesné struktury organismu,“ píše profesor Joachim Bauer ve své knize *Tělesná paměť*.

I politici vědí, že ve své profesi dávají k dispozici své tělo i svou duši: „Úřad změní člověka rychleji než člověk změní úřad.“ (Joschka Fischer, dřívější německý ministr zahraničí).

„Považovat naši privátní duševní sféru za nedobytnou pevnost je velkým a dosti rozšířeným omylem, kterému moudří tohoto světa nikdy nepropadli. Jsme součástí tohoto světa - a svět je naší součástí. Tuto zkušenost jsme již do značné míry ztratili: Jsem součástí vesmíru a vesmír je součástí mne samotného. Jen tak může být prožívána a uskutečněna zkušenost, že všechno je se vším nerozborně spojeno, a s ní spojená široká solidarita s ostatními lidmi na celém světě a s přírodou.“ (Frieder Laux-mann).

Michail Čajkovskij píše ve své knize *Lidská matrice*: „Kulturní identita a mentalita obyvatelstva, jakkoli pestré je její spektrum, vyvíjí se v relativně konstantním vibračním poli, které vytváří krajina se svou přírodou, geologickými tvary a strukturou. Pronikají námi pole zemského záření a žijeme v určitých konkrétních klimatických podmínkách. Zároveň v nás žijí zkušenosti našich předků; jejich osudy jsou součástí našeho určení, jejich nezodpovězené otázky řídí naši cestu.“

Co se však stane, když si řekneme: „Nejsem již k mání vlivům těchto kulturních vibračních polí a nezodpovězených otázek svých předků?“

Může být důležité přesně zformulovat, jaké souvislosti, které osobě, které dynamice, jakému pocitu již nebudeme k mání. Následující věty mohou působit rozdílně:

- „Pro tuto kulturu již nejsem k mání.“
- „Pro mentalitu této kultury již nejsem k mání.“
- „Pro vlivy tohoto kulturního vibračního pole již nejsem k mání.“
- „Pro zemské záření, na němž je vybudována tato kultura, již nejsem k mání.“
- „Nejsem již k mání pro nevyřešenou dynamiku předků této kultury.“
- Atd.

Co nám zbývá, když již nejsme k mání pro špatné a nepříjemné mezilidské vztahy!

„Existují moudří učitelé. Nepoznáme je však podle toho, co učí, nýbrž podle toho, jak učí, a především podle toho, že jsou milováni a ctěni svými žáky.“ (Frieder Lauxmann).

Jak se necháváme ovládnout?

Než zodpovím tuto otázku - jak nebýt k mání - podívejme se podrobněji, jak jsme vlastně k mání, ve kterém okamžiku a komu. Čím jasněji to dokážeme prohlédnout, tím lépe se nám podaří nebýt k mání a nenechat se ovládnout.

Ostatně tak je to vždycky: čím jistěji víme, že něco děláme špatně, tím snáze to můžeme nechat být. Čím zřetelněji si uvědomuji, jakou chybu neustále dělám při hře na klavír, tím snáze seji pak dokážu vyhnout a zahrát to správně. Někdy si záměrně cvičím své chyby a opakuji je tak dlouho, až je přesně poznám a až je dokážu zvládnout. Pak cvičím správně - a v krátké době pak již hraji jen správně. Nechtěná chyba se již neobjeví. Když mám problém s topením a zavolám si na to odborníka, nejprve se bude snažit najít a poznat problém a analyzovat jej, aby jej pak mohl cíleně odstranit. Když chce lékař ošetřit svého pacienta, musí nejprve přesně identifikovat existující nerovnováhu. Pacient musí popsat svůj problém a lékař pak vyhledá diagnózu, než začne s léčením nebo než předepíše vhodný lék. Když chceme změnit svůj vzorec chování, musíme jej nejprve důkladně pozorovat a analyzovat:

Kdy se projevuje? Čím je vyvoláván?

Jak vlastně funguje?

Na co myslím a co pociťuji, když se tak chovám?

Bylo již někdy mé chování někdy přiměřenější, existují tedy výjimky?

Byly snad v případech těchto výjimek vnější podmínky něčím odlišné? - nebo co jsem sám učinil jinak?

Kdybych se tak již příště nechoval, jaký bych pak měl pocit? Co by ve mně ještě zbylo?

Dokázal bych s tím souhlasit?

Čím více času si věnujeme, abychom tyto otázky v klidu zodpověděli, a čím důkladněji tím poznáme vzorec svého chování, tím snáze jej pak dokážeme změnit. Dokonce tvrdím, že pokud úplně prohlédneme tento vzorec, pak se změním sám od sebe. Teprve když jej úplně pochopíme, může se celý rozpustit. Proces sebepoznání obvykle uspíší, když si rovněž ujasníme svůj cíl: Jaké by to bylo, kdyby se vzorec rozpustil. Jak bychom se

pak chovali? Co by se změnilo a podle čeho bychom to přesně poznali? Co by se ztratilo a co nového by zaujalo uprázdněné místo?

V podstatě tedy nejde o to, abychom bojovali chybami, nýbrž o to, abychom tyto chyby nejprve důkladně a přesně rozpoznali, abychom se jim pak dokázali záměrně vyhnout. A tento postup můžeme použít na jakýkoliv proces učení nebo změny. To je čistá příroda!

Když potrestáte dítě za jeho chybu - bude se učit pomaleji nebo se dokonce nebude moci učit vůbec. Toto dítě se rovněž uzavře vůči ostatním dětem, které dělají chyby, neboje začne kritizovat.

Podporujte své dítě v tom, aby ve svých chybách rozpoznalo to špatné (co je vlastně *rozdílem* mezi špatným a správným?), a snad jim pomozte i se zjištěním, proč k chybě došlo, kde se vzala a jaký má smysl. Nechte dítě rozpoznat svou chybu, dopřejte mu čas, aby si postupně osvojilo poznání - a dítě se naučí řešit problémy inteligentním způsobem. Navíc jen tak mimochodem začne získávat konstruktivní a integrující přístup. Když se děti takto učí pracovat se svými chybami, učí se zároveň i sociálnímu chování.

S tímto otevřeným a vstřícným postojem vůči chybám dokážeme být optimálně k mání ostatním pro jejich proces učení. A co vlastně děláme, když řekneme druhému člověku: „Jsem ti k dispozici“? Druhý člověk má svůj cíl, má nějaké přání. My jsme v daném okamžiku připraveni nechat se vést přáními a potřebami toho druhého. On řekne, co potřebuje, „použije“ nás a my uděláme, co budeme moci, abychom mu pomohli. Vlastních impulsů není příliš mnoho. Naštěstí máme alespoň své hranice, za nimiž již musíme říci: „Mrzí mne to, ale dál už ti nechci/nemohu být k dispozici.“ Když jsme pro někoho k mání, chceme mu pomoci s jeho změnou. Vytvoříme s ním rovnováhu - často to proběhne podvědomě a automaticky - vstoupíme do rezonance s jeho touhou po změně.

Jak jsem se zmínil již výše, nejlépe můžeme změnit to, co jsme důkladně poznali. Když tedy člověk pocítí touhu po změně, vstoupí s tím, co má být změněno, do intenzivní rovnováhy. Existuje-li problém a chceme-li tento problém vyřešit nebo být někomu k dispozici pro jeho řešení, vstupujeme do rezonance s tímto problémem a začínáme jej pociťovat ještě intenzivněji.

Stručně řečeno: To, co chcí právě změnit, vnímám intenzivněji než všechno ostatní.

Tento logický a dokonale přirozený princip je řešením pro mnohé hádanky našeho každodenního života. Většina z vás jistě dokáže pochopit následující tvrzení a potvrdit je zkušenostmi z vlastního života:

– Čím víc něco chceme změnit, tím intenzivněji to cítíme.

– Čím více něco necháváme být, tím méně to vnímáme.

To můžeme uplatnit na každý elementární proces.

Nyní vás zvů k jednomu mentálnímu experimentu: Představte si, že máte touhu změnit celý svět a všem pomáhat. Byli byste vládcem světa a museli byste se starat o všechny lidi. Jak se cítíte s touto touhou pomáhat?

Já sám se touto představou cítím poněkud přetížén, frustrován a unaven, protože cítím to nekonečné množství nerovnováh a přání.

A nyní si představte, že svět je absolutně perfektní i se všemi svými nerovnováhami. Svět ví sám nejlépe co potřebuje a je také schopen pomoci si sám. Nepotřebuje žádnou další pomoc ...

... vím, že není jednoduché si to představit. Obvykle v tuto dokonalost příliš nevěříme a myslíme si, že bychom *měli* něco změnit.

Předpokládejme však, že byste vnitřně mohli přijmout tuto myšlenku a respektovat, že je vesmír perfektní právě takový, jaký je, a že všechno má svůj skrytý smysl a své souvislosti ...

... pak se může stát, že pocítíte úlevu (alespoň náznak) a vyrovnanost (i když možná budete zprvu pociťovat spíše únavu po dosavadním boji o změnu).

Pomyslete na milého člověka, který prochází v tuto chvíli krizí. Dokážete si vzpomenout na někoho takového? V okruhu přátel nebo v rodině?

Nyní si představte, že chcete této osobě pomoci z její krize a že jste pro tento účel k mání. Dopřejte si zde trochu času, abyste se vcítili. Jak se nyní cítíte při této myšlence?

Můžete svůj pocit zaznamenat na list papíru. ...

Domnívám se, že se nebudete cítit příliš dobře.

Představte si nyní, že dotyčná osoba vlastně žádnou pomoc nepotřebuje. Představte si, že její duše přesně ví, jak smysluplná je pro ni krize v tomto okamžiku. Jak se cítíte při této myšlence?

Ještě stále trochu neklidu? Ještě tu snad zbyly nějaké starosti nebo pochyby?

Ve třetím kroku si představte, že by bylo troufalé a arogantní, kdybyste se vměšovali do života tohoto druhého člověka, byť i jen v myšlenkách. Plně respektujte jeho osud a oceňujte *jeho* život.

Jak se s tím nyní cítíte? ...

Když něco dokážeme plně respektovat takové, jaké to je, i když nemáme žádnou představu, *jaké* to vlastně je, současně ustane naše touha po změně. Když to již nadále nechceme změnit, nemusíme si k tomu také vytvářet žádnou rezonanci. A když už nejsme v rezonanci,

nemusíme v ní nadále pociťovat nerovnováhu. Namísto toho se cítíme uvolněně a nezávisle, současně jsme však pozorní a naplnění láskou.

„Opakem štěstí je něco chtít," zní odpovídající pořekadlo z pokladnice poznatků Franka Arjavy Pettera.

„Velká cesta není těžká pro toho, kdo nemá žádné záliby." (z *Hsing-hsin- -mingu* 3. zenového patriarchy Seng-c'ana, citováno podle Ariel & Shya Kaneových).

„Nejbohatší jsou lidé, kteří se toho dokážou nejvíce vzdát." (Rabíndra- náth Thákur, indický básník, filosof, které získal v roce 1913 Nobelovu cenu za literaturu).

ALE ...již na počátku této knihy jsem naznačil, že přece nemůže jít o to, abychom *vždy* rozpoznali všechno takové, jaké to je, abychom se úplně vzdali své vlastní vůle a abychom již nic neměnili. Nabízím vám následující možnost nové reality: Pokoušejte se rozpoznávat *impulsy ke změně* jako

y

takové. Vždyť když se něco učíme, trénujeme, uzdravujeme se apod., pak jde o to, abychom se vyvíjeli a prodělávali pozitivní změnu - abychom se tedy změnili k lepšímu. Změny jsou zdravé a zajišťují pohyb, vyrovnaní, léčení, vývoj, život, smrt, loučení, oddělení a obnovu. Beze změn bychom si neužili žádnou legraci ani při sexu. A já se mohu cítit stejně tak šťastný, když mám před očima nějaký cíl, a těším se na to, že ho pak skutečně dosáhnu.

V konečném důsledku jde tedy o to, abychom měli volbu. Když si uvědomíte následující dvě souvislosti a když vám budou naprosto jasné, budete si moci od nynějška volit mezi oběma těmito „neutrálními nástroji": ,

- Důsledkem „touhy po změně" je naše intenzivnější spojení s dotyčným předmětem a jeho důkladnější vnímání (= učení).
- Důsledkem „přijímání něčeho takové, jaké to je" je rozvázání intenzivního spojení. Vnímání dotyčného předmětu ustupuje do pozadí nebo úplně mizí (= rozpouští se).

Máte volbu.

Když budu chtít změnit svou partnerku, pak jsem pravděpodobně vůbec nepochopil, proč jedná tak, jak vdaném okamžiku jedná. Má touha po změně ve mně probouzí neklid a já na ni začínám tlačit. Přitom zjišťuji, že si s tímto tlakem nedokáže poradit a náhle cítí vzpomínku na své rodiče. Najednou rozumím jejímu myšlení a jednání - stále je zde souvislost s nevyřešeným napětím mezi ní a jejími rodiči a současně potřeby mají menší vliv. Tlak, který jsem pocítil a kterému jsem ji také vystavil, byl rezonancí k nerovnováze mé partnerky, byl vnímáním. Díky své touze po změně jsem lépe rozpoznal tuto souvislost.

Na druhé straně pozoruji jako moderátor rodinných konstelací volným způsobem často konstelace, které se nacházejí v silné nerovnováze. Pozorování účastníci reagují neklidem a

chtějí na své situaci něco změnit. A já to naopak mohu prostě rozpoznat v té poloze, v jaké to je. Důvěřuji tomu, že se v pravý čas objeví řešení a klidně a uvolněně pozoruji nastalý chaos. Účastníci hovoří o napětí, o nepříjemných energiích, které jsou cítit v prostoru -já necítím nic, v mém nitru se neprojevuje žádná rezonance. Protože nechci nic změnit, nevnímám také žádný nepříjemný pocit.

Alexandra jde s přáteli do kina. Film právě začíná. Když to začíná být napínavé, sevře Alexandra křečovitě své prsty. Když nastane happyend, vytáhne kapesník, aby si osušila slzy a vyčistila nos.

Proč má Alexandra tak intenzivní pocity i když „jen“ sedí v kině a nemá v sobě žádnou touhu po změně? - Tím, že se usadí v kině a hledí na promítací plátno, uvoluje se být k mání tomu, co se na tomto plátně objeví. Je k mání zápletkám filmu a film je přímo *přeplněn touhami po změně*. Jsou tam nerovnováhy, které volají po vyřešení. Alexandra prožívá tyto touhy s sebou - a v napínavých místech pociťuje napětí ve svém těle a v uvolněných pasážích prožívá také emocionální uvolnění. Na tomto fenoménu jsou postaveny efekty celého filmového světa. Kdyby Alexandra odešla z kina, všechny pocity by okamžitě zmizely, neboť ona by již pro ně nebyla k mání - s jednou výjimkou: Mohla by si opět vzpomenout na některé pasáže filmu, uvolit se být k mání této vzpomínce a tím opět vyvolat ve svém těle napětí či uvolnění. Bez filmové hudby to však již nebývá tak intenzivní.

Když sleduji určitý film, který jsem již viděl, jehož průběh již znám a také vím, jak skončí, přesto vždy pociťuji v některých napínavých scénách tělesné napětí. Nejsem tedy napjat z toho důvodu, že bych nevěděl, jak to dopadne, nýbrž jsem napjat proto, že jsem k mání tomu filmu, protože s ním cítím a protože se nacházím ve stavu rezonance s momentálním napětím ve filmu.

Mezitím jsem zjistil, že mé napětí je podněcováno především prostřednictvím sluchu. Když si totiž při napínavých scénách přikryji uši a přitom se dívám na obraz před sebou, pak ze mne veškeré napětí spadne a všechno se ve mně uvolní. Kdo by se této souvislosti věnoval důkladněji, zjistil by, že scény, při nichž se má divák vyděsit, bývají spojeny s velmi hlasitými a náhlými zvuky. Filmová hudba hraje obvykle rovněž velkou roli pro ovlivňování pocitů diváků. Když tedy nechceme být nadále k mání pro napětí daného filmu, obvykle postačí (paradoxně), když si zakryjeme uši.

Torsten si čte tuto knihu. Dostává se k místu, v němž navrhuji, aby si představil milého člověka, který právě prodělává krizi. Vzpomene si na Johna. Při myšlence, že by měl Johnovi pomoci vyřešit jeho krizi, se v jeho nitru spontánně vynoří věta. „Já nechci!“ Nyní si může tuto větu vyložit dvěma způsoby:

a) Torsten cítí přímo odpor vůči eventuální pomoci Johnovi. Je to jeho vlastní naprogramování. Na tomto místě by mohl podrobněji prozkoumat svůj odmítavý postoj a analyzovat, proč jej má. Co by se stalo, kdyby se mu přesto pokusil pomoci? Jakých následků se obává? Má nějaké (dosud) podvědomé hledisko, které je příčinou jeho pocitu? Může se naučit pochopit své naprogramování a tím je změnit.

b) Torsten cítí „Já nechci“ - a to je vnímání Johnovy dynamiky. Kdybychom důkladněji pozorovali Johna, mohli bychom snad zjistit, že má podvědomý vzorec chování, kterým se brání větou „Já nechci“ vůči svému okolí. Tím by Torsten mohl vnímat Johnův základní postoj: aby však mohl dospět k definitivnímu tvrzení, musel by Torsten hledat potvrzení své domněnky. Musel by se zeptat Johna nebo jej důkladněji pozorovat. Pokud se v jeho chování častěji objevuje ono „Já nechci“, může to být skutečně jeho vzorec - a Torsten jej ihned začal vnímat, když se vnitřně uvolil být k mání Johnovi, aby mu pomohl.

Stejně dobře to však mohlo být vnímání faktu, že John v *daném okamžiku* nechce žádnou pomoc. I to by mělo být ověřeno.

Proveďte následující experiment vnímání: Pomyslete na člověka, kterého znáte. V duchu mu řekněte: „Nyní jsem pro tebe k mání.“ Pozorujte, jak se pak budete cítit, Nyní si zaznamenejte své pocity ...

Řekněte témuž člověku s láskou: „Nyní pro tebe nejsem k mání“ a pomyslete na dalšího člověka. Řekněte si v duchu: „A nyní jsem k mání pro tebe.“ Pozorujte, jak se cítíte nyní a bezprostředně nato popište své pocity.-

2
V.

Nyní řekněte i tomuto člověku s láskou: „Nyní pro tebe nejsem k mání.“

Pak pomyslete na třetího člověka. Řekněte si v duchu: „A nyní jsem k mání pro tebe.“ Pozorujte, jak se cítíte nyní a opět si запиšte své pocity...

Liší se nějak tyto pocity?

Dále si řekněte: „A nyní jsem k mání vševědoucímu vesmíru.“ Jak se cítíte poté, co pronesete tuto větu?

A nakonec si řekněte: „A nyní jsem k mání jen a jen sám sobě.“ Jak se cítíte nyní?

Máte možnost volby, komu, čemu a jak dlouho budeme k mání. Při této volbě se můžete řídit svými pocity. Vyberte si toho nebo to, při němž se budete cítit dobře.

Když budete chtít, můžete navázat kontakt s člověkem, jemuž jste se právě uvolili být vnitřně k mání, a ověřte si své záznamy. Zeptejte se, jak se dotyčný toho času cítí a porovnejte to se svými poznámkami. Existují zde nějaké shody či alespoň podobnosti? Můžete dotyčnému svěřit své poznámky a on vám z nich snad něco potvrdí?

Pokud byste nenašli žádnou shodu, absolvovali jste v každém případě alespoň zkušenost, že můžete tímto způsobem změnit své pocity. Když se

necítíte dobře, máte například možnost v duchu být k mání nepříjemnému člověku či situaci. Využijte své pocity, abyste se dokázali nově zorientovat.

Gisele onemocněla a cítila se duševně velmi zle. K tomu ještě došlo k roztržce mezi jejími dětmi (= mimosmyslový projev matčiny nerovnováhy). Nebyla schopna reagovat na tuto roztržku „normálně“, nýbrž jednala vyčítavě, což pramenilo z její nerovnováhy a velmi to poranilo citlivé dětské dušičky, které se vzdorovitě stáhly. Přitom si uvědomovala, že se chová úplně stejně, jako se kdysi chovali její rodiče. Náhle dostala nápad: „Mar- kus je přece tak vyrovnaný člověk s milými a příjemnými postoji a s relativně nepříliš četnými nerovnováhami. Budu nyní v duchu k mání pro něj a pro jeho realitu!“ Okamžitě se jí tělesně i duševně ulevilo a hned také byla laskavější. Také děti vyšly vstříc a začaly se zbavovat svého vzdoru a s pláčem zpracovávat svou bolest.

Rozjímání

„Když někdo udělá příliš málo chyb, dochází k jeho vývojovému deficitu.“ (Arnold Retzer).

Děti jsou zrcadlem podvědomí svých rodičů, to znamená otiskem rodičovské matrice," píše Michail Čajkovskij ve své knize *Lidská matrice*. Zrcadlo se realizuje tím, že děti jsou k mání svým rodičům vnímají, proto odpovídající (ne-)rovnováhy a dokážou je i vyjádřit. Přitom se učí lépe znát tuto dynamiku a uložit šiji v podobě zkušenosti a schopností ve svém repertoáru chování, z něhož budou (moci) čerpat po celý svůj další život.

Jsme k mání, abychom něco změnili - a proto cítíme odpovídající struktury, učíme se je rozpoznávat a měnit.

Když něco dobře poznáme (a uznáme), dokážeme se toho lépe zbavit respektive to nechat být.

Některé touhy po změně začaly být časem podvědomé, přesto však i nadále řídí náš život. Ariel Kane vypráví ve své knize *Tajemství nádherných vztahů* o svých zkušenostech ze skupiny aerobiku, kterou navštěvovala. Byla zde v kontaktu s několika ženami, které si před tréninkem, během něj i po něm neustále povídaly o své zaujatosti vůči mužům. Nezřídka zde padly i vyslovené nepřátelské výroky proti mužům. Když se vrátila domů, cítila, jak

se její chování vůči svému vlastnímu muži postupně mění a že zaujímá čím dál větší odstup. Vyprávěla mu o názorech ostatních žen a tím se opět sblížili a odstup zmizel. Ariel k tomu píše: „Stalo se to při uvolňovacím cvičení po mém tréninku aerobiku. Tím, že jsem se prostě identifikovala s celodenním bojem, nemusela jsem se ještě stát jeho součástí. Návštěvou tréninkových hodin jsem posilovala své svaly, zlepšovala svou schopnost koordinace a budovala svou vytrvalost. Po tréninkové hodině jsem posilovala sval své schopnosti zůstat věrná své realitě a svým hodnotám ve vztahu k mužům všeobecně a k Shyovi [ke svému manželovi] zvlášť.“

Když jsem si přečetl tento odstavec, zeptal jsem se, proč asi musela pravidelně po tělesném tréninku trénovat ještě i své citové postoje. To by přece znamenalo, že vždycky sklouzla do znevažujícího pole ostatních žen a že se pak z něj musela vysvobodit. Proč tam však vždy sklouzne? Má odpověď zní, že má v sobě - i když podvědomou a skrytou - touhu po změně. Zeptal jsem se, jaký druh změny si asi tak mohla přát, podíval jsem se na její celodenní činnost v zaměstnání a pochopil jsem jednu souvislost. Ariel je lektorkou transformačních seminářů. Ve své knize *Bezprostřední transformace* Kaneovi píší: „Když chceš zásadním způsobem změnit svůj život, nemusíš udělat nic jiného, než setrvávat v přítomném okamžiku - ve stavu tady a teď - a z tohoto okamžiku také žít.“ Podle této jejich definice nepředstavuje vlastní transformace žádnou úmyslnou změnu, jedná se pouze o naprostou soustředěnost na přítomný okamžik - a přece má toto ovlivnění vlastní pozornosti za cíl „zásadní změnu“. Domnívám se tedy, že trvalá a mezitím již podvědomá touha Ariel po změně, s níž je k mání druhým lidem pro jejich transformaci, vede k tomu, že se tímto obvyklým způsobem nabízí k mání i ženám v aerobiku. Tímto mechanismem vždy vklouzne do jejich pohrdavých pocitů. Kdyby si však dokázala v duchu říci: „Plně vás respektuji a ctím i vaše nepřátelství vůči mužům v té podobě, v jaké je, a nechávám je být,“ nepotřebovala by již pravděpodobně následný uvolňující rituál, protože by se vůbec nedostala do rezonance s nepřátelstvím vůči mužům. Pokud tento pocit bude respektovat, aniž by někde v koutku své duše pocítila alespoň náznak přání změnit jej, pak již nebude k mání tomuto nepřátelství vůči mužům.

„Každý symptom je burzou informací pro touhy a potřeby.“ (Gunther Schmidt).

„Nejen to, co dostáváme od druhého člověka, vytváří spojení, ale právě tak - a mnohdy i tím více - to, po čem toužíme, čeho se nám však nedostává," píše Klaus Mücke a na jiném místě pokračuje: „Každý konflikt je nabídkou vztahu. Zůstává otázkou, zda může být vždy vnímán jako takový."

Je to snad důvod, proč tak rádi chceme měnit své partnery? Protože se tím s nimi cítíme spojeni?

Naše špatné svědomí, když přerušujeme kontakt

Z každodenního života známe situaci, kdy s někým telefonujeme, společně ukončíme svůj hovor a pak oba dva položíme sluchátko. Jak se přitom cítíme? Většinou úplně normálně.

Představte si, že máte telefonát a chcete jej ukončit, protože máte před sebou velmi důležitou schůzku - ten druhý však chce v rozhovoru ještě pokračovat. Je pro něj důležité, aby si s vámi něco důkladně vyjasnil. Vlídne jste pro něj tedy ještě chvíli k mání. Začíná být čím dál později, začínáte tušit, že na důležitou schůzku přijdete již pozdě a telefonát se neustále protahuje - co uděláte? V extrémním případě vám nezbude nic jiného než několikrát varovat svůj protějšek, že již musíte skončit, a pak prostě položit sluchátko - i když s tím ten druhý nesouhlasí a i když stále ještě hovoří. Pokud máme rádi člověka, s nímž jsme právě telefonovali, cítíme po zavěšení jakousi rozpolcenost, špatné svědomí. Pokud nám však telefonický protějšek není až tak blízký, pak se na něj spíše rozzlobíme, že byl tak nechápavý a že jste proto museli sáhnout až k tak „tvrdému" opatření.

Někdy se cítíme podobně, když si v duchu řekneme větu „už ti nejsem k mání". Myslíme si, že ten druhý si přeje, abychom mu byli k mání i nadále. Navíc instinktivně cítíme, že přátelský a laskavý kontakt a určitý forma péče nám dělají dobře. Když se nyní stáhneme, obáváme se, že se ten druhý proto dostane do nerovnováhy nebo jej dokonce přepadne stres. Cítíme, že jsme bezohlední.

Představte si, že vyslovíte zmíněnou větu ... a ten druhý zareaguje naprosto otevřeně a přátelsky: „Ano, samozřejmě, to je úplně v pořádku. Jsem rád, že se o sebe tak staráš." Jak byste se pak cítili? Pravděpodobně vesele a ulehčené, že jste se dokázali rozhodnout a také své rozhodnutí vyjádřit. Nerovnováhu v tuto chvíli pocítíte jen tehdy, když ten druhý nemyslí svou

otevřenost vážně, protože usiluje touto přívětivou formou o další pokračování kontaktu.

Na mém prohlubovacím semináři, který by se hodil právě k této kapitole, jsem přednedávnm udělal se svými účastníky následující cvičení. Když chvíli spolupracovali ve dvojicích a vzájemně se procíťovali, posadili jsme se společně do kruhu. Vyzval jsem je, aby si představili stupnici od + 10 do - 10.

-I- 10 = „intenzivní pocit připoutanosti k druhému" 0 =

„neutrální/normální pocit"

- 10 = „pocit totální obrany vůči druhému"

Pak měli zavřít oči a představit si před svým duchovním zrakem partnera, s nímž právě spolupracovali, a nyní vyslovit číslo na výše uvedené škále, které by odpovídalo jejich momentálnímu pocitu. Pak měli říci dotyčnému větu: „Už pro tebe nejsem k mání" a pozorovat, jak se toto číslo změní.

Většina účastníků uváděla, že se číslo, které původně udávali, přiblížilo po pronesení této věty k nule. Jedna z účastnic vyprávěla, že nejprve se objevil pocit ztráty („škoda") a teprve později se začala cítit neutrálně. Jiné účastníci to připomnělo, jaké to je, když člověk položí sluchátko po ukončení telefonního rozhovoru. Od ní jsem převzal přirovnání na počátku kapitoly.

Tato věta se samozřejmě lépe říká ve skupině, kdy ji všichni účastníci vyslovují současně a vzájemně mezi sebou. V našem každodenním životě to obvykle probíhá jednostranně, protože náš protějšek neví o našem opatření a také si neuvědomuje, že stále zůstává podvědomě v kontaktu i se svými přáními, stanovisky a očekáváními. My naopak cítíme jeho touhu po spojení, protože při našem (vnitřním) odchodu cítíme něco nepříjemného, dokonce snad máme i nečisté svědomí a vnímáme se jako bezohledného člověka.

V těchto extrémních případech jsem si zvykl provést následující rituál, který jsem až doposud musel dovést až do úplného konce jen jednou jedinkrát. Jednou zaklepal na mé dveře nějaký mladík. Chtěl mi prodat předplatné na jakýsi časopis. Odmítl jsem a řekl jsem mu, že o časopis tohoto druhu nemám ani nejmenší zájem. Mladík se zeptal: „A proč ne?" - „To bych nyní nerad rozváděl." Začal mne přesvědčovat. Řekl jsem mu: „Rád bych nyní ukončil náš rozhovor." On však mluvil dál. Má následující věta zněla: „Když nyní rychle neukončím náš rozhovor, ocitnu se ve vnitřním konfliktu." On však mluvil a mluvil. Já nato: „Hned teď bez jakýchkoliv ohledů ukončím náš rozhovor a zavřu dveře." On stále pokračoval v přesvědčování. Beze zloby a bez zbytečné tvrdosti, prostě zcela normálním, přátelským tónem jsem pronesl: „Mrzí mne

to. Už pro tebe nejsem k mání, končím náš rozhovor a zavírám ti dveře před nosem." Pohlédl jsem na něj, usmál jsem se, zatímco on stále ještě mluvil, a pomalu, ale nezadržitelně jsem zavřel dveře. Ještě za mnou zavolal něco nepříjemného - a náš rozhovor byl ukončen.

K přerušení kontaktu tedy nepřistupuji příliš rychle a každý svůj krok oznamuji předem - bez ohledu na to, zda na to můj protějšek reaguje či nikoliv. Přitom si mohu v duchu říci, že ten druhý má kdykoliv šanci přistoupit na mé kroky; nepokouším se jej překvapit a také nejsem nepřátelský.

Když mám po takovémto přerušení rozhovoru přesto špatné svědomí, mohu si v duchu říci: „Respektuji to a nechávám to tak, jak to je. A nyní nejsem k mání ani tomuto špatnému svědomí." Nebo: „Souhlasím se svým pocitem, že působím bezohledně."

Ostatně: Není snad ten druhý také bezohledný, když - bez našeho svolení - urputně udržuje náš vzájemný kontakt? Možná, že je náš pocit rezonancí pocitu toho druhého. Pak by naše bezohlednost pouze nastolovala rovnováhu.

Někdy si mohu reakci svého protějšku spočítat předem. Vytuším, že se ten druhý bude bránit, když se nyní stáhnou, a mohu si své chování tak trochu naplánovat. Přitom se vzdávám svých vlastních přání (například přání rychlého vyjasnění a stejně rychlého rozloučení) a dívám se, jak se to bude vyvíjet. Když již předem usoudím, že konec našeho setkání může být okořeněn nemalým stresem, už mne to tak nepoleká a když nám ten druhý začne šťavnatě nadávat a vytahovat na nás bolestivé věci, budeme si moci alespoň v duchu říci: „No jasně, to jsem tušil." Jeho chování potvrzuje mou předtuchu. Zaraduji se nad tímto zjištěním, zatímco pozoruji bolest jeho pohrdání, která nemusí být bezpodmínečně moje: Cítím v sobě bolest ze ztráty, která patří tomu druhému - a respektuji ji v takové podobě, v jaké je.

Každý náš boj a každá obrana ukazují, že jsme zavázáni něčím, co nechceme. Protože si však své povinnosti určujeme sami a jsme autory každého svého závazku, cítíme se svobodní a nezávislí jen tehdy, když se jich také sami dokážeme úplně zbavit. Když si úspěšně řekneme: „Této povinnosti již nejsem k mání," přijde uvolnění; boj končí a my můžeme být přátelští, otevření a vstřícní. Když pak již ani jednou nesklouzneme do područí závazku, můžeme dokonce přistupovat k druhým s láskou. V každém okamžiku máme volbu.

Proto je věta „Již nejsem k mání" čistou láskou. Otevírá nás láskyplnému způsobu chování a citu, který z nás vychází sám od sebe, když již nejsme k

mání cizím nerovnováhám. Jsme k mání pouze sami sobě a své láskyplné stránce.

Být k někomu laskavý a láskyplně jednat ještě neznamená vázat se. Mnozí to zaměňují a současně si vytvářejí dodatečné pocity vazby a závazku. Pokud se těchto pocitů nezbavíte, pak začnete v určitém okamžiku bojovat proti této vazbě. Rozhodnutí „již nejsem k mání pocitu vazby“ vás přivádí zpět ke své laskavé stránce a otevírá vás. Díky této větě jsem tak čilý a šťastný, jak potřebuji. Když ji použiji cíleně a s respektem, mám vždy volbu, kdy, jak často a jak dlouho chci být k mání. Vyzkoušejte to také s následující větou: „Nejsem již k mání tvé touze po změně.“ Jak se cítíte, když jste to takto zformulovali?

Na druhou stranu může být důležité být po určitou dobu někomu k mání pro jeho touhu po změně, podporovat jej, nabídnout mu mezilidský vztah plný pochopení, neboť díky tomu skutečně může být dosaženo změny. Vtom případě je dobré vnímat své pocity, vyjasnit si věci s jejich pomocí a pak prožít společný happyend.

Vždy máte volbu.

Štěstí vzniká, když máme touhu po změně, když ji prožijeme a když změny úspěšně dosáhneme.

Štěstí vzniká, když dokážeme něco nebo někoho přijmout takového, jaký je, když již nic nechceme změnit a cítíme úlevu.

Trápení vzniká, když chceme změnit něco, co se změnit nedá - a my se nemůžeme jen tak zbavit své touhy po změně a nedokážeme přijmout současný stav (snad proto, že jsme jej doposud nepoznali a nepochopili dostatečně důkladně a správně).

Trápení vzniká, když chováme touhu po změně, nevíme však, jak bychom ji měli naplnit (i zde se jedná o učení).

Štěstí vzniká, když se ve správném okamžiku naučíme naplňovat svou touhu po změně vlastními silami, ve správném okamžiku se dokážeme zbavit staré touhy a když poznáme, jaké to je, když si ve správném okamžiku splníme zase jedno nové přání a ve správném okamžiku zbavíme starého přání ... a přitom vždy víme: Všechno se odehrává v tom pravém čase.

Někdy vzniká trápení jen proto, že jsme se něco nenaučili. Někdy vzniká trápení proto, že jsme se něčeho nedokázali zbavit a že jsme to dostatečně

neocenili. Když se něco nového naučíme a něčeho starého se zbavíme, dosáhneme lepší rovnováhy a prožijeme štěstí.

Absolutním štěstím je znát všechny tyto souvislosti a dokázat si říci v každé situaci: „... i to k tomu patří.“

I v té nejhlubší krizi, zmítán tou nejhlubší bolestí, vím: I to k tomu patří, je to součást mého života, ukazuje mi to věčnou proměnu a dokonalý vesmír. Toto vědění a tuto důvěru k vesmíru pociťuji - navzdory veškeré bolesti - jako absolutní štěstí.

Rozjímání

„Je velmi těžké, když se někdo odchýlí od osudu druhých. Toho se může odvážit jen tehdy, když jsou k němu ti druzí vlídní.“ (Bert Hellinger).

Gunther Schmidt poukazuje: „Můžete říci: 'Protože ses tak zachoval, musel jsem zareagovat, jak jsem zareagoval.' Je ovšem otázkou, zda je tomu tak skutečně. V každém případě - podobná reakce vytváří zvláštní formu niternosti.“ Obrana svazuje.

„Protože nikdo nemá kontrolu nad blahobytem druhého člověka, neměl by za něj ani přebírat zodpovědnost. Kdo tak přece činí, je vystaven přiměřeným pocitům viny,“ upozoruje Klaus Mücke.

„Soucit ponižuje druhého a trestá ho za to, co musí snášet.“ (Bert Hellinger).

„Když opouštíme vztah, to znamená systém vzájemné příslušnosti, reagujeme nevyhnutelným pocitem viny,“ píše Klaus Mücke. Dokládá to následujícím úhlem pohledu: „Lidské svědomí může být chápáno jako systémový smyslový orgán, jehož úkolem je bolestivě se projevit v okamžiku, kdy se někdo svým jednáním proviní proti pravidlům systému sociální sounáležitosti.“

Někteří lidé se vyvíjejí pouze nepatrně, protože nechtějí zradit nebo porušit svůj systém sociální sounáležitosti.

Příslušnost a být někomu nebo něčemu k mání, to jsou dvě různé věci. Já jako terapeut jsem schopen být k dispozici cizímu systému, aniž bych byl jeho součástí. Netrpím zde špatným svědomím, když již nejsem k mání. Když však jsem součástí systému (jsem příslušník své vlastní rodiny), cítím špatné svědomí, když se „odpojím“ a nejsem již k mání. Kdybych to chtěl vyřešit, musel bych vycházet z toho, že je systém eventuelně narušen, když se odpojím bez špatného svědomí, a musel bych respektovat toto narušení jako takové, i když již nemám žádný pocit příslušnosti ke své rodině, jsem přirozeně stále její součástí.

Existuje ještě další příslušnost, kterou nikdy neztratíme: naše univerzální jednota. Když vidíme, že jsme na univerzální rovině všichni trvale vzájemně spojeni, zmizí naše špatné svědomí docela a jeho prostor zaujme láskyplný cit. Víme přece, že: „Nikdy vás nedokážu skutečně opustit. Mohu jen odejít - na úrovni našich pocitů však zůstáváme ve stálém spojení a patříme k sobě.“

„Svědomí nás drží ve skupině stejně, jako když pes drží pohromadě stádo ovcí. Když však změníme své prostředí, změní svou barvu jako chameleon, aby nás opět ochránilo. Proto máme jiné svědomí u matky a jiné u otce. Jiné v rodině a jiné v zaměstnání. Jiné v církvi a jiné u stolu štamgastů. Svědomí je však vždy o vazbě a o spojující lásce a také o strachu z rozloučení a ztráty.“ (Bert Hellinger).

Když víme, že na úrovni citů zůstáváme vždy ve spojení, protože tak jako tak je všechno vzájemně spojeno, neexistuje na této úrovni žádné rozloučení a žádná ztráta. Nemusíme tu mít žádné obavy - a žádné špatné svědomí.

„Na otázku: ‚Co je to svoboda?‘ odpověděl mudrc: Čisté svědomí.“ (Theodor Gottlieb z Hippelu, státník a spisovatel žijící v 18. století).

Když pro sebe dokážeme realizovat úroveň totálního spojení a když dokážeme rozpoznat, že jsme do ní vždy patřili, jsme svobodní.

Prožíváme neštěstí i úplné štěstí.
Klid a mír tkví v hledisku, že
neštěstí je bolestivou součástí
absolutního štěstí-jež je stále zde.

„Už nejsem k mání“

Sebastian zpívá ve sboru. Vedoucí sboru je netrpělivý člověk, který občas zachází se zpěvačkami i zpěváky příliš nevlídně a nezdvořile. Sebastian se přitom necítí dobře, protože svou přítomností je celé situaci vlastně k mání a vnímá nerovnováhy a cítí je formou stresu. Jak jen může změnit tuto situaci, aby se mohl cítit lépe?

Christiana a Harald žijí v páru. Stále znovu se vyskytují okamžiky, kdy se Christiana necítí dobře a vnímá jakýsi neklid. Ví, že tento neklid nějak souvisí s Haraldem, protože Harald se chová přesně tím způsobem, jaký se Christianě nelíbí. Ví však také, že jej proto nechce neustále kritizovat. Jak by to mohla změnit, aby mohla trpělivě a chladnokrevně pozorovat jeho chování, aniž by ji to zneklidňovalo?

Jednou týdně organizuji skupinový večer s konstelacemi, na němž mne lidé využívají jako poradce při řešení svých osobních nerovnováh. Někdy se jim svěřím se svým způsobem pohledu na věc a cítím, že mne můj protějšek nedokáže sledovat. Tehdy zareaguji nejprve vnitřním neklidem a vysvětluji ještě déle a důkladněji. Začínám cítit vzrůstající nespokojenost. Při vysvětlování jsem tomu druhému k mání a může se stát, že začínám vnímat jeho stres; on se totiž možná cítí stresován nebo zmaten, protože nedokáže sledovat mé vývody a cítí se přitom „hloupý“ a nemá odvahu zeptat se ještě jednou. Jak to mohu změnit, abych již nevnímal jeho stres, nýbrž abych se cítil klidný a vyrovnaný i tehdy, když mi někdo druhý prostě nerozumí?

Dvojice mezi sebou neustále bojují. Většinou si vůbec neuvědomují, že větší část jejich střetnutí pramení z toho, že jsou jeden druhému k mání a že přitom cítí nerovnováhu. Protože se však brání těmto nepříjemným pocitům a chtěli by se jich zbavit, začínají kritizovat jeden druhého, neboť ten druhý je přece příčinou těchto pocitů. Vidí zodpovědnost u druhého a nikoliv u sebe. Jen někteří z nich dokázali pochopit, že je k těmto pocitům zavedla jejich vlastní touha po změně a to, že se „uvolili být k mání“.

Jak můžeme všechny tyto situace ovlivnit způsobem, který nás osvobodí? Objevil jsem šest možností zajištění lepší rovnováhy:

- 1) Nebráním se již svým pocitům a plně souhlasím s tím, že jsem nyní k mání a že se tak i cítím.

To není vždy jednoduché, neboť navzdory našemu souhlasu pocity zůstávají. Proč? Protože prostřednictvím svých pocitů vnímáme danou situaci. Čím déle se na něco díváme, tím déle to také vidíme. Když zaměřím své oči na červenou barvu, vidím červenou - a to tak dlouho, jak dlouho se na ni budu dívat. Stejně je to i s našimi pocity. Dokud jsem k mání nějaké konkrétní situaci a dokud ji tím vnímám, stále cítím tytéž pocity.

Někdy tyto pocity v důsledku naší obrany ještě zesílí, protože v nás žije touha po změně, čímž vnímáme všechny nerovnováhy ještě intenzivněji. Když se pak přestaneme bránit a postavíme se k dané situaci pozitivně, můžeme se cítit o něco lépe. Vnímání našich pocitů však zůstává; někdy je dokonce o to jasnější. Občas absolvuji zkušenost, při níž v sobě vyřeším nějaký problém, přestanu se mu vnitřně bránit a nato se nepříjemný pocit ještě zesílí a je až kříšťálově jasný, namísto aby zmizel nebo aby se alespoň zmenšil. Současně si však také uvědomuji, co tím vlastně vnímám, a dokážu to jasně formulovat a přímo na to zareagovat. Žádný „problém“ již zde není, protože se transformoval v poznání, s nímž již umím správně zacházet. Vyřešením vlastní nerovnováhy jsem vstřícnější tomuto vnímání a mohu pak být účelně a úspěšně z hlediska dalšího vývoje k mání dané situaci nebo druhému člověku.

Vyzkoušejte také, co se změní, když budete hlasitě či v duchu pronášet větu: „Cítím tento pocit za tebe“ (ve smyslu: „Dělám to pro tebe“).

Fons Delmooz navrhuje ve své knize *Energetická ochrana* usmívat se na různé části svého těla. Snad byste si dokázali uvědomit, ve které části vašeho těla se právě nejvíce projevuje nepříjemný pocit, a nyní se na tuto část vlastního těla láskyplně usmívejte a pozdravte tím svůj pocit.

Takže: Pocity obvykle zůstanou, pokud ne zvolíme jednu z následujících možností.

- 2) Již nejsem k mání, nejsem k dispozici, jsem z dosahu signálu a nechávám to tak, jak to je, volím obezřetný ústup.

Když se stáhneme z dané situace, automaticky tím ustane naše pocitové vnímání. Přitom je důležité, abychom si sami ujasnili, že svým ústupem již přestáváme být k mání. Můžeme k tomu v duchu vyslovit větu: „Již pro to nejsem k mání.“ Někdy však propadneme naději, že díky našemu ústupu prožije náš protějšek bolest a změní své chování. Nebo se chceme svým zaujetím odstupem pomstít tomu druhému a vyrovnat tím účet své vlastní bolesti. Do hry vstupuje naše vnitřní tvrdost a možná, že v našem pocitu je

dokonce cítit postoj: „Ty mi tak můžeš ...!“ Nebo přitom dostaneme strach a obáváme se po celou dobu, že se do nás ten druhý pustí. Urputně se bráníme tomu, co prožíváme. Můžeme se také obávat, že nás náš postup možná vůbec neosvobodí. V těchto případech není náš ústup skutečným ústupem. Jsme i se všemi svými nerovnováhami stále ještě k mání těm druhým respektive oné situaci, neboť svým ústupem chceme bezpodmínečně něco změnit. Tímto způsobem se nepříjemných pocitů nezbavíme nebo jen nakrátko, po určité době se nám vrátí.

Ústup nebo spíše jakýsi úkrok stranou, který nás má zcela osvobodit od vnímaných pocitů, musí být ústupem, při němž současně s respektem přijímáme celou situaci a nemáme nejmenší potřebu ji měnit. Musíme se úplně zbavit své touhy po změně - a to se nám může podařit pouze tehdy, když oceníme danou situaci a když ji budeme „respektovat takovou, jaká je“. Nebudeme situaci „oceňovat“ negativním hodnocením, prostě jen odkráčíme středem a v duchu si řekneme (vyrovnaně, láskyplně, s respektem, s uznáním, s poklonou): „Respektuji to takové, jaké to je, a tím již nadále nejsem k mání. Ponechávám všechny nerovnováhy takové, jaké jsou. V mém srdci mají své místo.“ Někdy mi pomůže následující přirovnání: „Uznání něčeho tak, jak to je“ je něco jako nedokonale nacvičený klavírní kus nebo jen napůl naučená báseň, kterou nyní nechávám trčet v nerovnováze. Dokážu se přitom laskavě pousmát?

Když v partnerství protějšek vnímá náš emocionální ústup v určité oblasti a když se s tím nedokáže vyrovnat, obvykle zareaguje vnitřním odstupem. Je uražen nebo si myslí, že se od nás také musí tak trochu „odpojit“. Něco podobného můžeme vnímat na úrovni pocitů. Tím se ukazuje, že jsme se sice láskyplně stáhli, hned nato jsme však pocítili určitý odstup - a špatné svědomí. Tehdy obvykle přistoupím k dotyčnému a zeptám se jej, jak právě pracuje s danou situací. On mi potvrdí vnitřní odstup a já mu pak mohu vysvětlit, že se nedistančuji, ale že již prostě nechci být mání něčemu určitému, zároveň však zůstávám pozorný a otevřený vůči jeho osobě. Když ten druhý mému vysvětlení stále ještě nerozumí, musíme respektovat jeho odstup i náš pocit odstupu takový, jaký je. Pokud to pochopí a opět nám vyjde vstříc, pak vnímáme svůj ústup mnohem příjemněji. Odehraje se v oboustranné shodě, bez vnitřního odstupu, nýbrž ve vzájemné láskyplné vstřícnosti.

Když však propadneme hněvu či nenávisti nebo když k tomu přistupujeme s jinými úmysly v pozadí, první nepříjemný pocit v nás zůstane, protože

jsme stále ještě v kontaktu a protože jsme k mání. Bojujeme. Snad se to odehrává proto, abychom mohli díky této situaci něco důkladněji poznat nebo procvičit. Nějaká naše část se toho urputně drží nebo něco hledá. Stále nás ještě ovládá touha po změně nebo po zlepšení a nemůže-, me se doopravdy odpoutat. Proto jsme této situaci vnitřně stále ještě k mání a vnímáme i odpovídající pocity.

3) Zůstávám v dané situaci a vypovídám své pocity. Tím změním situaci - a odpovídajícím způsobem se změní i mé pocity.

Například: Jsem někomu k mání jako zástupce pro jeho experiment. Dotýčný si přeje, abych jej zastupoval jako v rodinné konstelaci a abych se do něj vcítil. Podávám mu zprávy o svých pocitech. Ten druhý cítí, že rozumí, a tak se jej to dotýká, že mu vytrysknou slzy. Po určité fázi pláče se může opět svobodně nadechnout. Jako jeho zástupce se rovněž cítím svobodnější. Mé pocity se změnily tím, že jsem je vylovil, a má slova vedla ke změně osoby respektive situace.

Jiný příklad: Šéf zachází s Gustavem v zaměstnání spíše opovržlivě a nevěnuje mu příliš mnoho pozornosti. Gustav se proto cítí opomíjen. Když pak prostě popíše šéfovi svůj pocit („Cítím, že mne přehlížíte“), šéf si něco uvědomí; mrzí ho to, změní své chování vůči Gustavovi a Gustav se jím cítí přijat.

Nebo: Beata cítí v kontaktu se svým partnerem Holgerem jistou nerovnováhu. Pokouší se ji vyjádřit slovy. Holger o tom začíná přemýšlet a dospěje k určitému novému poznání. Beata se pak cítí automaticky lépe.

Když se svěříme se svými pocity a když to učiníme s láskou - a snad dokonce i s úsměvem - a současně když ponecháme na druhém, jak na to bude chtít reagovat (abychom jej nedostali pod tlak nebo abychom na něj neútočili výčitkami), můžeme s ním zažít mnohé zázraky změn k lepšímu. Vždyť náš protějšek si snad prostě jen neuvědomoval, že jeho chování působí na ostatní tak nepříjemně - a tím, že jsme se mu svěřili, vytvořili jsme v něm prostor pro nové vědomí.

Často však bohužel prožíváme, že naše okolí reaguje na podobná důvěrná sdělení z naší strany spíše odporem, ospravedlňováním, distancováním nebo dokonce trestem. Popřemýšlejte, zda tento odpor není náhodou reakcí na váš možná příliš ostrý, dogmatický nebo jednoduše neopatrný a nezdvořilý tón. Možná, že ve vás protějšek vycítil očekávání nebo snahu po ovládnutí situace a nyní se proti němu brání a vyvíjí odpor. Dbejte na to, abyste své důvěrné

sdělení formulovali velmi opatrně a zdvořile. Pak budete mít větší šanci, že váš protějšek bude připraven mít pochopení.

I když přesto vyvoláte ve druhém odpor a nedokážete se chovat jinak než „ostře“ a „dogmaticky“, pak to k tomu asi patří. Možná, že cesta k nastolení lepší rovnováhy vede nyní skutečně spíše přes konfrontaci. Připusťte tedy spor a chvíli pozorujte, jakým směrem se ubírá. Možná, že hádka později skutečně dospěje do šťastného konce a že vás při ní napadne vhodná věta, která toho druhého nečekaně změní. Dbejte na své pocity a současně pozorujte, zda přitom můžete objevit nějaké souvislosti.

Pokud se do určité doby navenek nic nezmění, můžete zvolit jinou možnost, jak vyřešit svůj pocit.

- 4) Odvracím se, otáčím rozeň a aktivně prosím svůj protějšek, aby mi byl k mání.

Nedávno jsem si lehl na terasu na sluníčko a chtěl jsem si dopřát malou odpolední siestu. Dvě děti ze sousedství mne tam spatřily a začaly vydávat mým směrem různé hlasité zvuky. Pravděpodobně byly zvědavé, jak zareaguji. Zaslechl jsem „pssst“ - a po chvíli ještě jedno „psssssst!“ - patrně chtěly, abych otevřel oči a abych se začal rozhlížet, odkud ty zvuky přicházejí - pak by se asi co nejrychleji ukryly (taková alespoň byla má domněnka). Nezareagoval jsem, ve svém nitru jsem však zaměřil pozornost na tyto děti a v duchu jsem se s nimi spojil. Byl jsem dětem k mání. Pak jsem zaslechl tichounký hlásek: „vstávat!“ Řekl jsem si v duchu, že nyní již dětem nebudu k mání a zkusím, jak se tento postoj projeví v mých pocitech. „Vstávat!“ zaznělo nyní již poněkud hlasitěji a má pozornost byla okamžitě zpátky u dětí, protože jejich pozornost byla také intenzivně zaměřena na mne. Nebylo mi umožněno nebýt k mání *v rámci* této situace. Domů se mi však také nechtělo - tam bych sice byl měl v každém případě klid, byl bych se však musel vzdát svého sluníčka. Rozhodl jsem se, že něco řeknu, otevřel jsem oči, pomalu jsem vstal a otočil jsem se - a žádné děti jsem nespatriil (což jen potvrdilo mou předtuchu). Poodešel jsem několik kroků směrem, odkud prve přicházely dětské hlásky, a zřetelně jsem pronesl: „Mohly byste mne prosím nechat v klidu spát?“ Bez odpovědi. Chvíli jsem vyčkával a pak jsem se otočil a vrátil se ke svému lehátku. Než jsem však opět ulehl, ještě jednou jsem rychle pohlédl směrem, kde se nacházely děti - a uviděl jsem malou hlavičku, jak vykukuje zpoza rohu. Chtěl jsem, aby potvrdila, že mi rozuměla, a řekl jsem: „Ano?“ Dítě

zareagovalo hláskem, který zněl nyní poněkud ostýchavě: „Ano." A od té chvíle jsem měl klid. Děti si sice i nadále hlučně hrály dole v zahradě, nezaměřovaly však již svou pozornost cíleně a výlučně na mne; mohl jsem to tedy postupně vypustit a laskavě propustit svou myšlenku na dětský lomoz.

Později jsem si uvědomil, co jsem udělal: Nejprve jsem byl navzdory svému zdánlivému spánku dětem k mání. Po vyslovení mé jasné prosby mi byly k mání naopak ty děti.

5) Vnitřně obracím svůj rožeň: nejsem to já, kdo je situaci k mání, nýbrž od této chvíle je to naopak - je mi k mání celá situace.

Můžeme se rozhodnout, že potají využijeme celé své okolí jako svého „zástupce". Řekneme si, že všem zúčastněným osobám v duchu přiřadíme určitou roli a že budeme pozorovat, jak se vůči nám chovají a co nám to má říci. Cítím největší úlevu, když všem osobám kolem sebe přisuzuji stále jednu a tutéž roli: „moudrý vesmír". Každý člověk je zástupcem moudrého vesmíru.

Najednou začínám na lidi pohlížet novými očima a pozoruji, jaký divadelní kousek mi vesmír právě sehrává a co mi tím chce říci. Již s ním nebojuji. Vycházím z toho, že mi tento problém přináší nějaký užitek. Pozoruji, jaké příležitosti k učení pro mne vyplývají z této situace a přijímám proto všechny způsoby jednání ostatních a souhlasím s nimi. Dokonce důvěřuji i tomu, že chování všech zúčastněných má jakousi smysluplnou souvislost, kterou pouze v danou chvíli neokážu identifikovat. Mohu se spolehnout, že se tyto osoby postarají samy o sebe a že mou pomoc budou potřebovat jen tehdy, když si ji ode mne výslovně vyžádají. Cítím, že to správné se odehraje samo od sebe. Čas od času prožiji něco, co již znám ze situace s vlastními rodiči. Nyní mohu tedy využít svou šanci, abych se znovu zeptal, jak mám lépe porozumět jak současné situaci, tak i situaci, jež se odehrála již v minulosti. Pak se mi v přítomnosti vyjeví řešení, které tehdy ještě nebylo možné, a já pocítím hluboké dojetí.

Často podvědomě svěřujeme svému okolí určitou roli „toho, co má být změněno" nebo „toho, co potřebuje pomoc". Jak jinak se cítíme, když všem kolem nás svěříme roli „moudrého vesmíru". Tady existuje něco, co je mnohem moudřejší než já: vesmír. Vesmír řídí vše dokonale, s vhodným citem a úplnou znalostí pozadí, do něhož v současnosti sám nahlédnout nemohu. Mohu se však učit.

Když tedy záměrně přidělím svému protějšku novou roli, mé nepříjemné pocity mizí téměř okamžitě! Možná, že přitom dokonce objevím, co nového mi má sdělit chování ostatních lidí.

Někdy prožívám - protože nyní vše pozoruji s úplně jiným postojem - že mé okolí se náhle změní a začne na mne reagovat úplně jinak. V tom okamžiku poznávám, že mé okolí pro mne skutečně bylo k mání a že od-

ráželo mé pocity. Vzpomeňte si: Způsobem pozorování ovlivňujeme to, co pozorujeme.

- 6) Vidím smysl v současném uspořádání situace a proto je mohu zcela respektovat a uznat. Tak, jak to je, je to perfektní. Nehraje žádnou roli, zda jsem k mání či nikoliv.

K této šesté možnosti mne nenapadají žádné další vysvětlivky. Tak, jak to je, je to perfektní. V tomto poznání se skrývá svoboda. Takže alespoň několik citátů:

„Tady a teď jsi perfektní a stejně perfektní je celý svět!“ (Frank Arjava Petter).

„Moudrý říká své ano světu takovému, jaký je, beze strachu a bez záměru.“ (Bert Hellinger).

„Když pochopíme tento okamžik v jeho celistvosti a úplnosti, pak již není co činit a není již čeho dosáhnout.“ (Tsunetomo Yamamoto).

„Je to takové, jaké to je,“ říká láska - a usmívá se ...

Nyní se opět vrátím k příkladům, které jsem na počátku ponechal otevřené.

Jak může Sebastian řešit problém se svým sbormistrem s pomocí těchto šesti možností?

1) Cítí i nadále nerovnováhu - aniž by se však proti ní jakkoliv bránil. Je i se svým pocitem prostě k mání a zbytek přenechává tomu druhému.

2) Odchází ze sboru a může si v duchu říci: „Respektuji to takové, jaké to je a nejsem proto nadále k mání.“

3) Absolvuje rozhovor se sbormistrem, podělí se s ním o své pocity a tímto způsobem mu dá na vědomí, co cítí členové jeho sboru. Pokud pak sbormistr změní své chování, zbaví se Christian svých nepříjemných pocitů.

4) Sebere svou odvahu a vypráví veřejně o svých pocitech, přičemž žádá sbormistra i příslušné členy sboru, aby na něj brali ohledy a aby podobné rozpory příště řešili přívětivějším způsobem. Nebo úmyslně vytvoří nový problém, který odvede pozornost od dosavadních rozporů.

5) V duchu si představí, že sbormistr i se všemi členy sboru pro něj budou představovat „moudrý vesmír“, a pozoruje, zda dokáže rozpoznat v chování druhých nějaká osobní poselství, která mu mohou pomoci lépe pochopit celou situaci a také své vlastní pocity.

6) Uznává, že všechno je perfektní takové, jaké to právě je. Vnímá mnoho logických souvislostí, cítí, jak všechno zapadá do sebe, vycítí, co se z dané situace může naučit, cítí, že on sám nepotřebuje změnu až tak bezpodmínečně. Nehraje žádnou roli, zda je k mání či nikoliv. Je prostě zpěvákem sboru - a to tělem i duší. Když jej někdo požádá o pomoc, bude samozřejmě připraven být k mání.

Jak může Christiana řešit své nerovnováhy s Haraldem?

1) Cítí i nadále nerovnováhu - aniž by se však proti ní jakkoliv bránila. Je i se svým pocitem prostě k mání a zbytek přenechává Haraldovi.

2) Vždy, když se ve styku s Haraldem necítí dobře, láskyplně ustoupí, respektuje to takové, jaké to je a není již proto nadále k mání a začne se zabývat něčím jiným.

3) Absolvuje rozhovor s Haraldem, při němž se s ním podělí o své pocity. Snad tím Harald dospěje k poznání, něco se v něm rozpustí a on se změní - a současně se Christiana zbaví svých nepříjemných pocitů.

4) Poprosí Haralda o laskavost. V tom okamžiku jí bude k mání - a ro- žeň se otočí.

5) Christiana si v duchu představí, že Harald je zástupcem „moudrého vesmíru“ - a pozoruje jeho chování. Najde se v něm něco, co jí dokáže pomoci s jejími současnými problémy? Může prostřednictvím jeho chování dospět k poznání svého vlastního problému?

6) Uznává, že všechno je perfektní takové, jaké to právě je. Vnímá mnoho logických souvislostí, cítí, jak všechno zapadá do sebe, vycítí, co se Harald může z dané situace naučit, cítí, že ona sama nepotřebuje změnu až tak bezpodmínečně. Nehraje žádnou roli, zda je k mání či nikoliv. Je prostě „jen“ partnerkou - a to tělem i duší. Když ji Harald požádá o pomoc, bude samozřejmě připravena být k mání.

Jak mohu zacházet s účastníky terapeutické skupiny, kteří nedokážou hned pochopit, co jim vysvětluji?

1) Cítím i nadále nerovnováhu - aniž bych se však proti ní jakkoliv bránil. Jsem i se svým pocitem prostě k mání a zbytek přenechávám druhým.

2) Vždy, když se při vysvětlování přestávám cítit dobře, okamžitě ukončím výklad, láskyplně se stáhnou a respektuji to takové, jaké to je, čímž nejsem dané otázce nadále k mání a vyčkávám, až dostanu další „signál“ k pokračování nebo až obdržím další otázku.

3) Podělím se s účastníky o své nepříjemné pocity a zeptám se jich, zda tu snad není nějaká souvislost. Cítí se stejně nepříjemně? Nedokážou snad něco pochopit? Neměl bych to snad vysvětlit ještě jednou? Snad i ti druzí tím dospějí k poznání či získají odvahu, aby se ptali dál, a já se pak při dalším výkladu cítím uvolněněji.

4) Sehraji „el paso“, jako bych najednou ztratil nit, a poprosím účastníky, aby se mi svěřili, čemu až doposud rozuměli. V tom okamžiku mi začnou něco vyprávět. Rožeň se otočil. Když nyní budu poslouchat, mohu k předmětu a způsobu výkladu účastníků učinit závěry ke svým vlastním pocitům, které jsem měl při výkladu? Nebo se poučím, jaký způsob vysvětlování zvolili a pak se mu pokusím poněkud přizpůsobit, takže mi pak budou rozumět lépe.

5) V duchu si představím, že účastníci pro mne představují „moudrý vesmír“, a pozoruji jejich další chování a/nebo své pocity, zatímco jim něco vysvětluji. Podaří se mi zaregistrovat něco, co mi může pomoci lépe přizpůsobit svůj výklad posluchačům? Získám tím nové nápady?

6) Uznávám, že všechno je perfektní takové, jaké to právě je. Vnímám mnoho logických souvislostí, cítím, jak všechno zapadá do sebe, vycítím, co se mohou účastníci ještě naučit díky mému výkladu a díky jejich stresu, cítím, že já sám nepotřebuji žádnou změnu až tak bezpodmínečně. Nehraje žádnou roli, zda jsem k mání či nikoliv. Jsem prostě „jen“ vysvětlujícím poradcem - a to tělem i duší. Když mne někdo opět požádá o pomoc, budu samozřejmě k dispozici novým výkladem.

Sepsal jsem si těchto šest možností na velký arch papíru a park jej pověsil na zeď. Přesto na ně někdy zapomínám a uvíznu také na okamžik v nepříjemném pocitu. Pak vždy zjistím: Díky tomu jsem se mohl něčemu naučit. A to intenzivně. To, že jsem zapomněl, k tomu patřilo také. Pak se mohu shovívavě pousmát sám nad sebou.

Rozjímání

Když čekám na vnější změnu, připoutávám se k tomuto očekávání a přicházím o svou svobodu. „Naděje kalí pohled,“ říká k tomu Bert Hel-linger.

K možnosti č. 1)

Podle pohledu Ariel & Shya Kaneových: „Čím jsi připravenější být zcela v přítomném okamžiku a zbavit se svého příběhu, své minulosti, tím více se rozvíjí tvůj život v přítomném okamžiku.“

„Někdy je možno řešitelné problémy vyřešit až tehdy, když začnou být pokládány za neřešitelné a když začnou být považovány za restriktivní [za překážku]. Když pak k problému přistupujeme jako k restrikci, objeví se často jeho řešení.“ (Klaus Mücke).

„Nes své strasti s lehkým srdcem a pilně se cvič ve smíchu! Když nebudeš mít radost sám ze sebe, nebude ti dělat radost ani svět.“ (Paul von Heyse, spisovatel, který získal v roce 1910 Nobelovu cenu za literaturu).

K možnosti č. 2)

„Chtít na někoho zapomenout znamená myslet na něj." (Jean de La Bruyère, francouzský spisovatel žijící v 17. století).

„Symetrické eskalace (stupňování) absorbují obvykle naši pozornost tak intenzivně, že zůstáváme mentálně připoutáni ke svému partnerovi i tehdy, když v daném okamžiku nejsme v jeho přítomnosti. Zajišťují - ať již chceme nebo ne - blízkost." (Gunther Schmidt).

„Všechno, co necháš být přesně v tom stavu, v jakém to je, se uskuteční samo od sebe a zmizí." (Ariel & Shya Kaneovi).

Žádný člověk nedokáže zůstat stejný, když se změní podmínky a kontext. Mnohdy se jeho problémy mohou vyřešit pouhou změnou bydliště - s výjimkou těch, kteří si berou své problémy všude s sebou." (Klaus Míicke).

K možnosti č. 3)

Tato možnost je něčím, co doposud používáme velmi často, i když ne právě přátelským způsobem.

„Nemohu se nezměnit. Již jen svou přítomností se měním," uvádějí Arnold Retzer & Hans Rudi Fischer. Dále se zmiňují: „Obvykle stačí začít hovořit o kultuře organizace, aby se tato kultura změnila."

„Konflikt je otcem všech věcí." (Heraklit, řecký filosof, okolo roku 500 před naším letopočtem).

K možnosti č. 4)

„Jeden a tentýž aforismus může být použit jako smrtící meč, jako hojivý balzám nebo jako zbytečný nástroj. Záleží na tom, v jakém kontextu a za jakým účelem je použit." (Klaus Mücke).

Otáčíme rožněm, když poskytneme výpovědi jiný kontext. Dítě matce: „Ty jsi ale blbá!" Matka se smíchem: „Taky tě mám ráda."

K možnosti č. 5)

Vítr nemůžeme zakázat, můžeme však postavit větrné mlýny. (Holandské přísloví).

K možnosti č. 6)

„Když vnímáš svůj život nebo když jej neutrálně pozoruješ, aniž by ses pokoušel jej ovlivnit nebo změnit to, co vidíš, pak ses dostal k esenci neboli ke klíčovému slovu transformace," učí Kaneovi.

Kdo se již seznámil s těmito šesti možnostmi, nemůže již nikomu druhému předat zodpovědnost (vinu) za své vlastní trápení. Každý je sám zodpovědný za to, když nevyužije ani jednu z šesti možností chování, aby se zbavil svého břemene. Celá 4. kapitola pak ukazuje ještě sedmou možnost.

Člověk potřebuje čas, aby si důkladně osvojil tyto možnosti. Gunther 110
Schmidt vždy vysvětluje účelnost vynaloženého času příslovím: „Objížděky zvyšují znalost daného místa".

„S potížemi je zapotřebí zacházet stejně, jako děti zacházejí s hlubokou vodou: učí se v ní plavat." (Bert Hellinger).

Hlubší smysl slůvka „ne"

Jeden z mých přátel, který absolvoval výcvik NLP, mi sdělil, že náš mozek někdy opomíjí slůvko „ne", že tuto částici prostě někdy nebere na vědomí. Když někomu řekneme, aby teď *nemyslel* na dýmku, pak bude přinejmenším v okamžiku, kdy uslyší toto sdělení, myslet samozřejmě *právě* na dýmku, aby vůbec pochopil, co mu sděluji. Nemůže tedy uskutečnit mé doporučení. K tomuto tématu jsem četl jeden příběh (už nevím, kde to bylo), který měl přibližně následující obsah:

Jeden muž zaslechl, že obyvatelé určité vesnice hovoří o jakémsi mudrci v horách. Tento mudrc měl disponovat znalostí jak proměňovat kameny ve zlato. Muž se tedy vydal na cestu, aby mudrce vyhledal. Když jej našel, zeptal se jej, zda by mu mohl vysvětlit, jak se proměňují kameny ve zlato. Mudrc mu pověděl, že je nutno při úplňku zapálit na lesním palouku oheň a pak dvě hodiny tančit kolem něj. Šťasten, že získal tuto informaci, vydal se muž opět domů. Po cestě si však pomyslel, že to přece nemůže být jen tak jednoduché. Mudrc mu určitě něco zamlčel. Vrátil se tedy a zeptal se mudrce, zda mu něco přece jen nezamlčel. Moudrý muž odpověděl: „Ano, během celého rituálu *nesmíš* ani jednou pomyslet na medvěda."

Hlavním nápadem mého přítele bylo změnit větu „*nejsem* již k mání" v něco pozitivního, co by mohlo působit „konstruktivně". Uvažoval například, čemu by bylo možno být k mání a vyjádřit tento cíl pozitivně.

Přemýšlel jsem o tom a dospěl jsem k následujícímu závěru: Účinek slůvka „ne" *není vždy* nevýhodou. Potřebujeme je poměrně často, abychom si vyjasnili určité souvislosti. Když se mne někdo zeptá, zda s ním půjdu na bazén, a já přitom nemám ani tu nejmenší chuť jít na bazén, nejlepší bude,

když mu to vysvětlím slovy: „Ne, *nepůjdu* s tebou na bazén.“ Po tomto sdělení zůstávám volný a mohu si vybrat, co namísto toho podniknu.

Když České dráhy nechtějí, aby v určitém oddílu vlaku někdo kouřil, pak není nic platné navrhnout cestujícím, co všechno by mohli dělat namísto kouření. Jediným přímým a účinným způsobem je vyvěsit štítky s červeně přeškrtnutým obrázkem cigarety doplněné nápisem: „Prosíme, *nekuřte!*“ Každý hned ví, co je tím míněno.

Když řekneme: „Nejsem k mání pro XYZ,“ pak se přitom odehraje několik věcí:

1) Přijímáme (ne)přímo obraz světa, podle něhož jsme všichni propojeni a je možné být si vzájemně k dispozici na úrovni energetické rezonance.

2) Uvědomíme si, že jsme právě byli k dispozici nějakému XYZ. Přitom není důležité přesně pojmenovat XYZ (čemu přesně již nejsme k mání?). Tímto způsobem jsme „intenzivně rozpoznali“ svou nerovnováhu, svou chybu a svou pozorností jsme ji zaregistrovali. Dokážeme jasně rozeznávat mezi XYZ a sebou samotnými. Vytváříme rozdíl a tím rušíme své identifikace. Nyní máme volbu.

3) Rozhodujeme se *proti* něčemu, co platilo doposud, a tím jsme se dostali na novou pozici, cítíme se již proto jinak a máme volné ruce k uskutečnění dalšího kroku.

4) Naší příští úlohou je prožít důsledky svého rozhodnutí a s jistotou rozpoznat to nové.

Nyní odsouhlasím stávající formu věty „nejsem již k mání“ v takové podobě, v jaké je. Navíc získávám možnost kombinovat oba způsoby pohledu pomocí slůvek „namísto toho“. Například: „*Nejsem* již nadále k mání pro roli, v níž tebou právě pohrdám. *Namísto toho* jsem ochotně k mání jako poradce/průvodce/učitel/režisér/trenér nebo ...“ Jednou jsem dal účastníci svého semináře lístek papíru. Na jednu stranu jsem napsal: „Nejsem již nadále k mání svému vnitřnímu sabotérovi.“ Když lísteček obrátila, stálo na něm: „Jsem k mání svým úspěšným učením lekcím.“ S tímto lístečkem měla možnost volby, kterou jeho stranu si chce v danou chvíli přečíst.

Rozjímání

Slůvko „ne“ dokáže rozpouštět struktury, například: „To *není* pravda.“

„Člověk nedokáže nemanipulovat.“ (Frank Farrelly).

Osvobozující odmítnutí zní: „Vy, plně probuzení, nejlepší ze všech učitelů, přijměte mou úctu, přijměte poctu od toho, kdo zvěstuje osvícené učení, rozpouštějící všechny struktury a koncepce a osvobozující do závislého vzniku, jež znamená: nepomíjivost, neprojevenost, neukončení pro- jevenosti, nepřerušenosť, netrvalost, nejednotu, nemnohost.“ (Nagardžu- na, citováno v knize Christiana Thomase Kohla).

Na jiném místě k tomu Kohl doplňuje: „[...] hlavní funkce metafyzického poznání nespočívá ani tak v tom, abychom si vytvořili vlastní tradici uvažování, která pak může být šířena učebnicemi, ale spíše spočívá v [...] odhalování struktur a jejich rozdrčení v prach.“

Někdy je účinkem „ne“ vazba, někdy její rozdrčení v prach, někdy obojí a někdy nic z toho - a někdy nic z ničeho, a také ne z toho ...

Co se odehraje, když už nebudeme k mání?

Dnes při obědě jsem se setkal s přítelem, který je rehabilitačním terapeutem. Stěžoval si na bolest hlavy a bolesti v zádech a cítil se úplně vyčerpaný. Dopoledne velmi důkladně ošetřoval svého pacienta. Zeptal jsem se jej, jakým dojmem na něj ten pacient zapůsobil. Odpověď zněla: Během sezení neměl téměř žádnou energii. Navrhl jsem mu, aby si v duchu řekl: „Milý paciente, už pro tebe nejsem k mání.“ Bolest hlavy okamžitě odezněla a pocítil také přibývající energii. Jeho vyzařování se podle mne výrazně změnilo, jeho vystupování i mluva začaly být jasnější a zřetelnější. Bolesti v zádech však stále ještě přetrvávaly. „Ty jsem měl již dnes ráno, ještě než se objevil můj pacient.“ Zeptal jsem se jej, který z jeho rodičů trpěl častými bolestmi v zádech. Odpověděl, že znal tento problém od svého otce. Takže jsem mu dal ještě jeden návrh, aby v duchu řekl svému otci: „Milý tatínku, pro tvé bolesti v zádech již nejsem k mání,“ ... a odezněly i jeho bolesti v zádech. Oba jsme byli naprosto ohromeni tímto výrazným úspěchem - a bylo mi okamžitě jasné, že tento příklad musím uvést ve své knize.

Na počátku jednoho skupinového večera jsem pocítil určité obranné pocity vůči jedné z žen. Díky těmto obranným pocitům jsem začal jejím směrem vysílat provokující až urážlivé poznámky. Hluboko ve svém nitru jsem se

přítom však cítil velmi nepříjemně. Tuto roli jsem nadále nechtěl hrát a proto jsem si v duchu řekl následující větu: „Pro toto ponižování již nejsem k mání.“ Náhle zmizely všechny mé obranné pocity jako odfouknuty větrem a mohl jsem se vůči ní opět začít chovat otevřeně a laskavě. Koncem skupinové hodinky se tato žena otevřela a vyprávěla mi se slzami v očích, v jakém problému v současnosti uvízla. Odpoledne se dostala do situace, kdy si ji ostatní lidé dobírali a ponižovali ji. Tato situace jí připomněla dobu své školní docházky, kdy musela hrát bolestivou roli obětího beránka. Okamžitě jsem pochopil souvislost se svými počátečními pocity. Má obrana skutečně představovala vnímání jejího problému a já jsem sklouzl do příhodné role - a dokázal jsem se zbavit vnímání těchto pocitů, když jsem jim již přestal věnovat pozornost a nebyl pro ně již nadále k mání.

Rita mi vyprávěla, že má neustále spory se svým šéfem. Doporučil jsem jí, aby se v duchu postavila před svého šéfa a řekla mu: „Pro tento boj již vám nejsem k mání.“ S úlevou si oddechla.

Předtím jsme prováděli systémové konstelace. Pocity zástupců napovídaly, že šéf pravděpodobně potřebuje osobu, se kterou by se mohl neustále dohadovat. Je možné, že ve svém dětství měl neustálé rozepře se svou matkou - a tehdy pro ni byl k mání právě k tomuto boji. Pak si tento boj osvojil a od té doby neustále přitahuje do svého života lidi, kteří s ním pak vedou spory. Když pochopila tyto souvislosti, odložila Rita s respektem tuto roli, kterou nevědomky hrála. Až dodnes se již k ní nikdy nevrátila a mohla se svým šéfem komunikovat na uvolněnější úrovni.

Zatelefonovala mi Yvonně a začala mi vyprávět o svém špatném svědomí, protože někoho urazila. Aniž bych se doptával, koho vlastně urazila, doporučil jsem jí, aby si v duchu představila svou matku a řekla jí: „Pro toto špatné svědomí ti již nebudu k mání.“ Znal jsem její rodiče a věděl jsem, že její matka se neustále něčím znepokojuje a že často hovoří o špatném svědomí. Mé doporučení však u Yvonně nefungovalo. Nejistila ve svých pocitech prázdný rozdíl. Pak jsem jí nabídl, aby to jednou zkusila se svým otcem. Ani zde však nepocítila nic zvláštního. Dospěl jsem tedy k závěru, že její nepříjemný pocit asi nemá nic společného s její situací. Zeptal jsem se jí, proč vlastně má špatné svědomí. Vyprávěla mi, že urazila svého partnera. Cítila se přitom velmi zle - její partner však přitom vůbec nevypadal uraženě. Pozorovala, že její špatné svědomí bylo mnohem silnější než se zdálo být poranění jejího partnera. Poněkud jsem se vcítil do svého nitra a zahloubal jsem se. Pak jsem jí položil ještě jednu otázku. „Urazí tě tvůj partner občas

také?" „Ano," zněla odpověď. Nato jsem jí nabídl následující interpretaci: „Může být, že tvůj partner si již zvykl na vzájemné škádlení. Možná, že to zná již z rodiny, z níž pochází, a ty jsi mu pouze k mání pro tuto hru. Protože ty však nejsi tak zvyklá škádlit druhé lidi, cítíš se při svých vlastních akcích pravděpodobně spíše nepříjemně. A on se neuráží, protože to zná již dlouho. Jaké by to bylo, kdybys mu v duchu řekla: „Pro tyto vzájemné urážky již nejsem k mání?" - Na druhé straně se rozhostilo mlčení. Najednou se ozvalo: „To je super!" V pocitech Yvonně se evidentně něco změnilo. Cítila se jako vyměněná, byla svěží a bylo jí dobře.

Marie měla nezvykle velký strach z bouřky. Vždy, když se na obzoru objevila temná mračna, volala svého muže i své děti domů a zavírala všechna okna a všechny dveře. Během bouřky měla pocit děsivého strachu a nedokázala se ani podívat z okna. Vyprávěla mi, že v dětství ji také tak chránili před bouřkami. Její matka i její babička trpěly rovněž tímto strachem a bývaly vždy zachváceny úplně stejnou panikou.

Navrhl jsem jí, aby si v duchu představila obě tyto ženy a aby jim řekla: „Respektuji váš strach a ponechávám vám jej. Já již pro strach z bouřky nejsem k mání." Když vyslovila tuto větu, vstoupily jí do očí slzy. Ihned pocítila vnitřní úlevu.

Anka se přednedávnem rozešla se svým přítelem. Přitom cítila jak silnou bolest z rozloučení, tak i strach a silný pocit osamělosti. Domnívala se, že tyto pocity pro ni budou znamenat velký problém. Řekl jsem jí, že je to po rozchodu naprosto přirozené. Ona však namítla, že zná podobný pocit osamělosti již ze svého dětství. I to jsem pokládal za normální, ona se však nenechala utiшит. Pro ni to bylo absolutně nenormální. Začal jsem ji pomalu brát vážně, začal jsem respektovat její „realitu" a společně s ní jsem se vydal na hledání souvislostí, abych důkladněji poznal její nerovnováhu. Postavili jsme konstelaci. Anka si ze skupiny vybrala tři osoby, které představovaly její rodiče a ji samotnou. Zástupkyně matky vnímala určitý odstup. Anka potvrdila, že zástupkyně představuje její matku odpovídajícím způsobem. Vyjasnilo se mi, že Anka v dětství hodně trpěla odstupem své matky a cítila se osamělá. Současně mne napadlo, že Ančin pocit osamělosti pravděpodobně rezonoval s pocitem její matky. Zeptal jsem se jí, zda její matka někoho neztratila. Ano, svého bratra. Anka tedy postavila do konstelace ještě jednoho zástupce zesnulého bratra její matky (Ančina strýce). Zástupkyně matky se okamžitě odvrátila a nechtěla se ani podívat na zástupce svého bratra. Její odstup se tedy ještě zvýšil. Potvrdilo se tedy, že distancovanost matky nějak

souvisela s jejím zesnulým bratrem. Bylo zajímavé, že zástupkyně Anky si okamžitě stoupla k zástupci svého zesnulého strýce. Má interpretace k tomuto jevu (a to se týkalo mnoha dalších rodinných konstelací) zněla: Když jeden rodinný příslušník opomíjí jiného člena rodiny (zde matka opomíjela svého zesnulého bratra a nedokázala jej přijmout), pak dítě začne reprezentovat tohoto opomíjeného člena. Říká tím: „Tady je někdo, kdo k nám také patří.“ Matka nedokázala přijmout svého bratra, protože pravděpodobně neprožila dostatečně bolest z odloučení- pravděpodobně nedržela žádný smutek po smrti svého bratra.

Z této zápletky se mi zdálo být jen logické, že Anka měla problém se svým pocitem osamělosti, že jej pokládala za něco nenormálního a že jej chtěla změnit. Nyní jsem s ní mohl jen plně souhlasit.

Nejprve jsem jí doporučil, aby zástupkyně Anky řekla zástupkyni její matky: „Pro tvou bolest z odloučení již nejsem k mání.“ Tím se však příliš mnoho nezměnilo. Zástupkyně Anky pak prohlásila, že ona má přece ráda svého strýce a že u něj tedy bude stát i nadále. Najednou jsem dostal nápad. Pochopil jsem, že tento projev lásky je rovněž „rezonancí“ dcery s matkou. Proto jsem navrhl, aby matce řekla: „Pro *tvou* lásku k bratrovi již nejsem k mání a celou ji ponechávám jen tobě.“ Pak se všechno vyřešilo. Matka se mohla v této konstelaci otevřít, dcera mohla přejít ke svým rodičům, zesnulý bratr se cítil dobře na svém osamělém místě a dcera plakala s úlevou na ramenou svých rodičů. Také Ance vstoupily do očí slzy, když pozorovala tento uvolňující proces.

Dodatečně jsem zjistil, že má počáteční nevíra vůči Ance byla také jakýmsi druhem zaujímání odstupů. Zapochyboval jsem, že bych ji dokázal zbavit tohoto pocitu osamělosti, a proto jsem jej pokládal za „normální“. Bylo tedy možné, že má skepse byla rezonancí a proto vytvořila rovnováhu Ančinu osudu a že se v mém odtažitém chování tak trochu odrážel tehdejší odstup její matky.

Jacqueline hrála se svým synem Maxmiliánem karetní hru. Vyhrával jednu hru za druhou. Když se jednou zeptala sama sebe, proč neustále prohrává, uvědomila si, že se obává jeho hněvu při prohře. Proto si v duchu řekla: „Již nejsem k mání pro tvou výhru,“ připravila se na jeho zlobu a vnitřně odsouhlasila, že bude při prohře úplně řídit. Následujících šest her po sobě vyhrála, Maxmilián však kupodivu řídit nezačal. Dodatečně si uvědomila, že jeho hněv se v minulosti projevoval především proto, že byl k mání její obavě. Jacqueline to znala ze svého vlastního dětství, že někdo z jejího okolí vždy

zuřil, když prohrál, a již tehdy si vybudovala svou obavu z tohoto jednání. Její nynější souhlas zbavil jejího syna nutnosti hrát tuto roli vzteklouna, který neumí prohrávat - a zároveň se již nikdy nevzdávala své výhry.

Clemens Kuby vyprávěl v jednom interview se Sandrou Heim (tento rozhovor byl uskutečněn pro časopis „Žít uvědoměle“) nádhernou historku: „Přišla za mnou žena, která tvrdila, že ona je vlastně zdravá, ale že si dělá šílené starosti o svou dceru. Na příští středu byl totiž stanoven termín její operace. Jednalo se o ledvinové kameny, které měly být nyní po dlouhém a bolestivém období invazivně odstraněny. Zeptala se mne, zda by bylo možno navázat kontakt s duší druhého člověka. ‚Samozřejmě,‘ odpověděl jsem. ‚Napište duši své dcery dopis!‘ Kontaktovala tedy její duši a v noci náhle zjistila: ‚Člověk, děťátko, ledviny, to jsou vždy dvojice. To je přece vztah tvých rodičů. A tento vztah zkameněl. A to jsou ty kameny ve tvých ledvinách. Ty kameny však k tobě nepatří, ty jsou mé a mého ex- -manžela. Člověče, děťátko, dej mi ty kameny zpátky.‘ A pak řekla, že se modlila tak intenzivně, že posléze vyčerpáním usnula s pocitem, že se něco rozpouští. V úterý jí dcera zatelefonovala. ‚Mami, musela jsem ještě najedno předoperační vyšetření před zítřejším zákrokem. Mám ti říci, co je nového? Kameny jsou pryč!‘ ”

Kdybych to zformuloval ze svého úhlu pohledu: Matka sdělila své dceři na duševní úrovni, že již nemusí být k mání svým rodičům pro vyřešení zkamenělé dynamiky jejich vztahu.

Florián, jemuž je 35 let, trpěl záchvaty lehké paniky. Někde se dozvěděl o možnosti použít větu „již nejsem k mání“ a hned ji aplikoval na svou matku, protože věděl, že často reaguje panikou. Na jeho pocitech se to však nikterak neprojevovalo. „Možná, že zdrojem mých problémů je otec,“ pomyslel si. Řekl tedy v duchu onu větu svému otci, ale ani tím se nic nevyřešilo. Pak si uvědomil, že oba rodiče prožívají stav, který se velmi podobá panice. Uvědomil si, že panika byla pevnou součástí vzájemného vztahu jeho rodičů. Nyní si tedy představil otce i matku zároveň a v duchu jim řekl: „Milí rodiče, nejsem již k mání pro vaši paniku. Respektuji ji jako vaši paniku.“ Co nyní pocítil, bylo pro něj zcela neočekávané. Najednou byl tak sám ... Cítil se jako v úplně neznámé zemi, jako by poprvé ve svém životě vykročil přes práh domu svých rodičů. Vzvedl se v něm smutek. Přijal jej. V supermarketu pozoroval ostatní lidi a vnímal jejich paniku, viděl paniku ve veškerém jejich konání. Jeden se podřídil panice, další ji zase jistým způsobem prožíval. Ve výrazech tváří, v jednání i komunikaci jiných si uvědomoval paniku, nátlak a starosti - a věděl, že on to nyní dokáže vnímat, protože on sám již s ní není v obvyklé

rovnováže. Něco se v něm změnilo, jeho vlastní panika se rozplynula. Jeho pocit se postupně vyvíjel od pocitu osamocení až k pocitu probuzení. Cítil se mnohem sebejistější.

Jacqueline trpěla bolestí v pravém kyčelním kloubu. Vcítila se do ní a začala vnímat, že její bolest je způsobena svalovým napětím. Bylo jí jasné: Napětí má něco společného se stresem a s obranným postojem. Vzpomněla si na své rodiče a pomyslela na jejich názory na svět a na jejich osobní skutečnosti. Najednou se v jejím nitru zformovala věta: „Nejsem již k mání vašim realitám.“ Představila si v duchu své rodiče, řekla jim tuto větu a pocítila potřebu hluboce a s úctou se jim poklonit - a bolest zmizela. Od té doby se cítí svobodná a nezávislá a neustále je plná energie. Stále myslí na tuto větu a na svůj respektuplný postoj.

Doris měla strach ze zločinců. Když se jednou opět musela vrátet domů v noci, řekla si, že již nebude k mání příčině tohoto strachu - a hned se cítila lépe.

Když Linda řekla sama sobě: „Nebudu již k mání příčině mé migrény,“ cítila se během svých záchvatů migrény částečně lépe. Člověk nemusí vždy znát konkrétní příčinu. Přesto to může fungovat.

Kerstin napsala své partnerce: „A ty máš absolutní pravdu. Tato věta: „(Už) nejsem k mání“ se hodí překvapivě často a z dlouhodobého pohledu se s ní žije mnohem lépe. Především v zaměstnání jsem ji v poslední době využívala opravdu velmi často a zaregistrovala jsem, že se tam situace náhle úplně uvolnila.“

Rozjímání

Když vyslovíme větu: „Pro ... již nejsem k mání,“ sdělujeme sobě a přímo či nepřímo i svému okolí, jakou „rolí“ již nepřevezmeme. S úctou a pochopením jsme učinili rozhodnutí a tím jsme odložili úlohu, jejímž obsahem bylo zrcadlit určité pocity či chování. V tomtéž okamžiku rovněž automaticky končí odpovídající cit pro roli a jednání podle scénáře této role.

Pozor: rychlé a rozsáhlé změny mohou být nebezpečné

Mnozí léčitelé a experti na přírodní formy léčení si stěžují, že školská medicína nezahrnuje do svého pohledu na svět energetické formy léčení jako například tradiční čínskou medicínu. Také mikrobiolog Bruče H. Lip-ton si stěžuje na konvenční přírodovědce: „Vědci mají bohužel sklony spíše výjimky popírat (jako například spontánní uzdravení) než je využívat." Na jiném místě píše: „ ... biologická kvantová revoluce je na obzoru. Školská medicína se jí nedokáže vyhnout, i když se jí doposud urputně a zoufale brání." V jiných souvislostech se stále dočítám o lidech, kteří naráželi se svými geniálními poznatky na odpor svého okolí. Lidé, kteří vedou rodinné konstelace, bývají někdy zoufalí, když klient nevyužije řešení, nalezené v průběhu konstelace, když je nepochopí nebo když je nedokáže přijmout. Ve svém vlastním každodenním životě často zažívám, že získám nějaký geniální poznatek a že bych jej rád sdělil ostatním lidem. Ti však obvykle reagují jen velkým pokrčením čela. Vlastně mohu říci, že jsem prožil opravdu jen velmi vzácně, že se druhému člověku okamžitě rozjasnilo stejně jako mně, když jsem se s ním podělil o svou novou myšlenku. Přirozeně jsem si na to také dlouho stěžoval. Jednou jsem se však posadil a zahloubal jsem se nad tímto problémem poněkud důkladněji. Co zde nechci vidět? Jak je vůbec možné, že člověk nikdy nepokládá geniální myšlenku druhého člověka za až tak geniální?

Napadl mne krásný příklad:

Představte si, že si jednoho dne všimnete, že se vám již nelíbí tam, kde bydlíte. Vydáte se hledat nějaké pěknější místo. Po mnoha cestách po vlasti i po cizině konečně naleznete idylu, kterou jste přímo nadšeni. Sbalíte si svých pět švestek a odstěhujete se tam. Začnete se ve svém ráji roztahovat a užívat si svého nového bytu či dokonce nového domu a jeho krásného okolí. Jak se cítíte při této představě?

Nyní si představte, že dosud žijete na svém původním, obvyklém místě. Jednoho dne zažijete přepadení. Uprostřed pracovní doby vás uchopí několik mužů a nasadí vám na hlavu černou igelitovou tašku. Strčí vás do auta a odvezou vás do idylického místa, o němž jsme hovořili v předchozí představě. Když se dostanete na místo, stáhnou vám tašku z hlavy a ponechají vás samotné v tomto novém bytě. Jak se cítíte při této představě?

Když má člověk určité znalosti a když se postupně dopracuje k novému, rozšířenému pohledu na svět, s nímž se nyní může cítit lépe, pak se dá říci, že k němu dorostl. Dozrál ke své nové realitě. Přitom prožil nejprve utrpení ve své staré realitě, vydal se do světa hledat nové vědomosti, vyzkoušel mnoho cest a konečně našel odpověď, která mu vyhovuje. Nyní si uspořádá život podle této nové reality. „Přestěhuje se“ do svého nového, rozšířeného pohledu na svět.

V okamžiku, když si přeji, aby druhý člověk pochopil mé poznání a mou realitu, přeji si zároveň, aby prožil podobný proces jako já, aby mi pak skutečně mohl rozumět. Zapomínám přitom, že ten druhý se nejprve také musí cítit nepříjemně na svém původním místě, vydat se na cestu hledání, vyzkoušet spoustu možností a najít něco, co pro něj bude vhodné. Teprve tehdy, když adresa jeho nového místa souhlasí s adresou mého nového místa, můžeme nalézt vlnovou délku porozumění. Nezbývá mi tedy nic jiného než se rozhlédnout tam, kde právě bydlím, a vyhledat lidi, kteří žijí v mé blízkosti. S nimi se pak mohu pobavit o tomto novém, nádherném místě.

Co se stane, když je člověku „vnuceno“ jeho štěstí zvenčí? Nefunguje to. Pak nebude doopravdy šťastný. Když mu strhnou z hlavy tu černou igelitovou tašku, musí se člověk nejprve zorientovat ve svém novém prostředí. Neví, kde je, neví, po které cestě se sem dostal, a proto postrádá spojení se svými kořeny. A také neví, jak si sem má přivést věci, které chtěl ještě vyřídit na svém původním místě. To vede k chaosu, nejistotě, ztrátě orientace a mnoha touhám po změně, s nimiž se nedokáže vypořádat, v důsledku čehož cítí ohrožení své existence. Aby se tedy ochránil, vybuduje si odpor vůči všemu novému.

To je důvod, proč lidé jako Bruce H. Lipton narážejí se svými geniálními poznatky a zkušenostmi na odpor a nepochopení u mnoha ostatních lidí, vědců a lékařů školské medicíny. Potkávají lidi, kteří se brání příliš rychlým změnám a kteří musí nejprve popírat všechno nové, aby si mohli udržet své dosavadní jistoty. Neboje tito lidé nedokážou „sledovat“, protože jim chybí příslušné zkušenosti.

Jaké je řešení: Chápu, že každý člověk se brání proti příliš rychlým změnám a že každý pracuje na svém vlastním staveništi. Pokud prožiji obranu u někoho druhého, mohu jej přesto respektovat, protože nyní již znám pozadí a příčinu jeho odporu. Pak se porozhlédnu po lidech ve svém okolí, kteří se svými pohledy na svět a způsoby myšlení blíží těm mým a nacházejí se tedy na podobné úrovni jako já. Zde pak naleznou rezonanci, po níž tolik toužím.

Nečekaně náhlé a rychlé vyřešení konfliktu, který člověk dlouhodobě nosí v sobě a na který orientuje svůj život a všechny své cíle, vede nejprve ke ztrátě energie a k ochablosti. Proč? Protože dosavadní priority byly kompletně zaměřeny na konflikt. Jakmile zmizela nerovnováha, zmizely i cíle a chybí tedy i příslušná orientace na tyto cíle. Důsledek: chybí motivace, protože v dohledu není žádný cíl. Předpokládejme, že člověk touží po celý život po uznání a náhle se ho dočká, a to v takovém měřítku, že se zhroutí celý jeho dosavadní svět - a byl to svět, v němž vždy toužil po uznání. Občané dřívější NDR byli sice v okamžiku pádu Berlínské zdi v roce 1989 zachvázeni velkou euforií, v mnohých se však vynořila otázka: „A co bude teď?“ Pocity společenské sounáležitosti, které se mezi lidmi vyvinuly pod knutou totalitního režimu a pod hrozbou vězení, se náhle rozpustily. Nyní začala být na pořadu dne spíše zvýšená zodpovědnost za sebe samotného, takže si lidé přestali tak pomáhat. Kdo ještě něco studoval za dob NDR (například polytechniku), neměl pak dosažený stupeň jeho vzdělání v sjednoceném Německu žádný význam (studium bylo zastaveno rok po otevření hranic), vynaložil svou energii zdánlivě úplně zbytečně a musel se porozhlédnout po novém cíli. Něco podobného se může stát i tehdy, když již přestanu být k mání své touze po změně, která dokázala poznamenat celý můj dosavadní život. Nejprve prožívám vysvobození a pak velmi intenzivní ochablost, kterou někdy vnímáme jako rozčarování. Z tohoto pohledu může být něco nového a osvobozujícího pro člověka i docela nepříjemné, protože to má ničivé vedlejší účinky. Pokud člověk nedokáže identifikovat něco nového jako osvobození, pak se toho obává a bude se před tím nejprve chránit. To je zcela přirozené.

K tomu se přidává velká bolest, která se v nás rozhoří, když díky novému náhledu náhle poznáme, jak neblahé důsledky měly naše činy v minulosti. Rodiče například pochopí, že jejich chování pravděpodobně vedlo ke smrti jejich vlastního dítěte na rakovinu. Vojáci se museli dozvědět, jakému totalitnímu státu vlastně sloužili a pro jaké cíle zabíjeli. Lékaři se museli v 18. století dozvědět, že použití vysokých dávek sloučenin arzenu a rtuti, kterými léčili syfilis, vedlo k postupné a neodvratné otravě celého organismu. A jak je to dnes s léky proti HIV? ...

Dnešní lékaři si postupně uvědomují, že svými zdrcujícími diagnózami mohou zhoršit pacientovo onemocnění: Pacient zemřel přesně podle předpovědi lékaře na nevléčitelnou rakovinu jícnu. Když prováděli jeho pitvu, zjistilo se, že nádor byl ve skutečnosti velmi malý a nezhoubný a v žádném případě se nemohl stát příčinou smrti. Jiná příčina úmrtí nebyla

nalezena. Zemřel snad pacient jen proto, že uvěřil, že jeho dny jsou již sečteny? ... A nyní popřemýšlejte o tom, jak se asi dotyčný lékař cítil, když obdržel zprávu z pitevny a když si uvědomil tuto možnost.

Když si ujasníme, jak působí pocity ve vztazích mezi lidmi, když jsme si vzájemně k mání, a když si uvědomíme, jak rychle dokážeme vklouznout do zástupné role a okamžitě začít jednat v jejím jménu, musíme do svého obrazu světa zahrnout ještě mnohem širší souvislosti.. Musíme pochopit, jaké důsledky mohou mít nevyřešené duševní nerovnováhy a pevná přesvědčení pro nás samotné, pro děti, které nám jsou k mání pro naše pocity, pro naše zaměstnance a obecně pro celé naše okolí. Kdo je náhle a bez varování vystaven poznání důsledků svého chování, bývá obvykle konfrontován s téměř nesnesitelnou bolestí. Mnozí se před ní musí bránit a proto se na to zprvu nemohou ani podívat a proto to zpočátku popírají. To je samozřejmě úplně přirozené.

Jak z toho: Příslušnou nerovnováhu je nutno identifikovat postupně a neuspěchaně (poznávat **ji**) a dát jí šanci opatrně se proměnit. Postupovat uvážlivě, krok za krokem. Odkládat jednu cibulovou slupku za druhou. Mít trpělivost s vlastním vývojem a pociťovat trpělivost i vůči druhým lidem a jejich vývoji a vědět o nebezpečí rychlých změn. Spontánní uzdravení nebo rychlé změny jsou možné jen tam, kde si člověk na určité úrovni přál, aby dospěl až k tomuto bodu a kde již není žádné další přání, které by se tím cítilo být ohroženo. Tak se může rozvinout úplně a nerušeně.

Rozjímání

„Tělo připustí změnu vždy jen v určitém rozsahu. Jakmile je této meze dosaženo, uzavírá se již dalším krokům," píše rekonektivní terapeut Herwig Schon.

Naše tělo potřebuje svůj čas, aby se přeorganizovalo a aby se nově zorientovalo.

Rychlé změny se nedají naplánovat. „Proto je nutno dávat velký pozor na různé guru a trenéry, kteří slibují účastníkům svých kursů získání úplně nové osobnosti či dosažení osvícení po několika víkendech nebo takzvaným intenzivním procesem. Žádná seriózní nabídka semináře k rozvoji osobnosti proto neslibuje, že vyková zcela nové lidi. Můžeme pracovat pouze na

detailech,' zdůrazňuje Sabině Siegl, kouč vrcholového managementu a předsednice sekce pro pracovní, podnikovou a organizační psychologii profesního svazu psychologů BDP," píše Siefer & Weber.

Lauxmann to ve vztahu k vědě vidí následovně: „Dnešní problém se však skrývá v tom, že pod nadvládou uvažování, orientovaného na fyziku, se všechny jevy nehodící se do tohoto obrazu světa obvykle, pokud vůbec, registrují jako nejasné a neberou se vážně nebo jsou přímo vypovězeny do pochybné říše esoteriky a parapsychologie. Vědec, který dbá své vědecké pověsti a vážnosti v očích svých kolegů a kolegyň, se těmto oblastem ustrašeně vyhýbá." Na tomto místě jsem si okamžitě vzpomněl na nečisté svědomí v rámci systému příslušnosti či sounáležitosti, které účinně brání dalšímu vývoji.

Kaneovi nám mohou poskytnout ze svých mnohaletých zkušeností pomocníků následující radu: „Nechceme tím vzbudit dojem, že bys neměl být připraven podat svému partnerovi pomocnou ruku. Spíše poukazujeme na to, že lidé někdy říkají, že potřebují pomoc, i když ji ve skutečnosti nechtějí. Naučili jsme se respektovat právo člověka zůstat ve své kleci. Získali jsme zkušenost, že když budeme trpělivě cvičit a dále ukazovat, kde jsou dveře, každý jednotlivec, který skutečně chce být svobodný, najde svou vlastní cestu ven." Také zde lze snáze respektovat způsob pohledu druhého člověka, když pochopíme, že onou „klecí" je jeho systém příslušnosti. Takový systém má v sobě každý z nás.

Ústava Spolkové republiky Německo, článek 1, odstavec 1, věta 1: „Lidská důstojnost je nedotknutelná." - Jak často se provinujeme proti ústavě jen proto, že si někdo myslí, že to ví lépe? A nevyjímám z toho ani sám sebe.

Řešení konfliktu může vést nejprve ke vzniku nerovnováhy, k jakémusi druhu počátečního zhoršení stavu či „reverzní reakce" - což je pojem notoricky známý z homeopatie. Počáteční zhoršení stavu mohou být tak zlá, že mohou vést až ke smrti. Proto je účelné výrazně zpomalit léčbu, která vyvolává takové reakce počátečního zhoršení stavu, a poskytnout jí mnohem víc času.

„Když konflikt probíhá již dlouho, je nutno při rychlých změnách dávat pozor na příliš rychlé změny, aby konflikt zůstal funkční." (Arnold Retzer & Hans Rudi Fischer).

Film „Good Bye Lenin' pojednává o tom, jak je možno ochránit někoho před šokem ze změny: Matka upadne do komatu ještě v dobách existence NDR. Zatímco je stále v komatu, padá Berlínská zeď a dochází ke změně politického systému. Když se matka opět probudí, pokouší se její syn zoufale přizpůsobit opět její okolí dřívějším podmínkám, protože se obává, že by matka z náhlé změny mohla utrpět šok. Chce udržet proběhlou změnu před matkou v tajnosti, aby tím neohrozil její labilní stav.

„Všechno, co má požadované hlavní účinky, má i nechtěné vedlejší účinky." (Klaus Mücke). „Neexistuje řešení, za něž bychom nemuseli nic platit: Co všechno musíme vzít v úvahu při řešení jednoho problému? Jaké výhody bude mít, když změnu neuskutečníme? Jaké nevýhody bude mít změna?

Když dokážeme vidět jasněji, někdy se začneme trápit tím, co jsme učinili v minulosti. Tato bolest nám ještě chvíli může bránit v jasném pohledu na svět.

Čajkovskij se ptal jednoho německého vojáka, který bojoval ve 2. světové válce, „zda nikdy nezapochyboval o smyslu této války. Jeho spontánní odpověď zněla: „To víte, že ano, když jsme si uvědomili, že se ta válka nedá vyhrát.' Hned na to se usedavě rozplakal ..."

Pomalý růst je možný tehdy, když oceňujeme staré a poznáváme nové, stejně jako strom nikdy nebojuje proti své kůře, ale uznává ji a přitom své listy neustále směřuje vzhůru ke světlu.

„Člověk dostane nové nápady a stanoví si nové cíle teprve tehdy, když dostatečně ocení to, čeho již dosáhl," doplňuje Klaus Mücke ke své teorii vývojových hranic. Na druhé straně však vidí i urychlovače vývoje: „Čím větší je hrozba krize či ohrožení z ní vyplývající, tím větší je vývojová šance, která ji doprovází."

Dostaví-li se po získání nějakého poznatku nebo po završení rozpouštěcího procesu fáze ochablosti, položím si po několika dnech jejího trvání otázku: „Jak budu stavět na tom, čeho jsem dosáhl?" To mne opět motivuje.

4. KAPITOLA

VYSVOBOZENÍ

Touha po změně nás připoutává k druhým

Co dělat, když způsoby řešení, navrhované ve 3. kapitole, nefungují?

Ne vždy se podaří dostat se z obtížné situace laskavě a s respektem a zbavit se svých nepříjemných pocitů. Ne vždy se podaří pohlížet na svůj protějšek jednoduše jako na zástupce „moudrého vesmíru“. Ne vždy se podaří rozpoznat danou situaci perfektní „takovou, jaká je“. Ne vždy se podaří si prostě říci: „Pro tohle již nejsem k mání.“ Někdy se nás nepříjemné pocity urputně drží nebo se následně dostáváme do situací, v nichž se vynořují opakovaně.

Všechno má svůj důvod.

Když zůstáváme věrni své touze po změně, nedokážeme se jí zbavit, dokonce ji už ani neznáme, protože v nás existuje tak dlouho a pronikla do našeho podvědomí, v němž se ukryla. Někde hluboko v našem nitru existuje obrana proti „tomu, co je“. Chceme to jinak.

Proto jsme stále znovu k mání určitým situacím a sklouzáváme do pocitů, které nás ovládají a kterých se jednoduše nedokážeme zbavit. Vzpomeňte si jen:

„Touha po změně“ má za následek, že se s něčím spojíme intenzivněji, že to budeme důkladněji vnímat, abychom to poznali. Objeví se pocity vnímání.

Když „uznáme to, co je“, intenzivní vazba se uvolní. Vnímání této věci se odsouvá do pozadí a odeznívá. Mizí i pocity, které s ní byly spojeny.

Existuje pokračování příběhu o rehabilitačním terapeutovi a jeho bolestech v zádech. Předtím jsem uvedl, že si v duchu řekl: „Milý tatínku, pro tvé bolesti v zádech již nejsem k mání,“ ... a odezněly i jeho bolesti v zádech - ovšem jen na chvíli. Pak se opět vrátily. Pokaždé, když pronesl výše uvedenou větu, pocity zmizely a po chvíli se opět objevily. Jeho nespokojenost a jeho obrana

proti bolestem v zádech byly silnější a silnější - a náhle si uvědomil svou obranu vůči otci. Tato obrana byla doposud podvědomým přáním po změně v kontaktu se svým otcem, kterého se až doposud nedokázal zbavit. Přál si, aby jeho otec byl vstřícnější a uznalejší - a proto vždy automaticky sklouzl do vazby, nadále byl k mání situaci se svým otcem a vždy přitom pociťoval bolesti v zádech.

Když si to uvědomil, mohl ještě důkladněji analyzovat a poznat svou touhu po změně. Mnohé slzy byly prolity v tomto procesu. Postupně se učil úplně přijímat situaci se svým otcem, respektovat ji, souhlasit s ní a postupně byl čím dál klidnější a vyrovnanější. Bolesti v zádech se také změnilly a výrazně prořídly.

Když určité pocity nezmizí, ani když se již dostaneme ze situace, která je vyvolala, je to známkou, že chováme podvědomou touhu po změně. Nechceme to mít tak, jak to je - chceme to mít jinak.

Uta byla se skupinou cestovatelů v Indii. Mezi účastníky byla žena, jejíž dominantní chování se téměř nedalo vydržet. Tato žena vždy věděla všechno lépe. Uta se ve styku s ní cítila jako „roztomilý hlupáček". Během cesty si vyvinula způsob, jak se jí vyhýbat: před skupinovými obědy v hotelu nejprve sledovala, kam si tato žena zamýšlí sednout - a pak si od ní sedla co nejdál.

Když mi později vyprávěla o své cestě a o svých pocitech, zeptal jsem se jí, co se v jejích pocitech změnilo, když si v duchu řekne: „Už pro tebe nejsem k mání." Uta se chvíli soustředila, pak mi však řekla, že se tohoto pocitu nedokáže zbavit. Cítí obranu vůči této ženě ještě i nyní, když si na to jen vzpomene. Hledal jsem tedy dál a zeptal jsem se jí, zda nezná něco podobného ze vztahu se svými rodiči, tuto domněnku však nemohla potvrdit. Vyprávěla, že s její matkou je to spíše právě naopak. Její matka byla vždy tou slabší („roztomilý hlupáček") a ona sama se jí neustále pokoušela pomáhat. Nato jsem se jí zeptal, zda by tedy nemohla v duchu říci své matce, že již pro tuto dynamiku jejich vzájemného vztahu není k mání a že jí ponechává k řešení její vlastní osud. Dospěla však k rozporu, protože ona jí přece chtěla být k mání. Chtěla, aby její matka byla sebejistější (i když již byla velmi stará). Její matka se měla změnit a nebýt tou submi- sivní (poddajnou) osobou.

Uvědomil jsem si, že tato láska k její matce byla skrytou touhou po změně, jež pravděpodobně způsobovala její problémy. Její láska se soustředila na „slabé" a nejisté lidi. Za každou cenu jim chtěla pomáhat, aby mohli zvýšit svou sebejistotu. Její láska ji samotnou oslabila, protože díky své touze po změně sklouzla do situace s dominantně vystupující ženou. A podle toho ve

svém životě neustále vyhledávala rovnováhu s poddajnými lidmi a vnímala pocity, které k tomu patří - dominanci a submisivitu (nadřízenost a podřízenost).

Když budeme předpokládat, že si Uta přála změnit svůj vnitřní postoj takovým způsobem, aby se úplně zbavila těchto nutkavých pocitů nadřízenosti a podřízenosti, jak by to pak probíhalo?

Uta chápe účinek své touhy po změně a vzdává se jí. Její láska tím získává nový cíl. Může si říci, že respektuje submisivní lidi takové, jací jsou, a tím uznává submisivitu jako takovou. Podřízenost je důležitým stavem, jehož prostřednictvím se člověk může něco naučit, pokud je již dostatečně vyspělý. Dokáže pochopit, že každý je sám zodpovědný za svou situaci a dokáže respektovat, že její matka se nedokáže vymanit ze svého submisivního vyzařování. Uta může s láskou respektovat osud své matky takový, jaký je, a tím již nebýt k mání dynamice nadřízenosti a podřízenosti. Matka může nyní pocítit úlevu, že její dcera nebude muset prožít stejný osud jako ona sama.

Tímto postojem integrovala stav „podřízenosti“. Nyní má volbu, zda bude jiným osobám k mání a „hrát“ jim podřízeného nebo zda jim k mání nebude a díky tomu se bude cítit vyrovnaně.

Jako „vedlejší účinek“ může Uta pochopit: Lidé, kteří se projevují dominantně, bojují proti své podřízenosti. Vždyť proč se musí vydávat za nadřízené? Aby nemuseli cítit svou podřízenost. Nechtějí (spíše podvědomě) dát šanci někomu druhému, aby působil ještě nadřízeněji, neboť právě tehdy by se opět museli cítit podřízeně. Prožívaná nadřízenost je vhodným protipólem a tím i součástí stejné nevyřešené obrany proti podřízenosti.

Moudrý a skutečně dominantní člověk nemusí dávat za každou cenu najevo svou nadřízenost. Má volbu, jakou roli bude hrát a jakým chováním bude „k mání“ ostatním lidem.

Rozjímání

Když si v kontaktu s dominantně vystupujícím člověkem představíme své vlastní rodiče, jež se za ním skrývají, zapůsobí na nás jeho osobnost a tím i jeho dominance úplně jinak.

„Arogance je ochranou před poraněním, která poranění přímo magicky přitahuje,“ píše Klaus Miićke.

„To, co člověka nejvíce připravuje o energii, jsou zpravidla jeho vlastní vnitřní konflikty.“ (Gunther Schmidt).

Když je mým cílem uznat všechno tak, jak to je, pak chci změnit všechno, kde *žádné* uznání není. Intenzivněji tedy vnímám touhu po změně, obranné mechanismy, posuzování, neuznání ze strany druhých i od sebe samotného. Mnozí lektori seminářů pracují tímto způsobem a s tímto cílem. Reagují na obranu, vyloučení a touhu po změně a poskytují doporučení, jak se transformovat, aby bylo možno prožívat uznání a respekt. I *této* touhy po změně se mohu vzdát. Pak teprve pochopím všechny touhy po změně, obranné mechanismy a posuzování všeho uvedeného v takové podobě, v jaké to je. I zde máme volbu:

„Chci *změnit* svou touhu po změně a proměnit ji v .přijímání tak, jak to je? Nebo chci *uznat* svou touhu po změně a nechat ji být?“

Další stupeň: „Uznávám svou touhu po změně, již chci změnit své touhy po změně, nebo ji chci změnit?“

Věčná spirála poznání: „ ... i to k tomu patří.“

Podívejme se blíže na pocit spojený s naší vazbou a něco se změní

Můžeme využít pocity, abychom se nějakou látku rychleji naučili. Můžeme se vcítit do svého vzoru a imitovat jej. Tím se učíme a tím se také měníme - naplňujeme svou touhu po změně.

Nepříjemné pocity můžeme analyzovat. Můžeme se z nich naučit něco nového pro svůj pohled na svět a pro lepší znalost lidí. „Postačí“, když jim budeme rozumět. Abychom jim dokázali porozumět, musíme se nejprve zbavit své obrany vůči nim a na chvíli je připustit, snad je dokonce i zesílit, abychom se do nich mohli vcítit důkladněji.

Když mám nepříjemný nebo dokonce zraňující pocit, pak již není mou první reakcí touha po jeho okamžitém rozpuštění a odstranění, neboť to by znamenalo „boj proti neznámému nepříteli a temným silám“. Když svého nepřítele nevidím a když jej chci přesto chytit za límec, aby mi už konečně dal pokoj, pravděpodobně se stane, že hmátnu vedle. Když nevím, kde stojí, a chci se mu přesto vyhnout, nevím, kterým směrem se mám vydat a ztratím orientaci. Stejně jako vždy, v životě jde o to, abychom svou chybu nejprve

důkladně poznali, přesně ji analyzovali, stanovili jasnou diagnózu, abychom ji mohli zvládnout. Pak s ní teprve mohu začít konkrétně pracovat a mám volbu.

V prvním kroku tedy přijímám svůj nepříjemný (někdy i bolestivý) pocit.

Druhým krokem je pozorování: Pozoruji, zda jsem snad na někoho roz-zloben a zda mu něco v duchu vyčítám („Mohl se taky chovat jinak! - Proč se to muselo stát?! - Vždyť přece dobře věděl, že ...“). Pokud se skutečně na někoho zlobím, mám k dispozici nejméně dvě možnosti:

a) Má výtka je účelovou ochranou, neboť když obviňuji druhého člověka nebo všeobecně celé své okolí ze svých uražených pocitů, nemusím se pak jimi zabývat já sám. Mám oficiální důvod distancovat se od toho, kdo je za to „zodpovědný“ (ve skutečnosti však příčina tkví ve mně samotném).

b) Má výtka patří k „roli“, kterou v této situaci právě hraji. Pozoruji, zda se můj protějšek eventuálně cítí vinen, neboť to může být potvrzením této hypotézy. Proč? Když se někdo cítí vinen a ponížen, sklouzne často ten druhý telepaticky do opačného pocitu „jsem rozzlobený“ a tím hraje vhodnou roli vyčítajícího. Jaký nedopatřením může dojít k tomu, že začnu hrát tuto roli, to podrobně vysvětlím později. Když odzkouším větu: „Pro tuto roli vyčítajícího již nejsem nadále k dispozici“ a když se po jejím pronesení cítím lépe a volněji - ne již tak přísný - pak je to dalším potvrzením faktu, že jsem právě hrál tuto roli.

Možná, že pocítím, že sice pronásím výčitky, když se však na to podívám poctivě a do hloubky, zjistím, že je nemyslím tak docela vážně. Hluboko ve svém nitru se cítím víceméně „vyrovnaný“ nebo uvolněný; možná, že se dokonce v duchu vesele šklebím, zatímco navenek si plně vychutnávám svou zlost. Já totiž vím: Hraji svou roli.

Před nedávnem jsme k večeru měli s partnerkou malý spor. V legraci jsem učinil poznámku a ona se náhle cítila uražena. Zmlkla a já jsem se začal cítit rozhněván. Chvilí jsme spolu nedokázali otevřeně komunikovat. Když jsem se uchýlil do své pracovny, řekl jsem si v duchu: „Pro tento spor již nejsem k mání.“ Můj hněv však nezmizel. Zeptal jsem se, co mi má tento hněv ukázat, co se z něho mám naučit a nenašel jsem na tuto otázku žádnou odpověď. Pak jsem se cíleně zeptal, jak by měl vypadat uvolněný stav; ovšem můj hněv jen nabyl po této otázce na intenzitě. Proto jsem dospěl k přesvědčení, že mi opravdu má něco sdělit a že jsem to asi přehlédl. Dlouho jsem uvažoval, dokonce i písemně, a stále jsem se nic nedozvěděl. Zase jsem dostal impuls, abych se zeptal, jaké by to bylo, kdyby se to celé vyřešilo. Můj hněv opět zesílil. Teprve nyní jsem pochopil, že uvolněný stav znamená: Přijmi celý svůj

hněv, poskytni mu prostor. Dovolil jsem tedy tomuto pocitu, aby nabyl na intenzitě a napsal jsem věty, které chtěl můj hněv říci mé partnerce. Pak jsem se rozhodl, že se vrátím i se svými poznámkami za partnerkou, která mezitím ulehla v ložnici, abych zjistil, zda chce pokračovat v hádce. Potichu a opatrně jsem otevřel dveře a šeptem jsem se zeptal: „Už spíš?“ Hlasitě vykřikla, protože se tak lekla, že by se v ní krve nedořezal. Pak propukla v pláč. Později mi vyprávěla, že se právě v okamžiku, kdy jsem přicházel ke dveřím, v duchu přestěhovala do té části svého nitra, která je neustále v šoku (k této technice viz později v kapitole „Rozumím sám sobě lépe, než mi dokážou porozumět jiní“). V tom okamžiku jsem vstoupil, ona se polekala - způsobem, odpovídajícím jejímu šoku - a nakonec mohla vyjádřit svůj stav šoku slzami a tím jej rozpustit. Přišel jsem v pravou chvíli, abych v ní vyvolal šok. A naopak u mne pocit hněvu úplně zmizel jako když sfoukneme svíčku. Konečně jsem měl jasno: Zatímco má partnerka se přemístila do své části, která trpěla ve stavu šoku, cítil jsem současně ve své pracovně vzrůstající hněv. Když jsem naslouchal impulsům, které produkoval můj hněv, mohla z toho vyplynout situace, která vše vyřešila a rozpustila. Bylo to telepatické vnímání v kontaktu s mou partnerkou. Navíc mi vesmír svěřil úkol, abych jí byl k mání jako spouštěč pro vyvolání jejího osvobozujícího procesu.

Co začalo mým bezelstným žertem, bylo vesmírem perfektně naplánováno. Když jsem to tedy přece jen pochopil a pronesl tu správnou větu: „Nejsem již k mání pro tvůj šok/pro tvůj stav transu,“ konečně se mi ulevilo - a můj hněv se již nevrátil.

Intenzivně prožívaný hněv a vztek často vyvolávají u druhých lidí pocit strachu a šoku a obráceně: Když někdo již od svého dětství trpí (mezitím podvědomým) šokem, může jeho chování vyvolat u druhého člověka agresivitu. Oba póly - vztek a šok - patří ke stejné nevyřešené nerovnováze a jsou proto dvěma stranami jedné a téže mince.

Vrátím se zpět ke svému nepříjemnému nebo bolestivému pocitu, který jsem podrobně zkoumal. Když již otestuji všechno kolem sebe, abych vyřešil svůj pocit, stále jsem však naplněn výčitkami nebo vztekem nebo jsem hluboce uražen, pak musím vycházet z toho, že zde nehrají žádnou roli, ale že se zde pohybují na poli možností a): Někde v mém nitru se skrývá touha po změně. V tomto případě jsou výtky vůči mému okolí skutečně ochranou, abych si nemusel tak silně uvědomovat svou touhu po změně.

Proč? Co se za tím skrývá?

Obvykle je to bolest...
... nevyřešená bolest, která se datuje již v hloubi mé minulosti a která začala bolet již dávno ...

Rozjímání

„Když je organismus silnější než mé JÁ, pak by bylo lepší spojit se s ním než proti němu bojovat.“ (Gunther Schmidt).

\

Když uvolníme svůj podvědomý stres, osvobodí to naše pocity

Každá emocionální bolest je přijata, pochopena a prožita na úrovni fyzického těla. Tak to dělají už ti nejmenší - naše děti.

Oliver a Maria se velmi milují a jsou spolu šťastni. Vnímají svůj vztah jako oázu lásky, v níž prožívají vzájemnou důvěru a jistotu. Zacházejí spolu s tělesnou nevázaností, otevřeně a bez zábran. I v krizových dobách mají k sobě vzájemně velké pochopení a proto vždy dokážou nalézt společné řešení. Náhle přichází Maria o život při automobilové nehodě. Řidič kamiónu byl nepozorný a způsobil dopravní nehodu. Maria v tom byla nevinně. Když se Oliver dozvídá tuto neblahou zprávu, přichází nejprve šok a bolest. Bolest je tak silná, že se téměř nedá vydržet. Jako ochrana před touto bolestí se v něm vzmáhá popírání. Zdá se, že popírání je jediným způsobem pohledu, kterým je schopen pohlížet na nastalou situaci: „To přece nemůže být pravda. To se nemohlo stát! Tomu jde určitě nějak zabránit!!“ a jako reakce na tento způsob pohledu v něm stoupá vztek na řidiče kamiónu. Tento vztek nejprve zdánlivě nahradí bolest, díky němu však Oliver nedokáže zpracovat svou ztrátu. Bolest ze ztráty a tím i touha po změně, aby Maria zase obživila a zase se k němu vrátila, zůstávají skryty v podvědomí. Vztek na řidiče kamiónu zůstává také jeho věrným průvodcem. Vždy, když Oliver pomyslí na Mariinu smrt, přepadne jej bezmocný vztek. Není již schopen navázat nový vztah, protože každá blízkost milovaného člověka mu připomíná jeho touhu po změně, jeho vztek a bolest. Tomu se však chtěl vyhnout.

Protože se to neřeší, objevují se nové a nové situace, které mu připomínají tuto ztrátu (po chvíli již podvědomě) a tím v něm vyvolávají nepříjemný pocit,

někdy je jím dokonce i vztek. Vypadá to následovně: Oliver vnímá své okolí prostřednictvím 1. pocitu. Tento pocit mu podvědomě připomíná ztrátu Marie. Znamená to, že „to nemá být“. Tím se objevuje druhý pocit, obrana proti tomu, co právě vnímal. Proto si Oliver zachovává odstup od svého okolí a již si na to zvykl.

Možnost změny: Oliver si uvědomuje svůj duševní problém. Je mu až bolestivě jasné, že již delší dobu neměl žádnou další partnerku - respektive že jeho partnerství uplynula nenaplněna a že neustále kritizoval své partnerky. Napadlo jej, že mnohým pohrdá a spoustu toho vylučuje. Vzteká se čím dál více. Především si však dělá starosti, když se jeho partnerky vydávají na cestu autem. Jeho partnerky nevydrží dlouho všechna ta jeho omezení a odcházejí od něj; tím se situace opakuje a on opět ztrácí milovaného člověka.

Po dlouhém tápání o sobě začíná přemýšlet a analyzovat své pocity. Uvědomuje si čím dál víc, že něčím pohrdá, že si spoustu věcí nepřipouští a že touží po změně: „To nemá být.“ Uvědomuje si, že často reaguje nepřiměřeně vzhledem k situaci a že s ním něco není v pořádku. Proto v příští situaci zcela připouští svou obranu a začíná ji zkoumat. Ptá se, proti čemu se vlastně brání a co konkrétně by chtěl změnit. Co zlého by ještě mohl pocítit, kdyby se vzdal své obrany? V odpověď na tuto otázku v něm roste vzpomínka na Marii a znovu se do něj zakusuje bolest. Přiznává si, že po ní stále ještě touží, a propuká v pláč. Konečně začíná dlouhý proces rozloučení s Marií.

Kdyby si Oliver dokázal uvědomit, že slzy podporují cenný proces vnitřního zpracování, možná, že by celý proces probíhal jinak. Nyní však musíme poněkud vrátit čas:

Dozvídá se o smrti Marie a upadá do stavu šoku. Jeho první reakcí na tuto mohutnou změnu v jeho životě je odmítání. Brzy si však řekne, že je důležité, aby se důkladně rozloučil s Marií. Mění svůj úhel pohledu a formuluje to, co je v tomto okamžiku skutečností: „Je to zlé! Tak to bolí, že jsem tě ztratil!“ Pláče nad svou bolestí... a pláče dlouho vzpomíná na všechny ty krásné okamžiky s Marií a pláče ... „Chybíš mi a chybí mi všechno to krásné, co jsme spolu prožívali!“ ... a cítí, že se musí vzdát všech plánů do budoucna - „Bylo by tak krásné, kdybys s tebou mohl ještě alespoň chvíli žít,“ a pláče pláče a pláče ...

... až jeho bolest pomalu odeznívá ...

... a konečně po mnoha měsících úplně mizí.

Po tomto procesu rád vzpomíná na čas strávený společně s Marií a přitom již necítí touhu po změně této situace, žádný vztek a žádnou bolest. Věnoval jí

navždy místo ve svém srdci a zcela přijal její smrt. Díky tomu nachází novou partnerku, s níž nyní sdílí svůj život. Kromě toho nyní lépe dokáže „vnímat“ své současné okolí, mezi ním a jeho pocitovým vnímáním již neexistuje žádná blokáda.

Dokud si však nepřipustí svou bolest z odloučení a dokud v něm převládá přesvědčení „já tento rozchod nechci“ a dokud tento proces úplně neprožije, setrvává v něm touha po změně. Tato touha se vztahuje ke konci jeho vztahu s Marií. Pokud chce něco změnit, jeho pocity jsou o to intenzivnější a poznává je důkladněji, aby je pak dokázal změnit. Přitahuje tedy do svého života podobné.

Podle mých zkušeností můžeme každé rozloučení, které jsme dosud neprožili v podobě smutku, dokončit při nejbližším dalším rozchodu. Při každém spuštění v podobě nové situace máme volbu: Buďto musíme vynaložit určitý čas a energii, abychom se vyrovnali s dosud nezpracovaným rozchodem, emocionálně integrovali ztrátu a pak se mohli cítit natrvalo vyrovnanější a svobodnější, nebo musíme trvale vynakládat obrannou energii (bojovat), abychom mohli neustále odsouvat řešení svého rozchodu. Tato obrana začne být v průběhu času podvědomá, myji však i nadále pociťujeme v podobě „stresu“. V každodenním životě čelíme situacím, jež v nás vyvolávají stres a boj, který je s ním spojen, my jej však již dávno nepřipisujeme k uplynulému prožitku. Myslíme si, že to byla ona spouštěcí situace, kdo v nás vyvolal tento stres. Tento stres je trvale s námi a vede dokonce k synaptickým změnám v našem mozku. Profesor Joachim Bauer, odborný lékař psychoterapeutické medicíny, k tomu poznamenává: „Strach, nebezpečné situace a s nimi spojený duševní stres vyvolává v mozku aktivizaci stresových genů. Produkty těchto stresových genů pak vyvolávají tělesné reakce. [...] Navíc mají produkty těchto aktivizovaných stresových genů trvalé zpětné účinky na orgán, který aktivizuje tento řetězec stresových genů: mozek. Výsledky četných studií svědčí o tom, že prožitky stresu a zátěže mohou vyvolávat trvalé poškození buněčných struktur neuronů a jejich synapsí.“

Když v sobě nesete touhu po změně již dlouho (například od dětství) a když již stejně dlouho prožíváte určitou formu obrany a když tuto obranu náhle rozpoznáte, vzdáte se jí a prožijete smutek, který s ní souvisí, a když si pak všimnete, že se ve vás otevírá něco, co bylo dlouho uzavřeno, pak se objeví ještě jedna bolest: Pochopíte, co všechno jste za celou tu dobu proměškali díky své obraně. To zabolí, když náhle uvidíte, co všechno se

mohlo stát, kdybyste tehdy neprožili onu bolest. Jaké by to bylo, kdyby byla vaše touha po změně naplněna již tenkrát nebo kdybyste se s ní úplně rozloučili?! Pochopíte, jak omezeně jste museli prožívat svůj život - a to všechno jen proto, že jste v sobě stále skrývali touhu po změně. Možná, že se ve vašem nitru vynoří věta: „Kdybych se byl tenkrát rozhodl trochu jinak, i můj život by byl probíhal úplně jinak ...“. Přijměte všechno, co jste zmeškali a vzdejte se své touhy po změně.

Když budete dostatečně smutnit nad touto bolestí a když ji dostatečně projevíte, vynoří se v určitém okamžiku hojivý úhel pohledu, že všechno je v pořádku tak, jak to bylo. Nic se nemohlo vyvíjet jinak než se to vyvíjelo. Ve stavu úplného rozpuštění můžete v přítomnosti přijmout celou svou minulost - včetně bloků, které se nyní mohly konečně rozpustit. Není zde již ani žádná touha po změně, zaměřená do minulosti. Cítíte vděčnost a smír se svým životem. Zároveň se tím váš mozek zbavuje stresových bloků, je vstřícnější v rámci vašeho nového pohledu na svět a tím získává svou ztracenou učenlivost.

Někdy si v duchu řeknu: „Již nejsem k mání“ a nepocítím přitom úlevu ale naopak tlak v oblasti hrudníku. V mém nitru se současně vynoří vzpomínky na dětství, na okamžiky, v nichž jsem prožíval svá omezení a jak jsem se při tom vlastně cítil. Když se pak uchýlím do ústraní, kde mne nikdo nevyrušuje, dostaví se pláč a s mými slzami odchází i pocit úlevného smutku nad napětím, které mne až doposud sužovalo a které se konečně mohlo uvolnit. Tlak se rozpouští.

Anna má problém se svou matkou. Její matka stále ještě udržuje přátelské kontakty s Torstenem, s dřívějším partnerem Anny, i když Anna jejich vzájemný poměr ukončila již více než před rokem. Anna by byla ráda, kdyby matka konečně uznala její rozchod s Torstenem tím, že s ním ukončí své kontakty nebo že je alespoň omezí na nejnutnější míru. Matka k tomu říká, že se Anna stejně jednou musí konečně naučit opět společně posedět s Torstenem u jednoho stolu - i když se již spolu rozešli. Anna má pocit, že matka nestojí za ní, nýbrž že se postavila na stranu jejího ex-přítele. Moc ji bolí, že to se svou matkou musí prožívat znovu a znovu. Frank je současným partnerem Anny. Vnímá tento problém a iniciativněji navrhuje různé změny, co říkají její matce a jak se k ní budoucně budou chovat. Anna je vděčná za Frankovy podněty - Frank však trpí. Tlačí Annu, aby co nejdříve vyřešila tento problém. Má jakýsi pocit, že dobrých rad jí k tomu poskytl již dostatek, a rozhodl se, že tomuto problému již v budoucnu nebude k mání. Jeho přání změny však se tím však neomezilo, naopak nabylo na intenzitě. Po svém ústupu zaznamenal

silný nával vzteku. Když se pak sám sebe zeptal, odkud zná tento pocit, uvědomil si, že jako dítě tím trpěl také. Jeho matka se jej nikdy nezastala a vždy se postavila na stranu cizích dětí. Když jej například ztloukl cizí kluk, jeho matka zareagovala slovy: „Určitě jsi jej vyprovokoval a můžeš si za to sám!“ Když si přiznal, že nechápavost jeho matky mu tenkrát způsobila velkou bolest, vstoupily mu do očí slzy. Plakal nad svou tehdejší bolestí, kterou nedokázal až do tohoto okamžiku skutečně projevít. „Jak jen bolí, když cítím, že se mne nikdo nezastane,“ řekl v duchu své matce - a znovu se rozplakal. Postupně se jeho vztek rozpustil. Pak nadešel okamžik, kdy mohl pomyslet na situaci se svou matkou i bez pláče a skřípění zubů. Večer o tom vyprávěl Anně a ona mu na to řekla: „To je dobře, že mi rozumíš.“ Objali se a oba se rozplakali ... dokud proud jejich slz naráz nevyschl. Frank tehdy v duchu spatřil svou matku a náhle dokázal uvidět její vlastní nevyřešenou touhu po změně, díky níž tehdy musela jednat tak, jak jednala - a pochopil ji. Problém Anny nyní již mohl pustit ze zřetele a nemusel se již do něho nadále vměšovat.

Existují nejen vnější prožitky ztráty, které prožíváme s pláčem, jsou zde i vnitřní. Může pro nás například být skutečnou ztrátou, když člověk, kterého máme velmi rádi, již nevystupuje vůči nám tak vstřícně a otevřeně a vnitřně se od nás distancuje, je na nás tvrdý, působí na nás odmítavě. Tento ústup druhého v nás může vyvolat stres a dokonce i šok. Uvolňující reakcí by pro nás mohla být následující: „To ale bolí! I když to tak bolí, přijímám tento ústup a souhlasím s ním.“ Bolest, odloučení a smutek - tak dlouho, dokud se nebudeme opět cítit vyrovnaní a smířeni. Tím dovolíme tomu druhému odejít a s respektem se přizpůsobíme jeho přání vnitřně se stáhnout. Když prožijeme svůj smutek úplně až do dna, pak již nás to přestane bolet, i když se dotýčný vůči nám nepřestává chovat rezervovaně a s vnitřním odstupem. Zbavili jsme se své touhy po změně.

Někteří lidé bojují po celý svůj život zdánlivě jen o to, aby jim jejich rodiče (opět) vyšli vstříc a aby jim projevili své uznání a svou lásku. Doufají ve změnu ve vnějším prostředí. Ve skutečnosti však bojují o to, aby necítili svou vnitřní bolest z odloučení a aby ji nemuseli prožívat. Přáli by si, aby se změnila jejich vnitřní bolest (která se již mezitím přemístila do jejich podvědomí). „Nejjednodušší cesta do skrytého království vede skrze bránu přijetí.“

K tomu patří i následující forma vyvolání šoku: Ve věku 27 let jsem poprvé zažil monitorování žaludku žaludeční sondou. Musel jsem spolknout dlouhou

hadičku, jejímž prostřednictvím lékař kontroloval stav mého žaludku. Někteří lidé prožívají při této proceduře velkou nevolnost a nucení k dávení - stejné to bylo i se mnou. Během desetiminutové procedury jsem trpěl jako pes. Když bylo po všem, vyšel jsem z ordinace a chodbou domu jsem po schodech vyběhl do nejvyššího patra až k výstupu na střechu, usedl na podlahu v místě, kde mne nikdo nemohl vyrušit, a usedavě jsem tam vyplakal své pocity. Během pláče jsem ještě jednou intenzivně prožíval aplikaci žaludeční sondy. Asi po 15 minutách se mé slzy samy od sebe osušily. Mohl jsem myslet na žaludeční sondu, aniž bych přitom musel trpět nepříjemným pocitem, a věděl jsem, že před příští aplikací žaludeční sondy již nebudu pociťovat žádný strach.

Kdybych neponechal svým slzám volný průchod, „uvízlo“ by mé tělo v obranném postoji (v touze po změně) vůči tomuto prožitku. Můj šok by se manifestoval a urputně by mne bránil proti příští aplikaci žaludeční sondy a „chtěl by ji změnit“.

Studenti Karin a Petr tvořili pár. Jejich vztah byl poněkud rozporuplný. Na jedné straně se vášnivě milovali, na druhé straně si však neustále ubližovali, například příležitostnými akty nevěry. Po třech letech lásky i bolesti se Karin odstěhovala do jiného města, protože tam získala lepší studijní podmínky. Jejich vztah vydržel ještě dva měsíce. Protože se jejich vzájemné kontakty výrazně omezily a vzájemné ubližování zůstalo neomezeno, odhodlal se Petr k rozchodu a napsal dopis na rozloučenou. Nebylo to pro něj lehké, protože jej s Karin spojovalo tolik věcí. Stále ještě ji nevýslovně miloval, na druhou stranu to však takto nemohlo pokračovat. Udělal tlustou čáru a toto oddělení pro něj bylo definitivní. Potvrdil mu to i noční sen.

V následujících týdnech prožíval Petr jednu krizi za druhou. Bolest ze ztráty byla nesmírná, nebylo již však cesty zpátky. Tehdy zaslechl v rádiu hudební dílo „Symphonie fantastique“, jejímž autorem francouzský skladatel Hector Berlioz. Hned během první věty tohoto hudebního díla se probudila jeho fantazie. Začal si vykreslovat příběh, který se hodil k poslouchané hudbě: Dlouhou dobu již žil na rozlehlém zámku. Vlastníkem tohoto zámku byl on sám. Najednou však přišlo zemětřesení a zámek se zřítíl. Ještě včas dokázal nalézt cestu ven ze zámku a stačil ještě pozorovat, jak se celý zámek smršťuje a hroutí. Pak z jeho trosek rozkvetla nádherná velká květina s obrovskými zavřenými květy. Když se její květy začaly poznenáhlu rozevírat, spatřil v jejich středu Karin. Měla křídla jako malá víla, hleděla na něj s láskou, ještě se na něj naposledy usmála, zamávala mu a odlétla. V tomto místě příběhu se

Petr usedavě rozplakal. A jaký byl konec jeho příběhu? Když Karin odlétla a zámek se rozplynul, pomalu se otočil a vydal se na cestu do neznáma.

Petr si koupil CD s touto hudbou a poslouchal je každý den. Přitom vždy ponechal volný průchod svým slzám. Znovu a znovu poslouchal tuto hudbu, prožíval svůj příběh a vždy se rozplakal při odchodu své dobré víly Karin. Po třech měsících jeho bolest odezněla. Petr mohl poslouchat hudbu a vnímat své vnitřní obrazy, láskyplně zamávat své víle na rozloučenou, aniž by se přitom rozplakal. Zpracoval svou bolest z odloučení. Čtyři měsíce po rozchodu se Petr s Karin opět setkali. Petr byl otevřený a těšil se, nebyly v něm již žádné bolestné pocity a žádný zármutek. Mohl se ke Karin chovat velmi laskavě, aniž by přitom pociťoval touhu po novém pokračování jejich vzájemného vztahu. Byl dokonce tak otevřený, že se s ní toho dne ještě jednou vyspal, nevznikla tím však již žádná další partnerská vazba. Věděl: Mám ji rád, partnerství s ní však již skončilo. Karin však v sobě pocítila jakýsi zmatek. Její city byly rozpolcené. Ještě se od Petra neodloučila a stále ještě na něm byla závislá. Přirozeně se ptala sama sebe, jak je možné, že se s ní Petr vyspal a že přesto ukončil jejich partnerství. Opět se probudily její naděje na pokračování vzájemného vztahu - a současně byla konfrontována s realitou, že žádné další pokračování nebude. Společný sex měl být jen potvrzením toho, že se stále ještě mají rádi. Partnerství však již bylo znemožněno - pro Petra bylo jednoznačně u konce, aniž by pociťoval nějakou obranu proti tomuto závěru. Mohl s příjemným pocitem vzpomínat na uplynulé tři roky a cítit vůči Karin lásku a svobodu. Po této schůzce se již dodnes nesetkali.

O pět let později napsal Petr Karin dopis, který byl přátelský a otevřený. Obdržel však od ní ostrou a odmítavou odpověď, plnou výčitek. Bylo jasné, že ona dosud nezpracovala jejich rozchod a svou bolest a uvízla v pocitu obrany. Nedokázala vzpomínat s láskou na společně prožitá léta.

Nevyřešená touha po změně ovládá život Karin. Tam, kde prožívá něco, co jí podvědomě připomíná vztah s Petrem, cítí obranu a vnitřní meze - nepříjemný pocit nebo odsuzování svého okolí.

Často dochází k tomu, že ve svém partnerství opakovaně prožíváme určitý vzorec z partnerství předchozího. Když jsme se rozešli s jedním partnerem, objevíme později ve vztahu s dalším partnerem, že probíhá do značné míry podobně a že se v něm objevuje stejná problematická struktura. Obvykle to souvisí s tím, že jsme se nedokázali úplně emocionálně odpoutat od svého předchozího partnera a že jsme se dosud nevzdali všech svých přání změny.

Tím jsme dosud připoutáni ke starému a automaticky si to přinášíme do svého dalšího života.

Barbara se po deseti letech rozešla se svým prvním partnerem. Mezitím již žije společně se svým novým přítelem, Christianem. Sex s Christianem probíhá mnohem nevázaněji než tomu byla Barbara zvyklá ze svého předchozího partnerství. Dříve přitom prožívala mnoho napětí a frustraci. S Christianem to prostě nechává proudit. Téměř pokaždé, když dospěla k dalšímu nádhernému orgasmu, propukla hned nato v pláč. Přitom vždy musela myslet na dřívější napětí ze vztahu se svým prvním partnerem. Tak to šlo po několik měsíců. Pak však výlevy pláče náhle ustaly. Od té doby si mohla užívat sexu s Christianem ještě lépe a nevzpomínala již přitom na to, co bylo dříve. Svým pláčem se jí podařilo všechno zpracovat a zbavit se stresujících vzpomínek. Kdyby nebrala vážně svůj plačtivý proces rozpouštění a kdyby jej potlačovala nebo kdyby si Christian nevěděl rady s jejími slzami a kdyby se ji neustále pokoušel utěšovat, pak by se nepříjemných vzpomínek nikdy nezbavila a ony by si zachovaly svou moc. Barbara by se začala vyhýbat určitým věcem, které by jí stále připomínaly dřívější život, a sex by již nemohl probíhat tak nespoutaně.

Když v každodenním životě narazím na nějakou svou blokádu nebo když narazím na odpor, zábrany, pohrdání či ublíženost, vždy se tím vyrovnávám tím, že si vykreslím to nejhorší, co by se mohlo stát. Vnitřně se tomu poddám a přijmu všechny pocity, vzdám se všech svých přání ve smyslu změny a pozoruji, co se začíná odehrávat v mých myšlenkách, jakmile se tomu přestávám bránit. Tím to důkladně prozkoumám. Co by se stalo, kdybych byl vystaven této situaci? A jak bych se cítil, kdybych konstruktivně říkal všemu, co se bude vynořovat, ať už to bude cokoliv: „... i to k tomu patří“?

Dale Carnegie uvádí k receptu na Williho kariéru: „Zeptejte se, co nejhoršího by se mohlo stát. Buďte připraveni to v případě nouze skutečně přijmout. Pak si v naprostém klidu rozmyslete, jak to změníte ze všech svých sil.“

Často se dostáváme do problémů, když se v nás vynoří emoce, obavy, starosti a myje dodatečně vyhodnotíme a pomyslíme si, že nejsou v pořádku. Namísto toho je můžeme prozkoumat, poznat a pozorovat, zda nám přinášejí úlevné poznání.

„Jaké by to vlastně bylo, kdyby se to podařilo vyřešit? Podle čeho poznám řešení?“ A my jen pozorujeme, jak se cítíme, když říkáme:i to k tomu patří.“

Rozjímání

„Intenzivní nebo dlouhotrvající bolestné zkušenosti zanechávají v našem těle jakýsi ‚zápis‘ (engram), který bývá označován jako ‚paměť bolesti‘. Bolest není ukládána jen v podobě signálů hmatových smyslů a čidel bolesti (v citlivé části šedé kůry mozkové), nýbrž navíc je ukládána i v *emocionální* paměti bolesti (v Gyrus cinguli, jež patří k limbickému systému, k .centru emoční inteligence‘ - *v oblasti mozku, v níž se nachází sídlo emocionálních nálad a aspektů a vnímavosti sama sebe*). Bolesti, které utrpí naše tělo, zanechávají svou stopu na obou místech paměti bolesti. Pozorované nebo spoluprožívané bolestné události, které absolvoval někdo druhý, zanechávají svou stopu ‚pouze‘ v *emoční* paměti bolesti Gyrus cinguli. Bolestné zkušenosti absolvované v dřívější době mohou být - ještě i po mnoha letech - reaktivovány v duševně zátěžových situacích a pak vyvolat chronické bolesti ‚bez nálezu‘.“ (Joachim Bauer v knize *Tělesná paměť*).

„Pocity, které nikdy nebyly vyjádřeny ani prožity, zůstávají v energetickém těle člověka - v okrajových zónách jeho vědomí.“ (Bruce Frantzis, americký učitel Čchi-kungu, ve své knize *Jak otevřít energetické brány lidského těla*).

Zážitek šoku vyvolá v člověku zvýšenou citlivost. „Jak duše, tak i její centrum emoční paměti, amygdala, reagují od toho okamžiku na každodenní situace mnohem citlivěji než dřív. Někdy zareagují dokonce i tehdy, když se ve vnější situaci dotyčného zdánlivě nic nebezpečného neodehrává.“ (Joachim Bauer).

Na jiném místě Joachim Bauer doplňuje: „Také bolesti, které se mohou objevovat v rámci chirurgických nebo dentálních zákroků, byly identifikovány jako častá příčina pozdějších bolestivých onemocnění. Neurobiologové Manfred Zimmermann z Heidelbergu a Walter Zieglgänsberger z institutu Maxe Plancka v Mnichově objevili, že nejen mozek disponuje pamětí bolesti, ale že bolest dokáže měnit i v nervových buňkách míchy aktivitu nejrozličnějších genů a výhybkových nervových spojení (synapsí). Také v míše zanechává tedy bolest svůj ‚zápis‘ (engram).“

Jaké druhy stresu známe? Bruce Frantzis je shrnuje následovně: „Stres je prožíván v těle, v emocích a v mysli. Moderní éra elektroniky přinesla lidem převážně sedavý způsob zaměstnání, přičemž většina lidí mnohem více zaměstnává svůj rozum a svůj nervový systém než své fyzické tělo. Díky

stresu se můžete cítit nervózně nebo těžkopádně nebo můžete začít trpět bolestmi. Můžete jej prožívat formou emocionální vyčerpanosti, nekontrolovatelných negativních pocitů a častým kolísáním nálad. V důsledku stresu může navíc dojít k vypotřebování mentální energie, snížení soustředěnosti, destrukci jasného uvažování a tvořivosti."

„Traumatické případy z minulosti mohly ovlivnit tvůj život. Nemůžeš však minulosti připisovat vinu za to, jaký jsi v přítomném okamžiku." (Ariel & Shya Kaneovi).

Proces uvolnění prožívám obvykle následujícím způsobem:

1. Uvědomím si duševní souvislosti a příčiny svého stresu.
2. Vydatný pláč (křik) nad tím, co mne bolí, nad tím, co se stalo.
3. Vydatný pláč (křik) nad tím, co je krásné a co je nenávratně pryč nebo co mohlo být, kdyby ne ...
4. Uvolněný stav: Myslím na obojí a přitom se dokážu cítit v pohodě.

„Smutek smiřuje, rozhořčení to dělá vždy jen a jen horším." (Bert Hellinger).

\

„Je jisté, že je ještě důležitější, jak člověk přijímá svůj osud, než jaký jeho osud skutečně je." (svobodný pán Wilhelm Freiherr vom Humboldt, učenec a politik žijící na počátku 19. století).

Srdce, které nezná smutek, je chladné a radost mu zůstává cizí (finské přísloví).

„V loučení se skrývá zrození vzpomínek." (Salvador Dali, španělský malíř a grafik žijící ve 20. století).

„Při loučení je naše náklonnost k věcem, které jsou nám milé, vždy o něco vřelejší." (Michel Eyquem de Montaigne, francouzský spisovatel a filosof žijící v 16. století).

„Když se ten, kdo přežil, nedokáže zbavit svého smutku, pak musí být učiněno ještě něco, například musí být užito něco, co ještě užito nebylo." (Bert Hellinger).

Štěstí, které hledá mé JÁ, má lehké nohy. Rosteme tehdy, kdy to jde. Přichází štěstí, darované naší duší. Rosteme tehdy, když přichází." (Bert Hellinger).

„Člověk zůstává stát a ohlíží se zpět a tu vidí, že jeho neštěstí bylo jeho štěstím." (Eugen Roth, německý spisovatel z 20. století).

„Člověk může pochopit život jen při ohlédnutí zpět, žít jej však musí směrem dopředu." (Soren Kierkegaard, dánský teolog, filosof a spisovatel žijící v 19. století).

Pochopení nabízí rámec, v němž se srovnávají duševní nerovnováhy

Jacqueline C. Lair se rozhodla, že se uchýlí se svými psychickými problémy na dva či tři měsíce do psychosomatické kliniky v Bad Herrenalbu. Přednostou zde byl Dr. Walter H. Lechler (viz kniha autorů Lair a Lechler: *Podle mne je to nesmysl*). Když tam přijela i se svými obavami, ihned pocítila přátelskou atmosféru plnou pochopení a když si pak povšimla, jak ji zde vyzdvihují, vytryskly jí slzy. Měla pocit, jako by se „vrátila domů". Zde jí rozumí a zde se jí zastanou. Její pláč pokračoval po několik dní. Byly to bolestné a osvobozující slzy, které mohly proudit zcela volně a nerušeně, protože zde konečně našla bezpečí a pochopení. Přitom dodatečně prožívala smutek nad odstupem, který prožívala ve svém životě a který ji tak bolel. Naplnila se její touha po změně: Konečně byla pochopena. Mohla se tak prostřednictvím slz zbavit své touhy po pochopení a veškeré bolesti, která byla s touto touhou spojena.

Desetiletý Martin má problémy s kamarády ve škole. Neustále mezi nimi propukají spory a rvačky. Martin je obvykle označován učitelkou za jejich původce. Proto škola trvala na schůzce s jeho rodiči na tom, aby jej poslali na terapii. Když pak opět jednou došlo ve škole ke sporu mezi chlapci, nevěděla už učitelka, jak jinak si pomoci, než telefonátem Martinovu terapeutovi. Terapeut ji požádá, aby si směl promluvit s Martinem, a ptá se jej soucitně: „Co je to s tebou?" V tom okamžiku začíná Martin hořce plakat. Cítí, že jeho terapeut mu rozumí. V tomto porozumění pro něj existuje rámec bezpečí, v

němž se konečně může zbavit své touhy po porozumění a prožít uzdravující smutek prostřednictvím svých pocitů izolovanosti, které prožívá.

Když žijeme celá léta ve stavu napětí - v prostředí, kde jsou napětí a touhy po změně něčím zcela běžným, pak si jej již někdy vůbec neuvědomujeme. On přesto existuje ve formě podvědomých přání. Tato přání se stávají součástí našeho života a ovlivňují nás, dávají nám procítit mnohá pocitová vnímání. Když se pak dostaneme do nového prostředí, v němž jsou tato napětí integrována, pochopena a rozpuštěna, pak nejprve propukneme v pláč. Proč vlastně?

Protože byla naplněna naše touha po změně a vnímané pocity napětí zmizely. Cítíme úlevu a rozpláceme se, abychom dodatečně prožili svůj smutek nad tím, že jsme museli žít v něčem jiném, nad prožívanými rozdíly. Naše tělo se prostřednictvím slz zbavuje stavů duševního otřesu a vydává se směrem k nové rovnováze. Uzdravuje se z napětí. Závěrem pak dokážeme vnímat jinak i budoucí napětí a rozdíly a dokážeme pak s nimi cíleně pracovat.

Z tohoto důvodu dochází k častým rozvodům, když jeden partner z manželské dvojice odejde do psychosomatické kliniky, zde vyřeší své emocionální nerovnováhy a pak se již nechce vrátit do tohoto napjatého vztahu. Neboť ten druhý partner, který obvykle zůstane doma, mívá ve skutečnosti také svůj podíl na oboustranně napjatém vztahu. Když tedy jeden z nich vyřeší své staré nerovnováhy a ten druhý nikoliv, pak se rozdíl mezi oběma ještě zvýrazní. Jeden z nich je svobodnější a uvědomuje si své pocitové vnímání, druhý setrvává v obvyklém napětí a v izolovaných postojích. Důsledkem tohoto stavu bývá dosti často rozvod („Již nejsem k mání těmto napětím“).

Ideální je, když své emocionální nerovnováhy řeší oba partneři společně nebo když oba nejsou k mání stavům napětí. Mohou se tak společně dostat na novou úroveň pochopení a harmonie.

Friedrich trpěl jako dítě tím, že mu jeho matka nerozuměla a že opovrhovala jeho podněty nebo je přímo odsuzovala. Jeho touhou po změně bylo, aby mu matka konečně porozuměla. Pochopitelně to velmi bolelo, protože nemohl prožívat smutek, který jeho matka rovněž velmi odsuzovala. Vyrůstal tedy v opovrhujícím prostředí. Ve věku 20 let se odstěhoval z domova. Jeho rodiče se mezitím rozvedli, jeho matka se v tomto období intenzivně zabývala sama sebou a četnými pobyty v psychiatrických klinikách a prostřednictvím různých terapií a prožitkových seminářů řešila mnohé ze svých nerovnováh.

Jako dospělý navštěvuje jednou Friedrich svou matku a vedou spolu rozhovor. Matka se zdá být rozumná a laskavá a sděluje mu, jak ji mrzí, že k němu byla dřív tak krutá. Friedrich se okamžitě rozpláče. Pojednou prožívá pochopení své matky a jeho nezpracovaná bolest se začíná rozpouštět.

Když učitel zpěvu pracuje společně s žákem na uvolnění jeho hlasu, aby dokázal znít přirozeněji, propukne mnohý z žáků v nenadálý pláč. A proč? Protože na cestě k uvolnění a tím k otevřenosti naráží na emocionální blokádu, která je zodpovědná ze stísněný zvuk jeho hlasivek. Společný cíl uvolnění hlasivek a pochopení učitele nabízí rámec, v němž se slzy mohou dostat na povrch, rozpustit přítomné blokády a postupně je likvidovat. Po usedavém pláči se žák cítí skutečně uvolněn a osvobozen a uvolněný je i jeho hlas.

Několikrát jsem již zažil, že jsem se dokázal vzdát své touhy po změně a téměř jsem se rozplakal, nedokázal jsem však svobodně ronit slzy. Později jsem si uvědomil, že mi k tomu chyběl rámec. Buďto jsem neměl dostatek času nebo jsem objevil, že můj protějšek nebo lidé kolem mne si se slzami nedokážou poradit a můj pláč by je sám o sobě dokázal vyvést z rovnováhy.

Rozjímání

Když se jednou zeptali Hanse Selye, rakousko-kanadského lékaře a jednoho z otců výzkumu stresových stavů, co se dá dělat proti stresu, odpověděl: „Získej lásku svého nejbližšího!“ Když skutečně úspěšně získáme lásku svého nejbližšího, vytvoříme si tím chápavý rámec přímo ve svém nejbližším okolí, v němž se cítíme dobře a v němž nejsme tolik vystaveni stresu. To je obvykle také jedním z hlavních cílů, když u někoho bojujeme o pochopení. Hledáme pro sebe chápavý rámec, který nás bude podporovat a který nám pomůže řešit naše nerovnováhy.

„Zaslechnout v nouzi hlas přátelství, to je to nejbožštější, co může člověka potkat.“ (Friedrich von Schiller).

„Člověk není doma tam, kde má své bydliště, ale tam, kde mu rozumějí a kde ho chápou.“ (Christian Morgenstern).

Joachim Bauer zná souvislosti, díky nimž je stres odbouráván „laskavým mateřským přístupem“ a uvádí ve své knize *Tělesná paměť* výsledky mnoha vědeckých pokusů, než formuluje svůj souhrnný postulát: „Sociální podpora a

mezilidské vztahy zůstávají po celý život rozhodujícím ochranným faktorem proti nadměrným a potenciálně zdraví nebezpečným důsledkům stresu."

„Vědecké studie vypracované pro zdravotní pojišťovnu tak ukazují, že pacienti s rakovinou žijí déle, když se mohou účastnit života v podpůrných svépomocných komunitách, než pacienti bez této kulturní podpory." (Ken Wilber).

Ariel & Shya Kaneovi s láskou masírovali jistou ženu. Tato žena si při masáži bolestně vzpomněla na dřívější stresující situaci a dlouho usedavě plakala. Pak vyprávěla o svých pocitech: „Cítila jsem vděk a byla jsem jaksi zvláště prázdná." Kaneovi dále popisují: „Oba dva jsme přikývli. Tento stav jsem poznávali až příliš dobře. Je to jako by byl na nějakém hluboko ukrytém místě založen kousek minulosti a když je tento relikt konečně vymeten na světlo Boží, vytvoří se ve tvém srdci volné místo, díky němuž ačneš prožívat zcela nový život."

K řešení partnerských nerovnováh říká Arnold Retzer: „Řešení problému ve vztahu znamená, že z tohoto vztahu učiníme nový vztah." Na jiném místě pak doplňuje: „Když se zbavíme symptomu, obvykle si pak najdeme svého partnera."

Joachim Bauer uvádí: „Jak nám ukazují podrobně zpracované výsledky nejnovějších studií, nepůsobí psychoterapie jen na duši, nýbrž také na neurobiologické struktury. Psychoterapie může vést k tomu, že se neurologické změny, které se vyvinuly v důsledku duševní zdravotní poruchy, rozpádnou a struktura se navrátí do původního stavu. Z tohoto pohledu je psychoterapie léčebnou metodou, která působí nejen na duši, ale i na fyzické tělo."

Z vlastní zkušenosti mohu uvést, že vedle tradiční psychoterapie existují i jiné cesty, jak léčit neurobiologické nerovnováhy. Jednou z těchto cest je samostatná analýza vlastních nerovnováh, jejich pochopení (viz níže) spojené s poznáním a vyjádřením stresujících pocitů, dosažení snížení jejich neurobiologických účinků a jejich odstranění. Další možností je nalézt takovou svépomocnou terapeutickou skupinu, v níž se budeme cítit dobře a která nám dokáže nabídnout vhodný rámec.

V konečném důsledku pro nás pomoc nic neznamená, když na tom my sami nejsme připraveni pracovat. „Psychoterapie je postup k nastolení řešení prostřednictvím systému jako takového.“ (Arnold Retzer).

Ken Wilber uvádí spektrum psychoterapeutických praktik, které můžeme použít v zájmu svého dalšího vývoje: „Tělesná cvičení (snížení či zvýšení hmotnosti, dieta, kondiční běh, jóga), emocionální cvičení (svépomocné

„Když se dokonale pochopíme, pak si již nemáme co říci.“ (Arnold Retzer).

Rozumím sám sobě lépe, než mi dokážou porozumět jiní

Rámec plný pochopení k rozpouštění stresujících stavů si můžeme vytvořit i sami. Jak to udělat?

Psát:

Když pracuji se svými touhami po změně a obrannými postoji a když se na ně ptám sám sebe, pokouším se důkladně pochopit, co se za nimi skrývá. Nejprve si podrobně napíši, co je mým problémem. Někdy vytrysknou slzy už jen díky tomu, že najdu tu správnou formulaci a že ji napíši na papír. Pak si kladu otázky a zapisuji je, cítím přitom, co bych na ně chtěl odpovědět. Jaké podvědomé přání se ve mně skrývá? Co nechci ponechat tak, jak to je?

Teprve když mé přání pronikne i do mého vědomí, mohu se znovu rozhodnout, zda je ještě potřebuji. Když pochopím, že se jej mohu zbavit, pocítím úlevu, mnohdy doprovázenou osvobozujícími slzami. Mé pochopení mi poskytuje rámec, v němž se dokážu zbavit své touhy po změně a - pokud to bude nezbytné - dodatečně prožít smutek nad prožitou bolestí, nad odloučením či promeškáním, než pláč odezní - nebo než se v mých pocitech nebo myšlenkách objeví nový problém, s nímž mohu začít pracovat v příštím kroku.

Pro mne je vždy fascinující, že když rozpoznám svou touhu po změně, když se od ní mohu osvobodit za hojného proudu slz, hned následujícího dne pak začínám rozpoznávat ve svém okolí úplně nové souvislosti. Vždy mám pocit, že stačí jen chodit po světě s otevřenýma očima a objevovat

nové věci, které jsem předtím vůbec nedokázal registrovat, a plně je chápat. Není divu - má energie, která byla po dlouhá léta připoutána k touze po změně, mne totálně zaslepila. Nebyla mi k mání, abych mohl s její pomocí absolvovat nové procesy učení a poznání. Na biologické úrovni bych to vyjádřil následovně: Určité vazby v mozku byly intenzivně připoutány k těmto touhám po změně. Když se těchto přání úspěšně zbavím a rozpustím tím i stres, s nímž jsou spojena, mé neurony se osvobodí a jsou připraveny navázat nové vazby.

Kláš otázky:

Mé doporučení zní: Když v sobě vycítíte nerovnováhu a když jste si stoprocentně jisti, že se jedná o vaši vlastní nerovnováhu, pak si začněte klást například následující otázky:

Jaké by to bylo, kdyby se to podařilo vyřešit? Co by se změnilo?

Proti čemu je konkrétně namířena má obrana? Co chci, aby bylo jinak?

A co by se stalo, kdybych se proti tomu již přestal bránit?

Kdy s tím budu moci úplně souhlasit?

Která je ta spásná myšlenka? Hledejte svou podvědomou touhu po změně, která se skrývá za vším. Možná, že vás napadne sama nebo si ji přečtete v podobě textu některé z knih, které vám pomohou dále.

Jaká vnější situace je tou spásnou? Vyhledejte lidi, kteří by vám snad dokázali porozumět. Vyprávějte jim o své nerovnováze a pozorujte, jak to na vás bude působit.

Hledejte možnosti změny pozice ve svém nitru (kde bude možno změnit dosavadní přesvědčení v konstruktivní a chápavý způsob pohledu) nebo ve vnějším okolí (vyhledáte prostředí, plné pochopení). Pozorujte, zda se tím dokážete uvolnit ze svého dosud existujícího stresujícího stavu a zda tím dokážete učinit krůček k sobě samotným.

Každý stres je vnitřním odstupem od sebe samotného. Vzniká prožitkem distancovanosti a izolovanosti zvenčí (ztráta) a jako takový je přenesen do vašeho nitra. Když je člověk připraven, může jej přenést s pomocí pocitu bezpečí, blízkosti a pochopení opět na povrch a do vědomí a dodatečně jej zpracovat - rozloučením, smutkem a slzami. Výsledkem je uvolnění, úleva, otevření, lepší vnímání souvislostí. Kromě toho si přitom člověk může uvědomit, že již odjakživa žije „telepaticky“.

Odpovědi:

Když si položím otázku a když šiji zapíši na kus papíru, pocítím v sobě často také odpověď. Když nenaleznu odpověď, změním otázku.

Existují ještě i další možnosti, jak ze sebe vydolovat odpovědi. Některé z nich jsem převzal z knihy Fonse Delnooze *Energetická ochrana*.

- Představím si, že jsem svým vlastním terapeutem. Co bych odpověděl klientovi, kteří by mi položil právě tuto otázku? Jakou protiotázku bych mu eventuálně položil?
- V duchu si představím semafor. Červená = „ne“, zelená = „ano“, žlutá = „nevím“. Pak zformuluji otázku a podívám se, co mi ukazuje můj semafor (Fons Delnooz).

- Pokud jde o vztah k druhému člověku, pak se opět zeptám své vlastní fantazie. To za předpokladu, že tento člověk stojí přímo přede mnou. Kterými součástmi našich těl jsme vzájemně spojeni? Rozpoznávám ona vlákna, vycházející z některé oblasti mého vlastního těla (například pupku), jež jsou napjata a směřují do konkrétní oblasti těla mého protějšku (například čela)? Jakou úlohu mají tato vlákna? Když je budu detailně sledovat, změní se tím něco nebo mi snad k tomu přijde nějaký další nápad? (Fons Delnooz).
- Představte si moudré zrcadlo, které vám dokáže ukázat celé vaše tělo. Vidíte ve své fantazii na svém těle nějaká černá místa? Kde? Co tato místa vypovídají o vašem problému nebo o vaší otázce? (Fons Delnooz).
- Popovídejte si se svým strážným andělem, se zesnulými osobami, s osvěcenými mistry (s Buddhou, Ježíšem, Saí Babou apod.) a ověřte si, zda vám tyto bytosti mohou ve fantazii poskytnout požadovanou odpověď (Fons Delnooz).
- Ověřte si reakce svého těla. Postavte se vzpřímeně se zavřenýma očima a na něco se zeptejte. Když bude mít vaše tělo tendenci nahnout se dopředu, znamená to „ano“. Když se naopak nahnouti poněkud vzad, znamená to „ne“.

Stále přitom pozorujte: Co mi pomáhá? Která otázka nebo jaká metoda mne posune o kousek dál? Najděte si takovou metodu, která se bude hodit k vašemu světovému názoru a přesvědčení - nebo si vymyslete svou vlastní metodu.

Prožívání:

Existují ještě další možnosti jak využít určitý rámec, abychom mohli dodatečně prožít svou nezpracovanou bolest: Filmy nebo romány, které nám připomenou náš vlastní příběh a které přitom budou mít šťastný konec; poučné knihy zdravého životního stylu s příklady a s novými úhly pohledu, díky nimž náhle dokážeme lépe pochopit sebe sama i své pocity; sny, které v nás navodí pocit uvolnění; různé terapeutické postupy; rodinné konstelace volným stylem; prožitkové semináře; noví přátelé, kteří pro nás budou mít pochopení, příjemné vzpomínky nebo fantazie na téma vlastního dětství, kdy se nám rodiče věnovali s láskou a pochopením ...

Fantazie:

Nemusíte ovšem neustále analyzovat své nerovnováhy, abyste se dostali do lepší rovnováhy. Stejně dobře můžete pracovat i symbolicky, s pomocí své fantazie.

Když najdu řešení, zavřu oči a vykreslím si, jakou formu by mohla mít má nerovnováha. Jakou má barvu? Jak to dopadne, když se jí dotknu svými rukama? Je snad usazena někde v těle? Kde? Nebo je to jeden velký tmavý či barevný prostor, v němž se nacházím? Vedou z něj snad nějaké dveře? Kam vedou?

Pak si představím, že se vynoří moudrá víla z vesmíru. Je pro mne k mání k úplné integraci mé nerovnováhy. Zeptám se jí, co mohu dělat, nebo ji poprosím, aby udělala něco, co mne spasí. Pak pozoruji, jak se začne vyvíjet má fantazie. Odpoví mi? Učiní něco? Povede mne nebo mne bude doprovázet? A co se po této integraci odehraje v mých pocitech? Budu

muset plakat? Pocítím úlevu? Někdy se něco odehraje i v okolním prostředí, což mne snad zpočátku bude vyrušovat a celou situaci to ještě zhorší, později v tom však rozpoznám uzdravující souvislosti.

Ken Wilber potvrzuje: „Ukázalo se, že vizualizace, afirmace a vědomé používání obrazných představ mohou hrát významnou roli při ošetřování většiny onemocnění. A je také prokázáno, že výsledky emocionálních stavů souvisí s mentálním určováním cílů.“

Pozorování:

Existuje také pasivní možnost, jak se vnitřně vyrovnat se svou nerovnováhou. Začnu ji sledovat, odsouhlasím ji, pozoruji, co se odehraje po mém souhlasu, a souhlasím i s tím. Kaneovi popisují, co se může stát: „Přihlíželi jsme k bolesti okamžik za okamžikem, abychom pozorovali její existenci v každém okamžiku a abychom rozpoznali, že bolest může být jen taková, jaká byla. Tím, že jsme nechali bolest probíhat takovou, jakou ve skutečnosti byla, dosáhla svého završení a zmizela.“

Seznamujeme se s částmi svého nitra:

Další a velmi napínavou možností je metoda dialogu s vnitřním hlasem. Seznámil jsem se s touto metodou prostřednictvím knihy *Intelligence naší psychiky*, kterou napsal Archo S. Wittemann a hned jsem ji aplikoval sám na sobě. Tato metoda nadchla dokonce i mou partnerku. Od té doby se můžeme ještě soustředěněji a cíleněji věnovat svým nerovnováhám a poznávat je velmi přímou a bezprostřední cestou. Za normálních okolností se tato metoda provádí s asistencí psychoterapeuta. Může nás bezprostředně konfrontovat s nevyřešenými vnitřními součástmi a k tomuto účelu lze odborný dohled a pomoc jen a jen doporučit. Kdo by se však chtěl postavit svým tématům sebevědomě a na vlastní pěst, může metodu požit samostatně - například ve svém vlastním pokoji. Zde je k tomu výpis části osobního deníčku Jacqueline:

„26.10. 2006, 8:20 hod

Dne jsem si zase jednou uvědomila, že vůbec neznám svá opravdová přání - a to nemluvě o tom, že bych je dokázala srozumitelně vyjádřit. Položila jsem si otázku: *Kdyby má součást, která zná má přání, která je však nevyjadřuje, nebyla v mém nitru, kde v této místnosti by se pak nacházela?*

V mysli se mi vytvořil obraz, že přede mnoou stojí velká krabice, v níž spočívá část mého já, která zná má přání a která je dokáže i vyjádřit. Před ní však stojí mohutný strážce. Zaujímám jeho místo a ujímám se jeho role, protože i ona je mou součástí. V roli hlídače bedny se cítím velká a mocná. Má vlastní postava, která stojí před hlídačem, je malá jako vrabčák. Hlídač (já) má ruce opřené v bok a je velmi tvrdý a přísný. „Tam nesmíš!“ říká mi přísně. Chvilí prožívám pocit hlídače, jak přísně a ostře shlíží na mou malou postavu. Čím déle to trvá, tím více hlídač měkne. Začíná mi vysvětlovat, že mne vlastně jen chce chránit a že bych se těžce poranila, kdybych otevřela tu bednu. Začíná hořce plakat a bere mne opatrně na svou velkou dlaň jako skutečného vrabčáka a sedá si. Nechce mne sám poranit a

nechce ani, abych se poranila sama - to by jej příšerně bolelo a proto nedokáže pochopit, proč se chci vlastně podívat do té bedny. Pochvíli bolest i slzy přejdou a hlídač se smršťuje na svou obvyklou velikost. Stále ještě mi zakazuje otevřít bednu, on sám ji však otevře. Uvnitř je dítě - novorozené nemluvně, uložené ve vatičce. Má zavřené oči. Hledím očima hlídače do bedny. Avšak to, co vidím jako hlídač, nezanechává ve mně pocit klidu a míru, který bych za normálních okolností měla při pozorování mírumilovně spícího dítěte. Hlídač cítí strach: Není snad to dítě již mrtvé? Neskrýval jsem je snad v této bedně příliš dlouho? Hořce se rozpláče - a pláče docela dlouho. Když opět pohlédne do bedny, dítě otevírá oči - velmi smutné oči, které hlídače opět přimějí k pláči. Chce vytáhnout dítě z bedny - nedokáže se však přiblížit a je z toho zoufalý a pláče dál a dál. Pak se v určitém okamžiku dítě postaví samo, drží se za okraj bedny a směje se. Hlídač si vyčerpaně lehne před bednu. Slibuje mi, že dítě nyní smí ke mně, když bude chtít, a že na ně vždy bude dávat pozor, když mu je opět přinesu. Hlídač mi ještě sděluje, že dítě za mnou přijde samo, když dozraje ten správný čas (a když již bude dostatečně velké). V tuto chvíli to však dosud není možné - hlídač to nedokáže ovlivnit - odehraje se to samo.

23:55 hod

Ležím v posteli a pozoruji, že se bavím s hlídačem bedny. Najednou si uvědomuji, že jsem se s touto svou vnitřní instancí bavila již jako dítě. Hlídač mi poskytoval útěchu, ochranu a někdy i rámec, v němž měly mé bolesti dostatek prostoru a v němž jsem se mohla dosyta vyplakat. Dokázala jsem v tomto prostoru zpracovat malou část svých dětských bolestí - prostřednictvím této své vnitřní instance. V duchu jsem se schoulila v náručí hlídače - ano, přesně tak jsem se cítila už jako dítě. Mám pocit, že jsem v sobě znovu našla něco velmi silného: rámec, v němž mohu konečně zpracovat své staré a nezpracované bolesti, a tento rámec jsem si poskytla já sama - bez pomoci terapeuta.

Žádný rámec nemůže být tak otevřený, protože nikdo mi neodkáže tak porozumět, jako si rozumím já sama. Proto je pro mne tento rámec, který jsem si poskytla sama, tak neocenitelný.

28.10. 2006, cca 23 hod

Dnes jsem prožívala velmi intenzivně, jaké činím druhým lidem výčitky, a uvědomila jsem si přitom, že tak činím již dlouho. Napadlo mne, že bych se měla začít trochu zabývat tou svou částí, která druhým vyčítá, a položila jsem si otázku:

Kdyby má součást, která činí druhým lidem výčitky, nebyla v mém nitru, kde v této místnosti by se pak nacházela?

Vyčítavá část vždy sedí nebo stojí přímo přede mnou - zády ke mně. Zaujímám její místo a vklouzávám do její role. Je to rytíř v kožené zbroji, je velký a silný a v pravé ruce třímá kopí. Rytíř mi říká: 'Chráním tě před každým, kdo by tě chtěl poranit.' Cítím, že rytíř je v každém okamžiku připraven - připraven bodnout kopím. Setrvávám chvíli při pocitech, které nyní mám ve své roli rytíře (části, která činí výčitky). Náhle si uvědomuji, že tento rytíř zraňuje druhé lidi. Chvíli vyčkávám a náhle se v mé hlavě vynoří otázka: Proč musí tento rytíř zraňovat druhé lidi? A odkud jen má to kopí? Odpověď se objeví téměř okamžitě a má

podobu vnitřního obrazu: Rytíř je zepředu zasahován dalšími a dalšími oštěpy, jejichž hroty pronikají jeho koženým brněním pronikají hluboko do jeho masa. A pokaždé, když se někdo dostane ke mně (a k rytíři) příliš blízko, zatlačí do ratišť zabodnutých oštěpů a zatlačuje jejich hroty ještě hlouběji dovnitř. Tím mne ten druhý člověk zraňuje ještě více. Pak si rytíř vytáhne ze svého těla jeden oštěp, bodne jím a zastrčí jej zpátky do svého těla. Nechávám působit tento obraz - já, rytíř, prolévám mnoho slz nad nesčetnými hlubokými ranami a zraněními - ale také nad nesčetnými oběťmi, které jsem sám pobodal, což jsem vlastně nikdy nechtěl, měla to být jen má obrana, aby má bolest nebyla ještě horší. Bylo mi jasné, jak je ten obraz vypovídající: Jednou jsem byla zraněna - ale poraněna byla jen jedna moje část - mé nitro zůstalo nezraněno, a to díky části, které nyní říkám „rytíř“. Když navazuji kontakt s druhými lidmi, může se stát, že se ke mně příliš přiblíží a že se opět dotknou starých poranění a že začnou pálit. To je samozřejmě velmi bolestivé a proto se rytíř brání oštěpem a proto bodá. Pak však oštěp zastrkuje zpět do staré rány a tím opět zraňuje sebe sama. Chápu to tak, že když něco vyčítám druhým lidem, zraňuji tím v podstatě jen sebe samotnou. Důležitější by bylo vyléčit mé staré rány. Stále se pohledem vracím ke svému tělu a slzy skrápí mé líce: všechna ta četná poranění, která tam jsou již tak dlouho. Je načase vytáhnout oštěpy a začít léčit své rány. Pomalu vytahuji oštěp za oštěpem a pokrývám rány a díry svými dlaněmi a léčím je proudem slz. Trvá hodnou chvíli než já sama (jako rytíř) dokážu vytáhnout všechny oštěpy a po celou tu dobu prolévám slzy. S každým hrotem, který vytáhnu, zmenšuje se rytíř až do běžné velikosti a před ním roste celá hora oštěpů. Po chvíli rytíř odstupuje vlevo ode mne a říká, že tu vždy bude pro mne, kdybych jej potřebovala. Konečně mám pocit, že rytíř a já jsme opět splynuli v jednu jedinou osobu.

Až dodnes (ještě tři dny po tomto zážitku) si každý večer přivolávám před svůj vnitřní zrak obraz rytíře a zabývám se léčením mnoha ran a děr."

Jacqueline se mi svěřila: „Pro mne je na této technice zajímavé především to, že se konečně mohu uvolnit: Nepotřebuji se již namáhat a vyvíjet úsilí, abych se změnila. Musím pouze porozumět sama sobě a změny pak proběhnou samy od sebe." Předává své zkušenosti v kursech (www.wajar-ri.de).

Jak můžete sami aplikovat tuto metodu? Dejte své nerovnováze jméno, například má část, která se cítí vystrašena; část, která cítí zlost; část, která nechce navazovat žádné kontakty; část, která pochybuje; část, která je otřesena a která je ve stavu šoku apod. Pak si nahlas položte otázku: „*Kdyby má součást, která ... (například cítí zlost), nebyla v mém nitru, kde v této místnosti by se pak nacházela?*“ Pak sledujte, jakou rezonanci k této otázce vytvoří vaše fantazie. Když určíte hledané místo a lokalizujete tak svou nerovnovážnou součást, můžete ji začít poznávat tím, že se postavíte právě na toto místo, pokud možno do stejné pozice, v jaké ji tam vidíte stát, sedět nebo ležet. Vyciťujte ji, nalad'te se na ni a věnujte tomu dostatek času. Pak popište své pocity. Můžete je i zašeptat. V každém případě je rozhodující, abyste to pro sebe formulovali stejným způsobem, jakým byste to sdělovali někomu druhému. Tím se rezonanční efekt obzvláště vyjasní. Vaše vnitřní součásti mohou jasně odpovědět pouze na srozumitelně formulovanou větu. Když budete nejprve důkladně pozorovat, jak se přitom

cítíte, možná, že se otázky začnou objevovat ve vašem nitru automaticky a že spontánně navážete tento vnitřní dialog. Potřebujete hladkou vodní hladinu, abyste se v ní mohli zrcadlit - věnujte proto dostatek času uklidnění hladiny. Můžete si také vědomě klást otázky, například proč se zde objevily tyto pocity, odkud přišly, v jaké souvislosti se objevily, a pak vnímejte odpovědi, které byste si sami poskytli v roli této součásti. Mnohdy můžete mít pocit, že se v tomto prostoru vyskytuje ještě jedna část, která ze účastní tohoto procesu. Prociťujte i tuto část a pozorujte, co se tu pro vás vyvíjí a co můžete díky tomu poznávat. Když toužíte po zlepšení, vizualizujte si pomocné nebo rozpouštěcí součásti. Nemusíte se ovšem vždy dopracovat perfektního řešení. Obvykle postačí, když se svým vlastním prostřednictvím dozvíte nové poznatky, které vám opět pomohou dále. Můžete pracovat s nevyřešenými nerovnováhami i ve svém každodenním životě a dozvídat se v něm další souvislosti nebo zjišťovat chybějící informace, které vám poslouží při jejich řešení.

Já osobně pokládám metodu dialogu s vnitřním hlasem za optimální nástroj pro samostatnou práci, při níž se učíme lépe se interpretovat a chápat. Je to jakýsi druh individuální konstelace s vnitřními součástmi bez terapeutické asistence. Kniha Artho S. Wittemanna vám k tomu může poskytnout kvalitní podporu.

Zaujímám pozici moderátora:

Vyzkoušejte si, jak se budete cítit, až se po všem tom poznávání svých součástí vrátíte opět na své „vlastní“ místo. Pozorujte jednou všechny své součásti, do nichž jste se vcítili, jakoby zvenčí. Může to pro vás být rozhodujícím krokem a důležitou zkušeností. Člověk se v tom okamžiku náhle cítí jako jakýsi nestranný moderátor svých vnitřních součástí. Pro mnohé z nás je to úplně nová zkušenost. Nechte to v sobě působit. V odborných kruzích se tomuto postupu říká „disociace“.

Někdy pomůže, když z této pozice budete klást otázky svým součástem, co vlastně potřebují, aby se jim dařilo lépe.

V '

Uznání:

Na závěr pak můžete těmto součástem poděkovat a ocenit je. „Pomysli na to, co ti přináší největší trápení, a pokloň se před tím. Poděkuj tomu z hloubi svého srdce," píše mistr Reiki Frank Arjava Petter. Píše o záchvatu artritidy, který jej trápil několik týdnů: „Ve dne v noci mne trápily silné bolesti a jednoho dne jsem absolvoval toto cvičení společně se skupinou lidí. Poklonil jsem se svému trápení, vnímal jsem bušení a bolest v nohou a pojednou jsem si všiml, že se má bolest transformuje do stavu extáze. Tento extatický pocit se pak stěhoval od mých chodidel do lýtek, odtamtud stoupal ke kolenům, až nakonec naplnil celé mé tělo. Po týdnu jsem zaregistroval, že mé bolesti úplně zmizely ..."

Změna perspektivy:

Walter Liibeck popisuje ve své *Příručce spirituálního NLP* cvičení jedna- -dvě-tři. Navrhuje rozprostřít na podlahu místnosti tři papíry s číslicemi 1, 2 a 3. Číslo 1 představuje „asociaci“.

Zde se postavte a procíťujte se i se svou nerovnováhou. Číslo 2 představuje „disociaci“. Zde se postavte do pozice druhého člověka, kterého pozorujete zvenčí i s jeho nerovnováhou (1). Obvykle to bývá osoba, jejíž prostřednictvím jste upadli do příslušné nerovnováhy - osoba, s níž právě vedete nepříjemné spory. Na místě označeném číslicí 2 se tedy učíte znát perspektivu druhé osoby. Číslo 3 představuje „pozorovatele“. Protože v této pozici přebíráte roli nezaujatého pozorovatele, nemáte již nic společného s nerovnováhami osob 1 a 2. Jak se cítíte v pozici 3? V této nezávislé pozici můžete také pouvažovat, co by tak mohly potřebovat obě zúčastněné osoby, aby se jim dařilo lépe (chtěl bych na tomto místě doplnit, že tím ve vás může dojít ke vzniku touhy po změně a s ní i odpovídajících pocitů nerovnováhy - tato pozice pak již není až tak stoprocentně nezávislá). Najděte si příslušné symboly a poskytněte jim svou podporu. Položte symboly k jednotlivým archům papíru. Když budete chtít, můžete se ještě jednou na chvíli postavit na pozici 1 a 2 a pozorovat, zda se prostřednictvím poskytnuté pomoci něco změnilo na vašich pocitech.

Doplním ještě číslici 4. Tato číslice není nezávislá, nýbrž je spojena se vším a představuje „absolutní uznání“. Položte někde v místnosti na podlahu ještě arch papíru s číslicí 4, postavte se na ni a vycíťujte ji. Zde stojí osoba, která nechová žádnou touhu po změně a která přijala celou situaci jako „absolutně perfektní“. Vidí, že osoby 1, 2 i 3 v daném okamžiku cítí to správné a jednají přesvědčivě a přesně tak, jak jednat mají. Naučte se prostě jen znát tuto pozici.

Tyto čtyři pozice můžete využívat jako možnosti v každodenním životě. Ze které z těchto pozic chcete pozorovat nerovnováhu?

Rodiče:

Při systémové terapii se obvykle zjistí, že vlastní nerovnováhy mívají úzkou spojitost se vztahem k rodičům. Když pohlédneme na své rodiče z nové perspektivy, můžeme příslušným způsobem ovlivnit i náš problém. Klaus Mücke navrhuje ve své knize *Tam, kde je nebezpečí, rodí se i zachránce* cvičení, při němž si představujeme své rodiče, jak stojí přímo před námi, „... a za nimi opět stojí jejich rodiče. Nyní se můžeme ptát:

- Co nedostali mí rodiče od svých rodičů, že se chovali tak, jak se chovali?
- Co by bývali potřebovali, aby se byli mohli chovat jinak?
- Za předpokladu, že by to byli dostali, co bychom pak (navíc) byli dostali my od svých rodičů?
- Co bychom si mohli dát dodatečně sami?"

Problémový postoj - uvolněný postoj:

Klaus Mücke předkládá ve své knize ještě jeden návrh na řešení, který jsem zde rovněž převzal. Představte si intenzivně svůj problém. Rozvažte si, jaký tělesný postoj by se k němu nejlépe hodil. Který tělesný postoj vyjadřuje optimálně daný problém? Zaujměte tento postoj, pozorujte, jak při něm dýcháte a jaké věty se vám při něm vybavují. Pak si rozmyslete, jaký tělesný postoj byste zaujali, kdyby byl váš problém - jako zázrakem

– úplně vyřešen. Zaujměte i ten druhý tělesný postoj a vychutnávejte si při něm hluboké a svobodné dýchání a poznávejte příjemné věty, které se vám budou nyní vybavovat. Pak se opět vraťte ke svému problémovému postoji, chvíli v něm setrvejte a pak pomalu začněte měnit svůj postoj do postoje uvolněného-do postoje, v němž již byl váš problém vyřešen. Několikrát zopakujte tento postup. Přejděte do problémového postoje a z něj pomalu přecházejte do uvolněného postoje. Pokud vám přitom vytrysknou slzy úlevy, připusťte je do té míry, dokud vám to bude vyhovovat. Trénujte tuto pohybovou sekvenci a ukládejte šiji do své tělesné paměti. Tato zkušenost vede k tomu, že si později během všedního dne - když se váš problém opět vynoří - zároveň vzpomenete i na jeho řešení a tím se dokážete snadno přemístit do uvolněného postoje a tím i do uvolněného stavu.

Když se nacházíte uprostřed procesu uvolňování emocí, držte se jej a věnujte mu hodně času. Já osobně jsem při svém procesu uvolňování strávil několik hojně uplakaných let. Začalo to půl roku poté, co jsem se odstěhoval z domova. Krok za krokem jsem řešil s pomocí svých partnerských vztahů své touhy po změně, které jsem si přinesl z otcovského domu. Proces probíhal po tři roky velmi intenzivně, byl časově hodně náročný a postupně infiltroval celý můj každodenní život. Může se tedy stát, že když právě začnete pomoci „nového rámce“ řešit své vnitřní touhy po změně, bude možná nějaký čas trvat, než pocítíte první úspěchy - což ovšem neznamená, že to může probíhat i rychleji. Mějte trpělivost sami se sebou. Věnujte tomu opravdu dostatek času, abyste si postupně vyvinuli ten správný vnitřní klid a mír.

Nejvýraznější pokrok zaznamenávám tehdy, když dokážu postupným analyzováním a poznáváním zařadit svou nerovnováhu do rámce nového pohledu na svět a když ji dokážu integrovat. Vždy se snažím zjistit, kde něco vylučuji ze svého pohledu na svět, kde se proti něčemu bráním, kde chci něco změnit. Pak rozšířím svůj pohled na věc pomocí postoje: „ ... i to k tomu patří“. Každý odpor, který se ve mně projeví, integruji stejným způsobem. Když tato integrace vyvolá pláč, vím, že je uzdravující a poskytuje mu široký prostor.

Hledám vhodný způsob integrace tak dlouho, až pocítím skutečnou úlevu. Někdy musím integrovat i svůj odpor a učiním to tím, že jej uznám a ocením, jak je právě důležitý a vhodný. Také odpor, obrana a má touha po změně k tomu patří - a tehdy pocítím ve svém nitru hluboký mír.

Rozjímání

„Nepotřebujeme nikoho k tomu, abychom něco vyřešili, vyjma sebe sama.“ (Bert Hellinger).

Ken Wilber píše ve své knize *Komplexní jednání*: „Ve své pozoruhodné knize *Práva formy* píše G. Spencer Brown, že nové vědění se dostaví samo, když si podržíme ve vědomí to, co chceme vědět. Když budeme mít problém neustále před očima, on se nechá vyřešit - historie lidstva ukazuje, že je to fakt. Někdo narazí na problém a je jím jednoduše naprosto posedlý,

dokud jej nevyřeší. A nejkomičtější na tom je, že problém se řeší ustavičně. Dříve nebo později se jej podaří rozlousknout. Může to trvat týdny, měsíce, roky, desítky, stovky či tisíce let. Zdá se, že vesmír byl vytvořen tak, aby řešení *vždy* přišla."

„Všechny věci přijdou k tomu, kdo dokáže čekat." (Henry Wadsworth Longfellow, americký básník z 19. století).

„Neřešitelné problémy vznikají zevšeobecnováním, rozbíjením a pitvořením. Aby se daly vyřešit, musí se specifikovat, doplnit respektive konkretizovat." (Richard Bandler & John Grinder, výzkumníci neurolingvistického programování).

„Kdo se nevyjádří, bude brzy potlačen, kdo se vyjádří proti, tu a tam se dočká štěstí." (Klaus Miičke).

„Když se rodiče k dětem nechovají dobře, může se pak stát, že děti své rodiče ocení až tehdy, když se jim neomluví za to, co jim provedli. Děti to často prožívají jako domýšlivost, když mají odpustit svým rodičům. Tímto odpuštěním se totiž staví nad úroveň svých rodičů." (Klaus Miičke).

„Rozloučení se podaří uskutečnit teprve tehdy, když uznáme svou při- poutanost." (Bert Hellinger).

„Když si na mne vzpomeneš, pomysli na hodinu, v níž jsi mne nejvíce milovala." (Rainer Maria Rilke, rakouský spisovatel žijící na přelomu 19. a 20. století).

Vzpomínejte si především na takové zážitky z dětství, v nichž jste byli posílení, z nichž jste měli zisk a jež vám poskytly pocit, že jste přijímání a milováni. I když to byly pouhé vteřiny, můžete je natáhnout na celá léta, když na ně budete léta vzpomínat." (Klaus Miičke).

Zkoumejte se pružně: „Každé dítě je svým způsobem génius a každý génius je do jisté míry dítětem." (Arthur Schopenhauer, německý filosof žijící na přelomu 19. a 20. století).

„Pocit radosti pramení z náhlého přitakání životu." (Carl Ludwig Schleich, chirurg a spisovatel žijící na přelomu 19. a 20. století).

Cožpak můj stres vůbec není můj?

Až dosud jsem popisoval, jak můžeme vyřešit svůj stres, svou neinte- grovanou bolest. Někdy však existují i stresující stavy, které mohou být zástupnými vjemy.

Renáta šla se skupinou deseti žen do restaurace. Sebevědomě si sestavily několik stolů dohromady, aby mohly společně posedět u jednoho velkého stolu. Hostinský zareagoval podrážděně, protože si všiml, že stoly nyní zatarasily cestu k toaletě. Rozzuřil se a poručil ženám, ať tyto stoly okamžitě uspořádají nějak jinak. Renáta byla otřesena a stáhla se do ústraní. Když pak hostinský spokojeně odešel, všechny si našly svá místa a ženský kroužek se začal opět cítit uvolněně, Renáta však zůstala pobledlá a mlčenlivá. Marie, která seděla vedle ní a která sledovala, co se děje, oslovila Renátu: „Nechtěla by ses raději vzdát své role?“ Renáta zareagovala zaraženě, protože si neuvědomila, že by její pocit mohl být i zástupným vnímáním. Bylo pro ni poměrně snadné nebýt již k mání hostinskému a jeho záchvatu vzteku. Po několika minutách byla opět otevřenější a žertovala s ostatními kolem stolu. Zůstal pouze nepatrný zbyteček.

Jak mohlo dojít k takovému zlepšení? Hostinský byl v šoku. Jeho šok se projevoval formou záchvatů vzteku. Renáta přistoupila na rovnováhu a pocítila rovněž šok. Ona se s ním však identifikovala a „uvěřila“, že je to její vlastní pocit. Když si uvědomila, že zde vnímá pocity hostinského, dokázala se okamžitě zbavit svého stresujícího pocitu. To, co zůstalo nevyřešeno, poukazovalo na nerovnováhu, proč se vlastně identifikovala s šokem hostinského - a ona to nyní může využít ke svému poučení.

Když si uvědomíme, že něco vnímáme, může nás to - jakmile situace pomine - zbavit našeho pocitu. Proto je to tak jednoduché a proto má pouhé vyslovení věty „již pro to nejsem k mání“ úžasně rychlý a jednoduše zázračný účinek. V následujícím kroku bychom se mohli zeptat sami sebe: „Když budu tomuto člověku, který mi určuje hranice, intenzivně k dispozici, dokážu pak snad vnímat příčinu jeho vlastních hranic? Co mi k tomu říká má intuice?“ Hledejte pak potvrzení svého vnímání. Tím způsobem můžeme velmi posílit svou znalost lidí.

Ověřujte neustále, zda lze váš pocit nebo váš stav označit jako „rolí“ pro nevyřešenou touhu po změně u druhého člověka nebo zda máte nevyřešenou touhu po změně vy sami. Abyste to rozluštili, můžete se nejprve pokusit nebýt již výše uvedenými způsoby k mání: „Respektuji to takové, jaké to je a proto již tomu nejsem k mání.“ Když se to však nepodaří, zeptejte se, co to má společného s vámi samotnými. Vypátrejte svou vlastní touhu po změně, zeptejte se, proti čemu se bráníte, co chcete mít jinak a co by se stalo, kdybyste se vzdali svého přání a kdybyste je zaměnili za postoj přijímání nebo dokonce za láskyplný postoj. Hledejte vnitřní či vnější pochopení svého pocitu.

A obráceně platí: I když si nejprve myslíte, že jste právě byli konfrontováni se svou vlastní touhou po změně, i tehdy se mohlo stát, že navzdory dlouhému přemýšlení a vycitřování nenacházíte pro tento problém žádné pochopení, žádný lepší úhel pohledu, žádné řešení. V tomto případě si ověřte, zda v tomto případě prostě jen nevnímáte něco zvenčí. Když vycítíte vnější nerovnováhu, pak již můžete postupovat, jak uznáte za vhodné - nevyřešíte ji však, protože to skutečně není *vaše* nerovnováha. Můžete jen změnit svou pozici, vypadnout z role a prohlásit s respektem: „Pro to již nejsem k mání.“ Když vám vaše

odstoupení přinese s použitím uvedené věty konečně úlevu, pak se jednoznačně jednalo o (zástupné) vnímání.

Pete A. Sanders popisuje případ nádherné ženy, která vždy skrývala svou krásu a styděla se za ni. Tímto chováním byla k mání své starší sestře, která jí dříve urputně zakazovala, aby se krásnila. Když se tato žena vnitřně vcítila do své sestry a ptala se v duchu po příčinách těchto omezení, dostalo se jí intuitivní odpovědi: „Otec ji kdysi dávno zneužíval.“ Hovořila se svou sestrou a ta jí v slzách vypověděla otřesný příběh skutečných zážitků s jejím otcem. Pak již nebyl důvod skrývat svou krásu a žena vysloveně rozkvetla.

Psychoterapeut Joachim Bauer píše o svém pacientovi, který přišel do jeho praxe s bolestmi u srdce. Vyšlo najevo, že pacient musel ve věku 17 let prožít smrt svého otce, který utrpěl v lese při společném kondičním běhu srdeční infarkt a zemřel přímo před očima svého syna. Pacientovi již nyní bylo 44 let. Přednedávnem zemřela i jeho matka. Tato smrt v něm vyvolala emocionální nerovnováhu, která se projevovala právě bolestmi u srdce. Zpracováním obou ztrát se pacient dokázal zbavit svých srdečních bolestí a nebyl již nadále k mání symptomu souvisejícímu s jeho otcem. Symptom pak prostě zmizel.

Když pociťujete tělesnou nerovnováhu, pohlédněte ve fantazii do svého „moudrého zrcadla“, pozorujte příslušnou oblast svého těla a sledujte, zda si v této části svého těla dokážete představit obličej. Komu patří ten obličej? Komu jste touto nerovnováhou právě k mání? Pak zformulujte větu: „Milá (milý) ..., pro tuto tělesnou nerovnováhu ti již nadále nejsem k mání. Chápu to tak, že je celá tvoje a jako takovou ji plně respektuji.“ Pokud přesto zůstane, pak začněte pátrat, co má tato tělesná nerovnováha konkrétně společného s vámi. S potřebnými nástroji jste se již seznámili. Stejně jako dříve, i nyní berte v úvahu, že v nezbytném případě může být nutno zajít k lékaři a být mu k mání a být k mání i jeho možnostem.

Když zjistíte častěji, že mé nerovnováhy vůbec nejsou mými nerovnováhami a že jim jsem pouze k mání, pak mám někdy sklon považovat své okolí za „pachatele“. Mé okolí je svými nerovnováhami vinno tím, že neustále pociťuji nějaké problémy. V knize Fons Delnooze *Energetická ochrana* jsem se s tímto způsobem pohledu setkával téměř na každé straně. Fons Delnooz hovoří o energetické špíně a nečistotě, píše o tom, že se máme chránit před nečistými energiemi ostatních lidí a že musíme čistit svou auru a prostory, které obýváme. V tomto pohledu se skrývá hodnocení a tím i velmi intenzivní touha po změně. Když si myslíme, že druzí lidé mohou svým vlivem znečistit naši auru i obytné prostory, pak pro nás bude pravděpodobně velmi obtížné zbavovat se trvale těchto nečistot. Budou se objevovat znovu a znovu - stejně jako domácí prach, kterého se musíme zbavovat pravidelně. Musíme se neustále čistit nebo pátrat po duších, které nás pravděpodobně posedly. Jsme připoutáni k představě světa, v němž hrozí nebezpečí na každém rohu. A když stále vidíme tato nebezpečí, máme v sobě v důsledku toho neustálou touhu po změně. Tato přání vedou k vazbám. Přitahujeme právě to, co chceme změnit. To tedy znamená, že jsme ostatními lidmi skutečně neustále energeticky znečišťováni a zatěžováni - a nešťastně zbloudilá duše nás již vyhlíží, aby nás mohly posednout.

Musel jsem žít nějakou dobu sám, abych pochopil, že prach v mém bytě může někdy zůstat ležet, aniž bych z toho musel mít špatný pocit. Špína je jen špína a je špínou jen proto, že jsme ji my, lidé, špínou udělali, protože ji *nechceme*. Prach je přirozenou součástí našeho života. Děti si hrají na pískovišti, kde je nádherný písek. Alespoň se tam se líbí i nám, dospělým. Jakmile však děti přijdou domů a všechny jejich věci jsou plné písku, mění se náhle písek v nežádoucí hnusnou špínu. Když to shrneme: špínu ve skutečnosti vytváří naše vlastní perspektiva - ostatní lidé jsou vtom nevinně. Když vnímáme nečistou energii, z jaké perspektivy pak na tuto energii pohlížíme? jaká vlastní přání a cíle se za tím skrývají?

Každý člověk má svou energetickou formu. Můžeme každou z těchto forem respektovat takovou, jaká je. Neznamená to, že ji proto vždy musíme vzít za svou, protože máme v každém okamžiku svobodu říci „ne“. Nemusíme pro ni být k mání. Pokud však budeme opovrhovat určitou formou energie, když se budeme obávat kontaktu s ní a když proti ní budeme bez respektu bojovat, když ji budeme chtít úplně zapudit či dokonce před ní chránit i další lidi, pak je to projev naší touhy po změně, která se postará o to, abychom se mohli důkladně seznámit s těmito energetickými formami, abychom na nich cvičili, jak se s nimi dá zacházet s respektem. V tomto případě je vesmír skutečně nemilosrdný - díky Bohu!

Když budeme předpokládat, že chceme veškerou špínu respektovat a integrovat jako „přirozenou“, pak máme možnost žít - podle našeho názoru - v těch nejdivočejších a nejméně „civilizovaných“ přírodních kulturách. Tato možnost volby nás zbaví mnoha tělesných obranných reakcí a nastolí v našem těle přirozený proud energie. „Nejjednodušší cesta do skrytého království vede skrze bránu přijetí.“ Následovat bude vnitřní mír.

Existuje v nás i skryté pohrdání, které vůbec nevnímáme jako hodnocení. Když se domníváme, že musíme druhému člověku poslat lásku nebo pozitivní energii, vycházíme z představy, že ji dotyčný potřebuje - a to je ponížující a domýšlivý obraz. Může se stát, že ta druhá osoba pocítí tuto domýšlivost, když na nás pomyslí, a tím vytvoří rezonanci. To znamená, že pocítí nerovnováhu. Výjimkou je, když nás sám požádá o pozitivní energii, pak je výchozí předpoklad položen na úplně jiných základech. V tom případě budeme k mání a podpoříme dotyčného způsobem, jaký si představuje. Pokud nás však dotyčný o nic takového nepožádá, pak doporučuji, abyste mu poslali „pouze“ informaci: „když mne budeš potřebovat, budu tu vždy pro tebe!“ To je skutečně posílí.

Když tedy cítíme stres a když se domníváme, že se jedná o stres někoho druhého, pak postojem, který já osobně doporučuji, není posílat dotyčnému pozitivní myšlenky, které mu mají pomoci zvládnout jeho stres nebo mu poskytovat nějaké léčebné impulsy či dělat si starosti a modlit se za něj, nýbrž doporučuji poskytnout následující telepatické sdělení: „Vidím tvůj stres a respektuji jej takový, jaký je. Respektuji, co snášíš. A když mne budeš potřebovat, budu kdykoliv připraven. Mám tě velmi rád a věřím, že i celý vesmír tu bude pro tebe a že tě miluje.“

Tato věta předpokládá, že skutečně hluboce věříme, že vesmír je tu pro každého jednotlivce a že každému posílá vhodné impulsy - pokud je dotyčná osoba potřebuje, pokud o ně požádá a pokud je otevřena vůči odpovídající nápomocné rezonanci. Když pak na nás

dotyčný pomyslí, může vnímat náš postoj formou příjemného rezonančního pocitu. Nepřímo pocítí, že jej máme rádi, že jsme vstřícní a máme jeho důvěru. Tato rezonance mu nabízí možnost vnímat ve svém nitru sympatii, otevřenost a důvěru.

A někdy - když to bude potřebovat - přijde k nám a požádá nás, abychom pro něj byli k mání.

Rozjímání

„Vždy je nutno se zeptat: „Co přesně vlastně vnímám? Co z toho je reálné ve vnějším světě a co jsem si vytvořil jako skutečnost ve svém nitru?““ píše Michail Čajkovskij ve své knize *Lidská matrice*.

„Nové problémy mohou vzniknou tehdy, když se v systému pokouší řešit problémy člověk, s nímž nemají nic společného.“ (Klaus Mücke).

Zneužívání není nic jiného než voda v proudu, která si po protržení hráze rybníka hledá cestu krajinou, čímž ji zaplavuje a „zneužije“. Vodě nikdo nic nevyčítá. Všichni vidí: ona jen potřebuje dosáhnout vyrovnaní své hladiny. Samozřejmě bojujeme o to, aby toto zneužívání přestalo, ne však tím, že budeme nadávat vodě, že se od ní budeme emocionálně distancovat a že k ní budeme krutí, že vůči ní budeme dokonce vyvozovat jakési důsledky, nýbrž tím, že se pokusíme opravit konstrukci rybníka tak, aby potrženou hrází voda již nadále neunikala. S následky záplavy pak musíme žít. Důsledky vyvodíme již sami: poučíme se a posílíme hráz. (Olaf Jacobsen v *Praxi systémových konstelací*, sešit 2/2002).

„Kdo žije bojem s nepřítelem, má zájem, aby zůstal naživu.“ (Friedrich Nietzsche, filolog starých jazyků a filosof žijící v 19. století).

Jak se cítíte, když druhý člověk vnímá vaši energii nebo vaše chování jako nepříjemné a hodnotí je jako „nečisté“? Můžete říci: „Respektuji tvé hodnocení a ponechávám je takové, jaké je, a nejsem mu tím již nadále k mání.“

„Pro někoho to může být znečištění životního prostředí a pro druhého to může být kompost.“ (Gunter Schmidt).

Negativní hodnocení je formou vyloučení. Když máme dojem, že nás někdo vylučuje, můžeme říci: „Ano, já k tobě skutečně nepatřím - a také (brzy) odejdu.“ Když však chceme zůstat a chceme být přijati, musíme se o to začít ucházet, musíme být k mání tomuto hodnocení, připustit si příslušné pocity a sledovat, zda dokážeme přeměnit negativní hodnocení v pozitivní.

Můžeme otočit rožeň tím, že pozveme toho druhého do naší energie a tím mu demonstrujeme, že jsme připraveni přijmout a integrovat jeho energii.

Hodnocení v nás vznikají právě tehdy, když sledujeme určitý cíl (chceme něčeho dosáhnout nebo něco udržet při životě, když chováme touhu po změně). To, co je v souladu s naším cílem, je „správné“; to, co nás ruší nebo nám brání v jeho dosažení, je „špatné“. Jakmile se vzdáme svého cíle, zmizí i hodnocení, které je s ním spojeno - a my pak dokážeme snáze přijímat věci a situace.

Když někdo něco hodnotí, můžeme z toho obvykle vyčíst, jaký cíl sleduje. Základem „hodnotového systému“ jsou vždy touha po změně a cíle.

Na úrovni „bytí“ k tomu patří úplně všechno, neboť „všechno je“. Zde nejsou žádná hodnocení.

Když se pak přesto budeme chtít chránit před špínou a nečistými energiemi ... i to k tomu patří.

„Otázka: ‚Co mám dělat? Mí rodiče se pořád ještě do všeho pletou.‘ Odpověď: ‚Tví rodiče se do všeho mohou plést a i ty smíš dělat všechno, co budeš pokládat za správné.‘ “ (Bert Hellinger)

„Dobro - tahle míra pevně sedí, zlo jen kličkovat hledí.“ (Wilhelm Busch, malíř, kreslič a básník žijící v 19. století).

Nevyřešená touha po změně ovlivňuje všechny zúčastněné

Emocionální bolest se rozpouští - prostřednictvím slz. Tak to v přírodě chodí, pozorujte někdy například děti. Pro ně je samozřejmé, že bolest je vždy doprovázena smutkem, pláčem a křikem. Když se má rozpustit (vyléčit) bolest, znamená to: musí se změnit. Když je v nás podobná touha po změně, vstupujeme do stavu intenzivní rezonance s tím, co má být změněno. Zaměřujeme svou pozornost na bolest, protože nás neustále tlačí směrem, v němž ji chceme rozpustit, změnit, vyléčit, prostě se jí zbavit. To už je změna, která může vyvolat působení. Energie se řídí naší pozorností. Když tedy změníme svou pozornost a začneme pozorovat svou bolest (lépe ji poznáváme), mění se i proud energie v našem těle. To je již první krok k uzdravení. Možná, že rozpoznáme příčinu své bolesti a můžeme okamžitě něco změnit, například ucuknout svou rukou z rozpalené plotny, abychom si ji nespálili ještě více.

Šokující prožitky ztráty mohou vypadat následovně:

- Ztrácím milého člověka (rodiče, partnera, sourozence, přítele, spolupracovníka, ...).
- Loučím se s příjemnou situací či prostředím (konec krásné dovolené, ztráta vlastního domu v důsledku přírodní katastrofy, ztráta vlasti, sportovní porážka, ...).
- Ztrácím věc, která mi velmi leží na srdci.
- Prožívám bolest svého fyzického těla (dopravní nehoda, poranění, rozžhavená plotna, pád ze schodů, vyšetření žaludku sondou, operace, znásilnění...) = ztráta tělesné rovnováhy.
- Jsem ponižován druhými lidmi, chovají se ke mně krutě, pohrdavě nebo mi nadávají = ztráta duševní rovnováhy.

Přirozenou reakcí na výše uvedené události je stres, bolest, pocity smutku a slzy. Při pláči se tělo mění. Přizpůsobuje se vnějším změnám, zbavuje se starého a přijímá novou situaci. Když je proces změny ukončen, můžeme se ohlédnout za svým prožitkem ztráty už bez touhy po změně a bez bolesti. Vzpomínka na ztrátu již pro nás není nepříjemná; je integrována, šok je rozpuštěn. Necítíme již žádný stres a jsme otevřeni novému dnešku.

Abychom mohli prožít tento proces změny, musíme se nacházet ve stavu, v němž se dokážeme zcela oddat léčení. Potřebujeme vnitřní nebo vnější rámec, který nám poskytne bezpečí a pochopení. Když takový rámec nedokážeme najít, nedokážeme se na emocionální úrovni přizpůsobit prožité změně vnějšího prostředí. Zůstáváme vězet v určité nerovnováze. Náš rozum sice ví o probíhající změně, náš cit však ji však nedokáže „sledovat“. Pokud se to odehrává vždy znovu a znovu a pokud cit nikdy nedostane šanci doprovodit ztrátu smutkem, vzniká postupně oddělení mezi naším rozumem a citem, mezi hlavou a srdcem. Tato rozpolcenost je rozšířena v kulturách nebo rodinných společenstvích s nedostatečnou kulturou smutku.

Tam, kde je tradičně přikládána smutku velká důležitost, jsou srdce lidí otevřenější. Žijí zde lidé s větší důvěrou v život a prožívají tu větší „srdečnost“.

1 Když je prožitek ztráty již dávno za námi a my jsme si v našem mentálním vědomí (rozum) již dávno zvykli na novou situaci, náš cit potřebuje dohnat stále ještě nevyřešené pocity ztráty z minulosti a opět tím urovnat vnitřní rozpolcenost. Touha po změně existuje v našich pocitech stejně jako dřív a ovlivňuje náš život. Poznáme to podle toho, že náš nevyřešený pocit se objevuje znovu a znovu v určitých situacích, jimiž je „spouštěn“. Vynořuje se v našem životě v podobě strachu, obrany nebo vyloučení (izolace). Buďto prožíváme vyloučení druhými nebo se izolujeme sami. Náš rozum již však mezitím přestává být schopen sledovat, proč se tak cítíme. Náš rozum *již nedokáže chápat správně naše pocity*. Domníváme se, že je to „normální“, protože stejné obavy a obranné postoje vnímáme i u druhých lidí, takže jsme si na ně již zvykli a nedokážeme je již identifikovat. Také již nevíme, jak jinak bychom to měli dělat. Někdy se emocionálně nevyřešené bolesti manifestují v podobě tělesných symptomů nebo nemocí, neboť: „Naše přesvědčení řídí naši biologii“

(Lipton). Tyto nerovnováhy nás pak „nutí“ k tomu, že bojujeme sami se sebou a nutí nás zpochybňovat to, co pokládáme za normální.

V nevyřešeném stavu nepřijímá náš cit přítomnost takovou, jaká je, protože se neustále objevují situace, které v nás vyvolávají staré obranné postoje. Každý pocit nutnosti obrany, pocit stresu nebo paniky v nás poukazuje na nezpracovaný prožitek ztráty - buďto jsme tuto obranu převzali od svých rodičů a ze zvyku ji imitujeme nebo jsme si svou obranu vybu- dovali v důsledku vlastní ztráty. Tímto obranným postojem sledujeme naplnění podvědomého přání, aby byla přítomnost zase taková, jaká byla před ztrátou. Ve svých pocitech chceme vlastně vrátit zpátky čas a anulovat prožitou ztrátu. Neustále si podvědomě přejeme, aby se něco nebylo stalo (viz příklad s Oliverem, který si přeje, aby se Mariina nehoda nikdy nebyla odehrála). A co se děje, když něco chceme změnit? Dostáváme se s tou věcí do stavu intenzivní rezonance. Vždy, když v přítomnosti prožijeme něco, co nám (podvědomě) připomene (nevyřešený) prožitek ztráty, vynoří se naše touha po změně; tím se uvolujeme být k mání tehdejšímu prožitku ztráty a vnímáme odpovídající pocity.

Nyní jsme dospěli k volbě: Buďto si znovu uvědomíme, co vlastně chceme změnit, a tím začneme více rozumět sami sobě, abychom si zajistili rámec plný pochopení. Dodatečně rozpustíme svou bolest tím způsobem, že se plně odevzdáme tehdejší ztrátě a bolesti z ní pramenící, přijmeme ztrátu a odsouhlasíme všechno, co se stalo („... a i to již navždy patří k mému životu a má to místo v mém srdci“). Nebo budeme nadále mobilizovat svou obranu, budeme se neustále bránit situaci, která ji vyvolává, budeme proti ní bojovat a budeme se jí vyhýbat. Tím bude nadále existovat naše touha po změně, její vliv i naše obrana.

Jak na nás reagují naši spoluobčané a jak reagují na naše nevyřešené touhy po změně? Když s námi navážou kontakt a když se tím uvolí být nám k mání, vytvoří telepaticky také rezonanci s naším (podvědomým) přáním. Vnímají (obvykle také podvědomě) pocity, které souvisejí s naší nevyřešenou zkušeností ztráty, a začínají jednat a hovořit na základě těchto pocitů. To jsou automatické hry v zástupných rolích, o nichž jsem již hovořil. K čemu jsou vůbec dobré? Hluboko v našem pocitu existuje přání, aby ke ztrátě nikdy nebylo došlo. Na tomto přání je postaven náš život a pramení z něj i naše vyzařování. Lidé, kteří nám jsou z jakýchkoliv důvodů k mání, vnímají naše přání, abychom tuto ztrátu změnili. A když chceme něco změnit, vytvoří se silná rezonance, abychom to důkladně poznali. My i všichni lidé kolem nás začínáme přehrávat původní prožitek ztráty, abychom jej mohli změnit a vyléčit. Z toho důvodu se v našem životě opakují situace, které nosíme nevyřešeny neustále s sebou. Jsou naší šancí k pochopení a k dodatečnému vyléčení. Siefer & Weber uvádějí, že nejlepší výsledky při fobiích vykazovaly ve všech sledovaných studiích právě konfrontační terapie. Není divu: vždyť se zde jedná o čistě přírodní princip!

Když se například rozejdeme s partnerem, aniž bychom se s ním citově rozloučili a pokud si vůči tomuto bývalému partnerovi udržujeme vnitřní obranu (touha po změně), pak nám naše okolí bude pomáhat, aby naše přání mohlo dojít naplnění. To znamená, že naše příští partnerství bude přehrávat stejnou situaci, bude nás s ní konfrontovat, vydá se

naprosto stejným směrem a povede k velmi podobnému konci. Náš nový partner se buďto bude podobat našemu předchozímu partnerovi nebo začne hrát roli, která bude odpovídat jeho chování. Náš nový partner si to všimne podle pocitu, že v kontaktu s námi „není sám sebou“. Nový partner bude hrát tuto roli tak dlouho, dokud úplně nezpracujeme příslušnou bolest ze ztráty, neintegrujeme ji a nevyléčíme ji, což bude znamenat, že naše obrana a tím i naše touha po změně mohou konečně odeznít; nebo ji bude hrát tak dlouho, dokud to vydrží a dokud nám bude k mání, což také může skončit novým rozchodem. A tak dostaneme opět svou zkušenost ztráty, která nám poskytne novou šanci, abychom dodatečně zpracovali veškerou svou bolest z odloučení.

Když se nám podaří zpracovat svou zkušenost ztráty, poznáme to podle toho, že se dokážeme vděčně ohlédnout zpět a uvidět, že naše bolestivé zkušenosti jsou důležitou součástí našeho života a že neoddělitelně patří k nám i k našemu životu. Současně se zbavíme svého současného obranného postoje. Chováme se otevřeněji, vstřícněji, svobodněji a srozumitelněji. Na jedné straně jsme chápavější vůči lidem s nezpracovanými bolestmi ze ztráty a na straně druhé i naši spoluobčané jsou vůči nám otevřenější a vstřícnější, „nemusí“ již hrát nepříjemné role.

Carmen a Markus jsou pár a bydlí společně. Mají spolu malé dítě. Při plánování, jak chtějí společně prožít Velikonoce, má Markus pocit, že by měl na týden navštívit své vzdálené rodiče - ale pokud možno sám, bez Carmen a bez dítěte. Když tento svůj pocit prezentuje, pocítí současně i vnitřní obranu vůči Carmen. Jeho pocit mu říká, že by měl své rodiče navštívit raději bez Carmen. Přitom zároveň ví, že proti Carmen vlastně vůbec nic nemá. Domnívá se, že jeho pocit může být vnímáním nevyřešené bolesti. Carmen skutečně zareaguje smutkem a urazí se (Markus cítí potvrzení - zřejmě u Carmen došlo k reaktivaci starého poranění). Carmen se stáhne a přemýšlí o situaci. Při analyzování se jí nejprve nedaří zajistit si přístup ke svým vlastním pocitům; z nějakého důvodu je přestala vnímat nebo někde „zaparkovala“ svůj bolestivý pocit. Pomyslí si, že ona vlastně klidně může zůstat sama, nemá s tím žádný problém. Jako dítěti se jí to stávalo poměrně často. V mnoha situacích se cítila sama, opuštěna svými rodiči. Když si však Carmen později v meditaci představila, že všichni lidé jsou vzájemně spojeni (= představa rámce plného pochopení) a že i ona je spojena se svými rodiči i s Markusem prostřednictvím svého citu, i když mezi nimi panuje velká prostorová vzdálenost, stoupá jí bolest až k hrdlu a náhle jí vytrysknou slzy. Pláče nad bolestí své opuštěnosti, musí vzpomínat na své dětství, maluje si, jak bude o Velikonocích se svým dítětem sama, pláče a pláče. Jako dítě byla zvyklá na onen bolestivý pocit, byl pro ni něčím „zcela normálním“. Tehdy si vyvinula svůj zásadní pohled na svět oddělenosti, neboť každá myšlenka na „navázání kontaktu“ by jí způsobovala příliš velkou bolest. Vzpomněla by si totiž na bolest ze ztráty, kterou prožila v důsledku chování jejích rodičů, a vzpomněla by si i na svou nevyslovenou touhu po blízkosti. Když si však uvědomí svůj nový pohled na svět a když si představí univerzální láskyplné spojení mezi vším, co existuje, může se dodatečně vynořit její bolest a může být prožita.

Po chvíli se v ní začne šířit láskyplný cit. Může s láskou hledět na své rodiče a se stejnou láskou pohlížet i na Markuse. Může jej nechat odejít, aniž by přitom musel cítit tuto bolest. Když pak opět zajde za Markusem a svěřuje se mu s výsledky svého uvolňovacího procesu, dozví se zároveň, že i jeho obranný postoj vůči ní se současně deaktivoval. Již jej prostě necítí. To je pro něj potvrzením, že jeho pocit nutnosti obrany byl skutečně rezonančním vnímáním nevyléčené bolesti, která patřila Carmen. Markus mohl rovněž s láskou a s pocitem svobody pomyslet na to, že stráví Velikonoce sám se svými rodiči. Oba nyní mají pocit, že to pravděpodobně ani nepůjde jinak. Domnívají se, že jejich pocit je předtuchou informace, že pro tento čas nenajdou nikoho, kdo by se jim na týden postaral o dítě. A brát dítě na tak dlouhou cestu by se jim právě nyní stejně příliš nehodilo. Předtucha se skutečně potvrzuje: všechny osoby, které by přicházely v úvahu jako au-pair pro hlídání dětí, budou v tuto dobu rovněž na cestách.

V uvolněním (vyřešeném) stavu dokážu pochopit urážlivé chování druhých lidí, dokážu je prohlédnout, respektovat, neberu šije osobně, dokážu se přesto chovat případně a vím, že můj eventuální pocit urážky je zástupným vnímáním. V nevyřešeném stavu se setkávám s „herci zástupných rolí“, kteří mne urážejí svým chováním, a já sám jako „ten, který uráží“ proto cítím starou nezpracovanou bolest ze ztráty. Nyní se mohu zeptat: Proč se vlastně cítím uražen? Vyhledám rámec plný pochopení ve svém nitru (= poznání) a rozpustím svou bolest a/nebo najdu příjemnější pohled na věc.

Já sám se stávám hercem, který hraje svou roli při setkání s člověkem s nevyřešenou podvědomou bolestí ze ztráty, jehož bolest je motorem veškerého jeho jednání. Když jsem svědkem jeho jednání, pociťuji vnitřní obranu, hodnocení, odstup, neklid, netrpělivost nebo nervozitu a stres ve svém nitru a začínám se od dotyčného držet raději dál nebo vůči němu uplatňovat provokativní až urážlivé jednání. Tím se v něm dotknu jeho nerovnováhy a dostanu jeho bolest opět na povrch. Pokud se mi mé vlastní chování nelíbí nebo pokud si všimnu, že mé provokace nevedou toho druhého k žádné smysluplné činnosti a že na nich nezačíná pracovat, raději se stáhnou a pokusím se redukovat svá přání ve vztahu k druhému (nebudu mu k mání). Respektuji jej takového, jaký je.

Potvrzení své role v tomto dramatu získám následujícím pokusem: začnu trochu prožívat své urážlivé chování a budu přitom pozorovat reakci svého protějšku. Pokud ten druhý zareaguje skutečně uraženě a pokud si nebude vědět s mým chováním rady, pak jsem se právě stal „hercem, který reaktivuje bolest“. Svým pocitem obrany vnímám nezpracovanou bolest ze ztráty toho druhého a jsem s ním ve stavu rezonance. Pokud se ke mně můj protějšek naopak zachová s rozvahou, pak je to tím, že možná hraje se mnou, nebo dokázal otočit ten pomyslný rožeň, a znamená to také, že má obrana má něco společného spíše se mnou samotným.

Potvrzením mé role může také být, když odejdu pryč a můj protějšek s tím má problém a začne mne kritizovat. Pokud se však dotyčnému naopak uleví a pokud se sám cítím po svém odchodu spíše nedobře, pak se asi opravdu jedná o mou vlastní nerovnováhu.

Shrnutí výkladu o rozchodu a smutku:

Nepříjemné pocity, které nedokážeme vyřešit pomocí našeho kouzelného zaklínadla, ať už se přemístíme kamkoliv a ať už nejsme k mání nikomu na světě, ovlivňují nás i naše okolí a tímto způsobem slouží našemu vlastnímu procesu změny i vývojovému procesu jako takovému. Když se proti nim přestaneme bránit a když se s nimi naučíme pracovat, začnou ztrácet svou nepříjemnou moc. Začneme chápat, že všechno má svůj smysl a své souvislosti. Naše nerovnováhy jsou vždy poselstvím nám samotným: „Zde můžeš něco integrovat do svého života. Buďto se nyní naučíš něco nového nebo se můžeš zbavit další touhy po změně.“

Jeden terapeut, který je zároveň mým přítelem, mi vyprávěl o následující události: „Se svou dřívější partnerkou jsem prožil velmi zajímavý proces. Prožili jsem nádherný sex. Najednou však pocítila, jak se v ní rozmáhá nevolnost. Nějak věděla, že tento pocit není zapříčiněn mým chováním. Spíše byl její prožitek tak krásný, že právě díky němu se pak objevil zmíněný pocit nevolnosti, který pravděpodobně znala již z dřívějška. Luštila hádanku, co to má právě nyní znamenat. Nabídl jsem jí, že jí budu k mání při řešení této hádanky, neboť jsem sám začal vnímat, že se ve mně pomalu rozmáhá určitý pocit, který začíná ovládat mé jednání. Tento pocit jsem neznal - vnímal jsem jej jako cosi, co bylo svým způsobem cizí. Proto jsem se domníval, že tento ‚pocit cizí role‘ nějak souvisí s její nevolností. Přijala mou nabídku a já jsem se začal chovat způsobem, který odpovídal tomuto novému pocitu. Pohyboval jsem se bezohledně a věnoval jsem se jen svému puzení, aniž bych přitom bral ohledy na svou partnerku. Tím se její nevolnost ještě zvýšila a nyní mohla ten pocit prozkoumat důkladněji a zeptat se, odkud jej zná. Náhle si uvědomila, že souvisel s tím, že dříve poměrně často zažívala lidi, kteří se k ní chovali se stejnou bezohledností a ona to vždy musela spolknout. Když si na to vzpomněla a když náhle pochopila svůj pocit, vytryskly jí slzy. Když se vyplakala, našla nový způsob pohledu i jednání: Její dřívější zkušenosti již navždy zůstávají neoddělitelnou součástí jejího života. Když se k nív budoucnu někdo zachová bezohledně, bude mít možnost to připustit nebo s respektem odmítnout a tím zastavit nebo se z celé situace stáhnout a ustoupit. Její pocit nutnosti obrany je však již rozpuštěn a ona má volbu. Náš krásný sex pak pokračoval na nové úrovni, protože nevolnost již navždy zmizela.“

Tak je to vždy: Nejprve se ocitneme v novém rámci, v nové situaci, setkáme se s novým člověkem, který má pochopení. Když je to nové hezčí a nespoutanější než to, co jsme znali doposud, mohou se v nás někdy vynořit určité blokády. Cítíme, že nás něco brzdí, nebo vnímáme, že s naším chováním není něco v pořádku, nedokážeme však určit přesně, co je toho příčinou. Když se v nás tato blokáda dostane ke slovu a když jsme právě ve styku s druhými lidmi, pak nám tyto lidé začnou být automaticky k mání svým chováním. Telepaticky vnímají naši nerovnováhu a hrají role, které obvykle ještě posilují naše blokády. Okolí nás konfrontuje nebo provokuje a tím nám intenzivně pomáhá vynést naše blokády na povrch. Děti to dokážou úplně perfektně.

A k čemu je to dobré? Skrývá se za tím cíl důkladněji poznat své blokády a uvědomit si jejich pozadí. Ptáme se: Jaký je smysl této blokády? Proč jsme si vlastně kdysi natrénovali tento druh jednání? Jaká touha po změně se za ním skrývá?

Když si to uvědomíme, buďto zjistíme, že dotyčné blokády již není zapotřebí a že se jí můžeme zbavit nebo že má stále ještě smysl. V tom druhém případě identifikujeme svou blokádu jako důležitou hranici, kterou si jen musíme jasně uvědomit a kterou musíme uznat. Můžeme se zachovat s respektem a sebejistotou: „Ne, pro to již nejsem k mání.“ Zjednali jsme si jasno a nyní se cítíme klidní a nezávislí.

Rozjímání

„Pozornost je síla, která nasměřuje léčivou energii do napjatého pole a tím do něj přinese uvolnění - stejně jako při masáži,“ píše Michail Čajkovskij.

Když utrpíme příliš intenzivní bolest ze ztráty, která znemožňuje okamžité zpracování, vzniká v nás velká rozdělující nerovnováha. Na medicínské úrovni popisuje Joachim Bauer tento fenomén následovně: „Jde o jakýsi druh ‚vzdálení od sebe samotného‘, jehož cílem je vymanit se ze skutečné, tělesné i duševně nesnesitelné situace. Protože se zde jedná i o vzdálení se od určité součásti své duše a protože ‚rozdělení‘ je překladem latinského slova ‚dissociatio‘, vznikl z toho odborný medicínský výraz ‚disociace‘. [...] Disociace je fyzickým a neurologickým obranným mechanismem. Cílem disociace je zmírnění respektive vyřazení duševní a tělesné bolesti. [...] Disociace je vzorovým příkladem fenoménu, kdy vnější situace mohou ovlivňovat nejen duševní a tělesné prožívání, nýbrž i tělesné funkce až po úroveň regulace činnosti genů.“

„Mezi lidmi je příliš mnoho chladu, protože se neodvážíme být k sobě tak srdeční, jací ve skutečnosti jsme.“ (Albert Schweitzer, teolog, lékař, filosof a hudebník žijící na přelomu 19. a 20. století).

Paul Whalen z Univerzity ve Wisconsinu provedl se svými pacienty, trpícími traumaty, následující pokus: Rozsvítil jim na obrazovce obrázek, jenž jim připomenul jejich trauma, ovšem jen na velmi krátký okamžik (několik milisekund), aby jejich vědomí nedokázalo identifikovat, co to vlastně viděli. Přesto v nich tyto obrazy vyvolaly nejen úplnou reakci panického strachu, nýbrž také masivní aktivizaci mozkového centra amygdala. Ostatní obrázky nezpůsobily žádnou reakci. To ukazuje, že nevyřešený stres ovlivňuje náš život především na podvědomé úrovni. Na základě našich stresových reakcí, spojených s intenzivním pozorováním našeho okolí, můžeme si postupně stále lépe uvědomovat, jaká touha po změně v nás působí.

Někteří lidé si myslí, že se musí vrátit zpět do své minulosti, aby tam našli svou touhu po změně a aby ji pochopili. Obvykle však postačí, když se v přítomnosti naučíme integrovat to, co prožíváme - poznáváním, přijetím, rozloučením, uznáním, pláčem, pochopením,

respektováním apod. Když totiž dokážeme vyřešit svou touhu po změně s pomocí *současné* krize, zmizí stejně, jako kdybychom si přitom vzpomínali na svou *minulost*, kdybychom pátrali ve své paměti, ve které situaci se objevila poprvé nebo kvůli čemu jsme tehdy pociťovali bolest. Vzpomínka na naši minulost není prostě žádným nevyhnutelným předpokladem řešení.

„Smutek je informací, že nám někdo nebo něco chybí.“ (Gunther Schmidt).

„To, co v sobě nechcete vidět, bude posíleno, protože budete přitahovat stejné energie zvenčí.“ (Fons Delnooz).

„Současná situace člověka přesně odráží podstatu a základní články jeho víry.“ (Anthony Robbins, americký osobní trenér).

Naše nepříjemné pocity i naše ostýchavé nebo naopak přísné role jsou vždy důsledkem našeho vnímání (na dálku). Vnímáme buďto u někoho druhého nebo u sebe sama neobjasněnou nerovnováhu, nevyřešenou touhu po změně.

„Psychické symptomy posilují problematické způsoby chování a prožívání a zpravidla poukazují na pravý opak, zviditelňují tedy, že něco není v pořádku, a ukazují také, co to je.“ (Klaus Mücke).

Eva-Maria Zurhorst popisuje ve své knize *Miluj sám sebe - a nezáleží na tom, koho si vezmeš*, jak dřívější partner Kathariny Wittové vyprávěl o svém pocitu, že hraje určitou roli: „Když jsi společně s Katharinou, můžeš jako muž dělat, co chceš, ale zůstaneš vždy pouze nosičem zavazadel.“ Možná, že Katharina Wittová jako světově proslulá krasobruslařka žije s podvědomými a zaběhnutými způsoby pohledu na svět, na něž její partner reaguje chováním podle odpovídajícího scénáře. Potvrzení této skutečnosti nabízí její odpor vůči přizpůsobení (který možná trénovala jako občanka bývalé NDR?). Svěřila se mi, že by v žádném případě nechtěla být pohromadě s někým, kdo by se jí podřizoval.

Gunther Schmidt dokáže zdůraznit důležitý aspekt sexu: „Penis říká: ‚Když si nevyjasníš vztah, nechám tě v tom viset tím, že budu viset já sám.‘“

Pro čtenáře, kteří se sebou chtějí pracovat ještě důkladněji, doporučuji knihu Doris Wolfové a Rolfa Merkleho *Rozumět pocitům, zvládat problémy*. Oba známí psychoterapeuti nabízejí mnohé další strategie z moderního poradenství životního stylu, abychom s jejich pomocí dokázali příznivěji utvářet své myšlenkové postupy a vzorce chování - a tím se cítili příjemněji. Předpokladem úspěchu je zde přirozeně: Nesmějí to být žádné „vnímané pocity“, kterých se chci zbavit.

Ruské přísloví k tématu „konfrontace“:

Kdo byl jednou na moři, neštítí se louží.

5. KAPITOLA

NOVÉ VZORCE CHOVÁNÍ

Přirozený proces učení a zbavování se starého

Učení = trénink

Když se nám nelíbí, jak se musíme chovat, reagujeme obvykle následujícím hodnocením: „To se nemělo stát.“ - „To bylo špatné“ - „Já už to tak nechci“ - „U toho už nechci být“. I když se dopustíme chyby při učení, reagujeme obvykle podobnými větami. Myslíme si snad, že je

tato obrana vhodnou reakcí na chybu? Můžeme tím snad odstranit svou nerovnováhu? Jen zřídka však tím způsobem dospějeme dál, spíše pocítíme frustraci.

Mnozí znají ze svého dětství následující scénář: Když jste udělali nějakou chybu, rodiče nebo jiní dospělí se od vás nejprve citově distancovali. Dokonce snad i vyslovili jednu z výše uvedených vět. Bolelo to. I dnes zakoušíme pocit, že chyby vedou ke ztrátě, a tím se v nás vytváří vnitřní souvislost: chyby bolí. Převládne v nás touha po změně: vyhnout se chybám! Přibrzdit! Neriskovat žádnou chybu! Hodnotit! Využíváme tento vzorec chování, dokud nepřijmeme nějaký nový.

Když se něco učíme, probíhá to obvykle tak, že nejprve něco pozorujeme, otevřeme se a jsme k mání a pak pomocí imitace trénujeme sami sebe. Tímto způsobem se například děti učí mluvit. Nebo něco vyzkoušíme, prověříme se tím a sledujeme účinky svých činů. „Opakování“ je matka moudrosti a „opakování“ je také tím nejkouzelnějším zaklínadlem. Opakováním určitého způsobu jednání vznikají v našem mozku příslušná nervová spojení. Vnitřní systém přepojení (synapse) naší neuronové sítě posiluje a rozmnožuje se. Pak již ovládneme to, co jsme se učili, se zavázanýma očima. Vzpomeň si jen a jízdu na kole či autem. Hudebníci i sportovci vědí, jak často a intenzivně musejí provádět určité pohybové sekvence, než se takzvaně „usadí“. Učení jazyků probíhá obdobným způsobem.

Dokážeme se však také zbavit jednou vytvořených spojení? Dokážeme se úmyslně odnaučit něco, co jsme se jednou naučili? Neznám žádné cvičení, jehož záměrem by bylo přijít opět o jednu získanou schopnost. Jen poškození mozku může způsobit, že ke svým schopnostem ztratíme přístup. Jak se tedy „zbavit“ svých chyb? Jak může být napraveno „nesprávné“ chování? Jak se máme zbavit svých nepříjemných vzorců chování? Výsledky vědeckých studií ukazují, že náš mozek je schopen zablokovat přístup k určitým schopnostem. Známe to ze stresových situací, v nichž jsme schopni udělat „školáckou chybu“ nebo si nevzpomeneme na nic z toho, co jsme se již naučili (takzvané „okno“). Můžeme také úmyslně zaměřit svou pozornost na něco konkrétního a tím se vyhnout nežádoucímu procesu. Navzdory zablokovanému přístupu je v nás však jednou naučená schopnost stále aktivní. Nemůžeme se zbavit svého vzorce chování. To, co jsme se jednou naučili, to nám již nikdo nevezme.

Každá chyba souvisí s natrénovaným vzorcem chování, je důsledkem „návyku“ nebo „blokády“. V určité situaci s určitým cílem použijeme jiný program nebo dokonce obranný vzorec chování, který se k ní vlastně vůbec nehodí. Proto tomu říkáme „chyba“.

Kritika je rovněž nacvičeným vzorcem chování, kterým obvykle zareagujeme na chybu. Nevede však k cíli, kterým by mělo být odstranění chyby. Díky kritice si můžeme uvědomit svou chybu a probudit obranu proti ní, touhu po změně, další blokádu. Doufáme, že z této obrany se vytvoří oprava. Oprava však může být lépe uvedena v život tím, když - namísto zaujmutí kritického postoje - zvolíme nový vzorec chování:

Intenzivně si uvědomím rozdíl mezi správným a špatným. Ještě jednou se důkladně zaměřím na to, co je správné a co špatné, abych to od sebe lépe rozlišil. Pak mohu velmi dobře imitovat to správné a procvičovat se v tom.

Cvičím na klavír celé měsíce jen jeden jediný klavírní kus od Chopina, dokud se jej nenaučím nazpaměť. Náhle mám chuť přestat již hrát tento kus a naučit se nový od J.S. Bacha. Sedám si tedy ke klavíru a očekávám, že budu moci okamžitě začít hrát nový kus. Spontánně se pustím do hraní a náhle pozoruji, že mé prsty hrají stále jen Chopina. V tomto okamžiku obvykle začnou mnozí lidé bojovat sami se sebou a kritizují se, že něco dělají „špatně“. Přitom jsem Chopina hrál celá léta naprosto „bezchybně“. Proč tedy najednou?

Co se změnilo? Jen vlastní přání. Cíl je nový. Ke splnění tohoto nového cíle musíme nejprve vytvořit nové mozkové dráhy a vytrénovat je. Cesta k řešení proto vede skrze *výuku nového vzorce chování, absolvování nových zkušeností, poskytnutí prostoru novým myšlenkám*. Musím začít hrát kus od J.S. Bacha úplně od začátku a cvičit jej znovu a znovu. Přitom se může opakovaně stávat, že se mé prsty „zapomenou“ a začnou hrát pasáž, kterou si nacvičily v Chopinově kusu a která se sem absolutně nehodí. Pociťuji to jako chybu, i když jsem při ní jen něco podvědomě zaměnil a „vklouzl jsem do starého svetru“ svých dávno získaných schopností. Na druhou stranu se také mohlo stát, že jsem se u Chopina naučil nějaký sled tónů, který se objevuje i u Bacha. Proto se jej již nemusím učit, již jej ovládám.

Mé zautomatizované schopnosti mi někdy brání a někdy mi opět pomáhají. Musím si důkladně prohlédnout nový cíl, poznat jej a pozorovat, zda mohu použít svou starou schopnost nebo zda si musím natrénovat novou. Tak je to se vším. Když se vynoří nějaká stará schopnost, můžeme si rozvážit, zda ji ještě využijeme a v čem se naopak musíme trénovat od začátku. Za tím účelem musíme důkladně sledovat, proč a v jaké souvislosti byla tato schopnost v našem mozku vyvolána. Proč jsme si na ni vzpomněli, co nám ji připomnělo? Učíme se cílevědomě rozlišovat a po absolvování tohoto rozlišovacího procesu získáváme volbu, které ze svých schopností chceme v budoucnu využít.

Celý proces tedy vypadá nějak takto: trénovat - rozlišovat - trénovat - rozlišovat - trénovat - rozlišovat...

Naše schopnosti se stále jen rozšiřují a jsou čím dál pružnější: „Samozřejmě na ně neexistuje žádná guma ani zmizík, nedají se jen tak vymazat. Stejně jako sval se nejprve musí vytvořit, když má člověk za sebou týdenní pobyt v nemocničním lůžku, musí se cvičit i nové synaptické dráhy“ (Klaus Grepe, Univerzita Bern). To, co prožíváme jako „zapomínání“, není ničím jiným než důsledkem nového naprogramování. To, co se v současnosti již nepoužívá, ustupuje poněkud do pozadí, rychle se to však znovu objeví, když to znovu trénujeme.

Odpovídajícím způsobem si udržujeme i všechny své vzorce chování, které jsme se učili v průběhu svého života již od doby raného dětství.

K těmto vzorcům patří i obranné reakce! Již nikdy je nedokážeme zapomenout - můžeme jen změnit své cíle, měnit naše touhy po změně nebo se jich vzdát. V závislosti na svém cíli využíváme schopností, které potřebujeme k jeho naplnění. V životě jde o to, abychom si ujasnili svá přání, abychom se kvůli nim naučili novým vzorcům chování a abychom rozlišovali, které z vzorců chování právě potřebujeme a které nikoliv. To je všechno.

„Chybu“ můžeme interpretovat i tím způsobem, že „něco chybí“. Buďto nám chybí schopnost nebo chybí rozhodnutí. S tímto vědomím nyní můžeme začít vyhledávat nové smyslové prožitky, které v našem mozku vytvoří nové synapse.

Rozpouštění = rozlišování

Poznávám novou situaci nebo se naučím schopnost, kterou jsem si vždycky přál. Najednou narážím na překážku. Nemohu se dostat dále, cítím se jakýmsi způsobem uzavřený nebo zablokovaný. V tomto okamžiku zareaguje mé okolí, které je se mnou telepaticky spojeno, automaticky mi začne být k mání (začne hrát různé role) a posiluje můj problém. Odehrávají se věci, které všechno jen zhoršují. Tím se můj problém zvětšuje a já dostávám šanci důkladně si na něj posvítit a poznat jej. Mohu se zeptat, jaký je konkrétně můj zastaralý vzorec chování (nebo má podvědomá touha po změně), který se mi právě postavil do cesty. Odkud znám tu situaci, které právě musím čelit? Proti čemu přesně se bráním a co chci mít jinak? Mohu splnit své přání? A pokud ne: Co by se stalo, kdybych se té obrany nyní vzdal a kdybych připustil, že se může stát právě to, čeho se nejvíc obávám? Mohu se s ní skutečně rozloučit? Nové poznání či nový pocit s sebou často přinášejí obrazy a slzy. Připomínám si, jaký smysl měla až doposud má obrana. Chápu, že se jedná o starou obrannou schopnost, která mi v současnosti brání v dalším postupu. Chápu, že tato touha po změně byla na určitém stupni mého vývoje velmi důležitá a proto jsem si k ní natrénoval velmi silný vzorec chování a tím začala působit automaticky (tedy podvědomě). To již však není nadále možné. Mám totiž nový cíl. Chápu souvislost, lépe rozlišuji mezi minulostí a přítomností a mám nyní volbu. Tímto novým chápáním si poskytuji i nový rámec, v němž mohu dodatečně vyřešit eventuální napětí „starých vazeb“ a úplně je integrovat.

Schopnost není vymazána, já nyní pouze dokážu lépe volit mezi jejím použitím a nepoužitím. Mohu říci: „Této schopnosti nebo tomuto starému cíli již nejsem k dispozici. Volím si něco nového.“

... trénovat - rozlišovat - trénovat - rozlišovat - trénovat - rozlišovat ...

Mnozí lidé si myslí, že se stávají „recidivisty“, když si úspěšně po celá léta zvykali na nový způsob chování - a pak jsou náhle opět ovládnuti starým vzorcem chování. S kuřáky je to podobné. Chtějí si odvyknout kouření a skutečně vydrží dlouhou dobu bez jediné cigarety. Jednoho dne ji však opět drží v ruce, potahují z ní a mají pocit, jako by je něco sakumprásk hodilo do starého vzorce chování. Pomyslí si, že tento vzorec chování stále ještě nezmizel, že tedy musí stále ještě vězet až po uši ve starém problému. Nový způsob pohledu: Každý problém se vyřeší pouze tím, že máme volbu a že jsme si vědomi všech svých různých schopností. Naše zastaralé vzorce chování nezmizely. Aktivují se automaticky při každé vhodné příležitosti. To, co se jednou naučíš, to jediné ti nikdo nikdy nevezme! Kuřák se nikdy nestane nekuřákem, neboť jeho schopnost kouřit v něm zůstává uložena až do konce jeho dní. Opravdový nekuřák by si nejprve musel zvyknout na kouření, bývalý kuřák je již zná. Kuřákovi tedy nejde o to, aby si odvykl kouřit. Musí si „jako kuřák zvyknout na nekouření“. To je něco úplně nového, co ti, kdo ještě nikdy nekouřili, nemohou dokázat. Nový pojem: Nekuřák – * kuřák –► už-nikdv-kuřák.

Řešení je vždy v tom, že rozšíříme svůj starý vzorec chování rozhodnutím, že od nynějška budeme používat jiný vzorec chování, který pro nás bude příjemnější. Rozšířením by byla například následující úvaha:

Že bych snad při své poslední „recidivě“ hrál nějakou roli proti své vlastní osobě? Možná, že jsem po delší době sáhl po cigaretě prostě proto, že jsem tím chtěl být k mání svým kouřícím kolegům, že bych seji přizpůsobil, abych s nimi byl v rezonanci? Někdy skutečně odhalíme, že náš zastaralý vzorec chování je opět vytažen na světlo ne proto, že bychom jej potřebovali, ale protože tentokrát jsme s jeho pomocí k mání druhé osobě. V tomto kontaktu sehrává naše chování důležitou roli pro toho druhého - můžeme mu tím „posloužit“ a vytvořit tím jistou blízkost. Když však již tuto roli nechceme hrát, můžeme také říci: „Pro tento způsob chování ti již nebudu k mání.“ Pochopili jsme, rozlišili, zvolili jsme si a nyní jsme volní a nezávislí.

Mariana mi vyprávěla, jak ji vždy znovu zabolí, když je ve styku se svým bratrem. Vždycky se chová umíněně, lže a ponižuje ji. Vždy ji to bolí. Přála by si, aby v kontaktu se svým bratrem již nikdy nemusela zakoušet tuto bolest. Dříve absolvovala dlouhé léčení v cizině a na jeho konci se cítila svobodná a vysvobozená. Myslela si, že se již všechno vyjasnilo. Když se však vrátila do Německa a když se opět dostala do styku se svým bratrem, pocítila opět stejnou svíravou bolest a omezování. Byla to snad recidiva? Poprosila mne, abych s tím něco udělal a abych ji pomocí konstelace zbavil její bolesti. Zeptal jsem se jí, zda se pokládá za citlivého a empatického člověka. Přitakala a dokonce zdůraznila, že se vnímá obvykle mnohem citlivěji než ostatní lidé. Mohl jsem jí jen potvrdit: Vnímám vás jako osobu, která dokáže být vůči druhým lidem velmi otevřená, vstřícná a laskavá a že se do

nich dokáže velmi dobře vcítit. Zeptal jsem se jí tedy, zda by chtěla přijít o tuto svou citlivost. „To samozřejmě ne!“ odpověděla okamžitě. Nyní jsem se dostal tam, kam jsem potřeboval: „Jak si chceš udržet svou citlivost a současně již nevnímat nevyřešenou bolest ze ztráty svého bratra?“

Naše pocity jsou vnímáním. Čím jsme citlivější, tím uvědoměleji můžeme pociťovat nerovnováhy, když se uvolíme být k mání svým spoluobčanům. K citlivosti patří zároveň i ochota prožívat bolestivé pocity, nebrat si je osobně, ale identifikovat je jako vnímání a tak s nimi také zacházet.

Pod dojmem psychoanalýzy nebo literatury o zdravém životním stylu (k níž patří i tato kniha) mnoho lidí přemýšlí o své minulosti, jakmile začnou vnímat problém v přítomnosti. Jsou přesvědčeni o tom, že najdou příčinu těchto problémů v nerovnováhách vlastní minulosti. Toto hledání však nebývá vždy úspěšné. Hledání v minulosti často člověka odvádí od jeho současných událostí a pocitů. Právě přítomnost nám dokáže zrcadlit nejlépe. Prostřednictvím telepaticky přidělovaných rolí lidem z našeho nejbližšího okolí vynese na povrch všechny nevyřešené touhy po změně, které sice vznikly již v minulosti, prezentují se však stále ještě i v přítomnosti. Potřebujeme se pouze porozhlédnout, co je nyní naším problémem, co cítíme nyní a jak se na to nyní můžeme podívat novým způsobem a nově s tím zacházet. Když jsme našli řešení v přítomném okamžiku, dokážeme lépe rozlišovat a tím si poskytnout chápavější rámec; teprve pak přijdou na řadu vzpomínky na minulost a nevyřešené bolesti se dodatečně vyřeší. Takové je pořadí, které obvykle prožívám sám u sebe a které znovu objevuji u členů své skupiny (což ovšem ještě nemusí nic znamenat - může to být i tím, že jsou mi ostatní účastníci prostě k mání a svým chováním mi zrcadlí mé vlastní přesvědčení).

Stále znovu se naskytá otázka: Vnímám cizí nerovnováhu nebo svou vlastní? V podstatě platí toto: Dokud cítím nejistotu nebo dokud mám problém, pak jsem si ještě něco dostatečně neujasnil - a když je to jen otázka, pak je to otázka, co právě nyní vnímám. Mohu něco poznávat a trénovat. Mohu si ověřit, zda svými pocity hraji právě nějakou roli, tím že se distancuji a například odejdu z místnosti - když tedy vyzkouším opak přímého kontaktu. Když pak pocítím úlevu, rozpoznal jsem rozdíl a mohu jej využít jako upozornění na to, že můj pocit byl vnímáním. Mohu jej respektovat takový, jaký je, mohu říci: „Tomu již nebudu k mání“ a hned se cítím volněji. Pokud však můj pocit nerovnováhy existuje i nadále nebo pokud se vynořuje znovu a znovu a „tíží“ mne, je to pro mne upozorněním, že se ve mne aktivizovala nějaká nerovnováha. Pak mohu začít hledat, jaká realita či interpretace, jaká obava, která touha po změně se za tím nyní skrývá, a změnit ji tak, abych v budoucnu již cítil, že jsem s ní vyrovnán.

Rozjímání

„Když něco vnímáš, že jsi něco řekl či udělal nesprávně, a skutečně to jenom vnímáš, aniž by ses za to odsuzoval, pak ses právě naučil svou lekci. Nic se totiž nezmění, když se za svou chybu potrestáš a když se nebudeš cítit dobře." (Ariel & Shya Kaneovi).

„Život je hra. Většinou se hraje .člověče, nezlob se'. Tím, kdo prohraje, však zde není hráč, který dovede své figurky na start jako poslední, nýbrž ten, kdo se zlobí, když je jeho figurka znovu vyhozena z dráhy a musí se vrátit zpět na start. Tato hra nás trénuje v rozčilování a v uklidňování." (Frieder Lauxmann).

„Otázka: ‚Dělám to správně?‘ se nevyplácí. Mnohem účelnější je zeptat se naopak: Jak se mohu poučit ze své chyby?‘ " (Arnold Retzer).

„Musíme umět sklízet plody své porážky." (Otto Stoeišl, rakouský básník žijící na přelomu 19. a 20. století).

„Všechny chyby, které máme, jsou omluvitelné jako prostředky, které používáme k tomu, abychom se jim vyhnuli." (Francois VI., vévoda z La Rochefoucauldu, princ de Marcillac, francouzský spisovatel ze 17. století).

„Velký úspěch je obvykle založen na velkém množství chybných kroků." (Klaus Miicke).

„Nechceme zde tvrdit, že nešťastné události se nestávají, nýbrž že kvalita tvého života plně závisí na tom, jak se s těmito událostmi vypořádáš." (Ariel & Shya Kaneovi).

„Psychický symptom nebo problém je tu proto, aby upozornil na podmínky a aby povzbudil ty, kteří to potřebují, aby se dokázali rozloučit." (Klaus Mücke).

„Ve škole života zůstáváme stále jen žáky." (Švédská královna Kristina, 17. století).

„Na současnosti je příjemná činnost, na budoucnosti naděje a na minulosti vzpomínky." (Aristoteles, řecký filosof, okolo roku 350 našeho letopočtu).

Do stavu tady a teď se dostaneme, když budeme soustředit svou pozornost na trénování („nyní to zopakuj!") a rozlišování („co se nyní děje?"). Více k tomu nebudeme potřebovat.

„Když se podíváš *na* zoubek svým myšlenkám, když je budeš zkoumat a sledovat, aniž bys hodnotil, co vidíš, pak to postačí k tomu, abys rozluštil mechanický charakter svého života." (Ariel & Shya Kaneovi).

Zde je několik základních pravidel NLP (neurolingvistického programování) podle Waltra Liibeka:

- Každé chování je svým způsobem cenné a užitečné, ať už v jakýchkoliv souvislostech.
- Čím více možností volby dokáže člověk realizovat při utváření svého života, tím bezproblémověji a spokojeněji bude probíhat jeho život.
- Každý je schopen dosáhnout čehokoliv - způsobem, který mu bude odpovídat.
- Každý má k dispozici všechno, co potřebuje, aby dokázal zvládnout problémy svého života - postačí, když to využije vhodným způsobem.
- Neexistuje žádné selhání, existuje pouze výsledek.

Někdy je řešením pouhý souhlas s tím, co právě je - žádná dlouholetá nebo hloubková analýza pocitů a také žádný rozsáhlý trénink či biflování. Postačí jen střízlivé konstatování: „Ano, i to k tomu patří..." a pojednou se tomu všemu dokážeme smát.

Mám v sobě dva geniální trenéry, kterým říkám „radost" a „strach". Udržují mě ve formě a v neustálé bdělosti.

Někdy dokážeme změnit svůj vzorec chování tím, že ke starému vzorci připojíme něco nového: Několikrát si představím, že když se ve mně probudí pocit, že bych chtěl kritizovat svou partnerku, dám jí namísto toho políbek a řeknu jí, že ji mám rád.

„Informace je výrobou rozdílů." (Gregory Bateson).

Čím lépe dokážeme rozlišovat a vidět pravou povahu věcí, tím snáze dokážeme identifikovat nenaplněnou touhu po změně jako „nesplnitelnou" a zbavit se jí.

„Nejde o to, abychom něco (symptom nebo problém) odstranili jednou provždy, nýbrž o to, abychom zvětšili svou svobodu volby." (Gunther Schmidt).

Můžeme pomoci jen tehdy, když je o naši pomoc zájem

Když pocítíme ve styku s určitým člověkem, že hrajeme nějakou roli, máme mnohdy také možnost něco změnit. Závisí to ovšem na tom, zdaje tomu náš protějšek otevřen. Pokud dotyčný dostatečně „dozrál" ke změně, pak se zdá, že mu můžeme pomoci.

V následující kapitole „Máme svobodnou volbu, kterou z rolí přijmeme" popíší několik možností, které můžeme při této pomoci využít. Když si uvědomujeme tyto možnosti, jsme také připraveni přijmout tuto situaci jako určitou formu služby, čímž se můžeme stát účinným pomocníkem. Úmyslně zde nic nepíší o tom, že bychom mohli něco záměrně nebo svévolně změnit na scénáři své role, protože tuto svou roli neovlivňujeme jen my sami. Závisí především na celkové situaci, zejména na našem protějšku a na našem společném okolí. Nikdy nemůžeme záměrně pomáhat člověku, pokud si alespoň na některé z úrovní tuto pomoc skutečně nevyžádal a pokud vůči ní nebude dostatečně vstřícný. Můžeme se

však připravit na možné okamžiky změny, abychom byli otevření a vstřícní v tom pravém okamžiku a abychom s plným vědomím umožnili působení svých podpůrných impulsů.

Původně jsem chtěl touto kapitolkou poukázat ještě na jednu důležitou věc: Kdyby naše pomoc nebyla tím druhým přijata a my bychom se přitom necítili dobře nebo bychom pociťovali nespokojenost, mohlo by to být opět signálem, že jsme do kontaktu s druhým člověkem vnesli svou vlastní touhu po změně. Nyní totiž cítíme svůj problém - a to je jednoznačně náš vlastní problém, s nímž se musíme vypořádat sami. Často chceme pomáhat, protože si myslíme, že máme lepší přehled, a chceme tím tomu druhému prokázat dobrou službu. Vynášíme nerovnováhy druhého na světlo, oslovujeme je v naději, že se díky tomu může akcelarovat jeho další vývoj. Ve skutečnosti však doufáme, že se změní a vyřeší náš vlastní nepříjemný pocit. Když naše pomoc nepůsobí a my se jí přesto nechceme vzdát a cítíme se proto ochablí, frustrovaní nebo dokonce uražení, pak v nás pravděpodobně působí obrana proti našemu vnímavému pocitu. Nemůžeme ji přijmout, protože v té věci nemáme žádnou volbu.

Musíme to ovšem důkladně prověřit, protože by to mohlo být i tak, že naše frustrace i naše obrana jsou právě tak vnímanými rezonancemi. Zmizí tento pocit, když si pro něj již nebudeme k mání, nebo zůstane?

Kdybychom již měli jasno sami se sebou, mohli bychom se bez jakýchkoliv problémů zbavit svých pohnutek pomáhat, jakmile si povšimneme, že o naši pomoc není zájem nebo že nemá žádný efekt. Můžeme respektovat situaci takovou, jaká je. Ušetříme svou energii a můžeme s vnitřním klidem čekat na svou další pohnutku. Nebo pocítíme vnitřní vyrovnanost, zatímco jednáme frustrujícím způsobem a tušíme, že naše frustrace i naše obrana jsou pravděpodobně jen hrané a patří tudíž k naší roli. Přivádí naše chování toho druhého do stavu krize? Pokud ano, bylo by to jen potvrzením naší role.

Někdy vidím, že člověk žije v omylu a že to má velmi těžké. Aby se mi ulevilo, pomyslím si, že jeho omyl je možná přesně tou cestou, kterou se má vydat, aby svůj omyl rozpoznal a vyřešil sám. Kdybych mu pomohl, postavil bych se mu tím jen do cesty. Mohu si tedy s klidem říci:

„Pomohu ti tím, že ti nepomohu.“

Někdy vidím, že některému člověku nedokážu pomoci, přesto jej však nemohu dostat z hlavy a stále mu domlouvám nebo se mu pokouším něco vysvětlovat. Pak se zeptám, co to tu vlastně dělám, stále však následuji své vnitřní impulsy. Později se dozvím, že dotyčný si přece jen něco vzal z mého neustálého dotírání, i když se předtím skutečně urputně bránil. Dodatečně poznávám, že jeho obrana pro něj byla důležitá, aby si zachoval svou tvář a svou důstojnost, a že byl ve skutečnosti připraven mou pomoc přijmout. To mi také vysvětlilo i mou urputnost, s níž jsem na něj nemohl přestat myslet. Má pomoc byla potřebná na vyšší úrovni, to jsem si však ujasnil teprve po dodatečném sdělení toho druhého. Během své aktivity jsem to nevnímal a tudíž jsem o tom nevěděl.

Rozjímání

„Žádný člověk nedokáže změnit druhého člověka. Neboť změní se jen ten, kdo se změní sám." (Klaus MÜcke).

Když budeme natahovat rostlinu, také nezrychlí svůj růst.

„Žádný člověk nedokáže zbavit druhého jeho trápení; může mu však dodat odvalu, aby je dokázal snést." (Selma Lagerlof, švédská spisovatelka žijící na přelomu 19. a 20. století).

Nezvedej mne, dokud jsem ještě nepadl (skotské přísloví).

„Každá pomoc si zaslouží oprávněné potrestání." (Peter E. Schumacher).

„Mnohem častěji, než bychom si pomysleli, je odepření pomoci lepší pomocí než její poskytnutí." (Klaus Mücke).

„Pomáhat někomu, abychom mu něco ulehčili, bývá často pohrdáním." (Bert Hellinger).

Často nemůžeme pomoci, protože ten druhý má jiné osobní pozadí - vyznává jiné hodnoty. Klaus Mücke k tomu píše: „Abychom zabránili násilnému jednání a neoprávněným zásahům všeho druhu, jsou apely na svědomí účinné jen tehdy, když apelující nepatří ke stejnému systému příslušnosti jako ten, na něhož má být apelováno. Stejně tak a z přesně stejných důvodů není bezpečné důvěřovat individuálnímu svědomí člověka."

„Mladí lidé méně trpí vlastními chybami než moudrostí starších." (Luc de Clapiers, markýz z Vauvenargues, francouzský spisovatel žijící v 18. stol.).

Jediný list zkušeností má větší cenu než celý strom dobrých rad. (litevské přísloví).

„Dospělému člověku není nutno pomáhat, aby jednal sebezodpovědně. On už takový je." (Klaus Mücke).

Vlastní zodpovědnost: „Jen když uděláme ze sugescí autosugesci, bude fungovat." (Gunther Schmidt).

Máme svobodnou volbu, kterou z rolí přijmeme

Když je naše pomoc žádaná a když můžeme pomoci, začneme spontánně hrát v kontaktu s druhým zástupnou roli a zrcadlíme mu nerovnováhu, kterou má vyřešit. Někdy se přitom objeví i možnost záměny rolí a můžeme být k mání jiné roli. Když jsem si dříve tuto hru rolí ještě neuvědomoval, odehrála se v mém krátkém vztahu s jednou ženou následující situace:

Bylo nedělní odpoledne. Má partnerka mi právě připadala jako velmi přitulná. Z jakési vnitřní nejistoty se mne neustále ptala na nejrůznější věci. Nabídl jsem jí rámec plný pochopení a nadlouho jsem přistoupil na tuto roli. V určitém okamžiku jsem však znervózněl, protože jsem jí nedokázal laskavě vysvětlit, co jsem potřeboval - nic ji prostě nemohlo uspokojit. Rozhodl jsem se, že již nebudu reagovat, vzal jsem si knihu a začal číst. Všimla si, že jsem se stáhl, a položila mi další otázky. Pohlédl jsem na ni a prohlásil jsem, že ji mám rád a že si nyní budu číst knihu. Pak jsem se opět začal věnovat své knize a dělal jsem, jako že čtu. Znejistěla a položila mi další otázky, na něž se již ode mne nedočkala žádné odpovědi. Prostě jsem již přestal reagovat. Její problém nyní začal ještě více narůstat a tak jsem se ptal sám sebe, co to tu vlastně dělám. Pomalu se ke mně blížila a neustále přitom kladla otázky, já jsem však nadále nereagoval - a přitom jsem dobře věděl, že mé chování může vyvolat krizi. Pak sáhla po mé knize, vytrhla mi ji z ruky a odhodila ji stranou. Vzrypěl jsem a zařval jsem, že to snad ani nemůže být pravda! Odešel jsem ke dveřím na balkón, rozrazil jsem je, vyběhl ven, opřel jsem se o zábradlí a hleděl jsem do hloubky několika metrů. Opatrně a s jakýmsi obavami nebo snad ve stresu šla za mnou a už se neodvažovala mne znovu oslovit. Po celou dobu jsem se v duchu ptal sám sebe, co to tu vlastně dělám. Prosil jsem vesmír o pomoc a doufal jsem, že se po celou dobu odehrává to správné. Role byla tak silná, že jsem neměl možnost chovat se jinak, zároveň jsem však přesně věděl, že se zde „se mnou cosi děje“, nad čím nemám kontrolu. Najednou se něco změnilo. Proběhla změna „role“. Uvolnil jsem se, mohl jsem se s láskou otočit, přistoupit k ní a vzít ji do náručí (opět jsem jí poskytl rámec plný pochopení - stejně jako na počátku). Vtom okamžiku propukla v pláč a plakala tak, jak jsem ji ještě nikdy nezažil plakat. Její záchvat pláče byl velmi silný a trval téměř půl hodiny. To vlastně bylo vzhledem k situaci naprosto nepřiměřené, protože tak zlé mé chování přece jen být nemohlo. Muselo v ní vyvolat něco mnohem hlubšího a silnějšího.

O několik dnů později jsem se seznámil s jejím otcem. Rozpoznal jsem v něm chování, které jsem před několika dny cítil u sebe. Tehdy jsem se choval úplně stejně jako její otec, nejprve dlouho odtažitě, pak náhle výbušně. Moje následná proměna a láskyplné objetí v rámci plném pochopení pak vytlačilo na povrch onu bolest, která v ní rostla po celá ta dlouhá léta v kontaktu s jejím odmítavým otcem a kterou až do té doby neměla příležitost zpracovat.

Na tuto „přirozenou“ záměnu rolí, jakou jsem popsal v předchozím odstavci, bychom se rovněž měli vědomě připravit.

Příčina dynamiky

S jinou partnerkou jsem prožil toto: Přišla do mého pokoje a řekla mi s usazenými očima: „Já už prostě nemůžu.“ V posledních hodinách byla v intenzivním kontaktu s určitou bolestí, projevující se nevolností, a hodně plakala. Její pocit stále ještě nebyl vyřešen, nyní již ale dál nemohla. Lehli jsme si na lůžko a já jsem ji objal. Najednou jsem dostal nápad, že bych mohl

převzít roli s názvem „Příčina její bolestivé dynamiky“. Po krátkém čase mi řekla, že je jí už lépe. Odpověděl jsem: „Není divu: V duchu jsem převzal tvou roli .Příčina této nevolnosti'." Ještě jednou se usedavě rozplakala a pevně mne objala. Pochvíli jí však opět začalo být nevolno a musela se ode mne odtáhnout. Distancovala se ode mne - ba lépe: od příčiny své nevolnosti. Pak jí bylo již dobře.

Tato role má své pozadí: Při rodinných konstelacích vykazují zástupci často tíživé pocity jako například bolesti hlavy, bolesti nohou, v zádech apod. Když se pak zastupované osoby ptáme, čím by to mohlo být, dozvídáme se obvykle překvapivé souvislosti.

Zde je několik příkladů: Zástupce otce trpí silnými bolestmi v oblasti pravé poloviny hlavy. Sděluje mi, že cítí, jako by mu praskala hlava. Zastupovaná osoba uvádí, že dědeček zahynul ve válce následkem průstřelu hlavy. Když jsme pak postavili do konstelace ještě i zástupce dědečka (příčinu), cítila se otcova hlava již mnohem lépe.

Zástupkyně jedné dívky předváděla nesmírně velkou plachost před muži. Zastupovaná osoba uvedla, že její babička byla znásilněna. Když jsme pak postavili do konstelace ještě i zástupkyni babičky (příčinu), cítila se dívka náhle mnohem lépe.

Jiný zástupce se zhroutil na podlahu a svíjel se v křečích bolestí břicha. Když jsme se zeptali zastupované osoby, zda ví o nějakém tíživém osudu ve své minulosti, nedovedla nám poskytnout odpověď. Později ji však napadlo, že přede dvěma generacemi zemřelo několik členů rodiny na otravu houbami. Když jsme pak postavili do konstelace ještě i zástupce otravy houbami (příčinu), cítila se osoba, svíjející se v bolestech na podlaze, postupně lépe a lépe.

Díky mnoha svým zkušenostem vám mohu sdělit toto: Když se člověk začne jednoho dne chovat nějakým zvláštním způsobem, který jej samotného tíží, a když neví, odkud jeho pocit pochází a jak by se jej mohl zbavit, pak máme někdy možnost ujmout se v kontaktu s touto osobou role „Příčina jeho/její dynamiky“ - aniž bychom věděli, co je konkrétně onou příčinou. V systémových konstelacích je to vhodné, když je zástupce příčiny nejprve postaven těsně k trpícímu člověku, pokud možno ve stejné tělesné pozici, jako by to bylo jeho dvojče. Obvykle se pak trpící osoba začne cítit přitahována k této příčině. Může to proběhnout formou intenzivního objetí nebo se může vynořit silný pocit pochopení. Po chvíli se trpící od příčiny odpoutá a osvobozeně pokračuje svou vlastní cestou - nezávisle na příčině. Obvykle se pak cítí mnohem svobodnější a původní problematický pocit odezní. Příčina může být „propuštěna“.

V tomto procesu můžeme odhalit následující věc: Nejprve vzniká intenzivní spojení s příčinou problému, které je důkladně procítěno (rozpoznáno prostřednictvím pocitu); pak se člověk uvolní, rozhodne se pro něco nového a může se odpoutat od této příčiny a zvolit si něco nového (rozhodnuto).

Když se tedy v každodenním životě sami ujmeme role příčiny a když jí dáme dynamiku, měli bychom počítat s tím, že ten druhý k nám pocítí nejprve silný vztah a naváže s námi intenzivní spojení, aby se od nás po chvíli distancoval. Nefunguje to však vždy. Je to pouze jedna možnost, kterou máte k dispozici a která vás pravděpodobně napadne jen tehdy, když

by se to mohlo hodit. Někdy je totiž důležité přesně vyhmátnout příčinu a důkladněji poznat, aby se dal problém vůbec vyřešit. V takovém případě nestačí představit si pouze jakousi abstraktní „roli příčiny“. Zde musí být příčina nazvána skutečně přímo svým jménem a pak ji potřebujeme znát nebo potřebujeme živou vzpomínku. Příčina musí být objevena a důkladně pochopena. Pozoroval jsem, že pokud se příčina nachází jednu nebo více generací v minulosti (viz výše uvedené příklady), pak postačí jednoduše postavit zástupce, který bude představovat tuto neznámou příčinu. Postupně se od ní bude distancovat, bude rozlišovat. Pokud je však příčinou problému vlastní chování, to znamená pokud jsme sami prožili šok nebo pokud jsme za něco odpovědní, pak bychom měli důkladně poznat, jaká vlastní touha po změně se v současnosti skrývá za problémem, abychom ji mohli přijmout, integrovat a zbavit se jí.

My, lidé, vstupujeme v období svého dětství často do rovnováhy s osudy svých rodičů a jejich/našich předků. Proč? Protože jsme se uvolili „být k mání“ svým rodičům a jejich nevyřešené dynamice, jejich touhám po změně, dokud jsme jimi vychováváni a dokud jsou za nás zodpovědní. Tímto způsobem začínáme vnímat určité pocity. Jako děti to pokládáme za něco úplně přirozeného a zvykli jsme si na to. Málokdo tuší, že se tyto pocity a vzorce chování odehrávají jediné tím, že jsme „k mání“ a telepa- tickými důsledky tohoto postoje. V rodinných konstelacích to poznáme podle toho, že dospělé dítě řekne svým rodičům: „Respektuji vás a respektuji i váš osud a ponechávám jej zcela a jediné vám.“ Těmito slovy můžete přestat být k mání svým rodičům a jejich touhám po změně a vnímané pocity - často velmi bolestivé - odezní. Dítě je zbaveno své tíže a konečně se cítí vysvobozeno.

Opakuji: Podobná řešení fungují pouze tehdy, když jsou „příčinou“ osoby, jimž jsme se uvolili být k mání. Když jsme sami něco učinili nebo prožili, pak najdeme příčinu ve svém vlastním životě. Neseme za ni zodpovědnost sami a sami také musíme prožít absolvované trápení, jež jsme způsobili sami sobě nebo druhým, musíme je zpracovat a integrovat. Podle mých zkušeností věta: „nejsem již k mání“ v tomto případě nefunguje!

Ideální partner

Na mé pracovní semináře často přicházejí lidé, kteří mají problémy v partnerských vztazích. Nemohou najít toho správného partnera. Jednoho dne se vždy něco pokazí a vztah opět ztroskotá. To může mít (nejméně) dva důvody:

- a) Dotyčnému něco chybí: Zkušenosti z procesu učení nebo vyřešení podvědomé bolesti, nevyřešená touha po změně, která neustále blokuje partnerství.
- b) ještě prostě nedozrál ten pravý čas.

Který z těchto dvou důvodů zde hraje podstatnou roli, to můžeme krásně zjistit pomocí konstelace. Dotyčná osoba si vyhledá ve skupině jednoho zástupce pro sebe a druhého zástupce jako svého ideálního partnera. Role „ideálního partnera“ je pouze nástrojem k postavení konstelace. Jeho definice: jedná se o fiktivního osvíceného partnera, který dokáže perfektně zacházet se svými pocity nerovnováhy. Vyřešil již všechny své nevyřešené bolesti a nachází se v plynulém proudu svého života. Tímto způsobem může zástupce „ideálního partnera“ v postavené konstelaci perfektně vnímat všechny „rezonance“. Všechno, co on sám

ukazuje jako nerovnováhy vztahu, nemá nic společného s ním samotným nebo s jeho nevyřešeným osudem, nýbrž odráží to nerovnováhy protějšku. Účastníci, kteří přebírají roli ideálního partnera, vyprávějí o svých zkušenostech s touto fiktivní postavou: Sice v této roli vnímají pocity nerovnováhy a chovají se jaksi zvláště, nemají s tím však žádné problémy a hluboko ve svém nitru se cítí docela příjemně. To je pro tuto roli charakteristické. Prověřením vyjde najevo: Když vyjde zástupce představované osoby z místnosti, nepříjemné pocity a zvláštní chování jeho ideálního partnera okamžitě ustanou; cítí se svobodný a vyrovnaný a nemusí již zrcadlit žádnou nerovnováhu. Jakmile se však druhý zástupce vrátí do místnosti, začnou se v ideálním partnerovi opět projevovat výše uvedené pocity. Jsou to „rezonance“ a „vnímání“ ve vztahu k představované osobě, jež mohou upozorňovat, kde na sobě ještě může pracovat, rozšiřovat své podvědomé hranice a zbavit se své touhy po změně.

Jedná-li se o případ b) a pokud ještě prostě nedozrál ten správný čas, všechno ostatní je však v rovnováze a vyřešeno, oba zástupci se obvykle chovají vzájemně otevřeně. Mohou spolu vyjít a láskyplně se obejmout.

Nejsou zde žádné vnitřní nerovnováhy, které by stály mezi nimi. Tento postup včetně interpretace se dá aplikovat i na „ideální zaměstnání“, „ideální bydlení“ apod. Zvolte si jednoho zástupce pro sebe a jednoho pro ideál. Sledujte, zda jsou k sobě herci těchto rolí vzájemně vstřícní. Pokud nejsou, jaké nerovnováhy se ukazují a co z nich můžete nově pochopit a integrovat?

V každodenním životě můžete tento fenomén využít následujícím způsobem: Chcete-li důkladněji prozkoumat svůj kontakt s druhým člověkem, můžete si v duchu říci: „Jak se budu cítit, když budu dotyčným k mání jako ideální partner?“ Pozorujte, co se pak změní ve vašich pocitech. Pokuste se je analyzovat, vyvodit z nich závěry a neustále prověřovat své výsledky. S interpretacemi buďte opatrní a nedělejte z nich žádné „pravdy“. Čím déle a častěji budete zkoušet, pozorovat, pokoušet se interpretovat a hledat potvrzení, tím jistější bude vaše vnímání. Absolutní pravda však zní: Neexistuje žádná absolutní pravda. Vzpomeňte si, že jste stále jako mobilní telefon, který zvoní svým vlastním tónem. Každý má svou vlastní realitu a v ní hledá co největší rovnováhu se svým okolím.

Nedávno jsem sdělil své partnerce, jak bych se cítil, kdybych přijal roli jejího ideálního partnera. Okamžitě se jí začaly koulet po tvářích vysvobozující slzy. Asi jsem se něčeho dotkl.

Zdroj veškerého života

Při konstelacích jsem mohl poznat ještě další element: „Zdroj veškerého života“. Je velký a zároveň malý. Je všezahrnujícím zdrojem, z něhož pocházím, z něhož pochází každý z lidí, z něhož pochází veškerý život. Tento zdroj zároveň najdeme v každé sebenepatrnější živé bytosti. Jeho odraz najdeme všude, kde se něco mění a obnovuje.

Není jednoduché popsat působení této role. Probádejte ji sami, vyzkoumejte, jak se v ní budete cítit, když si během svého všedního dne v duchu řeknete: „Jsem k mání jako zdroj veškerého života.“ Stejně tak můžete v duchu přidělit tuto roli jinému člověku a sledovat, jak

se začíná chovat, zatímco jej pozorujete. Nebo jej požádejte přímo, aby vám byl k mání pro tuto roli a sledujte, jak se budete cítit v této konstelaci.

V každém případě mohu uvést následující: Kdo si ve stresující situaci dokáže uvědomit zdroj veškerého života a zaujmout vůči němu uctivý postoj, dokonce se před ním v duchu pokloní a uctí jej tím, pro toho je podstatně snazší stejně tak ocenit a respektovat i ostatní věci, kterým se v dané chvíli brání. Předpokládejme, že máte právě spor se svým pronajímatelem a jste na něj rozzloben. Představte si nyní dotyčného „pana domácího“, jak stojí přímo před vámi. Pak si představte, že vlevo od něj stojí zástupce zdroje veškerého života a že se na vás usmívá. Pokloňte se mu a pak se opět podívejte na svého pana domácího. Změnilo se něco na vašich pocitech?

Když si připomeneme zdroj veškerého života, můžeme se lépe uvolnit a usnadnit si celou situaci. Jednou jsem například ve sporu se svou partnerkou z nouze definoval žehlicí prkno, stojící uprostřed místnosti, jako „zdroj veškerého života“ - a mé stresující pocity se vyřešily téměř okamžitě. Navíc jsem začal dostávat nápady, které pomohly mně i mé partnerce dorozumět se na nové úrovni.

Co se stane, když vy sami přijmete roli zdroje veškerého života?

Ten, kdo ukáže následující krok

Když máte problém ve svém každodenním životě a nevíte již jak dál, zeptejte se nějakého člověka, zda by pro vás mohl být právě nyní k mání. V duchu si představte, že tento člověk představuje element, který se jmenuje následovně: „Ten, kdo ukáže následující krok“. Tento člověk pak buďto učiní něco, co vám ukáže, co nyní udělat, nebo se chová způsobem, který nás inspiruje a díky němuž začneme náhle dostávat nápady. Pokud to nepomůže, pravděpodobně je nutno ještě nějakou dobu vyčkávat.

Roli „toho, kdo ukáže následující krok“ můžete svěřit i kterémukoliv z předmětů, povalujících se na vašem pracovním stole (tužka, strouhátko, guma, sešíváčka, fotografie apod.) Podívejte se na tuto věc, dotkněte se jí prstem a pokuste se do ní vcítit. Jaké nové impulsy a myšlenky vás přitom napadnou? Nebo nasadte „řešící element“. Obráceně i vy sami si můžete být k mání jako „řešící element“ a zeptejte se: „Předpokládejme, že přijmu roli řešícího elementu, jaké pocity pak přijdou?“ Pokud pocítíte ochablost, je možné, že momentálně není žádného řešení zapotřebí - spíše potřebujete uvolnění. Možná, že se pak ve stavu dokonalého uvolnění vynoří řešení, pozatek nebo nový impuls.

Budte tvůrčí a vymýšlejte i další elementy, které vám budou pomáhat ve vašem životě či v životě dalších lidí.

Rozhodující přitom je, abyste si je nepředstavovali jen náznakově, nýbrž abyste to učinili také vnitřně či navenek aktivně: Přidělte role druhým osobám, přidělte role předmětům nebo buďte k mání této roli vy sami. Formulujte v duchu či nahlas věty typu: „To je nyní ...“ - „Nyní jsem zástupcem pro ...“. Aktivně si vyzkoušejte různé možnosti a sledujte přitom své pocity. Jak můžete interpretovat to, co se děje a jak z toho vyvodit spásné souvislosti nebo poznatky?

Rozjímání

Při pomáhání obvykle nejde o to, abychom zmenšili momentální utrpení, nýbrž o to, vytrhat plevel u kořenů.

Když ti chytím rybu, nasytím tě na jeden den. Když tě naučím rybařit, může tě to nasytit již navždy, (čínské přísloví podle Kuang-tsu).

Když si uvědomíme, že můžeme v každém okamžiku změnit roli, můžeme souhlasit se Lvem Nikolajevičem Tolstým: „Štěstí není v tom, když můžeš udělat to, co chceš, nýbrž v tom, když také vždy chceš dělat to, co děláš."

„V podstatě jsou to přece vztahy s lidmi, jež dávají životu jeho hodnotu." (Wilhelm von Humboldt).

Kdo zde koho zrcadlí?

Když si položíme otázku, kdo je komu právě k mání, pak si tím klademe i otázku, kdo právě koho vnímá prostřednictvím svých pocitů. Odpověď na tuto otázku je jednoduchá. Stačí, když se budeme zabývat vnímáním svými vlastníma očima. Když stojí dva lidé naproti sobě a pozorují se, vnímají přitom jeden druhého. Vnímat je tedy možno současně. A současně můžeme vnímat i prostřednictvím svých pocitů. Každý je k mání tomu druhému a díky tomu získává vnímáním pocity. Dále se naskytá otázka, co právě vnímáme. Popište svůj pocit a zeptejte se, zda to dotyčnému něco říká nebo zda v něm vaše slova něco vyvolala. Hledejte „rezonance", podobnosti, touhy po změně a obranné postoje, ...

Zajímavá by mohla být i následující myšlenka: Cítím, co cítí druhý, jak cítím, když jej cítím ...?

Je to podobné, jako když se díváme vzájemně do očí a ptáme se, co v nás vidí ten druhý, když jej pozorujeme. Jeden pozoruje, jak jej ten druhý pozoruje, když jej pozoruje ten první, jak jej pozoruje ten druhý ...

V podobném duchu může mít smysl vciťovat se do druhého člověka, zatímco ten je zaměstnán něčím jiným, abychom v něm poznali i další stránku, jež s námi nikterak nesouvisí.

Mám k tomu jednu teorii: Když mají obě osoby, které se právě vzájemně vnímají, v podstatě velmi otevřené a vstřícné pocity, a když zde nejsou žádné zábrany a blokující struktury (obránné vzorce apod.), když obě mohou souhlasit se vším právě tak, jak to je, pak tyto osoby cítí při vzájemném vnímání hluboké dojetí. Obě cítí vzájemnou otevřenost, cítí splynutí, jednotu, hluboké spojení, které obě také dokážou vědomě formulovat. Jakmile však jedna z nich vykazuje nerovnováhu, zůstávají *obě dvě* viset se svými pocity právě na této nerovnováze. Pak již jen zbývá odpovědět na otázku, či nerovnováha se zde vlastně

projevuje. K tomu je zapotřebí zkoušet, vyměňovat, pohybovat se a pozorovat, jak se pocity mění. Kdo tu co vnímá? Kdo je tím více „potrefen“? Kdo se cítí vyrovnanější, když je formulován příslušný pocit? Kdo se dokáže lépe uvolnit? Kdo dokáže lépe přiřadit svůj pocit? Pomůckou nám může být fakt, že nerovnováhu si obvykle méně uvědomuje právě její nositel a že ten druhý zase mívá pocit, že právě hraje jakousi roli. Nositel problému je více v rovnováze s danou nerovnováhou (je na ni již „zvyklý“ a nedokáže ji tedy správně vnímat) než ten druhý, který ji zrcadlí svou rolí. Ten druhý si většinou uvědomuje, že není sám sebou („Co to tu vlastně dělám?“).

Když mají obě osoby nerovnováhy, či nerovnováha pak bude zrcadlena druhou osobou? Podle mých zkušeností si obvykle obě strany zrcadlí své role vzájemně, více či méně uvědoměle. Existuje zde možnost, že jsou si ve vzájemném kontaktu obě k mání a vždy tomu druhému něco zrcadlí. Každý se může poučit z momentální situace. Existují však i takové poměry, v nichž má jedna osoba silnější nerovnováhu než druhá osoba. Tehdy je osoba s menší nerovnováhou k mání osobě s větší nerovnováhou. Přitom si však ze svého vzájemného poměru mohou vzít poučení obě dvě.

Tvrdím, že: Vše je automaticky k mání *momentálně nejsilnější touze po změně* - bez ohledu na to, v kom nebo kde se právě prodere na povrch.

V jedné z mých skupin rodinných konstelací volným způsobem jsem zažil, že při konstelaci Sabiny byl zástupce - budu mu zde říkat „Alfréd“ - naprosto přesvědčen o svém vnímání. Měl určitý pocit a kříšťálově čistě interpretoval různé souvislosti. Své výklady prezentoval tak přesvědčivě, že se mu nikdo neodvážil odporovat. Jeho pocit říkal naprosto zřetelně, že v rodinné konstelaci Sabiny byl někdo úkladně zavražděn, a byl si naprosto jist, že musí být postaven ještě zástupce oběti. Nikdo mu nedokázal odporovat, protože nikdo k tomu neměl jiný výklad, nikdo to však ve skutečnosti nemohl ani potvrdit. Za normálních okolností reaguji jako moderátor na podobnou situaci tím, že takovou výpověď relativizuji. Řekl bych tedy skupině, že tato vražda nebyla vyloučena, nemůžeme to však vědět s naprostou určitostí a museli bychom hledat potvrzení v pocitech dalších zástupců. Podobná tvrzení jsou informacemi z úst jedné jediné osoby. V podobných případech jsem vždy navrhoval, abychom počkali, zda se tato informace potvrdí dalšími událostmi nebo pocity. I pak ještě bývám velmi opatrný, než abych něco podobného pokládal za „pravdu“.

Tentokrát jsem však skupině nic neřekl. Rozhodl jsem se, že budu pozorovat, co se bude dít, když nechám Alfrédova tvrzení působit i nadále. Ani Sabina se k tomu nevyjádřila. Byl tedy vybrán jeden z účastníků, aby představoval oběť. Alfréd měl ještě další nápady, které také uskutečnil, aniž by s nimi narazil na odpor u ostatních členů skupiny. U ostatních účastníků konstelace se skutečně projevíly určité souvislosti, které Alfréd předpověděl. Byl proveden rituál vykoupení a nakonec se všem ulevilo.

V průběhu tohoto děje jsem soustředěně sledoval Sabinu. Zdálo se, že si neví rady s tím, co se odehrává v její konstelaci. Ani řešení, které inicioval Alfréd, ji nikterak nezasáhlo. Zdálo se, že nemá vůbec nic společného s tím, co se tam odehrává. Když jsem se jí na to přímo zeptal, má domněnka se potvrdila. O dva měsíce později jsem s ní hovořil znovu: V

jejím každodenním životě se neprojeví žádné účinky a ani dodatečně nevěděla, co si má počít s absolvovanou konstelací.

Mám pro to následující interpretaci: V okamžiku, kdy Alfréd strhl svým přesvědčením pozornost všech členů skupiny na sebe, nebyl již zástupce ani zbytek skupiny Sabině k mání pro její konstelaci, protože byli k mání Alfrédovi. Proto se u nich také vynořily pocity, které odpovídaly Alfrédovu tvrzení a proto všichni pocítili úlevu, když Alfréd konečně našel řešení svého problému (o kterém jinak nikdo nic nevěděl a který viděl pouze on). Skutečnost, že se Sabina cítila do značné míry nezúčastněně, potvrdila tento můj pohled: zde se již nic neřešilo pro Sabinu, protože se začal řešit Alfréd.

Když nyní poněkud zevšeobecním svou interpretaci, vyvodím z ní následující závěry: Jsme k mání nejen lidem, kteří v sobě nesou nějaký nevyřešený problém, ale také lidem, kteří jsou o své věci *intenzivně a nezvratně* přesvědčeni. Je-li jejich přesvědčení natolik silné, že je nikdo nedokáže změnit, pak máme sklon přizpůsobit se tomuto přesvědčení a být mu k mání. Pokud však nemůžeme sdílet toto přesvědčení, stáhneme se stranou a nejsme již k mání. Odstup, který pak zaujmeme vůči dotyčnému, vnímáme tudíž stejně *intenzivně a nezvratně* (= rezonance).

Čím jednoznačněji člověk zastává svůj úhel pohledu, tím silněji polarizuje své okolí - s výjimkou případu, kdy jeho úhel pohledu je konstruktivní a všechny spojuje. V tomto případě mu jeho okolí, které je pro něho k mání, zrcadlí plnou integraci.

Rozjímání

Pete A. Sanders popisuje taktiku jisté ženy, která se právě seznámila s novým mužem. Navrhuje mu, aby se v obývacím pokoji zabýval nějakou inteligentní hrou, zatímco ona bude něco připravovat v kuchyni. Jeho pozornost je tím upřena na něco jiného a ona se do něj dokáže lépe vcítit, aniž by jí musel být k mání.

„Hierarchie je zde - ať už se nám to líbí či nikoliv - a nemůžeme ji ignorovat. I když neexistuje žádná oficiální hierarchie, existuje přinejmenším jedna neoficiální.“ (Klaus Mücke).

Když pár cítí nerovnováhu ve svém vztahu, kdo vlastně má na sobě pracovat? Vždy jsou to oba. *Původce* nerovnováhy ji musí vyřešit sám v sobě. K tomu má k dispozici hned několik účinných nástrojů, popsanych již ve 4. kapitole. *Vnímající* to musí integrovat a zacházet s tím tak, aby se tím sám nedostal do problémů. K tomu má k dispozici nástroje, které jsem popsal ve 3. kapitole.

Kaneovi říkají, že k boji je vždy zapotřebí nejméně dvou osob, jedna osoba však naprosto postačí, když chceme boj ukončit.

Šéf, který dokáže integrovat všechny podněty a nerovnováhy, které se dostávají do jeho firmy nebo které do ní vnášejí jeho zaměstnanci, a který s nimi dovede zacházet („... a to k

tomu také jaksi patří"), má šťastné zaměstnance. Cítí se v jeho firmě dobře vedeni a podporováni.

„V konečném důsledku zodpovídá každý přesevším sám za sebe a za to, do čeho se dá." (Jean-Paul Sartre, francouzský filosof a spisovatel žijící ve 20. století).

Shrnutí naší nadpřirozenosti

Za chvíli budeme na konci této knihy. Než vás tiše doprovodím s novým způsobem pohledu na svět a s novými možnostmi do každodenního života, chtěl bych ještě jednou shrnout obsah této knihy. Zapálím malý ohňostroj a ukážu vám, s čím vším jste se doposud seznámili, připomenu vám tím jednotlivá témata, vzájemně je propojím, vynesu je z hlubin vaší paměti opět na světlo, abyste si pak mohli jak uvolněně, tak i fascinovaně a s jasným pohledem na věc přečíst poslední kapitolu.

Mám radost, že jsem vás chvíli mohl doprovázet tímto vesmírem plným zázraků a kouzelných zaklínadel. Možná, že jste již za tuto krátkou chvíli mohli prožít ve svém každodenním životě mnohé rezonance? Jestliže je tomu skutečně tak, pak nyní můžete s jistotou potvrdit, že naše pocity jsou vnímanými rezonancemi; prožili jste sami na sobě, že ve své podstatě máte skrytu schopnost telepatie i empatie. Věta „Již pro to nejsem k mání" získala svůj nanejvýš zajímavý význam. Dokáže totiž změnit pocity. Nyní také víte, proč tomu tak je, a víte také, jak smysluplně a laskavě používat tuto větu.

Seznámili jste se s obrazem světa neviditelně propojených bytostí a pochopili jste, že lidstvo se bude věčně snažit o jeho vědecké odůvodnění. Neboť naše existenční základna se nedá vnímat ani prokázat, protože my sami jsme jí tvoření a společně s námi celý vesmír. To, čím jsme, nemůžeme dost dobře vnímat tím, čím jsme. Nikdy se za tím účelem nemůžeme stát pozorovatelem zvenčí. Naše univerzální propojenost se dá pouze prožít, nikdy ji nedokážeme, a proto také nedokážeme přesvědčit ostatní lidi, že *jsme* rezonancí. Nikomu to nemůžeme dokázat, pokud v to nebude chtít uvěřit. Každý, kdo se dívá na oddělenost, prožívá oddělenost. Kdo se dívá na provázanost a jednotu, prožívá provázanost a jednotu. Každý rozhoduje sám za sebe, na jakou realitu chce pohlížet, a prožívá k tomu vhodné rezonance, jež jsou potvrzením této reality. Pozorovaný objekt se řídí podle přání, úhlu pohledu a vnitřního postoje svého pozorovatele. Je to tak dobře, protože tím je člověk chráněn před příliš intenzivními změnami. Vesmír se stará o to, aby člověk mohl jít svou cestou - pomalu a rozvážně - která mu bude ku prospěchu. Nezahrnuje ho novými a novými pohledy na svět a rozsáhlými změnami orientace, i když bývá tato cesta poměrně často prošípována důležitými krizemi. Každý má možnost sám postupně odkrývat svět zázraků a využít svůj osud jako šanci.

Největším zázrakem je pro mne v tomto okamžiku dvojnásobně slepá konstelace. Jak mohou zástupci vyjadřovat pocity a způsoby chování, jež jsou jim přisouzeny společně s rolí, která je na lístečku, který nikdo z přítomných ani okem nezahlédl? Tento fenomén se dá vysvětlit jen tehdy, když vesmíru přisoudíme inteligenci, která mnohonásobně převyšuje inteligenci lidskou. Můžeme-li se spolehnout na tuto vesmírnou inteligenci, můžeme se pak snáze oddat svému osudu a můžeme říci: „... i to k tomu jaksi patří a jistě to bude mít smysl, který snad někdy později dokážu pochopit.“ Když nám druhý člověk bude vysvětlovat smysl události nebo pokud jí přidělí vědecké atributy, nemusíme mu to uvěřit. Můžeme se zeptat: „Mohu si být absolutně jist, že je to pravda?“ a jsme svobodní a můžeme si vybrat, jakou odpověď si na tuto otázku chceme dát - neboť my sami rozhodujeme o tom, jaké realitě budeme k mání.

Nyní k našemu pocitu: Až dosud si mnozí mysleli, že je to „jen“ pocit, který nám ne vždy má co říci. Často je zanedbáván. Nyní, když jsme poznali smysl našeho pocitu, smíme se zeptat: Co přesně vnímám svým pocitem? Vnímám právě, s jakým vnitřním postojem pohlížím na tento svět nebo právě vnímám energie světa? Aktivoval jsem svůj volací tón já sám nebo to byla vibrace zvenčí? Nebo to snad bylo obojí současně? Pohybujeme se a měníme se a současně pozorujeme, zda se cítíme stále stejně nebo zda se náš pocit s pohybem mění. Důkladně to zkoumáme a klademe otázky stran svého pocitu. Zatímco zkoumáme svůj pocit, poznáváme důkladněji sami sebe i své okolí. Čím lépe rozumíme svému pocitu svým rozumem, tím lépe rozumíme sami sobě a tím lépe rozumíme i ostatním lidem.

Pocit nelze přímo změnit. Můžeme pouze změnit svou vnější či vnitřní pozici, takže náš pocit může zareagovat jinak. Když měníme svou vnější pozici, přejdeme do jiné místnosti, odejdeme pryč nebo zaměříme svou pozornost na něco úplně jiného. Když měníme svou vnitřní pozici, rozhodujeme se, s jakým hodnocením pohlížíme na své okolí. Něco nechceme nebo to dokážeme odsouhlasit přesně v takové podobě, v jaké to je? Když něco chceme změnit, příroda nám s tím ráda pomůže. Podporuje nás v tom, abychom nejprve důkladně poznali to, co chceme změnit. Budeme tomu tedy zpočátku velmi intenzivně k mání. Příroda nám ukazuje, jaké to je abychom také pochopili, kde něco změnit můžeme a kde bychom se tomu měli vyhnout, protože se to změnit nedá. Pokud něco chceme změnit, jsme tomu k mání a vnímáme to velmi intenzivně.

Když jsme neúmyslně k mání, protože jsme dříve něco chtěli změnit, a protože jsme si zvykli na svou touhu po změně, může se stát, že nám toto přání dnes již bude stát v cestě. Vlastně to pro nás již dnes není rozhodující. Proto si nejprve uvědomujeme svou nerovnováhu; poznáváme, o jakou nerovnováhu se jedná, a pak se můžeme znovu rozhodnout, že to již změnit nechceme. Tím to uznáme, přijmeme, respektujeme, žádná nerovnováha už není a tím jí také nejsme k mání. Jsou také situace, v nichž si již od samotného počátku uvědomujeme, že jsme právě někomu k mání. Pokud nemáme špatné svědomí, můžeme si pouze říci: „Již pro to nebudu k mání“ - a můžeme si jít po svých. Nebo zůstaneme ještě chvíli k mání a pozorujeme, zda na celé situaci přece jen nemůžeme něco

změnit tím, že vyjádříme své pocity slovy. Nebo jednoduše otočíme rožeň a postaráme se o to, aby od této chvíle bylo naše okolí k mání naopak nám. Možná, že brzy pochopíme, jak perfektně je všechno sehráno, můžeme se pohodlně opřít dozadu a s úsměvem přihlížet.

Když *nebudeme* k mání, odpadnou všechny vnímané pocity, které souvisely se situací, jíž jsme byli k mání. Stejně jako při systémových konstelacích mohou mít i v každodenním životě vnímané pocity různé rozměry. Mohou to být náznaky emocí nebo závažné tělesné problémy. Také pozitivní pocity mohou odeznít. Není divu: Když již nejsme k mání, když již nechováme žádnou touhu po změně, když již nehrajeme žádnou roli, nepotřebujeme ani duševní či tělesné vnímání.

Někdy však pro nás není tak jednoduché *nebýt* prostě k mání. Někdy jsme něčím připoutáni k druhému člověku nebo k situaci. Nedokážeme jen tak změnit svůj pocit a osvobodit se. Vtom případě je ve hře podvědomá touha po změně, kterou jsme dosud nevyřešili. Tato touha bývá obvykle spojena s vlastními bolestivými zkušenostmi. Raději si svou bolest nechceme uvědomovat - vždyť nám to dělalo tak zle. Raději tedy prožíváme svou podvědomou touhu po změně. Jednoho dne je to však již tak zlé, že se do toho přece musíme pustit - vypořádat se sebou samotnými - se svým způsobem pohledu na věc - se svými podvědomými touhami (vyvarovat se něčeho ...) - vypořádat se s tím, co jsme již zapomněli.

Jakmile si začneme klást otázky o sobě samotných a když u sebe začneme hledat i odpovědi, zareaguje na to naše okolí rezonancí. Začne nám ukazovat, co by nám eventuálně mohlo pomoci. Pokud se dozvíme něco rozhodujícího, může se stát, že nám nejprve vytrysknou slzy a my se rozpláceme nad svou dřívější bolestí, pak budeme plakat nad vším tím krásným, co jsme promeškali nebo co již nikdy nemůžeme prožít.

Jakmile kompletně vyjádříme svou bolest, což může trvat někdy i celé měsíce, dokážeme vzpomínat na tyto bolestivé události s příjemnými a laskavými pocity; zmizela již touha po změně, která nás ovládala, je prostě pryč.

Pokud nedokážeme sami získávat informace o sobě samotných, můžeme vyhledat osoby nebo skupiny, které nám poskytnou vhodný rámec formou bezpečného a chápavého prostředí. Poskytnou nám potřebnou podporu a s jejich pomocí získáváme možnost přiblížit se své nerovnováze. Zároveň však zůstává jasné: Nejlépe se známe my sami. Poznávat se můžeme pouze prostřednictvím sebe samotných a prostřednictvím svých podvědomých vzorců chování. Nikdo nemůže něco poznat za nás a nikdo to za nás také nedokáže vyřešit. Růst musíme prostě sami.

Když máme za sebou již dlouhé hledání, abychom našli a vyřešili svou nerovnováhu a přece jsme dosud nic nenašli, pak je možné, že příčina našich nepříjemných pocitů je přece jen někde v našem okolí. Nejsme svým stresujícím pocitem náhodou někomu k mání pro jeho stres? Svým rodičům? Komu můžeme s úspěchem říci, že mu pro jeho nerovnováhu již nadále nebudeme k mání? Kde je zdroj naší nerovnováhy: v nás nebo mimo nás? To je otázka, s níž se budeme setkávat až do konce svého života. Při svém zkoumání a získávání zkušeností se učíme hledat a nalézat odpověď čím dál rychleji a jasněji, zejména tehdy, když

jsme své vlastní pocity jednou přijali a odsouhlasili. Čím častěji zkoumáme touto otázkou své pocity, tím silnější budou příslušná propojení mezi neurony v našem mozku. Čím více rozlišení absolvujeme, tím rozvětvenější a hustější jsou naše nervové synapse a tím i naše možnosti volby.

Díky svým zkušenostem pak můžeme být vědomě k mání dalším lidem a nabídnout jim rámec pochopení, v němž mohou přistoupit k řešení své nerovnováhy. Přitom budeme mít občas volbu, jaké role se ujmeme vůči ostatním. V závislosti na typu role pak vnímáme další pocity. Inteligentní vesmír nás vede a řídí naše nápady tak účelně, že si později uvědomíme, jak geniálně to vše bylo zkombinováno a jak se to krásně složilo dohromady: vidíme souvislosti mezi svými rozhodnutími pro určitou roli a zkušenostmi a znalostmi toho druhého, kterému jsme k mání.

Když se setkáme s člověkem, který disponuje rovnocennými zkušenostmi a úhly pohledu, můžeme si vzájemně zrcadlit své nerovnováhy. Můžeme si vyměňovat zkušenosti, společně dozrávat a dozrávat. Můžeme si být vzájemně k mání jako zástupci a hlásit si vzájemně své pocity i svá objevená zranění. Již nebojujeme, nebráníme se vůči svým pocitům, nýbrž hledáme, co nám zprostředkuje naše pocity. Přitom si můžeme vzájemně nabízet své interpretace pocitů. Společně najdeme nová řešení, s nimiž se oba budeme cítit prostě dobře a spokojeně.

Klaus Mucke: „Jakákoliv ‚vědecká teorie‘ bez praktického využití je pro kočku.“

... podívejme se tedy na následující stránky, jež nám poskytnou mnohé informace z praxe.

Rezonance a mimosmyslové vnímání všude kolem nás

Nová postel

Heike říká Noře: „Hraješ taky?“ - „Jasně!“ odpovídá Nora. „Hm, ... a Gabriela? Vzala bys taky nějakou roli?“ - „Ano,“ přitaká Gabriela ochotně. „A pak budu ještě potřebovat Moniku. Šla by ses také postavit do mé konstelace?“ Monika přikývne a hned se začne rozhlížet, aby vycítila, kam se má v místnosti postavit. Nora si své místo již našla, posadila se na židli a Gabriela zaujímá místo přímo naproti ní, docela blízko, na malé stoličce. Nora a Gabriela si hledí hluboko do očí. Monika jde ke vzdálenějším dveřím a opírá se o ně zády, ruce má zkříženy za zády. Odtamtud shlíží na Noru a Gabriela. Heike se ptá Nory, jak se cítí s Gabrielou. „Dobře, velmi dobře. Je mi velmi sympatická.“ - „Mně je s ní taky dobře. Ráda ji vidím,“ reaguje Gabriela. Obě se uchopí za ruce a nadále si hledí hluboko do očí. „A jaké to je, když se podíváš vzhůru na Moniku?“ Nora zkusmo zaměří svůj pohled vzhůru směrem k Monice; zdá se, že má radost, že jí Gabriela téměř úplně cloní v pohledu na Moniku. „Cítím se jaksí neklidná, když se dívám na Moniku. Něco tu nesouhlasí.“ Monika se spíše zabývá sama sebou, dívá se na své ruce. Říká: „Takže já si tady celou dobu hraji se svými prstýnky, tísní mne. Různě je pootáčím a posunuji, ale pořád mne tlačí.“

Heike se rozhodne vybrat ještě čtvrtou osobu. „Celie, převzala bys také jednu roli a jen se někam postavila?“ Celie vstává a bezstarostně se vydává ke stoličce, na níž sedí Gabriela. Sedá si tak, že nyní sedí společně s Gabrielou na jedné stoličce, opřeny zády o sebe. Gabriela si hoví a raduje se z tělesného kontaktu. Může se opřít o Celiina záda a úplně se uvolnit. Heike to pozoruje a s úlevou se rozesměje. Nikdo z ostatních členů skupiny neví, co se děje. Ještě chvíli to zůstává tajemstvím. Aby všichni zástupci vnímali své pocity pokud možno nezaujatě, postavila je Heike zpočátku naslepo a nikomu z nich neřekla, o které téma se jedná a jaké role mají jednotliví zástupci. „Celie je pro mne jakousi konkurencí!“ rozčiluje se Monika a zůstává stát v bezpečné vzdálenosti u svých dveří. Heike se ptá Nory, jak se cítí s Celií. „Dobře, jsem ráda, že je tady.“ - „Pcha, tak já tedy mohu odejít ...“, pronáší Monika a vrací se, aby se posadila zpět na své místo v kroužku - již opět jako Monika. Heike odkrývá karty, protože se toho dozvěděla již dost a již se v tom vyzná: „Takže, před několika dny jsem si koupila novou postel. Ty, Moniko, jsi byla tou novou postelí. A já mám problém s tím, že když si lehnu do této nové postele, necítím se dobře. Na mnoha místech mne tlačí a ať se vrtím a otáčím jakkoliv, tlačí dál a dál.“ Skupina se směje. „Ty, Noro, jsi představovala mne, a Gabriela byla můj hluboký a uvolněný spánek.“ „A kým byla Celie?“ ptá se Gabriela. „Ta představovala jinou novou postel, kterou jsem kdysi viděla v katalogu a která se mi tehdy velmi líbila; nevěděla jsem však, zda si ji mám koupit. Nebyla jsem si jista, zda se mám zbavit nedávno zakoupené postele a namísto ní si koupit onu postel z katalogu. Proto jsem si postavila konstelaci.“ Všem účastníkům v místnosti - a samozřejmě také samotné Heike - bylo nyní jasné, jak se nyní rozhodne. Protože spánek (Gabriela) se cítil velmi dobře s katalogovou postelí (Celie) a protože samotná Celie okamžitě vyhledala místo v blízkosti Nory a Gabriely, zatímco Monika (současná postel) vnímala Celií jako konkurenci a dokonce pak odešla, zněl návrh, vzešlý z této konstelace: postele je nutno vyměnit. Heike je spokojena a cítí, že její pocit se v této konstelaci stoprocentně potvrdil. Netrvalo to déle než deset minut.

Za měsíc nás Heike informuje, že skutečně již prodala svou první postel. V tuto chvíli spí na zemi na matraci. Dosud neobdržela podnět k zakoupení nové postele a se svým řešením je v tuto chvíli nadmíru spokojena.

Tímto způsobem si můžeme být vzájemně k mání, zapojit vesmírnou inteligenci a inteligenci svých pocitů a zjednat si tím rychleji jasno v různých problémech - i ve zdánlivě malicherných problémech běžného každodenního života. Nepotřebujeme ovšem vždy skupinu. Někdy nám postačí jediná osoba jako zástupce, která se postupně zapojuje do různých rolí. Nebo si můžeme na podlahu položit lístečky se jmény zainteresovaných osob a sami se pak na ně postavíme a tím vždy rychle vklouzneme do příslušné role. Získáváme tak impulsy pro současná rozhodnutí a zároveň si ponecháváme svobodu kdykoliv toto své rozhodnutí změnit.

Jak se projeví na našem soužití, když začneme používat inteligenci svých pocitů s pomocí zástupců při rozhodování v rodinách, ve firmách, ve školách, v politice, ve sportu a v kultuře, kdy se bude jednat o závažná rozhodnutí s dalekosáhlými důsledky? Které dimenze

nám budou k dispozici? Jak se rozšíří náš život, když do něj vědomě zapojíme univerzální inteligenci svých pocitů? V některých firmách to již bylo použito - a to nanejvýš úspěšně. Říká se tomu „organizační konstelace“. Doposud byly podobné konstelace obvykle prováděny pod dohledem zkušeného moderátora konstelací, i zde si však může každý „postavit volným způsobem“ své pocity a využít k tomu i pocity svých spolupracovníků, kteří jsou pro tento případ k mání, pokud zůstává jasné, že: Každou interpretaci lze zpochybnit a změnit. Neexistují žádné absolutní pravdy. Existují pouze nabídky reality.

Otázkou zůstává: Co nám právě pomůže?

Nadsmyslově-sexuální stimulace

Co se stane, když budete v posteli jako dvojice jeden druhému střídavě k mání? Jeden z partnerů vyzkouší různé nápady, pocity, pozice a také hranice a druhý je mu k dispozici a ve svém jednání a svými impulsy bude respektovat své okamžité pocity. Pak - nebo ještě v témže okamžiku - se vzájemně informujte o svých pocitech. Pak si vyměňte role. Pohrávejte si s tím. Když se v tom budete cvičit, vaše citlivost a vnímavost se bude zvyšovat a prožijete plynulou, říznou a vášnivou erotiku.

Protože ženský princip v přírodě reprezentuje spíše přijímání a oddanost a mužský zase dobývání, může být zajímavé vyzkoušet následující pokus: Žena nabídne rámec pro sex, a to vnitřní i vnější. Svým tělem, svými pocity, přáními a touhami vytváří „pole“, kterému je muž plně k mání a které vnímá svými pocity. Jeho úkolem je přesně vycítit, jaká činnost a jaké impulsy odpovídají poli ženy. Jak ji má dobýt, aby byla úplně uspokojena? Muž se může zeptat: „Jak se cítím, když se jí dávám *plně* k mání?“ Tato cesta vede nejen přes pocity rozkoše, ale i přes pocity nelibosti.

Pak si muž přirozeně položí následující otázku: „Jaký jsem byl?“ - ne proto, aby uspokojil své ego, nýbrž aby se poučil a aby zjemnil své nadsmyslové vnímání. Kde překročil hranice, kde se trefil do černého? Když je muž otevřen i vůči svým neúspěchům a když se s nimi naučí zacházet, je otevřen i vůči svému procesu učení - a po jistém čase se dostaví zároveň bujarý i láskyplný úspěch. Žena se také může učit. Může se ptát, jaké nerovnováhy nebo postoje jsou jí zrcadleny. Proč právě v tomto okamžiku překročil hranice a jak se přitom cítila? Jaké vzpomínky jsou s tím spojeny? Má jasno ve svých citech nebo si není dosud jista a ještě tam jsou nějaké nejasnosti? Jak by se mohla uvolnit a změnit svůj vnitřní (i vnější) postoj tak, aby se to rozproudilo ještě více?

Když je muž ženě plně k mání, měl by riskovat i to, že „on“ zůstane viset. Nedostatek sexuální energie může poukazovat na emocionální nerovnováhu. „Selhání“ může nepředstavuje žádný problém, naopak může posloužit jako přirozený signál. Jakmile se objeví nějaké zranění - a to bez ohledu na to, u koho - můžete společně pouvažovat, co by mohlo být jeho příčinou. Pokud se oba cítí zraněni současně, pak může být podobná společná úvaha problémem, protože nyní každý očekává od toho druhého pochopení. Spíše zde pravděpodobně dojde ke sporu (snad smysluplnému). I průběh tohoto sporu může být důkladně pozorován. U koho se vyskytuje ten který typ chování a ty které formulace a jakou

to může mít příčinu? Co naznačuje eventuální spontánní výpověď? Rezonanci nebo spíše osobní nerovnováhu? Jak dopadne střetnutí? Můžete zaregistrovat nerovnováhy, které se přitom vynořily, můžete si je dokonce zapsat a později - když rozbourané emoce opět opadnou - se věnovat postupně každému jednotlivému tématu a důkladně je poznat prostřednictvím dalších zástupných pocitů (nástroje k tomuto procesu najdete v kapitolách 3, 4 a 5).

Příčina syndromu vyhoření

„Požadavek na převzetí zodpovědnosti za něco, nad čím nemáme kontrolu, je jistým prostředkem k dosažení syndromu vyhoření (burn out),“ píše Klaus Míicke. Co se stane, když převzeme zodpovědnost za blaho, duševní spásu a city ostatních lidí? Převzeme tím i vedoucí pozici. Očekává se od nás, že dokážeme udělat něco, abychom lidem přinesli uzdravení nebo je úspěšně ochránili před nerovnováhami. V této pozici to od sebe očekáváme i my sami. Typickými profesemi v tomto duchu jsou: lékař, odborný léčitel, terapeut, trenér, učitel, politik. Také přednostové, předsedové, ředitelé a jednatelé firem a vysocí úředníci nesou odpovědnost za své zaměstnance. Ti, kteří předali svou zodpovědnost vedoucímu, mohou nyní sledovat, co asi tak dělá a jak rozhoduje. Jsou mu k mání a mají pocity, které odpovídají pocitům jejich vedení. Tím mohou svému vedoucímu posloužit jako zrcadlo - za předpokladu, že se do něj bude dívat.

Když člověk ve vedoucí pozici přijme rozhodnutí, s nímž nemá většina jeho podřízených žádné problémy, pak zde existuje relativní rovnováha: učitel vyučuje způsobem, který dokáže upoutat jeho studenty a který je povzbuzuje k vrcholným výkonům. Lékař zachází vnímavě se svými pacienty a hledá metody, které by pacientům pomohly k jejich uzdravení. Terapeut integruje nerovnováhy svého klienta a může mu nabídnout takovou realitu, která mu pomůže zvládat každodenní realitu. Trenér motivuje své klienty, žáky nebo sportovce, aby ze sebe dokázali dostat maximální výkon. Ředitel firmy dokáže shrnout většinu naléhavých záležitostí a podnětů svých zaměstnanců pod jednu střechu. Podobné rovnováhy nevyvolávají syndrom vyhoření, neboť zde existuje úspěch, probíhá zde vývoj a uzdravení a lidé prožívají dobré pocity, což se týká i lidí v zodpovědném vedoucím postavení.

Rozhodujícím bodem výkladu Klause Míickeho je vedlejší věta: „... nad čím nemáme kontrolu“. Co je to kontrola? Je to schopnost dokázat něco udělat. Je to moc nebo přesněji řečeno pravomoc. Když něco udělám a má to předpokládané důsledky, mohu říci, že to mám pod kontrolou. Základem moci jsou touhy po změně. Bez nich by vedoucí ztratil svou pozici velmi rychle. Nikdo nepřidělí zodpovědnost někomu, kdo chce všechno nechat tak, jak to je, protože pak by jej přece nepotřeboval. Očekává se nasazení a rozhodování, která povedou k lepšímu a k úspěchu. Vedoucí, který nikam nevede, není žádným vedoucím. Důležitým předpokladem jsou tedy touhy po změně.

Již jste si v této knize přečetli, že utrpení vzniká tehdy, když chceme změnit něco, co se změnit nedá a této své touhy po změně se nedokážeme zbavit. Utrpení přichází také tehdy, když máme touhu něco změnit, nevíme však, jak bychom ji mohli naplnit.

Kde se ve zmíněné větě Klause Miičekho skrývá touha po změně? Jakmile člověk jednou uvízne v „zodpovědném postavení“ neboť nese zodpovědnost, pak má i touhu po změně. Navíc uvízl také v „nárocích“. ... Já bych tuto větu poněkud přeformuloval:

„Touha změnit něco, co se změnit nedá, je jistým prostředkem, jak získat syndrom vyhoření." Nyní je zřejmé, proč: Vyhoření není způsobeno zodpovědnou pozicí. Je založeno na rozporu, který je v této pozici obsažen. Tento rozpor je vnitřním postojem, který lze přenést na celý život. Abychom získali syndrom vyhoření, potřebujeme mít jen trvalou touhu změnit něco, co se změnit nedá - z níž se cítíme frustrováni. Tato frustrace se pomalu, ale jistě proměňuje v syndrom vyhoření. Přitom je jasné, že vyhoření není ničím jiným než silným signálem: „Zde se *skutečně* nedá nic změnit! Tak už toho konečně nech!"

Vyhoření je v podstatě vyčerpáním, tedy vynuceným odpoutáním.

Nabídka řešení neboli jak se vyhnout syndromu vyhoření

Když chceme prozkoumat svou frustraci, pak bychom měli především důkladně prověřit, jaké touhy po změně v nás dlí. Co chceme změnit my osobně a jaké touhy po změně jsou automaticky spojeny s naší pozicí? Jako lékaři, léčitelé či zdravotníci chceme, aby se naši pacienti opět uzdravili, jako učitelé toužíme po tom, aby se naši žáci naučili všechno, co jim dáváme, jako trenéři toužíme po úspěchu svých svěřenců, jako pomocníci toužíme po tom, aby se dobře vedlo těm, kterým pomáháme, jako autoři toužíme po tom, aby nám čtenáři rozuměli, aby je to oslovilo a aby pochopili, co jim svěřujeme. Když si své touhy uvědomíme, nadešel čas, abychom se důkladně podívali, v čem se dají splnit a v čem nikoliv. Když se pak vzdáme touhy, spojené s naší zodpovědnou pozicí, znamená to automaticky, že se této zodpovědnosti vzdáme a že již nadále nebudeme k mání své touze po změně. Předáme pacientům, žákům, voličům, čtenářům, potřebným hledajícím pomoc jejich zodpovědnost zpátky. Můžeme tak učinit i bez špatného svědomí, ovšem pouze tehdy, když jsme si skutečně jisti, že změna naším prostřednictvím nebude možná. Proto to mnohdy zkoušíme mnohem déle, než je přijatelné pro naše zdraví. To pak vede k tomu, že je pro nás čím dál obtížnější odpoutat se, protože čím déle se o něco zasazujeme, tím cennější může být náš příspěvek, ale o to bolestnější může být poznání, že jsme do toho nic nevnesli nebo že byl náš přínos jen velmi malý - nebo přinejmenším ne takový, jaký jsme si představovali.

Jako moderátor systémových konstelací volným způsobem se nemusím obávat nebezpečí získání syndromu vyhoření (pokud do toho nevnáším své vlastní touhy po změně). Zodpovědnost tam totiž plně nese představovaná osoba. Já jí „pouze" nabízím svůj úhel pohledu. Co s ním pak udělá, to ponechávám na ní. Jen když mám přání, aby mi byla schopna porozumět, mohl bych díky tomu utrpět frustraci nebo prožít úspěch. Ale i tehdy si mohu říci: „Kdo něčemu nerozumí, může se zeptat." Tímto postojem se dokonale chráním proti syndromu vyhoření. Tato činnost mi přináší potěšení, protože tu a tam skutečně pocítím, že mé vysvětlování či jednání je žádáno a já téměř automaticky začnu kypět aktivitou a energií a díky tomu doopravdy mohu úspěšně napomáhat změně. Také již dokážu velmi dobře vycítit, kdy je můj podnět smysluplný a kdy by pro mne výsledek mohl být spíše frustrující. Tehdy se poněkud stáhnou a vyčkávám - uvolněně a vnitřně vyrovnaně. Vždyť vím: Doopravdy úspěšné impulsy se do mne prostě „zakousnou", náhle pocítím příval energie, kterou okamžitě vyjadřuji svým konáním nebo výkladem. Když pak přece jen

nic nedokážu změnit, alespoň se opět trochu zvětší můj poklad v pokladnici zkušeností, díky němuž se v budoucnu budu moci cítit ještě klidnější a trpělivější.

Následující věta (která je přirozeně subjektivní a přizpůsobená mému vlastnímu naprogramování) mi dovolí v klidu vyčkávat a ve správném okamžiku zasáhnout pln energie a radosti:

„Jsem k mání pouze úspěšným změnám.“

„Každý problém je pouze mým vlastním problémem“

Eva-Maria Zurhorst si je vědoma zrcadlící funkce a rezonance svého partnera a píše ve své knize *Miluj sám sebe - a nezáleží na tom, koho si vezmeš*: „Nezáleží na tom, koho si vezmete. Přitom totiž narazíte [v podobě toho druhého] stejně jen na sebe samotného (samotnou).“

Podle mého názoru je tento výklad neúplný. Rád bych jej zformuloval poněkud odlišně a doplnil jej: Když cítíte problém, pak je to jen a jen váš problém. Má *vždy* co do činění pouze s vámi, ne s tím druhým nebo s těmi ostatními. To znamená, že vy jste tím, kdo může na problému něco změnit a kdo jej dokáže vyřešit. Jen vy sám. Teprve tehdy, když komplexně pochopíte, že problém s vámi přece jen nemá nic společného, že patří někomu jinému a že vy jste s ním pouze rezonovali, nemůžete s ním již nic dělat. Tehdy však s ním skutečně nemáte co dělat, protože tím pro vás problém automaticky zmizí: Přichází ke slovu osvobozující výpověď „Nemá to se mnou vůbec nic společného“.

Tím pádem můžete aktivně řešit problém následujícími dvěma způsoby:

- a) Řešíte jej v sobě a sami, například pomocí různých technik, které jsou uvedeny v této knize.
- b) Zjednávejte si jasno, že problém s vámi skutečně nemá nic společného a vy proto také nemůžete nic udělat. V důsledku toho se zbavujete své touhy po změně, čímž odeznívá i vaše rezonance a konečně mizí i celý problém. Pro tento problém již nejste k mání.

Mnohé knihy s tematikou zdravého životního stylu se doposud zabývaly pouze možností a). Nová je tedy možnost b). Společně tvoří a) a b) základ řešení veškerých našich problémů.

Milá čtenářko a milý čtenáři, v následujícím příkladu vás oslovím: Vnímáte nějaký problém v sexu se svým partnerem. Necítíte se skutečně svobodní, spíše zablokovaní, jako by vás něco brzdilo. Začínáte mít starosti, že s vámi skutečně něco není v pořádku, a vydáte se hledat, kde to začalo. Možnost a) vám v tom okamžiku nepomůže pokročit dále, protože již víte, že ve svém předchozím partnerství jste žili a také se cítili svobodně a nevázaně. Nemáte tedy žádnou zásadní blokádu, které byste se museli zbavit. Proto se pokoušíte ujasnit si prostřednictvím možnosti b), zda s tím nemá něco společného váš partner/vaše partnerka. Předpokládejme, že při rozhovoru s partnerem se vám skutečně podaří objevit jeho emocionální blokádu a že šiji také uvědomuje („aha!“). Vaše starost o sebe samotného okamžitě zmizí jako mávnutím kouzelného proutku, což znamená, že již přestanete pátrat po příčině tohoto problému, neboť nyní znáte souvislosti a tudíž jste si zjednali jasno.

Když však přesto i nadále cítíte problém, pak je to nový problém - a tím pádem je opět váš. Může to například znamenat, že si stále ještě přejete nevázaný a cituplný sex (= touha po změně), nyní jste si však zjednali jasno v tom, že se současným partnerem jej asi již neprožijete - pokud svou blokádu nevyřeší. Co nyní? Zbývají jen dvě možnosti: Buďto partnerovi úspěšně pomůžete zbavit se své blokády - přičemž se předpokládá, že on sám se jí bude chtít zbavit - nebo si vyhledáte jiného partnera, který bude praktikovat svobodný a nevázaný sex, naplněný hlubokým citem. Zde je ve hře pouze možnost a). Musíte důkladně prověřit svá přání a možnosti jejich naplnění vlastními silami.

Pokud jste se rozhodli pomoci svému současnému partnerovi, být mu k mání a nehledat si nového, pak se společně pusťte do dalšího hledání. Vtom případě jste prostřednictvím možnosti a) našli řešení tím, že jste přijali osvobozující rozhodnutí. Tím váš problém zmizí.

Při tomto společném hledání občas narazíte na to, že váš partner nebude dostatečně otevřený některým vašim nápadům. V tom okamžiku zjišťujete, že ten druhý má problém (případ b): není váš vlastní), máte jasno, vidíte, že v tomto okamžiku mu nedokážete pomoci, odpoutáváte se a vyčkáváte.

Pokud však cítíte netrpělivost a nutíte svého partnera k urychlenému poznání, změně nebo řešení, pak je to zase jen a jen váš problém. Nyní můžete svého partnera využít jako „moudrý vesmír“, který vám právě něco zrcadlí, a s pomocí možnosti a) hledat svou touhu po změně, díky níž jste tak netrpělí. Možná, že odhalíte, že tomu druhému nevěříte a že nedokážete pochopit, proč nerozumí vašemu návrhu a proč jej nerealizuje. Vždyť řešení je přímo na dlaní! Nebo se obáváte: „Mohu mu vůbec věřit, že se jednou dokáže zbavit své blokády?“ Rozhodujete se znovu, měníte svůj pohled na věc a myslíte si: „Miluji tě a je mi jedno, jak dlouho to bude trvat: zůstanu s tebou. Mé obavy a má nedůvěra jsou struktury, které se mnou nemají nic společného. Dávám přednost mé lásce k tobě.“

Je také možné, že jste pomocí možnosti a) vyřešili problém, brzy však opět pocítíte netrpělivost a začínáte brát opět v úvahu i možnost b): „Je možné, že má netrpělivost se mnou nemá nic společného, nýbrž že představuje rezonanci k mému partnerovi?“ Pohovoříte si o tom se svým partnerem a on skutečně potvrdí, že zná vaše netrpělivé chování již ze svého dětství, kdy byla tou netrpělivou jeho matka, a již od té doby je pokládá za něco příšerného. Má proti němu svou ochranu, tedy touhu po změně („aha!“). Nyní máte jasno, že tu pro něj hrajete roli, a nadále již s touto netrpělivostí nemáte ani ten nejmenší problém. Právě naopak - už ji nemusíte přehrávat, abyste s ní konfrontovali svého partnera a aby se mohl učít zacházet s netrpělivostí a integrovat ji. Možná, že tato netrpělivost, která se nyní dostala na povrch, byla dokonce jádrem jeho blokády při sexu? Možná, že se podvědomě cítil neustále pod tlakem? Někdy můžete také říci: „Pro roli netrpělivé matky již nyní nejsem k mání“ a okamžitě pocítíte úlevu. Pokud však tato věta nezapůsobí, může to být naopak důsledkem faktu, že zde hraje svou roli opět vaše touha po změně a vy se můžete uchýlit znovu k možnosti a) a sledovat, co je ve vás možno změnit a vyřešit. Váš partner se pak snad zase dokáže konfrontací s netrpělivostí postavit své bolesti; zbaví se své obrany, odsouhlasí netrpělivost a více s ní již nebude mít problém. Zároveň pocítíte, že se vám již přestává

dostávat impulsů netrpělivosti - a společně cítíte, že v posteli to funguje o něco vstřícněji a otevřeněji.

Po dvou dnech si uvědomíte jiný nepříjemný pocit. Zasténáte: „To snad nikdy neskončí!“ ... a po krátkém období nářku se vydáte na cestu nového hledání.

Možnosti a) i b) tím hrají vždy společnou roli. Obě patří k našemu každodennímu procesu poznání a změny. Každý problém, který cítíme, dokážeme vyřešit sami. Nikdy nemusíme čekat na někoho, kdo se ujme jeho řešení za nás - například změnou svého chování.

Při řešení svých problémů jsem naprosto nezávislý na svém okolí. To ovšem neznamená, že k tomu nikoho nepotřebuji, znamená to pouze, že nemusím čekat na nějaké řešení. Když se ve vnějším světě nic nezmění, změníím něco ve svém nitru. A když se nic nedá změnit uvnitř, změníím něco ve vnějším prostředí.

To je ten proud.

Rezonance všude kolem mne ...

Když se naše děti spolu hádají a my s tím právě máme problém, můžeme se jako rodiče obvykle pustit do řešení podle možnosti a) a zeptat se, jak můžeme konstruktivně vyřešit tento problém. Co nám naše děti v tuto chvíli zrcadlí?

Rodiče, kteří jsou v pořádku, mohou být svým dětem volně k mání bez jakýchkoliv obranných reakcí a nervozity. Znají své vlastní hranice a dokážou jasně rozlišovat, kde určují hranice pro dobro dítěte a kde pro své vlastní dobro, a vědí také, kde se mohou zbavit všech omezení. Proto se jejich děti cítí dobře vedeny, doprovázeny a současně svobodné v rámci svého podřízeného postavení. Nemusí hrát žádné role. Rozhodující přitom je, aby se rodiče vzdali potřeby mít pocit, že je jejich děti do hloubi duše znají a uznávají.

Toto zřeknutí se je také důležitou součástí procesu přebírání zástupných rolí: Když ve svém každodenním životě cítím, že hraji roli někomu druhému, pak mu budu nejlépe k mání tehdy, když se zřeknu toho, aby ten druhý viděl před sebou „skutečného“ Olafa. Žiji tím, že do mne můj protějšek projektuje věci, které mi vůbec neodpovídají. Tímto odřeknutím pak mohu hrát svou roli mnohem uvolněněji a chladnokrevněji. Pokud však chovám touhu po změně, že by totiž můj protějšek měl vidět a uznávat skutečného Olafa, pak se tím začínám bránit proti své roli. A co se děje s mou touhou po změně? Sklouzávám hlouběji a hlouběji do své role, cítím nerovnováhu ještě mnohem intenzivněji - až konečně musím uznat, že to nijak nemohu změnit a vzdám se svého přání. Ten druhý mi neporozumí. Příliš se zabývá svou vlastní nerovnováhou, pro kterou jsem mu právě k mání. Když se vzdám touhy, aby ten druhý pochopil, co si doopravdy myslím a kým skutečně jsem, daří se mi lépe.

Když chtějí být rodiče „pochopení“ svými dětmi a když tím ukazují svou „potřebnost“, reagují děti obvykle odporem. Možné řešení vypadá asi následovně: Rodiče mohou pochopit, že jejich potřebnost patří vlastně ke kontaktu s jejich vlastními rodiči. Stále ještě jsou zraněni, protože nebyli uznáni svými vlastními rodiči. Toto chápání pak vede rodiče k

domněnce, že jejich děti nepotřebují být pochopeny. Rodiče mohou nyní říci svému dítěti: „Již nemusíš být k mání mé touze po změně vůči mým vlastním rodičům.“

„Růst znamená, že se kousek po kousku zbavujeme své potřeby, a neznámá, že dostáváme nové a nové věci.“ (Eva-Maria Zuhorst).

Když zjistí ředitel firmy nerovnováhu mezi svými zaměstnanci, může se zeptat, co mu tím v danou chvíli zrcadlí. Brání se snad něčemu? Kde bylo snad nedopatřením někdo nebo něco vyloučeno? Jsou zakladatelé firmy přijímání? A jak je to s jejich tehdejšími hodnotami? Mohou vnímat všichni spolupracovníci od členů představenstva až po poslední pomocnou sílu stejnou příslušnost k firmě a sounáležitost s ní? Je (aktuální) organizační struktura firmy respektována všemi jejími zaměstnanci? Je zde integrováno hodnotní pořadí (subordinace), využití kvalifikovaných sil, výkonu a schopností? Je s propouštěnými zaměstnanci zacházeno po právu nebo jsou spíše neoprávněně vylučováni? Je aktivita a iniciativa v zájmu firmy dostatečně oceněna?

Fotbalový klub obvykle propustí trenéra, když se mužstvu nedaří. Proč? Trenér se zde nachází ve vedoucí funkci a má k dispozici skupinu hráčů - hráči jsou mu k mání. Proto také vnímají jeho (ne-)rovnováhu a svými výkony zrcadlí vnitřní trenérovou strukturu. Když je trenér propuštěn a když se nedočká žádného ocenění za vykonanou práci, vzniká v „pozůstalém“ týmu nerovnováha. Mnohdy „ocenění“ hráči vyhozeného trenéra tím, že první zápasy pod novým trenérem prohrají. Když dokáže nový trenér ocenit práci svého předchůdce a integrovat minulost svého týmu, má nejlepší šanci na ní úspěšně stavět.

Fotbalový tým hraje podle charakteru nebo podle momentálního vnitřního postoje svého trenéra. Má-li trenér tendenci k rozpolcenosti a k přílišné měkkosti, také jeho tým hraje příliš opatrně. Je-li trenér rozeným útočníkem, projevuje se ve hře jeho svěřenců příslušná agresivita. Když má trenér napjaté vztahy s managementem fotbalového klubu, projevuje se tato nerovnováha také v napjaté dezorientaci týmu. Pokud se trenér ve svých aktivních dobách stal jako hráč se svým týmem mistrem světa, pak je tu velká šance, že jeho současný tým se rovněž stane mistrem světa. Má-li trenér tendenci být k mání svému okolí, pak je k mání svému okolí i celý tým. S jakými důsledky? Přizpůsobuje se dynamice svého protivníka. Jinak geniální mužstvo hraje při střetnutí se slabým protivníkem rovněž velmi slabě. Pokud však proti němu stojí tým zvučného jména, hraje mužstvo hned od začátku jako z partesu.

Pokud trenér dokáže říci, že určité dynamice již nebude nadále k mání, dokáže to vykonat i jeho mužstvo. Pak hraje svůj úspěšný fotbal bez ohledu na energii svého aktuálního protivníka. Obvyklá touha po změně - porazit protivníka - může vést k fatálním následkům: Hráči se spojí s protivníkem a prožívají rezonance, které blokují jejich šance k vítězství. Naopak touha po změně vůči sobě samotným vedou ke snazšímu úspěchu. Cílem je překonat sám sebe a být stále úspěšnější - bez ohledu na soupeře (soupeře v tomto případě považujeme pouze za svého tréninkového partnera nebo za jakousi zpětnou vazbu).

Když má terapeut duševní nerovnováhu, jeho klienti to pocítí a zařídí se podle toho. Protože většina lidí vidí v terapeutovi „kompetentní“ osobu, otevrou se a jsou jí k mání,

začnou vyvíjet telepatické pocity, související s terapeutovou (ne-)rovnováhou. Někteří terapeuti pak chtějí tyto pocity svých klientů dokonce léčit - a tím začíná dlouhý vztah mezi terapeutem a klientem - dokud klient nezjistí pomocí metody b), že tyto pocity s ním nemají vůbec nic společného.

Hospodářský vývoj země může vykazovat rozhodující souvislost s (ne) rovnováhami osobností čelních představitelů státu. Premiér může být nesmírně inteligentní, když však ve svých pocitech něco vylučuje, bude jeho podřízená společnost vnímat toto vyloučení a podvědomě na ně bude reagovat. Možným řešením by bylo, kdyby čelní představitel státu pracoval nejen pro svůj stát, ale aby pracoval také na svém vlastním osobním vývoji. Celou svou osobností je k mání a slouží své zemi. K tomu, aby dokázal optimálně sloužit svému lidu z této vedoucí pozice, patří i práce s vlastními nerovnováhami, touhami po změně a automatickými vzorci chování. Čím vyrovnanější je státník, tím lépe může být k mání dalšímu vývoji své vlasti a tím méně mu musí jeho strana a země hrát „zrcadlicí role“. Optimální je, když vedoucí představitelé dokážou dobře zacházet se svými vlastními pocity nerovnováhy. Svými vnitřními postoji telepaticky zprostředkovávají podřízeným lidem, že mu nemusí být k mání pro jeho osobní nevyřešené touhy po změně. Přitom je rozhodující, že si je osoba v čelním postavení vědoma své touhy po změně a že dokáže spolehlivě rozlišovat mezi soukromými, emocionálními a obchodními zájmy. Jakmile něco z toho smíchá dohromady, zareagují jeho podřízení tím, že mu budou zrcadlit jeho pocity i jeho chování a že mu budou hrát role - dokud mu budou k mání.

Prominenti, pro něž není důležité, co o nich právě píše denní (a jiný) tisk, se cítí lépe než ti, kteří si přejí, aby se uveřejňovala jen a jen pravda - pokud vůbec něco. Kdo chce změnit tisk, může se cítit zle, neboť může začít vnímat dynamiku překračující všechny hranice.

Někteří lidé píší raději e-maily, než by dotyčné osobě zatelefonovali. Proč? Protože při psaní se tolik nevyskytují zástupné, blokující pocity. Člověk je přitom uvolněnější, protože pocit hraní jakési role je mnohem méně intenzivní. Současně má svobodnou volbu, kterou roli chce přidělit sám sobě. I tak však můžu při psaní prožívat různé pocity podle toho, komu právě píši.

Když se podívám na Druhou světovou válku a ne všechno, co se odehrávalo pod Hitlerovým vedením, interpretuji to následovně: Byl absolutně přesvědčen o své věci. Jeho cílem bylo roztřídit lidi. Mnozí se jím dali strhnout a byli mu k mání. Přitom převzali dynamiku jeho třídění a cítili se v rezonanci s ním. Hodí se to k obrazu doby po Hitlerově sebevraždě, kdy se lidé náhle cítili prázdní a postrádali smysl života. Zhroutil se jim svět, svět jejich pocitů. Dynamiku už nebylo možno vnímat, protože zdroj rezonance byl zlikvidován. To ukazuje, že lidé vnímali Hitlerovo přesvědčení svými pocity a přebírali role, jimiž mu byli k mání. Jen ten, kdo zůstal i po Hitlerově smrti věrný nacistickému obrazu světa, měl tuto dynamiku sám v sobě. Někteří lidé se také bránili změně prostě proto, že přišla příliš náhle, nebo proto, že by se byli museli přiznat k omylu. Ostatní spíše nadšeně hráli svou roli, z níž se posléze probudili jako z noční můry, a nyní musí nést důsledky svých činů - své role, kterou hráli. Obráceně i Hitler byl svými pocity k mání celému německému

národu, dynamice mnoha Němců ... To se vzájemně vyhouplo až do bodu, v němž už všem bylo jasné, že takhle to dál nepůjde. Tento bod je velmi intenzivním výukovým momentem a může být využit k získání hlubokých znalostí. Po Druhé světové válce se skutečně mnohé rozhodujícím způsobem změnilo - a něco dalšího se zase začíná opakovat. Můžeme se na to podívat: Proč se to opakuje? Co jsme dosud nezpracovali? A v čem jsme se z toho dosud nepoučili? Která nevyřešená obrana a které touhy po změně ve společnosti nás vedou k opakování? Uvažte jen: Postojem, s nímž se díváme na svět, ovlivňujeme svět. Pozorované se řídí přáním pozorovatele. Jak pozorujete události? S jakým vnitřním postojem? Vylučujete, bráníte se, pozorujete je s nepochopením, vidíte je jasné, chápete je, přijímáte je, integrujete je ...?

Tento fenomén rezonance můžeme prožít i v kontaktu s takzvanou „osvícenou osobou“. Mnozí obyčejní občané, kteří se vydávají na pouť za osvícencem, vyprávějí o mimořádně osvobozujících prožitcích a pocitech. Vysvětlení tohoto jevu je naprosto jednoduché: Skutečný osvícenec se již dokázal zcela vypořádat se všemi svými osobními nerovnováhami. Když někomu věnujete svou plnou pozornost a jste mu tím k mání, vnímáte jej telepaticky prostřednictvím svých pocitů. Přirozeně pak vnímáte i to, že mu nemusíte být k mání pro nepříjemné role a nevyřešené pocity. Cítíte se uvolnění, svobodní, vyrovnaní a také jaksi „osvíceni“. Obvykle se pak lidé identifikují s tímto pocitem a myslí si, že jsou nyní také osvíceni, jednalo se ovšem pouze o čisté vnímání. Většina z nich pak uvádí, že po svém návratu domů pak tento pocit úplně vyprchal a již k němu neměli přístup. Není divu, neboť doma již nejsou k mání osvícenému a již tedy nevnímají pocity tohoto „osvíceného pole“. Naopak jsou k mání „obyčejným smrtelníkům“ i s jejich nepříjemnými problémy a nevyřešenými záležitostmi. Kdo si v duchu řekne: „Nejsem již k mání ostatním lidem, pouze osvícenému mistrovi,“ ten by snad mohl mít o něco delší přístup k tomuto pocitu - tak dlouho, než pocit osvícení přeruší ještě jedna vlastní podvědomá touha po změně, než převezme vedení a začne zrcadlit: „Tady sis dosud neuvědomil svou vlastní nerovnováhu. Co bys rád, aby se změnilo? Proti čemu se právě bráníš? Co ti chybí? Jaký integrující pohled na svět bys měl ještě vyvíjet, abys dosáhl osvícení *vlastními silami*?“

Kdo je vlastně osvícený? Snad ten, kdo je všem k mání a přitom může odsouhlasit všechny přichozí pocity, které se vynoří, a přijímá také veškeré hranice. Vidí: Je to perfektní přesně takové, jaké to je. A jedná tehdy, když jedná, a nejedná tehdy, když nejedná. Má volbu. Zároveň ví, že je nepřetržitě k mání celému vesmíru a tím je „řízen“ vnímáním všech jeho impulsů. Všechno je jedno jediné - a on má volbu, zda na sebe bude pohlížet jako na součást celku nebo zda uvidí, jak všechno prostě jen je - nebo obojí... Nepřemáhá se, nesnaží se. Odehrává se to. Existuje to, prostě to je.

„Moudří vstupují do světa tiše a splývají s pohledy všech lidí.“ (Lao-c').

Duchovního festivalu Rainbow-Spirit v Baden-Badenu se každoročně účastní národní i mezinárodní „osvícení mistři“, kteří jsou zde k mání ostatním lidem, aby tam v průběhu satsangu odpovídali na otázky, které trápí jednotlivce i lidstvo jako celek („Satsang“ znamená „být společně v pravdě“). Objevil jsem tam určitou spojitost mezi mistrovým

pohledem na svět a počtem přítomných návštěvníků na jeho satsangu. Čím více se mistrův pohled shodoval s realitou, čím byl kongruentnější a čím více tedy souhlasil s takovým životem, jaký je, a měl k němu kladný postoj, tím více návštěvníků jeho satsang přitahoval. Čím více „nejistoty“ a „hodnocení“ bylo možno zaslechnout ve slovech mistra, tím menší byl počet návštěvníků.

Věděli jste, že člověk může být k mání i například světovému názoru? Bez ohledu na to, jakému názoru na svět budete k mání, vždy budete vnímat příslušné pocity. Vyhledejte si tedy takový světový názor, s nímž se budete cítit nejpříjemněji. Vzpomeňte si: Ke všemu můžete položit následující otázku: „Mohu si být absolutně jist, že je to pravda?“ Odpověď „ne“ může být osvobozující. „Ne“ znamená: Tomuto názoru, tvrzení nebo realitě nejsem k mání. Pak máte ještě možnost zvolit si, co chcete pokládat za „pravdu“. Za toto rozhodnutí zodpovídáte sami a sami také ponesejte jeho důsledky, neboli: pocítíte vnímané pocity, které vzniknou v důsledku vašeho rozhodnutí. Sem můžeme zařadit i účinky sugesce. Hypnotizér nebo jiný velmi přesvědčený člověk nám zprostředkovává určitý způsob pohledu („Vaše paže jsou nyní velmi těžké!“) Když budeme tomuto způsobu pohledu k mání, zareagujeme na něj odpovídajícími pocity. Podle toho jsme pak opět svobodní a získáme opět možnost volby, když si řekneme: „Tomuto způsobu pohledu nebo pokynu již nejsem k mání. Namísto toho jsem k mání svému vlastnímu pohledu na svět, cítím se v dokonalé formě, jsem klidný a vyrovnaný.“ Hypnotizéři vědí, že nemají šanci někoho ovládnout, když se dotýčný nenechá. Tu rozhodující a definitivní volbu, kým nebo čím se necháme ovlivnit, máme vždy my sami.

Když je tedy všechno vzájemně propojeno, co znamená ten pocit odstupů, který někdy cítíme vůči druhé osobě? Je to vnímání. V tom okamžiku jsme k mání neintegrováné bolesti, touze po změně, která nepřijímá přítomnost takovou, jaká je, a proto se od ní „distancovala“. Tento odstup vede k získání světového názoru, předpokládajícího oddělenost. Můžeme sledovat, jak se budeme cítit při čtení následujících vět:

- „Světovému názoru oddělenosti již nejsem nadále k mání.“
- „Dynamice odstupů a distancování již nejsem nadále k mání.“
- „Nejsem již nadále k mání tvé touze po změně.“
- „Nejsem již nadále k mání nenaplněným touhám po změně všech lidí.“

Ostatně: Jestliže nevyřešené touhy po změně ovlivňují každého a jestliže se prostředí řídí tím nejsilnějším přáním (viz 4. kapitola), pak to potvrzuje, že skutečně můžeme být úspěšní svou „Objednávkou u vesmíru“ - za předpokladu, že právě neexistuje žádné silnější přání, které by chtělo něco jiného. Když si to důkladně ujasním, pocítím velkou důvěru a začnu vnímat nekonečné spektrum možností vesmíru.

Vyzkoušejte prosím, jak se změní spektrum vašich pocitů, když použijete toto kouzelné zaklínadlo bez slůvek „již“ nebo „nadále“. Řekněte:

„Nejsem tomu k mání.“

To je verze pro pokročilé, kteří se již nepotřebují vymanit z dané situace nebo kteří nepotřebují změnit existující pocit, protože se již nacházejí nad situací i pocitem a nemíní se do nich vážně pouštět. Tuto větu můžete rovněž použít v každé své životní situaci a vyzkoušejte přitom, jak zapůsobí na vaše pocity, když ji vyslovíte nebo když si ji jednoduše pomyslíte.

Vlastní cesta do dokonalé rezonance

Díky této knize jste si snad již uvědomili, jakým způsobem zacházet s ovlivňováním a manipulací a jak můžete pozitivně využívat a ovlivňovat skutečnosti. Zvolte si realitu, kterou právě potřebujete - a buďte jí k mání tak dlouho, jak budete potřebovat. Mnohé knihy o zdravém životním stylu to nepřímým doporučením tím, že navrhuje pozitivní autosugesce a afirmace. Vyhlédněte si sugesci, způsoby pohledu, realitu, knihy, lidi, situace, s nimiž a v nichž se budete cítit dobře, když začnete být k mání.

Pro nový pohled na svět, který si představujeme v této knize, platí: Čím déle je mu člověk „k mání“ a čím intenzivněji se jím zabývá, tím častěji si do svého života přitahuje podobné události, v nichž nasbírá konkrétní zkušenosti a díky nimž může pokračovat ve svém vývoji. Doporučuji vám, abyste si dodatečně přečetli ještě i další knihy a v soupisu literárních zdrojů uvádím některé z nich, z nichž jsem čerpal i já sám.

Bruce H. Lipton se zmiňuje o lékaři MUDr. Albertu Masonovi, který v roce 1952 „nedopatřením“ vyléčil patnáctiletého chlapce pomocí hypnózy, protože byl přesvědčen o tom, že chlapcovo bradavičnaté onemocnění je skutečně léčitelné. Jiný lékař, chlapcův chirurg, byl nesmírně překvapen a sdělil MUDr. Masonovi, že to nebyly žádné bradavice, nýbrž nevyléčitelné onemocnění jménem kongenitální ichtyóza (vrozené kožní onemocnění, kdy suchá, zrohovatělá a loupající se kůže je podobná kůži ryb). MUDr. Mason již od té doby nikdy kongenitální ichtyózu nevyléčil, protože intuitivně převzal přesvědčení „je nevyléčitelná“, kterého se již nedokázal zbavit.

Když trpíme nějakým onemocněním a jsme i s ním k mání lékaři, odbornému léčiteli či spirituálnímu léčiteli, vnímáme jejich systém víry a pohled na svět. Když v nás vyvolají pozitivní rezonanci, otevírá to bránu k aktivizaci našich vlastních samoléčebných sil a my se uzdravíme. Léčitel, který je pro nás vhodný, uvoluje se být k mání naší nerovnováze a odpovídajícím způsobem pak cítí, co by nám mohlo pomoci dál. A obráceně, my se cítíme vnímání a jsme k mání léčiteli za účelem změny a léčebného procesu. Pokud jsou obě strany hluboko ve své duši přesvědčeny o uzdravení, může k vyléčení skutečně dojít.

Pokud však něco chybí, vynoří se u jedné ze zainteresovaných stran nepříjemný pocit nebo pochybnosti. Něco bylo přehlédnuto a nemůže to tedy být integrováno. V tomto případě musíme hledat dál, až najdeme vhodný rámec, v němž lze léčit nerovnováhu a rozpustit ji. Pokud lékař pochybuje o možnosti vyléčení, můžeme si poskytnout nový vnitřní rámec -jako například: „Nejsem k mání (tvým) pochybám stran mého uzdravení. Namísto toho jsem k mání efektivním léčivým myšlenkám.“ Hluboký a klidný dech může podpořit tento nový postoj.

„Ať už si myslíš, že to dokážeš, nebo si myslíš, že to nedokážeš - vždy máš pravdu.“
(Henry Ford).

V této souvislosti by bylo dobré vysvětlit efekt placebo. Když mi někdo sdělí, že mne lék nebo určitá léčebná procedura vyléčí, a když jsem o tom sám přesvědčen, pak jsem k mání tomuto pohledu na věc a prožívám to, co tomu bude odpovídat: léčení. Bruče H. Lipton k tomu píše: „Když mysl přispívá pozitivní sugescí k léčení, říkáme tomu efekt placebo. Když obráceně mysl škodí negativní sugescí našemu zdraví, hovoříme o efektu nocebo. V medicíně může být efekt nocebo stejně mocný jako efekt placebo. Na to byste měli myslet pokaždé, když vstupujete do lékařské ordinace [a když mu svěřujete zodpovědnost]. Svými slovy a svým postojem dokážou lékaři připravit své [důvěřivé] pacienty o veškerou naději.“ A my můžeme pouze tu a tam v duchu říci svému lékaři: „Tomuto přesvědčení nejsem k mání.“

Na rozloučenou vám budu vyprávět o poznání, k němuž jsem dospěl přednedávnem: Povzbuzen určitým zážitkem a následným myšlenkovým pochodem jsem si ujasnil, že v mém okolí neexistuje nic, co by mne dokázalo zabrzdit. Brzdím se jen a jen já sám. Nepotřebuji tedy měnit své okolí a proto již nechovám žádnou touhu po změně s ohledem na své okolí. Prožívám pocit naprosté svobody a nezávislosti, s nímž kráčím po své vlastní cestě: Respektuji své okolí takové, jaké je, ponechávám všemu volný průběh, nechávám to být, nejsem již k mání, nemám již žádné pocitové vjemy, již je prostě necítím. Myslím na své okolí a přitom se cítím „hluchý“ nebo - lépe řečeno - „prázdný“. Když chci, mohu být svému okolí k mání a tím s ním znovu soucítit. Mám tedy možnost volby. Když jdu jen a pouze svou vlastní cestou a nechávám své okolí absolutně na pokoji, již je nevnímám. Zároveň to znamená, že nežiji „v rozporu“ se svým prostředím, nýbrž že jsem s ním v absolutní rezonanci.

V absolutní rovnováze neexistuje žádné vnímání. Má vlastní cesta a mé vlastní jednání, které z ní vyplývá, velmi úzce souvisí s celým mým prostředím, je v hlubokém splynutí.

Kráčím-li uctivě svou „vlastní“ cestou, pak nejsem oddělen, nýbrž jsem v dokonalém splynutí.

Co mne ještě může zadržet?

Už nic.

S těmito poznatky mohu být k mání všem a každému jednomu, mohu se otevřít lidem a vyjít jim vstříc, mohu se oddat rezonanci, cítit se v dokonalém spojení se vším a oddat se kosmickému vedení.

Lépe řečeno: *Zatímco* kráčím svou vlastní cestou, jsem *zároveň* zcela k mání, jsem otevřený, jsem v rezonanci, se vším souhlasím, jsem spojen s vesmírem a přijímám jeho vedení.

I když prožívám určování hranic, obranu a boj, vím ve svém nitru s úsměvem:
„... i to k tomu patří.“

To, co jsem popsal v této knize, je *má vlastní* realita. A jaká je nyní ta vaše?

O autorovi

Olaf Jacobsen, narozen v roce 1967 v Neumiinsteru, je zakladatelem rodinných konstelací volným způsobem. Studoval Státní vysokou školu muzických umění a Univerzitu v Karlsruhe a profesí je dirigent, tenor, pianista, hudební pedagog, lektor seminářů a psychologický poradce. Již od svého mládí se intenzivně zabývá analýzou pocitů a rozvojem osvobozujících způsobů pohledu. Jako autor publikoval dosud Olaf Jacobsen čtyři knihy a větší počet odborných článků.

Informace o pěti prohlubujících víkendových seminářích k jednotlivým kapitolám této knihy, k výcviku moderátorů systémových konstelací volným způsobem, o bezplatných praktických dílnách a možnosti získání podkladů k níže uvedeným knihám najdete na adrese:

„...“, „wi4w.in-Resonanz.net“, „...“

je-¹ 'k? nu! f[^]^u/ij . ^L^/o
jiJmu... ^tL jJc>h-<- a- ^cijl 4,

. ^f

ír&šx*-!

Soupis literárních zdrojů

Richard Bandler / John Grinder: Metafyzická řeč a psychoterapie. Struktura magie I.
Paderborn: nakladatelství Junfermann, 1981.

Gregory Bateson: Viz Klaus Mücke.

Joachim Bauer: Tělesná paměť. Jak naše vztahy a životní styly řídí naše geny. Frankfurt:
nakladatelství Eichborn, 2002.

Joachim Bauer: Proč cítím, co cítíš. Intuitivní komunikace a tajemství zrcadlových
neuronů.
Hamburg: nakladatelství Hoffmann & Campe, 2005.

Susan Blackmore: Viz Werner Siefer / Christian Weber.

- David Bohm / Jiddu Krishnamurti: *Od stávání se k bytí*. Mnichov: nakladatelství Scherz, 1987.
- David Bohm v: P.C.W. Davies / J.R. Brown: *Duch v atomu*. Frankfurt am Main, Leipzig: nakladatelství Insel, 1993.
- Jorgos Canacakis: *Vidím tvé slzy. Smutek, stížnosti, aneb jak se naučit žít*. Stuttgart: nakladatelství Hreuz, 1993.
- Dale Carnegie: *Nestarej se - žij*. Mnichov: nakladatelství Scherz, 1984.
- Michail Čajkovskij: *Lidská matrice*. Aitrang: nakladatelství Windpferd, 2004.
- Dalajláma: *Cesta ke štěstí. Jak najít smysl života*. (Sestavil Jeffrey Hopkins). Freiburg: nakladatelství Herder, 2002.
- Fons Delnooz: *Energetická ochrana*. Aitrang: nakladatelství Windpferd, 2001.
- René Descartes: Viz Frieder Lauxmann.
- Thorwald Dethlefsen: *Osud jako šance*. Prastaré vědomosti o dokonalosti a uskutečnění lidstva. Mnichov: nakladatelství Goldmann, 1998.
- Simone Dietz v: Hanne Tiigel: *Lež, úskok a další finesy*. Hamburg: časopis GeoWissen Nr. 38, 2006.
- Michael Ende: *Nekonečný příběh*. Stuttgart: nakladatelství Thienemann, 1979.
- Frank Farrelly: Viz Klaus Mücke.
- Grażyna Fosar / Franz Bludorf: *Síťová inteligence. Příroda je online*. Aachen: nakladatelství Omega, 2001.
- Bruče Frantzis: *Jak otevřít energetické brány lidského těla. Čchi-kung pro celoživotní zdraví*. Aitrang: nakladatelství Windpferd, 2001/2006.
- Jakob F. Fries: Viz Christian Thomas Kohl.
- Thomas J. Gehrmann: *Ve službě* Oldenburg: Praxe systémových konstelací, 1/2006.
- Khalil Džibrán: *Prorok*. Düsseldorf: nakladatelství Walter, 1973.
- Daniel Goleman: *Emoční inteligence*. Mnichov, Vídeň: nakladatelství Hanser, 1996.
- Láma Anagarika Góvinda: *Předmluva ke knize Martina Schönbergera: Struktura světa I-ťing a genetický kód. Polarity ducha a přírody*. Aitrang: nakladatelství Windpferd, 2000.
- Brian Green: *Elegantní vesmír. Superstruny, skryté dimenze a hledání vzorce světa*. Mnichov: nakladatelství Siedler, 2000.

- Stephen W. Hawking: Vesmír v ořechové skořápce. Hamburg: nakladatelství Hoffmann & Campe, 2001.
- Bert Hellinger: Zhmotněno. Heidelberg: nakladatelství Carl-Auer-Systeme, 1995.
- Bert Hellinger: Zdroj se nepotřebuje ptát na cestu. Dodatečný výbor. Heidelberg: nakladatelství Carl-Auer-Systeme, 2001.
- Bert Hellinger: Viz Klaus Mücke.
- Olaf Jacobsen: *Nic není osamoceno / Vseje v rezonanci. Svazek I: Dokonalost vesmíru*. Karlsruhe: Jacobsen, 2001.
- Olaf Jacobsen: *Konsekvence mladého vedoucího konstelací. V: Praxe systémových konstelací*. Sešit 2/2002, Mnichov: IAG 2002.
- Olaf Jacobsen: Konstelace volným způsobem. Skupinová dynamika jako zrcadlo duše. Karlsruhe: Jacobsen, 2003.
- Ariel & Shya Kane: Tajemství nádherných vztahů. Aitrang: nakladatelství Windpferd, 2004.
- Ariel & Shya Kane: Bezprostřední transformace. Žij v přítomnosti a ne v myšlenkách. Aitrang: nakladatelství Windpferd, 2001.
- Byron Katie: Milovat to, co je. Jak mohou čtyři otázky změnit váš život. Mnichov: nakladatelství Goldmann, 2002.
- Matthias Varga von Kibéd, Insa Sparrer: Přesně naopak - pro ty, kdo myslí napříč a pro ty, kteří se jimi chtějí stát. Heidelberg: nakladatelství Carl-Auer-Systeme, 2000.
- Matthias Varga von Kibéd, Insa Sparrer, Renate Daimler: Neviditelná síť. Úspěch v zaměstnání prostřednictvím systémových vědomostí. Mnichov: nakladatelství Kösel, 2003.
- Christian Thomas Kohl: *Buddhismus a kvantová fyzika*. Aitrang: nakladatelství Windpferd, 2004.
- Martin Kohlhauser / Friedrich Assländer: Systematické rozestavení v konstelace potvrzeno; studie k účinnosti systematického rozestavení v konstelace v managementu a v poradenství. Heidelberg: nakladatelství Carl-Auer-Systeme, 2005.
- Konfucius v: Čuang c': Šťastné putování. Přepřacováno z Gia-Fu Feng / Jane English. Mnichov: nakladatelství Diederichs, 1980.
- Clemens Kuby: Living Buddha. Opravdový příběh. Garching: vydavatelství Mind Films GmbH, 1996.
- Clemens Kuby: Na cestě do další dimenze. Má cesta za léčiteli a šamany. Mnichov: nakladatelství Kösel, 2003.

- Clemens Kuby v interview se Sandrou Heim: Zeptej se své duše, so ti přináší onemocnění. Freiburg: časopis Bewusster Leben, 2006.
- Jacqueline C. Lair / Walther H. Lechler: Podle mne je to nesmysl. Protokol o jednom léčení. Stuttgart: nakladatelství Kreuz, 1983.
- Lao-c': *Tao Te King*. Mnichov: nakladatelství Diederichs, 1996.
- Frieder Lauxmann: Filosofie moudrosti. Jiný způsob myšlení. Mnichov: nakladatelství Nymphenburger, 2002.
- Henri Le Saux: Viz Werner Siefer / Christian Weber.
- Georg Christoph Lichtenberg: Viz Frieder Lauxmann.
- Bruče H. Lipton: Inteligentní buňky. Jak ovlivňují zkušenosti naše geny. Burgrain: nakladatelství Koha, 2006.
- Elizabeth Loftus: Viz Werner Siefer / Christian Weber.
- Walter Lubeck: Příručka spirituálního NLP. Aitrang: nakladatelství Windpferd, 2003.
- Marcia Zina Mager: Dar vil. Klíč do magického království. Mnichov: nakladatelství Bassermann, 2002.
- Humberto R. Maturana / Bernhard Pórkšen: Od bytí k činům. Kořeny biologie poznání. Heidelberg: nakladatelství Carl-Auer-Systeme, 2002.
- Bárbel Mohr: *Objednávky u vesmíru*. Düsseldorf: nakladatelství Omega, 1998.
- Klaus Mücke: Tam, kde je nebezpečí, rodí se i zachránce. Psychoaktivní průpovědky pro každou životní situaci. Potsdam: Mücke, 2002.
- Joseph Murphy: *Moc vašeho podvědomí*. Ženeva: nakladatelství Ariston, 1967.
- Blaise Pascal: Viz Frieder Lauxmann.
- Frank Arjava Petter: Být šťasten. Probouzet se znovu a znovu. Nic nežadat a účastnit se všeho. Aitrang: nakladatelství Windpferd, 2003.
- Vilaynur S. Ramachandran: Viz Werner Siefer / Christian Weber.
- Peter Rawert v: Marion Rollin: *Život? Náš vynález!* Hamburg: Geo-Wissen č. 38,2006.
- Arnold Retzer: Viz Klaus Mücke.
- Arnold Retzer & Hans Rudi Fischer: Viz Klaus Mücke.
- Anthony Robbins: *Energie bez hranic. Princip síly*. Mnichov: nakladatelství Heyne, 1992.
- Freddie Röckenhaus: Hrozivý svět „vědoucích“. Hamburg: Geo-Wissen č. 38,2006.

- Antoine de Saint-Exupéry: *Malý princ*. Düsseldorf: nakladatelství Rauch, 2000.
- Pete A. Sanders: Příručka mimosmyslového vnímání. Aitrang: nakladatelství Windpferd, 2004.
- Peter Schlötter: Intimní jazyk a jeho objevení; systematické rozestavení v konstelace není výsledkem náhody - empirický důkaz. Heidelberg: nakladatelství Carl-Auer-Systeme, 2004.
- Gunther Schmidt: *Úvod do hypnotické systémové terapie a poradny*. Heidelberg: nakladatelství Carl-Auer-Systeme, 2005.
- Gunther Schmidt: Viz Klaus Mücke.
- Petra Schneider: Od utrpení k blaženosti: Jak si ztěžujeme život a jak bychom si ho mohli ulehčit. Aitrang: nakladatelství Windpferd, 2005.
- Herwig Schön: *Rekonektivní terapie*. Nové paradigma léčení. Aitrang: nakladatelství Windpferd, 2004.
- Peter E. Schumacher v: P.J. Tonger: Touhy a jejich působení (Radost ze života 2 svazky). Rčení a historky sebrané P. J. Tongerem. Kóln: nakladatelství P. J. Tongera, cca 1918.
- Hans Selye: Viz Joachim Bauer, Tělesná paměť.
- Rupert Sheldrake: Sedmý smysl zvířat. Mnichov: nakladatelství Scherz, 1999.
- Rupert Sheldrake: Sedmý smysl člověka. Mnichov: nakladatelství Scherz, 2003.
- Florence Scovel Shinn: *Životní hra a její mentální pravidla*. Mnichov: nakladatelství Erd, 1995.
- Werner Siefer / Christian Weber: *JÁ. Jak nalézt sama sebe*. Frankfurt: nakladatelství Campus, 2006.
- Fritz B. Simon: Viz Klaus Mücke.
- J. Konrád Stettbacher: Když má mít utrpení nějaký smysl. Uzdravující setkání se svým vlastním příběhem. Hamburg: nakladatelství Hoffmann & Campe, 1990.
- Eckhart Tolle: *Ted'! Moc přítomného okamžiku*. Bielefeld: nakladatelství Kamphausen, 2003.
- Joachim G. Vieregge: *A-pole a rodinné konstelace*. Oldenburg: Praxe systematického rozestavení v konstelace, 1/2006.
- Ken Wilber: *Erós, kosmos, logos. Tisíciletá vize*. Frankfurt am Main: nakladatelství Kruger, 1996.
- Ken Wilber: Komplexní jednání. Integrální vize hospodářství, politiky, vědy a spirituality. Freiamt: nakladatelství Arbor, 2001.

- Artho S. Wittemann: *Intelligence psychiky. Jak se dostat na stopu jejímu skrytému řádu.* Mnichov: nakladatelství Kósel, 2000.
- Ludwig Wittgenstein: *Tractatus logico-philosophicus.* V: L. Wittgenstein: *Soubor děl, svazek 1.* Frankfurt am Main: nakladatelství Suhrkamp, 1984.
- Doris Wolf & Rolf Merkle: *Rozumět pocitům, chápat problémy.* Mannheim: nakladatelství PAL, 2006.
- Stephen Wolinsky: *Kvantové vědomí.* Freiburg: nakladatelství Lúchow, 1994.
- Artur Zajonc: *Společná historie světla a vědomí.* Reinbeck: nakladatelství Rowohlt, 1994.
- Eva-Maria Zurhorst: *Miluj sám sebe - a nezáleží na tom, koho si vezmeš.* Mnichov: nakladatelství Goldmann, 2004.