

POTŘEBUJI TVOU LÁSKU

- JE TO PRAVDA?

*Jak přestat usilovat o lásku,
přijetí a uznání a opravdu je najít*

BYRON KATIE

A MICHAEL KATZ

**POTŘEBUJI
TVOU LÁSKU
- JE TO PRAVDA?**

POTŘEBUJI TVOU LÁSKU

- JE TO PRAVDA?

*Jak přestat usilovat o lásku,
přijetí a uznání a opravdu je najít*

BYRON KATIE
A MICHAEL KATZ



*Adamu Lewisovi,
s láskou a vděčností*

Potřebuji tvou lásku – Je to pravda?

Byron Katie

Z anglického originálu *I need your love—is that true?*

přeložila Martina Šimová

Odpovědný redaktor Jan Čermák

Produkce Synergie Coaching s.r.o.

Návrh obálky Diana Delevová, 2Design

Fotografie Byron Katie © Deborah Feingold

Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com

Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

www.synergiepublishing.com

Vydání první

Copyright © 2005 by Byron Kathleen Mitchell

Translation Copyright © 2016 Synergie Publishing SE

This translation published by arrangement with Harmony Books,

an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC.

ISBN 978-80-7370-356-1 (kniha)

ISBN 978-80-7370-473-5 (e-kniha)

OBSAH



PŘEDMLUVA	9
-----------	---

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ	17
----------------------------	----

ÚVOD	21
------	----

Láska je nádherná – tedy pokud ji zrovna nehledáme, nesnažíme se si ji udržet nebo ji nepostrádáme. Každý den trávíme hodiny složitým, skličujícím přemýšlením o svých vztazích. Tato kniha představuje způsob spojení, který je ve srovnání s naším obvyklým přístupem mnohem snazší a účinnější. S pomocí této knihy a díky cvičením, která obsahuje, se naučíte, jak vést plnohodnotný milostný život a rozhodovat o vlastním štěstí.

1. VĚŘÍTE TOMU, CO SI MYSLÍTE?	23
--------------------------------	----

Nejintimnější vztah máme se svými myšlenkami. Způsob, jakým se stavíte ke svým myšlenkám, určuje ve vašem životě i všechno ostatní, především váš přístup k druhým lidem. Jestliže svým bolestivým myšlenkám věříte, váš život bude plný trápení. Pokud se však na

takové myšlenky budete dotazovat, budete ho milovat, stejně jako všechny, kteří jsou jeho součástí.

2. DOTAZOVÁNÍ SE NA SVÉ MYŠLENKY O LÁSCĚ 35

Dokud neporozumíte svým myšlenkám, nemáte vztah k lidem ani k sobě samým, ale k myšlenkovým koncepcím, o kterých jste dostatečně nepřemýšleli a nedotazovali se na ně. To vám jednak způsobí trápení a jednak vás to izoluje od všeho ostatního. Ve druhé kapitole najdete pokyny k tomu, jak začít s Prací, metodou sebedotazování, která vám pomůže odhalit, zda jsou vaše myšlenky pravdivé a jak přesně ovlivňují váš život. Prostřednictvím Práce zároveň poznáte, kým jste bez těchto myšlenek. V průběhu knihy se zaměříme na některé z trýznivých a všeobecně rozšířených myšlenek o vztazích a pokusíme se zjistit, zda jsou pravdivé.

3. HLEDÁNÍ UZNÁNÍ 47

Tato kapitola se zabývá jednou z nejbolestnějších myšlenek ohledně vztahů – přesvědčením, že lásku a uznání druhých si musíme získat. V rámci dotazování se nejprve podíváme na to, jakým způsobem žijete, když usilujete o lásku a uznání. K dispozici je několik cvičení, s jejichž pomocí učiníte zázračný objev: většina obecně rozšířených přesvědčení o tom, jak je třeba jednat, aby byl člověk oblíbený, milovaný nebo oceňovaný, je nepravdivá a vede k falešnému životu plnému stresu. Další cvičení v této kapitole ukazuje, jakou úlevu a intimitu přináší možnost být s druhými lidmi, aniž bychom usilovali o jejich uznání.

4. ZAMILOVANOST 85

Proč je zamilovanost tak příjemný pocit? Proč si myslíme, že za to, jak lásku prožíváme, může náš partner? Proč

přestaneme být zamilovaní? Cvičení v této kapitole pomáhá odhalit, čím je náš milostný prožitek doopravdy – ukazuje, že jde o pocit, který nemizí ani není závislý na ničem vně nás samotných.

5. OSOBNOSTI NEMILUJÍ, NÝBRŽ NĚCO CHTĚJÍ 97

Tato kapitola poukazuje na to, k čemu dochází, když si vytvoříme romantický vztah založený na fiktivní totožnosti a falešném pojetí lásky. Jako nepravý odhaluje všeobecně rozšířený mýtus o tom, že v lásce jde o splnění našich potřeb a získání toho, co chceme. Kapitola obsahuje také cvičení, která vám umožní spatřit jasný rozdíl mezi chtěním a láskou.

6. VZTAHOVÝ SEMINÁŘ 113

Kapitola 6 obsahuje bezpočet příkladů toho, jak problémy ve vztazích jednoduše zmizí, pokud jsme ochotni partnera nemilosrdně posoudit a následně se na své úsudky podrobit dotazování.

7. CO KDYŽ MÁ MŮJ PARTNER CHYBY? 179

Zřetelné chyby u partnera jsou možností pro vlastní sebeuvědomění. To, co považujeme za skutečnost, může být jen další neprozkoumanou myšlenkou. Kapitola je zakončena rozhovorem, který se odehrává v Amsterdamu a během nějž se rozvod na spadnutí promění v milostný příběh.

8. PĚT KLÍČŮ K SVOBODĚ V LÁSCE 205

Pokud jste naprosto přesvědčeni o tom, že nějakou osobu bezvýhradně potřebujete a nemůžete bez ní žít, že vám lidé ve vašem okolí nejsou schopni poskytnout to, co chcete, tato kapitola nabízí několik účinných způsobů, jak si pomoci.

9. PROMĚNA MANŽELSTVÍ 225

Skutečný příběh páru, který pomocí metody dotazování zachránil své manželství.

10. „CO STOJÍ V CESTĚ LÁSCY?“ NEJSTE TO NÁHODOU VY? 235

Ted' už mezi vámi a láskou nestojí nic, až na to, co jste si nevyřešili sami se sebou. Tato kapitola vám pomůže zjistit, o co se jedná. Ukáže vám, jak se osvobodit od toho, za co se nejvíc stydíte, co si nejste schopni odpustit, čím pohrdáte, co toužíte skrýt, jak se oprostit od kritiky, kterou nedokážete přivítat s otevřenou náručí.

11. ŽIVOT S LÁSKOU 251

Jak vypadá láska, když najednou není o hledání, chtění a potřebách? Úryvky z vyprávění stovek lidí, kteří prožívají objevy popsané v této knize.

12. LÁSKA SAMA 279

Popis prožitku lásky ve chvíli, kdy je v nás natolik zakořeněna, že nic kromě ní neexistuje.

DALŠÍ NÁSTROJE K METODĚ DOTAZOVÁNÍ 281

PŘEDMLUVA

Na Byron Kathleen Mitchell (ano, rodiče ji opravdu pojmenovali Byron – Byron Cathleen Reid) je zajímavé to, co objevila a co může druhé naučit o lásce. Jde o něco jedinečného, a tato kniha vám ukáže, jak na to. Jakmile věci přijdete na kloub, všechno vám bude jasné, a pokud metodu vyzkoušíte, váš život se změní. U mě to funguje. A abyste si náhodou nemysleli, že se Byron od nás ostatních liší nějakým zvláštním způsobem, jenž jí umožňuje dělat věci, které vy byste nedokázali, bylo by dobré si o ní něco povědět. Pochopíte, že její metoda může fungovat i u druhých, zvláště pak u vás. Její život byl tak jako většina životů obyčejný, obtížný i úspěšný, plný špatných úsudků i prozíravosti.

Když se ve starých příbězích moudří lidé navrátí z pouště, jsou většinou celí zarostlí, na sobě mají hábit – ten na poušti nosí ostatně každý – a cítí potřebu povědět druhým o tom, co objevili. Ve Spojených státech se nám tito mudrci podobají mnohem víc – mají, dejme tomu, rozježené vlasy, dlouhé nehty a za sebou práci v realitním prostředí. Byron Cathleen Mitchell (všichni jí říkají Katie) se v minulosti pohybovala na trhu s nemovitostmi, a i když je nyní nakrátko a obléká

se do značkových šatů, potřebu vyprávět druhým o tom, co objevila, pociťuje i nadále.

Katie z pouště přímo pochází; je totiž z Barstow, a to je první bod mýtu, který se kolem jejího objevu utvořil. Barstow leží v Mohavské poušti v Jižní Kalifornii a je poslední zastávkou na dlouhé cestě do Arizony. Městečko lemuje železniční trať, poblíž stojí letecká základna a úhledné řady domků, u kterých vojenský personál pěstuje květiny v zahradách s výhledem na nekonečnou písečnou pláň. Mohave je nehostinným místem dokonce i na poušť – nerostou zde ani porůznu roztroušené kaktusy – pokud se však zadíváte pozorně, spatříte její pravou krásu. Když se s Katie vydáte při západu slunce na procházku, tváře vám pohladí teplý vítr, kolem vidíte skály v jemných odstínech žlutohnědé, červené a černé, stíny okolo jsou modré. Katie vás provede kaňony, vezme vás do míst, kde vyvěrá skrytý pramen. Možná, že vám poušť nakonec začne připadat jako laskavé místo a pochopíte, že byla pro Katie učitelkou.

Příběh Katie je její vlastní, a přesto je příběhem každého z nás. Byla šťastná, měla tři děti, manžela, který ji miloval, podnikala, a pak šťastná být přestala – bylo to horší a horší a nakonec se všechno zhroutilo. Výrazně přibrala, začala pít, byla plná hněvu a strachu, spala s revolverem pod polštářem. Revolver pod polštářem není v Barstow tak neobvyklý jako například v San Francisku, ale její rodinu to stejně znepokojovalo. Své podnikání sice udržovala při životě, ale ve všem ostatním byla bezmocná; připadala si neschopná a bezcenná. Až potud jde o běžný příběh a běžnou bolest, byť krutou: proplouváte životem, kocháte se výhledem, dokud vás něco nepraští do hlavy a neupoutá vaši pozornost.

Příběh začne být zajímavý většinou ve chvíli, kdy vás něco vyhodí ze sedla; tak to bylo i s Katie. Procházela si hlubokou krizí a nic nenaznačovalo tomu, že by se situace měla zlepšit. Šlo o hlubokou krizi osobnosti. Její rodina si říkala, zda nepřišla o rozum. Katie se přihlásila do centra pro poruchy příjmu potravy, protože šlo o jediný druh léčby, který jí pojišťovna byla ochotná proplatit – zdravotní péče pěkně a prakticky po americku. Tento absurdní nápad nakonec dopadl dobře. Katie prostě jen všeho na chvíli nechala. Nepomohla jí však terapie ani léčba – když se jednoho rána vzbudila, svět se otočil o sto osmdesát stupňů, a s ním i její srdce. Byla vyhozena ze sedla jako Saul na cestě do Damašku, a její život už nikdy nebyl takový jako dřív. To se stalo v roce 1986.

Šlo o jednu z těch náhlých a intenzivních zkušeností, které vás změní a ke kterým často dochází jaksi bezdůvodně. V Asii se jim říká osvícení. Všechno bylo najednou vzhůru nohama. Kde se dřív bála a zoufala si, cítila najednou v každém okamžiku lásku a laskavost. Všechny to překvapilo, hlavně její děti. Říkají, že ten rozdíl byl jako den a noc. Okamžitě věděly, že už se nemusí bát. Z ničeho nic byla milující matkou, naslouchala jim, její hněv zmizel beze stopy, měla radost z toho, jaké vedou životy, a tak byly šťastné i ony.

Ale co se vlastně změnilo? Katie učinila prostý objev. Uvědomila si, že věřila svým myšlenkám a děsila se jimi k smrti. Pak jim věřit přestala a svět jako by se zastavil. Vnitřní konflikt a strach byly ty tam. Najednou ji přemohla vlna soucitu s ostatními, kteří se ocitli v podobných nesnázích, chtěla jim povědět o tom, co viděla. Právě tyto pocity sounáležitosti a lásky stály na počátku její metody, jak pomoci druhým.

Katie o tom mluví takto:

Jasně a neodvolatelně jsem viděla, že všechno bylo přesně naopak, než jsem si myslela. Moje myšlenky byly v rozporu se skutečností a zahrnovaly mě báchorkami o tom, jak by věci měly být. „Můj manžel by měl být upřímnější.“ „Moje děti by mě měly víc respektovat.“ Teď už vím, že místo abych viděla, co se kolem mě doopravdy děje, kladla jsem realitě podmínky – jako bych snad měla nějakou schopnost diktovat, jak by skutečnost měla vypadat.

Nyní mi bylo jasné, že pravda je přesně opačná. Můj muž neměl být upřímný – protože nebyl. Děti mě neměly respektovat – protože to tak nebylo. Okamžitě jsem si realitu zamilovala a zpozorovala jsem, že jsem mnohem přirozenější a klidnější.

A jak tedy člověk žije, když je šťastný? Některé věci se hodně změnily: Katie zhubla, po smutku a hněvu nezůstalo ani památky. Ostatní věci se z vnějšku tak zvláštní nezdají. Znovu se vdala a se svými dětmi je v těsném kontaktu. Ty zatím dělají všechny ty obyčejné a překvapivé věci, které ratolesti obvykle dělávají – její dcera má dvě děti a Katie vypráví o tom, jak byla u toho, když přišly na svět. Jeden z jejích synů jezdí motokros a v Los Angeles skládá osobitou rockovou hudbu, druhý je elektrikář a má tři potomky. Rodinný život.

Pokud něco prošlo zásadní změnou, pak rozhodně pracovní život Katie. K lidem se teď stavěla s takovou svěžestí a přítomností ducha, že se v Barstow začalo mluvit o „osvěcené“ ženě – jako by v sobě ukrývala světlo. Lidé se jí světovali se svou bolestí a ona je brala k sobě domů, uvařila

jim jídlo nebo šálek čaje a usadila je na pohovku. Požádala je, aby sepsali myšlenky, které je trápí, a pak jim položila své otázky. Pokaždé začala s jednoduchým: „Zlatíčko, je to pravda?“ Katie nikomu neříkala, co dělat nebo čemu věřit. Lidé odpovídali sami sobě. Jejich životy se pak začaly měnit – některé rychle, jiné pomaleji.

Katie zvali na jiná místa v Kalifornii a pak i ve světě, a její učení, které začalo těmito důvěrnými schůzkami, se postupně šířilo dál. Učila skoro všude – od Ósaky po Kapské Město, na své cestě se zastavila i v Jeruzalémě nebo vězení v San Quentin. Tisíce a tisíce lidí. Ti její učení předávali svým přátelům, a tak se její práce šířila dál. Katiina metoda se za celou dobu v podstatě nezměnila, jen teď nemá tolik času na vaření. Stále však lidi oslovuje „drahoušku“ a někdy „miláčku“; tyto výrazy používá přirozeně jako drobné požehnání. Má ve zvyku se s nimi posadit a nechat je sepsat všechny myšlenky, které jim působí bolest. Pak jim položí své otázky. Katie vždycky začíná s myšlenkami, které člověk vztahuje k ostatním lidem, myšlenkami točícími se kolem lásky, uznání a souhlasu druhých – se zašmodrchanými pocity, které cítíme k lidem v práci nebo doma. Lidské srdce zná Katie dokonale; vnese do něj laskavost a pomůže vám vyjasnit si nejednu věc. Když se zajímáte o osvětlení, nemusíte se hned vydávat do kláštera nebo pouště. Katiiny otázky pomáhají integrovat přirozenou moudrost, kterou disponujeme my všichni, pokud nás nesvírá strach nebo zloba.

Katie svůj objev popisuje takto:

Můj život připomínal bajku: jednoho krásného dne jsem vstoupila do Mohavské pouště a hleděla si svého. A na jednu – můj ty Bože! – přímo přede mnou ležel obrovský

zelený chřestýš! Skoro jsem na něj šlápla! Míle kolem nebylo ani živáčka, a kdyby mě uštknul, čekalo by mě zdlouhavé a bolestivé umírání. Srdce mi v prsou bilo na poplach, na čele mi vyrazil ledový pot a já byla úplně ochromená strachem.

Ale potom, nevím, jak se to stalo, jsem začala zaostřovat a odvážila se na hada znovu pohlédnout – a jako zázrakem jsem to uviděla: Je to provaz! Ten had je provaz! Padla jsem na zem, začala se smát a plakat a vstřebávala jsem, co se mi právě přihodilo. Dokonce jsem do něj musela i strčit.

Co se stalo? Věděla jsem jedno: že jsem v bezpečí. Věděla jsem, že bych nad tím provazem mohla stát věčnost a už by mě znovu nevyděsil. Připadala jsem si lehká, cítila jsem neuvěřitelnou vděčnost. Na toho hada mohl narazit celý svět, křičet, vzít nohy na ramena, dostat srdeční zástavu, vyděsit se k smrti – a já bych tu stála bez špetky strachu a ty dobré zprávy bych jim předala. Chápala bych, proč se lidé bojí, viděla bych jejich bolest, vyslechla bych si jejich příběhy o tom, proč je to doopravdy had, a přesto bych jim nikdy za žádných okolností neuvěřila nebo nezačala mít z toho provazu strach. Zjevila se mi jednoduchá pravda: Ten had je kus provazu.

Podle Katie nezáleží na tom, jak mizerně se cítíte. Jde jen o to, zda máte ochotu prozkoumat myšlenky, které za vaším neštěstím stojí. Ve vašem životě existuje něco, co považujete za chřestýše, přestože ve skutečnosti jde o pouhý provaz. Ve zmatcích ohledně vztahů figuruje jedna a ta samá obava – že bez lásky a uznání druhé osoby nepřežijete nebo nebudete šťastní, že pokud nebudete pracovat dvacet čtyři hodin denně, abyste potěšili svého šéfa, svého partnera

nebo kolegu, věci se vám začnou hroutit pod rukama. Katie ukazuje, že existuje jiná, méně zoufalá a hlavně mnohem jednodušší cesta, jak si získat lásku.

Jak pomáhám lidem, kteří si myslí, že provaz je had? Nemůžu jim pomoci. Musí na to přijít sami. Můžu jim dát své slovo, a oni po něm sáhnou, protože chtějí, aby to byla pravda. Jenže dokud si sami neuvědomí opak, srdcem budou i nadále věřit, že kus provazu na cestě před nimi je jedovatý had, že se nacházejí ve smrtelném nebezpečí.

Myšlenky takové zkrátka jsou, a dotazování je právě o hadech v naší mysli – o myšlenkách, které nám brání v lásce, které nám brání, abychom si uvědomili, že jsme milováni. Bezpečně vím, že každá nehezká a trýznivá myšlenka v lidské mysli je jen provaz. Metoda dotazování vám pomůže uvědomit si, že všichni hadi ve vaší hlavě jsou ve skutečnosti pouhými kusy provazu.

Právě to je na Katiině objevu nejlepší; když se budete na své myšlenky skutečně dotazovat, zjistíte, že svět je mnohem laskavějším místem, než za jaké jste ho považovali, že není důvod, abyste večer uléhali v obavách a ráno se budili plni úzkosti. Když se začnete dívat doopravdy, svět je náhle plný lásky a nabízí nepřeborné možnosti.

John Tarrant
Santa Rosa, Kalifornie
Prosinec 2004

PŘEDMLUVA

K ČESKÉMU VYDÁNÍ

Když jsem tuto knížku měla poprvé před sebou, procházela jsem hlubokou vztahovou krizí. Měla jsem pocit, že jsem pro záchranu našeho vztahu udělala maximum, a přesto skončil. Byla jsem zdrcená. Snažila jsem se nalézt odpověď na otázku, proč ve vztazích prožívám tolik trápení a bolesti. A tato knížka mi na mou otázku dala odpověď. Nejen že vysvětluje zdroj našeho trápení, ale také nabízí řešení jakékoliv stresující situace. Uvedené příklady práce s metodou dotazování mi při jejich přečtení dávaly naději, že i u mě se něco změní. Cvičení, která Katie ve své knížce popisuje, pro mě byly naprosto šokující. Uvědomila jsem si, že se celý můj život točí jen okolo toho, jak získat uznání a lásku od ostatních. Tato knížka pro mě odstartovala novou životní etapu.

Nejdříve jsem metodu dotazování prováděla sama a později jsem se začala hlásit na semináře, kde jsem ji trénovala pod vedením lektora. Tou dobou jsem žila v Německu, kde tyto kurzy našťastí probíhaly. Můj život se během následujících dvou let změnil k nepoznání. Opustila jsem zaměstnání, které mi již dlouho nevyhovovalo, poprvé v životě

jsem vycestovala sama, a to na druhý konec světa(!), začala jsem si užívat života se vším, co přináší, a objevovala, co mě vlastně baví. Místo toho, abych se snažila život změnit, začala jsem ho žít. Najednou jako bych se probudila. Z ničeho nic jsem prožívala pocity, o kterých jsem ani nevěděla, že existují. Z každodenního života plného rutiny se stalo jedno velké dobrodružství.

V České republice tehdy žádné kurzy metody dotazování neexistovaly. Přála jsem si, aby i ti, kteří neumí anglicky nebo německy, měli možnost zažít to co já. A právě díky změnám, které mi metoda dotazování přinesla do života, jsem se rozhodla pořádat její kurzy. Na začátku jsem si vůbec nedokázala představit, že se někdo přihlásí. Když však lidé slyšeli můj životní příběh, chtěli znát cestu, jak zažít to samé. Následovaly roky, kdy jsem představovala metodu dotazování v České republice a zároveň se dál vzdělávala. Učila jsem se přímo od Katie, a to jak v Evropě, tak v Americe. Asistovala jsem na jejích seminářích a stala jsem se členem jejího institutu. Dokonce jsem dostala možnost pracovat jako dobrovolník na její bezplatné lince, kde se každý může s její metodou dotazování seznámit nebo si ji procvičit. Díky tomu jsem měla možnost získat mnoho zkušeností s prací s lidmi z celého světa. Došla jsem k poznání, že všichni řešíme podobné životní situace a máme stejná trápení. Nezávisle na kultuře, věku či pohlaví. Metoda dotazování se stala nejen mým zaměstnáním, ale především způsobem, jak se i nadále zbavuji stresu a trápení. Denní praktikování dotazování mě doslova katapultuje do nového vnímání světa. V mém světě teď nacházím mnohem více svobody, lásky a naplnění. Strach vystřídala odvaha, trápení vystřídala lehkost a soucit, pocit nedostatku vystřídala

vděčnost. Tam, kde jsem dříve cítila hořkost a provinění, cítím teď podporu a spojení. Někdy se takové situaci dokonce zasměju. Mému okolí se ulevilo, protože místo bouřlivých emocí se teď naše setkání odehrávají v pohodě. Naučila jsem se také být upřímná sama k sobě i k druhým a jejich očekávání už neřídí můj život. V partnerských vztazích vnímám svého partnera jako toho, kdo mi ukazuje, co na sobě nemám ráda. Jeho chování nevypovídá nic o tom, kým opravdu je, ale je odrazem mého vnímání. S tím, jak se mění mé vnímání, mění se i můj partner. Dnes bych mohla říci, že pro mě už žádná situace není překážkou.

Jsem Katie vděčná, že metodu dotazování učinila prostřednictvím této knížky dostupnou všem. Mé poděkování také patří nakladatelství Synergie, které se rozhodlo ji vydat v češtině. Je obrovským darem jak současným, tak i budoucím generacím, které vnímají lásku skrz nás.

Lucie Nováková
www.coachingbylucie.com

ÚVOD

Láska je nádherná – tedy pokud ji zrovna nehledáme, nesnažíme se si ji udržet nebo ji nepostrádáme. Hned po lásce jakožto naší hlavní starosti a zájmu přichází touha po uznání a souhlasu druhých. Již od raného dětství plývá většina lidí energií na to, že se za těmito metami bez přestání ženou. Zkoušejí to či ono, jen aby si jich někdo všiml, aby potěšili, ohromili, získali si lásku druhých, a myslí si, že právě o tom život je. Taková snaha se může stát natolik automatickou a podvědomou, že si jí ani nevšimneme. Tato kniha se zaměřuje na to, co při hledání lásky a uznání funguje a co naopak ne. Pomůže vám najít způsob, jak být v lásce a ostatních vztazích šťastnější a schopnější, aniž byste se stali manipulátory nebo podvodníky. Naučíte se, jak dojít naplnění ve všech vztazích včetně lásky, chození, manželství, vychovávání dětí, práce či přátelství. Při čtení této knihy si začnete postupně všímat, kolik myšlenek zaměřujete právě na lásku a uznání – to si většina lidí nikdy neuvědomí. Už díky tomu se k vlastním myšlenkám naučíte přistupovat zcela novým způsobem. To radikálně změní váš přístup k sobě samým a ke komukoliv, kdo je pro vás

důležitý: partnerovi, dětem, rodičům, nadřízenému, zaměstnancům, přátelům. Není třeba učit se novým způsobům, jak se nepravdivě či klamavě prezentovat. Místo toho budete příjemně překvapeni tím, na co přijdete. A taky se pobavíte.

Pokud se právě trápíte, protože se vaše honba za láskou a uznáním neseťká s úspěchem, cvičení v této knize vám pomohou. Nejlépe fungují, když svou touhu ulevit si od bolesti odložíte na chvíli stranou a cvičení vypracujete v duchu hledání pravdy. Pokud odhalíte, co je pravdivé nikoliv pro druhé, ale pro vás, úleva se rychle dostaví. Tato kniha není o radách. Místo toho vám nabízí otázky, které vám umožní setkat se tváří v tvář s těmi částmi vašeho života, o kterých jste až do této chvíle třeba ani nepřemýšleli. Pokud je zodpovíte z hloubi srdce, objevíte to, co jste vždycky chtěli, a dozvíte se, jak snadno to lze získat. Mnozí z vás na to přijdou pouhým přečtením této knihy.

Následující příklad ukazuje, jakým způsobem kniha funguje a kam směřuje. Zkuste se usmát. Nejdříve začněte s úmyslným úsměvem, který nasadíte, když máte pocit, že byste se usmát měli – například když vás někdo fotí. Takový úsměv je svým způsobem užitečný; s jeho pomocí se snažíme být vlídní k druhým. Nyní si představte úsměv, který se přihodí jen tak. Nemůžeme ho vyloudit, kdy se nám zachce, nemůžeme ho zahrát. Takový úsměv milujeme. A protože je nezpochybnitelně pravý a opravdový, otevírá dveře i srdce. I když světlo světa spatří málokdy, víte, že se někde ve vás skrývá, připraven vydrat se na povrch. Může vzejít z příjemné konverzace, kterou vedete sami se sebou. Když si to uvědomíte, všechno na vašem životě s druhými lidmi se změní. Úkolem této knihy je vám podobnou vnitřní konverzaci představit. Pokud se vám bude líbit, pomůže vám začít s vaší vlastní.

VĚŘÍTE TOMU, CO SI MYSLÍTE?



Přišlo vám někdy, že čím víc hledáte lásku, tím víc se vám vyhýbá? Že vás touha po uznání druhých lidí činí nejistými? Pokud ano, má to důvod. Honba za láskou a uznáním je zaručený způsob, jak ztratit povědomí o obojím. Povědomí o lásce ztratit můžete, nikdy však lásku samu: láska je tím, čím jsme. Proč ji tedy tak usilovně hledáme, většinou s nevalným výsledkem? To kvůli tomu, co si myslíme – kvůli myšlenkám, kterým věříme a které jsou nepravdivé. Nemusíte věřit ničemu z toho, co tu píší. Všechno si můžete ověřit sami, až budete knihu číst nebo ve chvíli, kdy ji odložíte. Začnete si pokládat otázky o svých vztazích či jejich nedostatcích a zjistíte, že se váš život pomalu mění.

Na co myslíme, když se štveme za láskou a uznáním? Myslíme si, že láska a uznání jsou klíčem ke království blaženosti

– ke každé dobré věci na tomto světě. Myslíme si, že milostný vztah nám přinese lásku, sexuálního partnera, dlouhodobou blízkost, sňatek, rodinu. Máme za to, že snaha udělat dojem na společnost – snaha získat si obdiv těch správných lidí – je naší nejlepší příležitostí, jak získat v životě slávu, bohatství a uspokojení. Proto věříme, že pokud v této misi uspějeme, jsme doma: v bezpečí, teple, zahrnuti uznáním. A když selžeme? Jsou z nás nikým nepovšimnutí bezdomovci, kteří se potácí venku na mrazu, ztraceni v davu, osamělí a zapomenutí. Pokud je v sázce tohle, pak není divu, že nás takové hledání stravuje a naplňuje strachem. Není divu, že jsme celí pryč z bezvýznamné lichotky a jedno ostré slovo nám dokáže zkazit den.

Velké, primitivní obavy vyjdou na povrch jen zřídkakdy. Jen málo lidí běžně přemýšlí o tom, že možná propadnou trhlínami společnosti a zmizí beze stopy. Místo toho se jim celý den hlavou honí tisíce úzkostných myšlenek: „Všimli si mě?“ „Proč se neusmála?“ „Udělal jsem dobrý dojem?“ „Proč mi ještě nezavola-
la?“ „Vypadám dobře?“ „Měl jsem to říkat?“ „Co si o mě teď pomyslí?“ Jde o nepřetržité sledování a kontrolování toho, zda právě získáváme nebo ztrácíme půdu pod nohama ve velké hře o lásku a uznání. Těchto drobných obav si málokdy všimneme nebo je zpochybníme, a přesto uvádějí v pohyb tisíce strategií za účelem získat si obdiv a přízeň, anebo jen potěšit. Je za tím nevyslovené přesvědčení, že pokud se nám nedostává uznání druhých, jsme k ničemu.

Ironií je, že honba za láskou a uznáním nám znemožňuje je doopravdy prožít. Chroničtí hledači uznání si neuvědomují, že jsou milováni a podporováni navzdory svému snažení. A čím usilovněji hledají, tím méně pravděpodobně je, že si této skutečnosti všimnou.

Jak se člověk do takové ošemetné situace dostane? Na následujících stránkách se podíváme na to, jakým způsobem neprozkoumané myšlenky utváří naše vnímání reality. Uvědomíme si, jak často běžné nepovšimnuté myšlenky způsobí, že cítíme naléhavou potřebu, nedostatek, touhu – že se marně natahujeme po něčem, co už dávno máme. Myšlenky stojící za starým známým návalem paniky, který přichází ve tři hodiny ráno, jsou dobrým místem, kde začít.

Myšlenka ve tři hodiny ráno: nemám žádnou podporu

Uprostřed noci se náhle vzbudíte, mrknete na hodiny a přejete si, abyste spali. Objeví se myšlenka: „Co se mnou bude? Žiji v chladném, bezohledném světě. Nevím, co si počít.“ Může za ni reklama na podílový fond, kterou jste ten večer viděli, to si ale neuvědomíte. Další myšlenky mají původ ve vyslechnuté motivační nahrávce, kterou jste si napůl zapamatovali: „Na tomto světě neexistují záruky. Nic vám nespadne do klína, pokud se o to sami nezasadíte.“ Takové myšlenky zafungují jako vzpruha; po ní však následuje obrovská deflace, jakmile si vzpomenete, že soběstačnost není vaše parketa. „Potřebuji toho tolik. Mám tak málo prostředků na to, abych to získal. Techniky přežití, kterými disponuji, nejsou nic moc, a vlastně to jen hraju. Jsem bezmocný a sám.“ Následující myšlenka přinese malou naději: „Kdyby se mi tak dostávalo víc lásky od rodiny a přátel, kdyby mě jeden jediný člověk doopravdy zbožňoval, kdyby mi šéf opravdu věřil, nebyl bych tak úzkostlivý, mohl bych si být jistý, že mám něčí podporu.“

Myšlenka „pokud nevyvinu úsilí, nedostane se mi podpory“ je jen jednou z mnoha neprozkoumaných a často nezpozorovaných domněnek, které stojí za naší honbou za láskou a uznáním. Na chvíli se zastavme a prozkoumejme opačnou variantu.

Realita bílého dne: mám veškerou podporu

Víte, co právě podporuje vaši existenci? Pro začátek se nemusíme pouštět příliš do hloubky; řekněme, že jste se nasnídali, usadili se ve svém oblíbeném křesle a otevřeli tuto knihu. Krk a ramena vám podpírají hlavu. Kosti a svaly vám v hrudníku podporují dýchání. Křeslo je oporou pro vaše tělo. Podlaha podpírá vaše křeslo. Země je oporou pro dům, ve kterém bydlíte. Rozličné hvězdy a planety drží Zemi v její oběžné dráze. Za vaším oknem nějaký muž venčí psa. Můžete si být jisti, že vás nějakým způsobem nepodporuje? Třeba každý den pracuje v malé místnůstce a vyplňuje papíry pro elektrárnu, která vám dodává světlo. A co lidé na ulici a ruce a oči bezpočtu lidí neviditelných, je bezpočet rukou a očí, jež pracují v zákulisí – víte určitě, že v tom podpůrném procesu nehrají nějakou roli také oni? Stejná otázka se týká generací vašich předků a také nejrůznějších rostlin a živočichů, kteří se nějak zasloužili o vaši snídani. Kolik nepravděpodobných náhod vám umožňuje tu být!

Abychom tyto možnosti lépe probádali, rozhlédněte se kolem sebe a popřemýšlejte, zda vůbec naleznete něco, co by vás nějakým způsobem *nepodporovalo*. Pak se vraťte k myšlence, kterou jste se zaobírali ve tři hodiny ráno: „Pokud nevyvinu úsilí, nedostane se mi podpory.“ Nebylo by v tuto chvíli pravdivější říct „dostane se mi veškeré podpory, aniž

bych vyvinul jakékoli úsilí“? Důkazem budiž skutečnost, že sedíte v křesle, nic neděláte a užíváte si plnou podporu.

Ano, máte veškerou podporu, nehledě na to, zda o ní víte, všímáte si jí či jí rozumíte, ať ji milujete, nebo nenávidíte, jste šťastní, či smutní, spíte, nebo bdíte, jste motivovaní, či přesně naopak. Dostává se vám podpory, aniž by od vás kdokoliv požadoval nějakou protislužbu.

Právě teď sedíte v křesle, dýcháte, a náhle si všimnete, že to *ne vy*, ale *něco způsobuje*, že *dýcháte*. Nemusíte si to uvědomovat; že byste měli dýchat, není si to třeba ani pamatovat, protože i v tomto ohledu je vám poskytována podpora. Ať už jsou vaše existenční nároky jakkoliv komplikované a spleťité, všem je vyhověno. V tuto chvíli není nic, co byste potřebovali vlastnit nebo udělat. Všimněte si, jak se při takové myšlence cítíte. Teď si zkuste vybavit něco, co *nemáte*. Určitě něco vymyslíte...

Myšlenka, která vás vyžene z ráje

Myšlenka, která vás vyžene z ráje, může být například „cítil bych se pohodlněji, kdybych měl polštář“. Anebo „byla bych šťastnější, kdyby tu byl můj partner“.

Bez takové myšlenky jste v sedmém nebi – pěkně si hovíte v křesle, užíváte si podpory i toho, že něco dýchá za vás. Když uvěříte myšlence, že cosi chybí, co pocítíte? Bezprostřední následek může být velmi nepatrný – pouhý mírný neklid, který se dostaví ve chvíli, kdy se vaše pozornost odvrátí od toho, co už máte. Avšak jakmile k tomu dojde, vzdáte se zároveň i klidu pramenícího z vašeho posedávání v křesle. Hledáte větší pohodlí – a způsobíte si nepohodlí. Co kdybyste si pro ten polštář došli? To by mohlo zabrat (pokud polštář vlastníte).

Možná byste se znovu ocitli v sedmém nebi. Třeba je to přesně ta věc, kterou potřebujete. Nebo byste mohli zvednout telefon a přesvědčit partnera (pokud nějakého máte), aby vám dělal společnost, a třeba by skutečně přišel. Možná by vás to učinilo šťastnějšími, a možná ne. Váš klid je mezi tím ten tam.

Myšlenka, která vás vyžene z ráje, se nemusí týkat pohodlí nebo štěstí. Může to být například „cítil bych se jistější, kdyby...“ nebo „kéž by to takhle bylo vždycky“, anebo pouhá myšlenka na čaj nebo kávu. Většina lidí se natolik zaobírá neustálým vylepšováním situace, že si ani neuvedomí, že už nejsou v ráji. Ať už se nacházejí kdekoliv, něco nebo někdo by mohlo být vždycky lepší.

Jak se dostat zpátky do ráje? Pro začátek si začněte všimát myšlenek, které vás z něj vyhnaly. Nemusíte věřit všemu, co vám říkají. Seznamte se s konkrétními myšlenkami, kterými se *sami* připravujete o štěstí. Poznávat sebe sama takovým způsobem se může zdát nejprve zvláštní, ale seznámit se se svými bolestivými myšlenkami znamená najít cestu domů – ke všemu, co potřebujete.

Poznání sebe sama

Jakmile si začnete všimát svých myšlenek, ze všeho nejdřív si uvědomíte, že nikdy nejste sami. Nejste sami se svým milencem, ani s kýmkoliv jiným; nejste sami dokonce ani tehdy, když s vámi není nikdo kromě vás. Ať jdete kamkoliv, ať jste s kýmkoliv, hlas ve vaší hlavě jde s vámi, šeptá, rýpe do vás, svádí, soudí, brebentí, zostuzuje, vyvolává výčitky nebo na vás ječí. Když se ráno vzbudíte, vaše myšlenky se probudí s vámi. Vyženou vás z postele a jdou s vámi do práce. Mají

Ráj: „Tohle je báječné.
Tady bych mohl zůstat
navěky.“

Peklo: „Není to úplně
dokonalé.“

poznámky na lidi v kanceláři a zákazníci v obchodě. Odskočí si s vámi na toaletu, nastoupí do auta ve stejnou chvíli jako vy a společně se také vrátíte domů. Ať už vás doma někdo čeká nebo ne, vaše myšlenky tam budou určitě. Jestliže se bojíte být sami, znamená to, že se bojíte svých myšlenek. Kdybyste je milovali, být s nimi by pro vás bylo pokaždé potěšením; při nástupu do auta byste nemuseli zapínat rádio, televize by po vašem návratu domů mohla zůstat vypnutá. Váš vztah k vašim myšlenkám určuje a ovlivňuje také vaše každodenní vztahy, včetně toho, který máte se sebou samými.

Tak počkat!

Možná se ptáte: „Ten hlas v mojí hlavě, copak to nejsem já? Nejsem snad právě *já* původcem svých myšlenek?“ Odpovězte si sami. Pokud jste hlasem ve vaší hlavě vy, tak *kdo mu potom naslouchá?* Když se ráno vzbudíte, můžete si všimnout, že než si uvědomíte, že myslíte, někdo už přemýšlí za vás. Myšlenky se prostě objeví. Vy je *nevytváříte*. Čas od času se vám stane, že se probudíte dříve než vaše myšlenky. Mysl chvíli bezradně tápe a snaží se přijít na to, kým je, dokud se vaše myšlenky znovu postupně nespustí. „Jsem ta a ta. Tohle je Filadelfie. Ten člověk vedle mě je můj manžel. Je úterý. Musím vstát a jít do práce.“

V bdělém stavu dochází k tomuto procesu nepřetržitě. Myšlenky neustále utváří váš svět i vaši totožnost.

Co si vaše myšlenky myslí o lásce

Jestliže nasloucháte svým myšlenkám, všimnete si, že vám říkají, co všechno pro vás láska může udělat. Po milostném

Nejintimnější vztah máte se
svými myšlenkami.

zklamání se například cítíte zbití a zranitelní. Vaše myšlenky vám řeknou, že strádáte nedostatkem, jste opuštění, vyloučení, prázdni, osamělí či neúplní.

Možná dodají, že to může napravit zase jenom láska. Pokud se bojíte a toužíte po ochraně a bezpečí, řeknou vám, že vás zachrání jen láska. Mnoho lidí, které život zklamal nebo jim nedává žádný smysl, si myslí, že řešením je znovu láska. V tomto bodě by bylo užitečné vědět, co si myslíte vy. Zeptejte se sami sebe, v co doufáte nebo co od lásky očekáváte, a napište seznam pěti věcí, které myslíte, že vám přinese. Většina lidí věří, že *láska* a *potřeba* jsou významově shodné. „Miluji tě, potřebuji tě,“ se objevuje v tisících milostných písniček. Pokud se sami sebe zeptáte, co v životě skutečně potřebujete, nejspíše skončíte se seznamem podobným tomu, který jste napsali o lásce. V průběhu života lidé volají stále po tom samém. Jen *způsob*, jakým si o věci říkají, se postupně stává malinko sofistikovanějším:

Mamíííííí!

Moje!

Dej!

Já chci...

Já potřebuji...

Prosím...

Potřebuji tvou lásku.

Nenaplnuješ mé potřeby ve vztahu.

Nemůžu dál bez...

Tohle jsou moje požadavky...

Myšlenky ohledně vašich potřeb a tužeb mohou být velmi panovačné. Pokud jim věříte, připadá vám, že musíte

Ke svým myšlenkám přistupuji
stejným způsobem jako ke
svým dětem nebo manželovi:
s pochopením.

udělat, co říkají – musíte si získat lásku a uznání druhých. Avšak myšlence můžete odpovědět i jiným způsobem, a to tak, že se na ni budete dotazovat. Jak se můžete dotazovat na své touhy a potřeby? Jak se můžete střetnout se svými myšlenkami, aniž byste jim věřili?

DOTAZOVÁNÍ SE NA SVĚ MYŠLENKY O LÁSCĚ



Myšlenky a pocity spojené s hledáním lásky

Zkoumat velkou vášeň či neštěstí, obzvláště neštěstí spojené s láskou, z hlediska myšlenek se může zdát nejprve zvláštní. Když však zpomalíte a podíváte se na věc pořádně, dojde vám, že za každým trýznivým pocitem stojí vždy nějaká konkrétní myšlenka. Úzkost spojená s láskou je výsledkem prostých, dětinských myšlenek, které má každý z nás, i kdyby mu bylo devadesát. „Potřebuji tvou lásku.“ „Bez tebe bych byl ztracený.“ Podobné neprozkoumané myšlenky

mohou působit dojmem, že vás vedou k lásce, a zatím jsou překážkou na cestě k ní.

Lidé nacházející se ve stavu rozrušení někdy říkají, že nemohou určit myšlenku, která ho způsobuje; cítí jenom příliv emocí. To však neznamená, že tam myšlenka není. Dejme tomu, že jste právě pronesli něco srdečného, ale partner nereaguje; jenom se zvedne a odejde z pokoje. Zůstanete sami a připadá vám, že svět skončil. Možná si myslíte: „Nezajímám ho.“ Následující myšlenka může být: „Proč se vůbec namáhám? Nikomu na mně ve skutečnosti nezáleží.“

Pokud zrovna teď rozrušení nejste, vzpomeňte si na nějakou minulou situaci, kdy jste rozrušení byli; sed'te klidně a dovolte danému pocitu, aby se znovu zformoval. Pokud rozrušení jste a nemůžete odhalit myšlenku, která ten pocit způsobuje, vyzkoušejte následující strategii: dejte si na čas a v duchu se vydejte k místu, kde je emoce nejsilnější. To znamená ponořit se do ní jako do fyzického pocitu. Prožijte znovu daný stav rozrušení, kvůli sobě samým, a tentokrát dejte prožívanému pocitu hlas. Pokud by mohl mluvit, co by řekl a co byste řekli vy jemu?

Nespěchejte s tím. Buďte přesní. Jinak je velmi pravděpodobné, že přijdete s něčím zdánlivě moudrým nebo laskavým – s myšlenkou, kterou byste si podle vás *měli* myslet – namísto myšlenky, která tam doopravdy je a způsobuje vám bolest.

Předpokládejme, že jste se právě vrátila domů po týdnu cestování s novým přítelem a naděje, které jste do celé věci vkládala, byly naprosto zmařeny. Psychologicky správná myšlenka jako například „měla jsem moc velká očekávání“, není ta, kterou hledáte, když vaše skutečné pocity říkají „zklamal jsi mě“, „zranil jsi mě“, „lhal jsi“, „nejsi člověk,

za kterého ses vydával“. To, co si myslíte doopravdy – myšlenku, kterou neohrabaně vykoktáte jako malé dítě – *tu* si zapište tak přímočaře, jak to jen půjde. Právě *ji* totiž hledáte.

Kdykoliv vás sužuje bolest nebo deprese, objeví se myšlenky, které se vám honí hlavou už tak dlouho, že o nich ani nevíte. Nevěnujete ani chvíli tomu, abyste zjistili, zda jim vůbec věříte.

Co kdybyste se zeptali? Co kdybyste znali metodu, jak zjistit, zda svým nejznepokojivějším myšlenkám doopravdy věříte? Práce – taky se jí říká dotazování – je přesně o tom. Za metodu ji budete považovat jen dočasně. Nějakou dobu si pokládejte otázky a za chvíli si všimnete, že k tomu dochází automaticky – z metody se stal přirozený způsob, jakým ke svým myšlenkám přistupujete. Věřit jim a klamat tak sami sebe vám přijde čím dál *méně* přirozené a bude vám stále jasnější, že právě kladení otázek je cestou k realitě.

Jak se na naše myšlenky dotazovat?

Práce v případě hledání lásky a uznání: úvod

Ještě než si ukážeme, jak na to, podíváme se na vlastní proces, abyste pro dotazování získali cit.

JE TO PRAVDA?

Jakmile identifikujete trýznivou myšlenku, prvním krokem je zeptat se, zda je pravdivá. To znamená srovnat ji s vaší vlastní pravdou, ponořit se dovnitř a zjistit, zda jí skutečně věříte. Shoduje se trýznivá myšlenka se skutečností? Ve většině případů je tomu přesně naopak.

Není jediný důvod věřit, že myšlenky kopírují realitu. Myšlenky se ve vašem životě objevují jako střely ve tmě. Nejsou ničím víc než neurčitým pokusem o to zjistit, co se děje ve vašem okolí a uvnitř vás samých. Když hledáte lásku a uznání, mnoho myšlenek upíráte k dešifrování chování lidí, na nichž vám záleží, nebo k teoretizování o tom, co si ten či onen člověk myslí.

Každá myšlenka představuje svým způsobem otázku, něco jako „děje se doopravdy *tohle?*“, anebo pokud bychom ji vyjádřili přesně, „myslím, že mě urazil – stalo se doopravdy *tohle?*“ My se však dětinsky soustředíme jen na tu znepokojivou část: „Urazil mě.“ Právě té se chytíme a reagujeme na ni, jako by šlo o holou skutečnost. Způsobíme si bolest nebo zaútočíme, místo abychom odpověděli na otázku, kterou s sebou přináší každá myšlenka: „Urazil mě – je to pravda?“ (Co když na vaše přátelské zamávání neodpověděl jen proto, že neměl na nose brýle a neviděl vás?)

JAKÝ JE VÁŠ ŽIVOT S DANOU MYŠLENKOU A JAKÝ BEZ NÍ?

Jakýkoliv pocit nepohodlí nebo stresu je pro vás varováním, že věříte nepravdivé myšlence. V této části se nejprve zaměříme na to, co se stane, když takové myšlence uvěříte. Podrobně prozkoumáme, co myšlenka znamená pro váš citový i fyzický život. Předpokládejme, že si myslíte toto: „Georgeovi na mně nezáleží.“ Pozorně se podívejte, jak se vám s takovou myšlenkou žije. Jak vás ovlivňuje? Jak se chováte k sobě a k ostatním, včetně George, když podobné myšlence věříte? Litujete se? Cítíte se dotčeni, jste plni

hněvu? Je z vás v tu chvíli oběť? Přestanete s Georgem mluvit a častujete ho vyčítavým pohledem? Utrhujete se na kolegy nebo na své děti? Hůř spíte?

Následně proveďte pomyslný skok vpřed. Představte si svůj život bez oné myšlenky: jaký by byl, kdybyste jí nevěřili nebo ji dokázali úplně vytěsnit. Protentokrát se nezapývejte tím, zda je myšlenka pravdivá nebo ne. Smyslem cvičení je experimentovat, zkusit si, jaký je život, ve kterém nefiguruje. Podívejte se na George bez předešlého „nezáleží mu na mně“ a chvíli u té představy zůstaňte. Tento krok vám pomůže uvědomit si případné důsledky toho, že té či oné myšlence uvěříte. Zkuste se zcela pohroužit do života s konkrétní myšlenkou a pak si ho představte *bez* ní.

OTOČENÍ: JE OPAK PRAVDOU?

Otočení je posledním krokem metody dotazování. Mysl, podobně jako zrcadlo, má schopnost ukazovat věci správně, ale obráceně. Proto svou myšlenku uchopte a doslova ji převraťte naruby, a to všemi dostupnými způsoby. Pak se zeptejte, zda se vám tyto převrácené verze zdají stejně pravdivé nebo pravdivější než původní myšlenka. Často tomu tak je.

Otočme například myšlenku „urazil mě“: nejprve ji nasměrujme na *druhou* osobu, potom na *sebe* a pak ji úplně *otočme*.

Já urazila *jeho*. (Když nezmával, okamžitě jsem došla k jasnému závěru a ostře jsem ho odsoudila.)

Já urazila *sebe*. (Z potenciálně nevinného projevu jsem udělala urážku. Urážku jsem vytvořila *já* ve své

vlastní myslí. Hněvivé myšlenky způsobily, že jsem se cítila nicotná a ubohá.)

On mě *neurazil*. (Možná mě ani neviděl. Třeba myslel na něco jiného. Nemůžu vědět, co tím chtěl říct.)

Když vám chce vaše mysl dokázat, že má pravdu, možná se bude pohybovat ve vyježděných kolejkách jako auto, kterému se zasekl volant. Pokoušet se v tu chvíli o otočení a zvažování pravdivosti myšlenek je jako lomcovat s autem sem a tam, abyste ho dostali z bahna, do kterého zapadlo.

Předpokládejme toto: jste přesvědčeni, že by bylo hrozné, kdyby si váš přítel našel práci tisíc kilometrů od místa, kde žijete. Z takové myšlenky vás jímá nepředstavitelná úzkost. Otočit ji znamená podívat se na situaci z úhlu, který by vaše mysl nikdy neobjevila: mohl by fakt, že váš přítel práci přijal a odstěhoval se, být nějak ku prospěchu? Vaše mysl možná odmítne takovou možnost být jen uvážít. Je to úplné zaseknutí.

Co kdybyste ale našli aspoň jeden jediný důvod, proč tuto otočenou myšlenku podpořit? Co třeba tohle: nová práce by mohla být pro vašeho přítele ohromně naplňující a v důsledku toho by se zlepšil také váš vztah. Pokud jen trochu připustíte, že by něco takového mohla být pravda, váš strach se bezpodmínečně zmenší. Možná vám partnerova nepřítomnost umožní trávit víc času s vašimi přáteli, začnete cvičit nebo chodit na vysněný kurz. Třeba se partner přestěhoval do nového, fascinujícího města a vy tam teď strávíte spoustu času, nebo se tam přestěhujete také – kdo ví? Nemusíte těmto důvodům věřit nebo podle nich jednat – pouhé *nalezení* důvodu vám pomůže vymanit se ze zajetých kolejí. Možná budete překvapeni, jakou lehkost a úlevu

přináší otevření mysli novým možnostem: to, co jste neochvějně považovali za hrozné, takové být rozhodně nemusí.

Možná se tomuto cvičení budete bránit ze strachu, že přivolá něco, čeho se bojíte. Může vám připadat, že pokud jen na chvíli otevřete mysl přítelově přestěhování, učiníte ze sebe slabšího odpůrce takové možnosti. Když se však na myšlenku skutečně podíváte, zjistíte, že mnohem pravděpodobnější je opak: když lidé zaujmou bojácný a zkostnatělý postoj, často na sebe přivolají přesně to, čemu se snažili zabránit. Otočení nabízí více prostoru. Dovolují vám uvědomit si, že se věci mohou vyvinout správným směrem a bez zbytečných dramat. Jdou mnohem dál než ve chvíli, kdy si tvrdohlavě bráníte svoje.

Pokud někomu činí potíže najít byt jediný důvod ve prospěch otočené myšlenky („Tohle je zkrátka nemyslitelná překážka, a nic s tím nenadělám.“; „Tohle že by mohlo pro všechny dobře dopadnout? Ne! O tom nebudu ani uvažovat!“), často navrhuji, aby zkusil najít rovnou *tři* důvody, proč by podobné otočení mohlo být pravdivé. Možná zjistíte, že jakmile se vaše mysl odmítá hnout, nalezení tří pravdivých důvodů, i kdyby se zdály hloupé nebo nepodstatné, vám pomůže opustit vyjeté koleje a vrátit se na cestu plnou zajímavých možností.

Jak správně provádět metodu dotazování?

Přehled máme za sebou a nyní je čas na pokyny.

1. Až se budete z nějaké minulé či současné situace cítit znepokojeni, rozrušeni nebo prostě jen nešťastni, všimněte si svých myšlenek a zapište si tu, která vám v tu

chvíli vadí ze všeho nejvíc. Pokud jste přesvědčeni, že jde o pocit, a nikoliv o myšlenku, dejte mu hlas. Krátce a jednoduše napište, co by takový pocit řekl. Například: „Právě odešel, což znamená, že mu na mně nezáleží.“ Trýznivou myšlenku si zkrátka zaznamenejte v podobě krátkého tvrzení. Teď se na ni můžete dotazovat.

2. Zeptejte se *sami sebe*, zda je to pravda: „nezáleží mu na mně“ – je to pravda? Neptejte se na to, zda vaše myšlenky souhlasí s tím, co vám bylo řečeno nebo co jste se dozvěděli. Neuvažujte nad tím, jak by měl život vypadat. (Neodložil noviny, když jste vešli do kuchyně; nezavolał, aby vám oznámil, že přijde pozdě; odešel bez rozloučení – můžete si být jistí, že cokoli z toho znamená, že mu na vás nezáleží?) Neradte se s tou částí svého já, která ví, jak by odpověď *měla* znít. Otázka zní, zdali se myšlenka shoduje s tím, co víte uvnitř. Rezonuje s vaším nejhlubším povědomím o realitě? Můžete si být *naprosto* jisti, že mu na vás nezáleží? („Nevím“ je v tomto případě stejně dobrou odpovědí jako „ano“ či „ne“.)
3. Podívejte se, jakým způsobem žijete, pokud této myšlenky věříte. Přináší vám klid, anebo stres? Sbližuje vás s lidmi, které milujete, nebo vás od nich oddaluje? Jak reagujete, když věříte myšlenky „nezáleží mu na mně“? Jaký vám to přináší pocit? Jak se chováte k sobě a k ostatním? Jak se chováte k němu? Dejte si načas. Představte si sebe sama, když té myšlenky věříte. Je vaší reakcí smutek? Deprese? Hněv? Odtahujete se od něho? Snažíte se si ho získat? Soudíte sami sebe a připadá vám, že jste selhali? Zapálíte si cigaretu nebo se vydáte k ledničce? Buďte tak přesní a podrobní, jak to jen jde.

4. Podívejte se, jaký by byl váš život bez této myšlenky. Použijte představivost, získejte představu toho, kým byste bez ní byli. Nehledejte lepší myšlenku, která by nahradila tu, jež vám působí bolest. Jen chvíli žijte v prostoru, který se otevírá, jakmile se na svou situaci díváte bez původní myšlenky. Předstírejte, že postrádáte schopnost si ji myslet. Jaké by to bylo? Podívejte se na partnera svým vnitřním okem bez myšlenky „nezáleží mu na mně“. Možná uvidíte muže hluboce zabraného do čtení novin, který svou ženu miluje, ale v tuto chvíli na ni zrovna nechce přesouvat pozornost. Třeba bez myšlenky „nezáleží mu na mně“ dokážete mít radost z toho, že si čtení novin tolik užívá.
5. Otočte myšlenku do protikladu. Zvažte její opačnou nebo převrácenou verzi. Pokud nějaké otočení nedává smysl, netrapte se s ním. Otáčejte původní výrok, jak se vám zachce, dokud nenajdete ten, který jde nejhluběji. Jak otáčet myšlenku „nezáleží mu na mně“:

Mně nezáleží na něm. (Když se cítím ublíženě, stáhnou se do sebe nebo rozzlobím, a je mi jedno, jak se cítí.)

Nezáleží mi na sobě. (Jestliže vyhlásím válku někomu, koho miluji, nezáleží mi na sobě. Připravuji se o duševní klid. Stavím sama sebe do nepřátelské situace, vytvářím si nepřítel, způsobuji si smutek a trápení. Právě v tu chvíli mě přepadne návykové chování, jako například nezřízené utrácení, kouření nebo přejídání se.)

Záleží mu na mně. (Mluví se mnou příkře, ale to ještě neznamená, že mě nemiluje. Může mě milovat, a přesto chtít odejít.)