

Krishnananda Trobe a Amana Trobe

JAK VZNIKÁ DŮVĚRA

Naučit se věřit sobě
i druhým



MAITREA

*JAK VZNIKÁ
DŮVĚRA*



Věnování:

*Rádi bychom věnovali tuto knihu všem párům, které se odvážily a podpořily
výzvu na cestě lásky.*

Dr. Krishnananda Trobe a Amana Trobe

JAK VZNIKÁ DŮVĚRA

*Naučit se věřit sobě
i druhým*

Druhé aktualizované vydání

Přeložila Michaela Vitíková



KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Krishnananda

Jak vzniká důvěra : naučit se věřit sobě i druhým / Krishnananda Trobe a Amana Trobe ; [z anglického originálu ... přeložila Michaela Vitíková]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2011. -- 234 s.

Název originálu: When trust fails and how to recover it

ISBN 978-80-87249-17-8

177.3 * 316.64 * 159.923.5 * 316.472.4 * 171 * 17.02 * 13

- důvěra
- rozvoj osobnosti
- interpersonální vztahy
- životní problémy
- životní moudrost
- duchovní život
- populárně-naučné publikace

316.4/.7 - Sociální interakce [18]

Krishnananda Trobe a Amana Trobe

Jak vzniká důvěra

When Trust Fails

Copyright © Krishnananda Trobe and Amana Trobe, 2009

Translation © Michaela Vitíková, 2009

Cover Illustration © Markéta Kotková, 2010

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2011

ISBN 978-80-87249-17-8

OBSAH

ÚVOD.....	7
-----------	---

ČÁST 1.

Co je to vlastně důvěra

Kapitola 1. Test důvěry.....	13
Naučit se integrovat frustraci, zklamání a zradu	
Kapitola 2. Dva druhy důvěry	21
Falešná a pravá důvěra	
Kapitola 3. Odložit závoj iluzí	29
Vyměnit dětskou nevinnost za lidskost a hloubku	
Kapitola 4. Když se regredované dítě chopí otěží	44
Pozorovat jak se vyjadřujeme	

ČÁST 2.

Uniknout představám o důvěře

Kapitola 5. „Krabice“	63
Vězení našeho přednastavení	
Kapitola 6. Velbloud, lev a dítě.....	76
Stádia vývoje podle Friedricha Nietzcheho	
Kapitola 7. Síla oddělování se	81
Oddělit kořeny, abychom se k nim mohli vrátit	

ČÁST 3.

Životní lekce, které nás vyzývají, abychom se naučili důvěře

Kapitola 8.	Dostat se k naší síle.....	99
	Získat zpět naši celistvost	
Kapitola 9.	Nechat život plynout	116
	Snášet frustrace a zklamání	
Kapitola 10.	Kdy stanovit hranice a kdy snášet frustrace	131
Kapitola 11.	Naučit se zodpovědnosti	138
	Od pocitu povinnosti k upřímnosti a celistvosti	
Kapitola 12.	Lekce o lásce.....	153
	Co vytváří důvěru mezi milenci a přáteli	
Kapitola 13.	Rituály ozdravení.....	174
	Ozdravení disharmonie v našich vztazích	

ČÁST 4.

Důvěra a inteligence

Kapitola 14.	Vnitřní a vnější průvodci	195
	Cesta od mystifikace k inteligenci	
Kapitola 15.	Žít vertikálně.....	208
	Důvěřovat své inteligenci a vnést nadšení do všedního života	
Kapitola 16.	Integrace.....	219
	Postupný proces, jak se stát lidským	
Doslov		229
Literatura		231

ÚVOD

Vypadá to, že v životě neexistuje důležitější téma než důvěra. Po celou dobu našeho života jsme se učili důvěře a učíme se neustále znovu a pokaždé, když procházíme těžkými časy, je naše důvěra vždy znovu prověřována. My, autoři, se cítíme povoláni napsat knihu o důvěře, protože během těch mnohých let, kdy pracujeme sami na sobě a na seminářích s mnoha dalšími lidmi, jsme došli k závěru, že důvěra je nejdůležitější téma ze všech – a týká se každého z nás.

Je to první kniha, kterou jsme napsali dohromady. Krish již napsal dvě knihy, ale poté, co spolu pracujeme deset let a v páru žijeme čtrnáct let, vypadá to, že to, co dnes vyučujeme, vzniklo opravdu z našeho spolubytí.

Tato kniha je tedy společná práce. Když byla kapitola hotová, sedli jsme si společně, vcítili se do ní a přepisovali ji tak dlouho, než jsme měli pocit, že sedí a vyjadřuje přesně to, co jsme chtěli říci. V tomto procesu, který trval více než dva roky, jsme se museli také vyrovnávat s různými problémy, které byly mezi námi a které velice souvisely s tím, o čem jsme právě psali. To celé byla nádherná cesta, která nás spojila dohromady a pomohla nám věřit si navzájem ještě více.

Kvalitu naší důvěry lze poměřovat tím, jak se utvářel náš život – láskou, kterou cítíme sami k sobě, hloubkou intimity k lidem, kteří jsou nám blízcí, a radostí, se kterou přistupujeme k životu. Vytvářet zralou

důvěru je jako najít zlatý poklad na konci své vnitřní práce. V terapii můžeme donekonečna objevovat naše dětská zranění, ale k čemu je to dobré, když nás to nevede k pravé důvěře? Něco základního bude chybět. Potřebujeme trochu pomoci, abychom zkušenosti z našeho života, které jsou pro nás výzvou, ty těžké míče, které nám život přihrává, použili na to, abychom otevřeli naše srdce, místo abychom je zavřeli.

Když jsme zraněni, máme sklony se před těmi, kteří nás zranili, zavřít. Tím se zavíráme také před sebou samými a naším spojením s Vesmírem. Toto oddělení se je velice bolestné, i když možná bolest necítíme, a je zároveň také základní příčinou mnoha nemocí, tělesných i duševních. Když se zavřeme, stáhneme se do hluboké nedůvěry a pozorujeme lidi z tohoto útočiště nedůvěry, jako kdybychom byli zraněné zvíře v jeskyni, které podezíravě hledí na svět. Odsud opravdu nelze vidět lidi v našem životě jasně, a proto reagujeme často nepřiměřeně nebo od sebe někoho odstrkujeme, abychom nebyli znovu zraněni.

Jestliže sedíme jako zraněné zvíře v jeskyni naší nedůvěry, máme sklony k tomu opakovat neustále ta samá negativní přesvědčení a myšlenky. Možná si zvykneme žít zahořklí a izolovaní. Pak se ocitáme v bolestném uzavřeném kruhu: doufáme, že s námi bude zacházeno tak, abychom se cítili bezpečně a mohli vyjít z naší jeskyně, ale když je naše očekávání zklamáno (což se stává bez výjimky), stáhneme se zase zpět, hluboce přesvědčení o tom, že naše nedůvěra je oprávněná. Potom zůstáváme v naší osamělosti a nacházíme všechny možné důvody, abychom se nemuseli podílet na životech jiných lidí. Když se po čase cítíme v naší jeskyni sami a nenaplnění, vystrčíme zase tykadla v naději, že Existence a naši blízcí nám tentokrát poskytnou jistotu.

Abychom obnovili naši důvěru, spoléháme se nejen na pomoc zvenčí, ale přivykáme také myšlence, že to, co nás v životě vyživuje, je závislé na vnějších okolnostech, a to, co nám ve vztazích dává naplnění, závisí na tom, jak s námi zachází ostatní lidé. Takový postoj k sobě a k životu dává vzniknout zahořklosti a vzteku a znemožňuje nám učit se důvěřovat a růst. Potřebujeme příklad, který nám vysvětlí a pomůže poznat cenu zklamání a opuštění, aby nás tyto zkušenosti mohly posílit, místo aby nás oslabily a podkopaly naši důvěru v lidi a život.

Když uznáme, že těžké časy mají duchovní a emocionální význam, nechá se bolest vydržet. Naše zklamání a naše opuštění jsou pro nás výzvou objevit opravdovou důvěru. Tento proces je objevnou cestou.

Bez tohoto příkladu vysvětlení nás mohou naše zranění natolik znepokojovat, že se stanou neúnosná. Možná vycházíme z toho, že důvěra není možná, nebo se několikrát důvěřivě otevřeme a pak se stane něco, co nás znovu uzavře. Možná jsou časy, kdy se cítíme šťastni a druhým lidem nebo životu obecně věříme, a pak zase časy, kdy se cítíme odloučení a izolováni.

Kvalita opravdové důvěry není, jak si možná myslíme, závislá na jiných lidech nebo na něčem vnějším. Je to daleko hlubší vnitřní zkušenost propojení se s naším bytím a Existencí. Míra naší pravé, nikoliv na vnějších okolnostech závislé důvěry je přímým zrcadlem našeho vědomí. Pravá důvěra je kvalita, kterou můžeme vyvíjet. Pokud jde o to otevřít naše srdce životu, ostatním lidem a konečně také sobě, nejsme tak bezmocní, jak se nám může zdát. Naši důvěru jsme ztratili především proto, že jsme na životní cestě nezískali základní nástroje k tomu, abychom věřili sami sobě – naší intuici, myšlenkám a pocitům, ale také

naši schopnosti rozeznávat, že to, co potřebujeme a chceme jeden od druhého a od života, je odlišné od toho, co se nám líbí.

V následujících kapitolách mluvíme o specifických aspektech, které vedou k opravdovému rozvoji důvěry. Většina z nás dnes nežije v plné důvěře. Když si myslíme, že prociťujeme pocit důvěry, je to v zásadě falešná důvěra, nikoliv pravá důvěra.

Falešná důvěra staví na očekáváních a přesvědčeních, jaký by měl život, Existence nebo Bůh a ostatní lidé být nebo se k nám chovat. Když tato očekávání nejsou naplněna, jsme přirozeně podezřívaví a hromadí se v nás vztek, hněv nebo rezignace. A protože přeci život a naši blízcí to s námi myslí tak špatně, můžeme se lehce cítit jako oběť.

Existuje v nás jedna část, která žije ve falešné důvěře a možná tak bude žít navěky. Je mladá, zraněná a naivní a potřebuje naši lásku a pochopení. Když jsme zraněni, tato část drží s pozoruhodnou neústupností náš odpor a rozladění. Ale ona není vše, co v nás je. Je zde ještě další aspekt našeho vědomí, který je zralejší a moudřejší. Tato část nám může pomoci jemně se odvrátit od našich očekávání, výčitek a negativity a najít hlubší zodpovědnost. Může nás učit vítat naše frustrace a zklamání jako příležitosti získat hlubší vhled na vývoj a zralost. Může nás vést k tomu, abychom viděli, že život je ve skutečnosti láskyplný a že to s námi myslí dobře. Pak budeme schopni vidět opravdovou krásu v životě i v lidech, kteří jsou nám blízko – v našich milovaných, v našich přátelích, dětech a rodičích.

ČÁST 1.

CO JE TO VLASTNĚ

DŮVĚRA

KAPITOLA 1

TEST DŮVĚRY

Naučit se integrovat frustraci, zklamání a zradu

**„Uvědomění je bolestivé,
protože musíte odkrýt svoje rány,
které jste ukryli a zcela zapomněli.
Museli byste probudit všechny obavy a trýzně,
které jste nějak potlačili.“**

Osho

Všichni máme jedno zranění – zranění zrady a naše srdce se tohoto zážitku pevně drží. Často si toho nejsme vědomi a vůbec nepozorujeme, jak je náš život ještě dnes tímto zážitkem ovlivněn. Teprve když nás život s frustrujícím, znepokojivým, někdy přímo velice bolestným a destruktivním zážitkem opět konfrontuje, otevře se toto základní zranění zrady znovu.

Zklamání jsou často způsobena tím, že naše očekávání nejsou naplněna. Mohou se projevit v pocitu, že jsme byli zrazeni nebo podvedeni milovaným člověkem nebo pocitem, že někdo své moci zneužil proti nám.

Jedna naše známá žila dvanáct let s mužem, který, jak si myslela, byl láskou jejího života. Byl vášnivý jachtař a předsevzal si, že bude plachtit tři

roky okolo světa. Protože od něj nechtěla být tak dlouho odloučena, vzdala se svého navykklého života a doprovázela ho, přestože ji plachtění nijak zvlášť nebavilo. Již zanedlouho nemohla onen omezený život na malé lodi vydržet. Ti dva žili odděleně a nakonec se rozešli. Pravděpodobně k tomu přispěly ještě i jiné faktory, které vedly k rozchodu, ale dle jejího přesvědčení vztah ztroskotal proto, že ji její muž k této cestě přemluvil a ona se přemluvit nechala. Teď by ráda navázala nový vztah, ale cítí pořád hněv na svého muže, protože své potřeby nadřadil potřebám vztahu. Současně se také zlobí sama na sebe, protože neakceptovala své vlastní potřeby. Ještě nechápe, že rozchod byl něčím víc než pouhou špatnou zkušeností.

Jiný známý byl právě čerstvě zamilovaný a po mnoha letech samoty si myslel, že konečně našel ženu svého života. Když ji poznal blíže, zjistil, že je alkoholička, což před ním tajila. Uniklo mu také, jak nezodpovědně zachází se svým životem a jak se chová k druhým lidem. V průběhu času se její závislost stala nápadná. Předtím ho ještě stačila přemluvit, aby zaplatil renovaci jejího bytu. Cítil se hluboce zrazen. Ze samé naděje, že konečně našel blízkost někoho, kdo ho vysvobodí z jeho samoty, nepoznal, na co se nechal nalákat. Když si ujasnil, že ona není tím, za koho ji pokládal, bylo to pro něj velmi drsné a nečekané probuzení.

Pamatuji se (Krish) na jednu příhodu před několika lety. Během terapeutického výcviku jsem se cítil zrazen lektorkou. Vyzvala mě, abych pracoval s jednou účastnicí před celou skupinou. Na základě mé práce objasnila terapeutka, že takhle se terapie nedělají. Vysvětlila, že když jsem neměl žádnou „rezonanci“, bylo nemožné naladit se na druhou osobu, a navíc mi chyběl jemnocit. Možná to opravdu považovala za dobrou metodu výuky, ale já se cítil zesměšněn,

ponížen před skupinou a byl jsem dlouho zraněn. Od té doby jsem se těmto situacím záměrně vyhýbal. Byl jsem naštvaný na terapeutku, protože jsem se cítil zneužit, a také na sebe samého, protože jsem se tomu nebránil.

Časté reakce na zradu

Nejčastější reakce na takovéto zážitky spočívá v tom, že popřeme, že jsme zraněni. Děláme, jako by se nic nestalo. To byla v našem dětství nejbezpečnější cesta, jak se vypořádat se zklamáním a zradou, a často jsme si tento mechanismus ponechali. Ale popření nedovede bolest ani k tomu, aby zmizela, ani nevznikne prostor k jejímu zpracování, a tím k dalšímu růstu. Když něco popřeme, budeme podráždění, náladoví a rozzlobení a od osoby, která nás zranila, se odtáhneme. Takové reakce jsou důkazem toho, že uvnitř něco vykolejilo a je nutné se na to podívat.

Druhá nejčastější reakce na frustraci, zklamání a zradu je rezignace. Cítíme se podvedeni a říkáme si: „Co to má za smysl být otevřený, důvěřovat nebo ukazovat svoji bolest? Tomu druhému je to stejně jedno. Stejně mi nerozumí.“ Možná použijeme i duchovní útočiště, abychom zmírnili naši bolest a zklamání. Řekneme si například: „Můj vývoj by měl být již dostatečně daleko, aby mě něco takového nevyvedlo z míry. Vztek a bolest projevují nezralí lidé. To se všechno určitě stalo pro mé dobro.“ Ale rezignace a útěk do takových představ pomohou zrovna tak málo jako popření. Právě naopak, jsou jedem, protože ochromují naši životní sílu a radost.

Třetí možnost, jak zacházet se zkušeností zrady, spočívá v tom, že dáváme nějaké osobě nebo situaci vinu a reagujeme zahořkle a hněvivě.

Mnoho z nás ten dlouholetý pocit rozmrzelosti velmi dobře zná. Z toho ale často vyvěrá cynický postoj k životu a ostatním lidem. Tento hněv, který si s sebou neseme, je nezdravý, a abychom našemu hněvu udělali prostor, začneme ostatní odsuzovat a kritizovat. Tyto reakce jsou zcela přirozené, ale když u nich zůstaneme, nemůžeme se dále z těchto zkušeností vyvíjet. Setraváme v roli oběti, naše nedůvěra roste a slibně uvnitř bobtná a my se dostáváme do stejných situací. Každý v sobě nese zranění zrady a náš pocit říká:

„Necítím se podporován.“

„Cítím se nemilován.“

„Cítím se být ignorován.“

„Cítím se zklamaný, je se mnou špatně zacházeno, jsem zneužíván.“

„Cítím se nepochopený.“

„Cítím se vyloučen.“

Zranění zrady má původ v našem dětství, ale často si neuvědomujeme, že ještě dnes určuje náš život. Každou zkušeností se zklamáním, frustrací nebo zradou se naše zranění aktivuje.

Zkušenosti zrady nás postrkují po žebříku našeho uvědomění vzhůru

Skrze permanentní frustraci nebo hluboké zklamání a zradu se spouští nepříjemné pocity. Tato energie je úžasná a pro nás je životně důležité ji nepotlačovat nebo dusit. Když si dovolíme cítit intenzitu našich pocitů, udělali jsme důležitý krok. Ale tady se nesmíme zastavit. Musíme tyto pocity přijmout a pomocí správných prostředků zpracovat, jinak se blokujeme v našem vnitřním vývoji.

Nedávno jsme měli v Byron Bay v Austrálii sezení s jedním klientem. Byl celý rozrušený, protože jeho žena ho před několika měsíci opustila a vzala s sebou i obě děti. Vyprávěl nám, že se během jejich třináctiletého manželství neustále o něco hádali. Plný lítosti si také vzpomínal na to, jako ho rozčilovaly maličkosti, jak chtěl mít pokaždé pravdu, neustále zpochybňoval její názory a choval se bez respektu a nelaskavě. Uznal, že stejně netrpělivě a kriticky se choval každý den ke svým podřízeným. Reagoval extrémně tvrdě, když při práci udělali chybu, a nutil je k tak vysokým výkonům, že se ho většinou báli. Sdělil nám také, že od svých šesti let skoro každé odpoledne po škole musel pracovat u svého otce. Pokud si vzpomínal, bojoval jeho otec těžce o přežití a nakonec zbankrotoval.

Vytvářel na svého syna nátlak, aby tvrdě pracoval a byl úspěšný, ačkoliv on sám se cítil jako neschopný člověk. Během sezení našemu klientovi došlo, že v tlaku, který vyvíjel na ostatní, pouze zrcadlil tlak, který byl vytvářen na něho. Tím překryl strach z toho, aby neselhal stejně jako jeho otec. Když ho opustila žena, byl připraven, jako nikdy jindy, se na sebe řádně podívat. Chodil pravidelně na terapie. Zlepšil se vztah k jeho matce a jeho sestřám, byl vřelejší a hlubší než dříve. Učil se zacházet citlivěji se svými podřízenými a poprvé ve svém životě mohl plakat.

Když mi (Amaně) bylo dvacet dva let, zažila jsem krajně nepříjemnou zkušenost. Do té doby jsem byla vždy ve všem úspěšná a nebylo nic, co by se mi nepovedlo. Ve dvaadvaceti jsem se rozhodla, že budu novinářkou. Hodně jsem cestovala a zdálo se mi, že je na čase, abych začala se vzděláváním. Toto povolání mě lákalo. Dnes vím, že toto rozhodnutí vzešlo z mé hlavy a nebylo v souladu s celou situací, ve které jsem tehdy byla. Dělala jsem přijímací zkoušky a propadla. Byla to taková rána pro mé ego, že jsem se dostala zcela

do šoku. Byla jsem zvyklá být ve své třídě nejlepší, takže jsem si tenkrát nedokázala představit, že mě někdo může odmítnout, protože nejsem dost dobrá. Ale toto odmítnutí otevřelo hlubší vrstvu v mém nitru. Náhle jsem se ocitla v černé díře. Pocity nedostatečnosti a studu vystoupily, byla jsem ta, která zklamala. Poprvé jsem objevila své hranice. Bylo to něco velmi zdravého, za co jsem nyní vděčná. Kdo ví, co by ze mě dnes bylo, kdyby mě na školu přijali. Odmítnutí mě prvně udělalo lidskou a otevřelo mi můj svět pocitů. Vzpomínám si, že jsem tenkrát hodiny ležela na posteli a plakala. Od dětství to bylo poprvé, co jsem plakala. Byla jsem tak uzavřená, že ke mně nemohlo nic proniknout, a byla jsem zvyklá dostat to, co jsem chtěla. Vzlykala jsem, bylo mi, jako kdybych musela umřít. Pro samý stud jsem se nemohla podívat světu do očí. Mé srdce bolelo, jako kdyby se mělo rozskočit.

Tenkrát jsem nerozuměla, k čemu je to všechno dobré, ale když se podívám zpátky, vím, že jsem se dotkla jádra svého pocitu hodnoty. Zůstala jsem v bolesti a ona začala postupně slábnout. Krátce nato jsem potkala svého duchovního učitele a začala jsem meditovat. Aniž bych vědomě hledala, začalo něco nového. Pravděpodobně bylo mé selhání a hluboké ponoření se do bolesti způsobem zasvěcení do mého vnitřního světa.

Nejistota, zklamání a zrada dodávají energii pro náš vnitřní vývoj. Strkají nás po žebříku uvědomění vzhůru.

Takovými zkušenostmi nás život probouzí a dává nám zprávu, že uvnitř na nás čeká práce. Dává nám hloubku a dělá nás lidskými. Když uznáme, že frustrace, nejistota nebo bolest mají hlubší smysl, jsme motivováni s těmito zkušenostmi pracovat.

Krátce po promoci mě (Krishe) opustila žena, se kterou jsem chodil tři roky během studia. Poté jsem upadl do tak hlubokého strachu, osamění a zmatení, že jsem několik měsíců nebyl schopen cokoli dělat. Ve skutečnosti jsem potřeboval tři roky, abych překonal bolest z rozchodu. Tyto prudké reakce byly pro mě nevysvětlitelné, protože rok předtím, než jsme se rozešli, jsme každý bydlel jinde a oba jsme věděli, že vztah již nefunguje. Proč jsem se tedy dostal do takové bolesti? A to více méně na dobu tří let! Chvilími jsem si myslel, že ta bolest nikdy neskončí, a občas byla téměř nesnesitelná. Tenkrát jsem ještě nic nevěděl o strachu z opuštěnosti. Když jsem se oklepal z depresí a paniky, dumal jsem donekonečna o tom, co jsem udělal špatně nebo jak bych mohl svoji přítelkyni získat zpět. Všem lidem ve svém okolí jsem šel na nervy se svou nekonečnou sebelítostí. Nicméně během této doby se ve mně něco změnilo. Dostal jsem se více do hloubky. Objevil jsem v sobě rezervoár síly, o které jsem nepochopitelně věděl, že tam je, a tím se ubezpečil, že to zvládnou. Bylo to, jako kdybych spadl tak hluboko, jak se jen spadnout dá, a našel jsem prostor, kde jsem se mohl uklidnit a kde jsem se cítil podporován. Teď jsem začal vidět svět novými očima – soucitněji, méně naivně. Probudil jsem se ze snu, ve kterém jsem svůj život žil jako robot podle předem napsaného scénáře, ve kterém všechno bylo zaměřeno na výkon, a nepříjemné pocity byly potlačeny. Od té doby jsem byl schopen podobné zkušenosti s opuštěním zvládnout mnohem snáze.

Když jsme přežili naši první zkušenost s opuštěním, zdá se, že ty další se dají zvládnout lépe – možná jsou na začátku zrovna tak bolestné, ale celkově méně zdrcující a člověk se rychleji zotaví.

Zkušenosti zrady námi můžou hluboce otřást. Můžou narušit naše snahy mít život pod kontrolou. Můžou narušit naše představy o tom, o co v životě jde, a otřást malým horizontem našeho ega, které chce všechno vědět. Nutí nás ke konfrontaci s našimi nejhlubšími pochybnostmi a naší nedůvěrou v život, strachem, že Existence se o nás nepostará a nepřijme nás. Jedna naše část žije ve stálém strachu bez jasného důvodu.

Tato část se bojí, že se všechno pokazí, budeme tu stát bez materiálního zabezpečení, bez života a bez lásky. Tuto panicky ustrašenou část v nás můžeme popřít a spotřebovat na to velkou část naší energie, všechno držet pod kontrolou, jenom abychom nemuseli cítit tento veliký strach. Zkušenosti zrady odhalují naše strachy a ukazují, jak málo máme důvěry. Život nám ukáže cestu k pravé důvěře – důvěře, která nemůže být zničena nepříznivými životními zkušenostmi.

Cvičení:

Vzpomeň si na nějaké zážitky z dětství, které narušily tvoji důvěru v sebe samého a v ostatní.

Zeptej se sám sebe:

1. Jaká přesvědčení sis vypěstoval díky těmto zážitkům?
2. „Jak tyto zážitky ovlivnily můj život v souvislosti s mojí sebedůvěrou, sebevědomím a důvěrnými vztahy?“

KAPITOLA 2.

DVA DRUHY DŮVĚRY

Falešná a pravá důvěra

„Pokud člověk věří sobě, může důvěřovat ostatním.

Člověk, který nevěří sobě, není schopen důvěřovat nikomu.

Důvěra povstává z důvěry v sebe sama.

Pokud nevěříte sobě,

jak můžete věřit své vlastní důvěře.“

Osho

Nedávno vyprávěla jedna účastnice na našem workshopu, že se ve vztahu cítí velmi nejistá. Věděla, že jejího muže přitahují jiné ženy, a nikdy si nebyla jista, zda mu může věřit. Na její opakované otázky, jestli má aféry s jinými ženami, odpovídal vždy záporně. Její nejistota ale zůstala, protože mu prostě nějak nemohla věřit. Když se vracela z workshopu, zjistila, že v tu dobu byl s jinou ženou a že tento vztah trvá již delší dobu. Mimoto jí vysvětlil, že od ní chce odejít. Cítila se naprosto podvedená a měla pocit, že už nikdy nebude moci věřit nějakému muži. Podporovali jsme ji v tom, aby cítila bolest a vztek, které vybudila nastalá situace. Vysvětlili jsme jí, že to, co vnímala jako důvěru, vlastně žádná důvěra nebyla, pouze výtvar představ jejích nadějí. I přesto, že určitým způsobem byla tato zkušenost bolestná, byla vlastně darem, který zničil její představy a pomohl jí věřit sobě samé. Celou dobu cítila, že její muž tam ve skutečnosti pro ni není. Ale místo toho, aby věřila svým pocitům, věřila raději jeho uklidňujícím slovům.

Co nazvala „důvěra“, označujeme za falešnou důvěru. Skrze tuto zkušenost se jí podařilo vymanit se z představ o důvěře a objevit pravou důvěru, která je zakořeněna ve vlastních pocitech. Dostala odvahu vidět věci takové, jaké jsou, a ne takové, jaké by je ráda měla. Procitnout z našich představ může být někdy velmi bolestné.

Falešná důvěra a celková nedůvěra

Falešná důvěra je závislá na tom, jak se k nám ostatní lidé a svět celkově chová. „Důvěřujeme“ někomu, když se k nám chová tak, jak si přejeme, aby se choval, nebo jak by se dle našeho mínění mělo s druhými zacházet. „Důvěřujeme“ někomu, když žije dle našich očekávání. Když však někdo překročí naše hranice nebo nás zraní, už mu více „nedůvěřujeme“.

Ve skutečnosti to není pravá důvěra, protože je závislá na vnějších událostech. Ale přesně toto normálně chápeme pod pojmem „důvěra“. Když řekneme „Věřím Ti“ nebo „Věřím tomuto člověku“, potom tím míníme: způsob, jak se ke mně chová, ve mně vzbuzuje důvěru. Ale většinou toho člověka pořádně nevnímáme a máme o něm nerealistický obraz. Následně udělá dříve či později něco, co naši „důvěru“ zničí. A když se zkušenosti s překračováním hranic a falše vrší, nemůžeme již věřit nikomu, i když navenek nosíme masku „důvěry“ a „otevřenosti“. Za touto maskou žije většina z nás, ve stavu falešné důvěry nebo v celkové nedůvěře.

Zcela přirozeně je naše představa nedůvěry stejně tak nevědomá jako představa důvěry. Naše nedůvěra je často pouhou emocionální reakcí a žádnou zralou odpovědí na nějakou situaci. Když někdo udělá nebo řekne

něco, co v nás vyvolá pocit nedůvěry, zasáhne uvnitř nás místo, které již dříve bylo velmi zraněné a nevěřící. Otevře se konto nedůvěry, na které již delší dobu chodí platby. Tuto formu nedůvěry nazýváme „celková nedůvěra“, protože je nerozlišená, nejasná a neobjektivní.

Celková nedůvěra je ovlivněna našimi starými zkušenostmi zrady a útoků, které kalí naše vnímání a zabarvují naše dnešní zkušenosti. Když se iniciují, probudí se naše nevědomé vzpomínky, jak jsme byli zrazeni a napadeni, především v dětství.

Naše nedůvěra formovaná v tomto čase se stane traumatem a zamrzne. Čeká ve sklepe našeho nevědomí na podněty z dnešního života. Tyto podněty mohou přijít od našich životních partnerů, přátel, autorit, dětí nebo rodičů, krátce: od každého, s kým jsme energeticky spojeni, od každého, kdo pro nás něco znamená. Tato nedůvěra může být vybudena i běžným každodenním děním. Pokaždé, když je naše nedůvěra probuzena, cítíme nejen nyníšší zradu, ale všechny zážitky zrad, které se časem nakupily. Nedůvěra může být tak silná, že vyloženě narušuje naše vztahy nebo pracovní situace, protože my se chceme za každou cenu držet našich představ, a tak se náš seznam zklamání prodlouží o jednu novou zradu.

Mě (Krishe) například velmi zlobí, když je někdo nespolehlivý a jedná se mnou bezohledně. V mých představách by svět měl být místo, kde se k sobě lidé chovají ohleduplně a mohou se jeden na druhého spolehnout. S dětskou umíněností se odmítám vzdát přesvědčení, že lidé by měli dodržet to, co slíbili, a chovat se (hlavně ke mně) s respektem (ne, že bych se já vždycky tak choval!). Ale v mých představách o důvěře cihá hluboce zakořeněné

přesvědčení (moje celková nedůvěra), že lidé se ke mně nebudou chovat tak, jak já očekávám. A když to pak opravdu nedělají, zboží se mi celý svět a já jsem úplně mimo, že jsem zase byl jednou zklamán a podveden.

Nedávno jsem byl v našem městě u jednoho prodejce ojetin, kde jsem kupoval skútr. Zaplatil jsem v hotovosti a dostal účet. Prodavač mi vysvětlil, že bude chvíli trvat, než bude mít technický průkaz. Nikdy jsem se necítil příliš dobře, když jsem měl co do činění s auty a podobnými věcmi, lehce mi to nahání strach. Proto jsem odešel, aniž bych se zeptal na nějaké podrobnosti, v naivní domněnce, že mi bude technický průkaz za pár dní doručen. Trvalo tři týdny, než jsem ten průkaz dostal, a to ještě po mnoha telefonátech (většina z nich zůstala nezodpovězena) a potom, co jsem v jeho kanceláři udělal párkrát dusno. Tento případ mě konfrontoval s mojí představou důvěry – s tvrdohlavou představou, že svět je láskyplné a bezpečné místo, kde člověk může být důvěřivý a zranitelný. Bez pochyb byla moje reakce výsledkem všech předchozích zkušeností o nerespektování a také mojí neochoty vzdát se představ.

Sem a tam mezi rezignací a nadějí

Žít s falešnou důvěrou znamená pohybovat se sem a tam mezi pocitem naděje a zoufalství. Začínáme nový vztah nebo životní situaci s otevřenými a pozitivními očekáváními. Ale jdeme do nich také s dětskou zaslepeností. Následně jsme zklamáni a plní vzteku nebo rezignace. Naše naděje vyprchá a je nahrazena pocitem beznaděje, pocitem, že nemůžeme nikomu věřit. Tento cyklus začíná znovu a znovu od začátku, pokaždé se stejnou dětskou nadějí, která je vždy pohřbena se stejným zoufalstvím. Tímto způsobem se můžeme stát časem vyčerpaní, cyničtí a bez života. V našich

představách věříme, zrovna jako malé dítě, že nás může učinit šťastným někdo nebo něco zvenčí.

Abychom našli východisko ze zoufalství, vzteku, rezignace, hořkosti a pocitů studu, musíme si k životu a k lidem vybudovat nový postoj, který má na zřeteli, že někdy s námi nebude zacházeno způsobem, který my považujeme za správný a férový. Abychom se vypořádali se zkušenostmi, které jsou někdy velmi bolestné a mohou nás krutě zklamat, potřebujeme nový postoj k životu.

Krátce: musíme porozumět smyslu toho, co se stalo, co se stává neustále a co zavírá naše srdce, musíme rozumět smyslu zkušeností, které mohou vést ke zklamání. Paradoxně nám pomohou právě tato zklamání, abychom se stali zralejšími a vyvíjeli se skrze naše představy o důvěře. Bez nich zůstaneme dále uvěznění v tomto dětském stavu idealizace a nadějí. Vyvíjíme se skrze bolest těchto zklamání. Od nerealistických očekávání od života a ostatních lidí, od naší neustále rostoucí nedůvěry až ke zkušenosti, že život, takový jaký je, je hluboce naplňující včetně smutku, bolesti a zklamání. To je obrovský skok ve vědomí. Je to cesta k pravé důvěře.

Pravá důvěra

Pravá důvěra je založena na hluboké zkušenosti, že Existence nás nese a stará se o nás. Je založena na vnitřním poznání, že zážitky, které k nám přišly, ať už pozitivní nebo negativní, příjemné nebo bolestné, jsou nedílnou součástí našeho lidského vývoje. Hluboko uvnitř víme, že nás život vede k vyšší úrovni zralosti, když nebojujeme s bolestí, kterou s sebou život

nevyhnutně přináší. S tímto způsobem vnitřní důvěry se můžeme také zotavit z bolestných porážek, ze zkušeností selhání a odmítnutí, můžeme se zase vzchopit a žít dál pozitivně naladěni. V zásadě tato důvěra není závislá na tom, jak dobře nebo špatně s námi život nebo ostatní lidé zacházejí. Je to kvalita hluboko uvnitř nás, která zůstane nedotčena vnějšími vlivy. Většina z nás tuto důvěru nemá. Drahocenná nevinnost a důvěra, kterou jsme měli jako děti, byly ještě nevyzkoušené a časem jsme spojení s touto nevinností ztratili. Ale ta naivní dětská důvěra je schopna se na pravou důvěru proměnit. Ať bylo naše dětství jakkoli traumatické, upřímnou vnitřní prací se může z těchto zkušeností vyvinout pravá důvěra.

I když máme uvnitř pravou důvěru, neznamená to, že nikdy nebudeme nedůvěřiví. Ale naše nedůvěra je odpovědí na tady a teď a je založena na jasném, pocitově neutrálním pozorování. Můžeme z toho, co na nějakém člověku nebo situaci vidíme, cítíme a objevíme, vysledovat, že se tady necítíme jistě a nejsme schopni se svěřit se svým zraněním. Tak jednoduché to je. Nepotřebujeme reagovat nebo se rozčilovat nad chováním ostatních, protože chápeme, že jsme vstoupili na nejistou půdu tím, že se někomu otevíráme. Rozhodnutí vychází z jasného vnímání a akceptace věcí takových, jaké jsou, ne takových, jaké bychom je rádi měli. Tento způsob jasného vnímání nám dovolí učinit rozdíly: můžeme se otevřít, když se cítíme jistě a přijati, nebo se můžeme uzavřít, když to cítíme na místě. Vidíme situaci tak, jak je. Tato základní sebedůvěra nám velmi ulehčuje ohraničit nedůvěru pouze na situaci, kdy je s námi špatně zacházeno nebo jsme zklamaní, místo abychom si tím nechali ovlivnit celý přístup k životu.

Přechod od představ k realitě

Pravou důvěru objevíme, když opět věříme sami sobě. Život, Existence, Bůh (nebo jak si to nazveme) je, zdá se, rozhodnut nás z těchto představ probudit. Konfrontuje nás neustále se situacemi, které naše naděje a očekávání ničí, a pomáhá nám otevřít oči, abychom viděli život takový, jaký je.

Jedna účastnice semináře se vzdala dobře zaběhnuté praxe léčitelky v Německu, aby mohla žít se svým americkým manželem v USA. Po úspěšném a kreativním životě se náhle ocitla v novém, neznámém prostředí, kde vykonávala podřadnou práci, aby si vydělala na živobytí. Její muž jí neposkytoval podporu a nevěnoval pozornost, kterou si přála, a často se hádali. Tato žena dělala dlouhé roky terapii a meditovala. Přesto její přestěhování do Ameriky bylo konfrontací s jejími hlubokými představami a nadějemi, totiž, že její muž se o ni bude starat, vyhová jejím požadavkům a ještě z ní sejme nutný boj o přežití. Vnitřně doufala, že muž jí dá to, co jako dítě nikdy nedostala, hluboký pocit bezpečí a zajištění. Nedal jí nic a ona byla pobouřena. V době, kdy jsme ji poznali a slyšeli její příběh, byla připravená náročnou životní lekci přijmout, i když pro ni byla bolestná a zdrcující. Pomalu se mohla vzdávat očekávání, že nějaký muž zaplní prázdnotu jejího bolestného dětství. Místo toho hledala teď naplnění v sobě. Nyní mohla také konečně rozpoznat, co jí její muž skutečně dává, místo aby se upírala na to, co jí chybí. Její muž ji miloval svým způsobem, ale její očekávání jí zabránila, aby jeho lásku viděla a přijímala.

Jedna naše část zřejmě nikdy nepřestane doufat a bude se věčně hněvat, když budou zničeny naše naděje. Ale můžeme dospět k bodu, kdy tato

část již více nebude dominovat našemu životu a nebude vládnout našemu vědomí. Jakmile si jednou uvědomíme rozdíl mezi falešnou a pravou důvěrou, poznáme, kdy naše představy převzaly vedení.

S tímto vědomím můžeme rozeznat reálnou situaci. Je to, jako kdybychom si sundali růžové brýle a viděli věci takové, jaké jsou. I když bolí vidět všechno jasně a zřetelně, je nakonec mnohem více naplňující žít v realitě než v představách.

Cvičení:

Vzpomeň si na nejranější dobu, kdy ses cítil oklamán nebo zrazen někým, kdo pro tebe byl důležitý.

Zeptej se sám sebe:

1. „Dostal jsem dříve signály, které mě měly varovat, že bych mohl tento druh chování dotyčné osoby očekávat?“
2. „Proč jsem těmto signálům nenaslouchal? Co jsem očekával, že pro mě bylo obtížné vidět realitu a věřit sobě samému?“

KAPITOLA 3.

ODLOŽIT ZÁVOJ ILUZÍ

Vyměnit dětskou nevinnost za lidskost a hloubku

„Stále cosi postrádáte –
cosi, co jste znali, ale zapomněli,
zašlé a ztracené vzpomínky.
A ta díra není pouze dírou, je to rána,
protože svým nazrozením jste si něco přinesli na svět
a někde jste to ztratili.
Je to největší zločin, který je spáchán vůči každému dítěti.
Zničit dětskou důvěru, znamená zničit celý jeho život.
Protože cena důvěry je tak vysoká, že v okamžiku, kdy ji ztratíte,
ztrácíte kontakt se svým vlastním bytím.“

Osho

Často jsme tázáni: „Kdy je dokončena vnitřní emocionální práce?“ Naše odpověď zní: „Jakmile ještě žijeme v představách o důvěře nebo celkové nedůvěře, práce ještě není ukončena.“ Náš každodenní život nám dá zprávu o tom, kde zrovna stojíme: pocity zklamání a zrady, těžkosti v lásce a intimitě, způsob, jakým o sobě a o ostatních usuzujeme, bloky v naší životní energii, deprese a rezignace.

Jakmile se naše přítomnost ocitá pod negativním vlivem minulosti, jakmile jsme ještě opravdu nepřijali naše strachy a nejistoty – bez odsuzování a preferencí, je nutné ještě pátrat, cítit a chápat.

„Emoční práci“ nerozumíme v žádném případě neustávající primární terapii, i když i těch je zapotřebí. Také tím nemyslíme, že se člověk se svými zraněními z minulosti identifikuje do té míry, že je používá jako výmluvu, aby nemusel riskovat nebo žít celistvě. Chápeme tím daleko více ochotu zkoumat a cítit naše emocionální reakce a zážitky, které potkáváme v dnešním životě. Protože naše reakce jsou silně ovlivněny našimi dřívějšími traumaty, je nezbytné rozpoznat a procítnout spojení mezi minulostí a přítomností.

Minulost je opravdu za námi, jestliže neovlivňuje naši přítomnost.

Vzdát se popření

Jeden důležitý aspekt emoční práce je vzdát se popření. Mnozí z nás mají nepřekonatelnou potřebu držet se iluze, především co se minulosti týče. Naše traumata sedí velmi hluboko, ale když trpělivě a pečlivě zkoumáme pravdu, proč byla naše nevinnost zraněna, můžeme se hodně naučit. Jedním nebo druhým způsobem byla nevinnost každého z nás nějak zrazena. A když se namáháme, abychom tyto zážitky zpracovali, můžeme naši dětskou nevinnost vyměnit za něco mnohem cennějšího: učíme se být hluboce lidští.

Nedávno jsem (Krish) se svým přítelem hrál tenis. Na vedlejší kurtu učil otec syna. Nemohlo mu být víc než šest let. Učební metoda tatínka spočívala v tom, že ho neustále huboval: že se dost nenamáhá, že dobře nechytí míč, do úderů nedává ten správný švih, nesouhlasí práce s nohama, že nemění „forhand“ a „backhand“, neběhá proti míči a tak dále. To byla jeho metoda výuky syna. Chlapec si stěžoval, že mu není dobře

(zřejmě jediná možnost jak uniknout). Domníval jsem se dokonce, že otec jedná v dobré víře. Upřímně se snažil, aby syna naučil tenis a mohl s ním sdílet vlastní nadšení pro hru. A pravděpodobně jeho otec to s ním dělal naprosto stejně, jako on teď se svým synem. Možná si ještě dnes myslí, že je to správná metoda. Můj přítel a já jsme pozorovali situaci – jsme oba terapeuti podobného směru. Když jsme si udělali přestávku a pili vodu, mluvili jsme o scéně, která se odehrávala na vedlejším kurtu, a zjistili jsme, že každý den máme v terapii co do činění s takovým přednaprogramováním, jako právě dostal onen chlapec.

Když prožijeme stará traumata ještě jednou s vědomím a schopnostmi dospělého, je nám jasné, proč naše nedůvěra sedí tak hluboko. A je nám také jasné, proč v některých oblastech našeho života nefungujeme tak dobře. Když můžeme cítit, co se s námi děje, vyvineme soucit a porozumění pro naše dnešní strachy a nejistoty. Do té doby, než se opravdu upřímně a nic neskrývající podíváme na to, čím jsme jako dítě prošli, je těžké sledovat, jak se mohla rozvinout nedůvěra a dysfunkce. Musíme prožít ony zkušenosti ještě jednou, z pohledu bezbranného a nechráněného dítěte, aniž bychom se vzdali ptací perspektivy dospělého. Může nám někdy připadat těžké vzpomenout si a pochopit, co se nám jako dítěti přihodilo. Avšak můžeme pozorovat naši nynější nedůvěru a sestavovat ji kousek po kousku z příběhů, a tak zjistit, z čeho vlastně vznikla a jak se vyvíjela.

Rozpoznat hloubku naší nedůvěry

V našem workshopu o nedůvěře provádíme následující cvičení. Požádáme účastníky, aby si našli partnera a stoupili si naproti sobě. Pak vyzveme jednoho

z nich, aby si představil, že odstraňuje obrannou vrstvu, která ho obklopuje a přibližuje se s otevřenýma očima k tomu druhému, aniž by věděl, jestli tento je zranitelný a citlivý nebo uzavřený. V jednom určitém bodě poprosíme dotyčného, aby verbalizoval své strachy, které se u něho objevily, když se přibližuje nechráněn k druhému. Pomocí tohoto jednoduchého cvičení se ukáže, jak bojácní a nedůvěřiví vlastně jsme pod naší ochrannou vrstvou. Mnoho z nás má pevné přesvědčení, že by se nám mohlo stát něco strašného nebo my sami bychom udělali něco hrůzného, kdybychom nechali padnout naše obranné mechanismy. Toto hluboce zakořeněné přesvědčení narušuje dokonce na iracionální úrovni náš nervový systém. Ze samého strachu nefungujeme pořádně, necítíme naše emoce nebo naše tělo, např. při sexu, když připustíme blízkost, v naší kreativitě, při konfrontaci, když se snažíme být k někomu upřímní, nebo když si dovolíme radost a zábavu. Strach se může ukázat i jako příčina nespavosti nebo jiných fyzických symptomů a zrovna tak nevysvětlitelných záchvatů paniky. Často nehraje vůbec žádnou roli, kolik podpory a přízně dostaneme zevnitř nebo od druhých lidí. Nedůvěra a strach nás mají ve své moci.

Abychom rozuměli příčině naší nedůvěry a se soucitem vítali naše vnitřní strachy, musíme pochopit, jak jsme byli jako dítě traumatizováni. Některá traumata vznikla ze zážitků, které byly čistě náhodné, jako je například nemoc, úraz, být sám v nemocnici, smrt nebo nepřítomnost jednoho z rodičů v raném dětství. Tato traumata mají trvalý vliv na náš postoj ke světu, k ostatním lidem a k sobě samým. Proto je důležité, abychom našli jejich jádro.

Jako kojenec jsem (Krish) trpěl poruchou metabolismu. Během prvních dnů mého života seděla matka bezmocně vedle mé postýlky a nevěděla, jestli přežiji nebo ne. Později jsem se na tuto zkušenost podíval z různých

aspektů vnitřní práce a pochopil, že jsem v těchto prvních dnech navázal ke své matce silné symbiotické pouto, protože pro mě byla spojením se životem. Toto pouto nebylo jednoduché rozvázat a vedlo v mých pozdějších vztazích k problémům se ženami. K tomu jsme se každé tři nebo čtyři roky stěhovali z jednoho evropského města do druhého, protože otec pracoval s židovskými uprchlíky. Tím jsem byl vždycky znova přinucen vzdát se školy a kamarádů a přemístit se do nového prostředí. Nikdy jsem si nepomyslel, že tato stěhování by mohla mít traumatizující vliv. Ale dnes vidím, jak pokaždé trpím, když se musím loučit s místem nebo s lidmi.

Když mně (Amaně) bylo sedm let, musela jsem ze dne na den opustit svého otce, přátele, hračky a dům, ve kterém jsme bydleli. Matka jednoho dne naložila věci do auta a odjela se mnou a s mým bratrem z domu. Můj otec byl alkoholik. Ještě si vzpomínám, jak jsem v domě cítila již delší dobu strach a napětí. Matka nikdy nevěděla, kdy nebo jestli vůbec se otec vrátí z práce domů. Když dostal plat, zmizel někdy na několik dnů i týdnů. Nikdy jsme nevěděli, jak se bude chovat. Doma byl šarmantní, láskyplný, hravý a pozorný, ale když byl opilý, stal se z něho jiný člověk – depresivní, nezodpovědný a někdy i násilnický. Po rozchodu to trvalo rok, než jsme ho s bratrem mohli navštěvovat každých čtrnáct dní. Jeho chování bylo stále více sebezničující, a když mi bylo osmnáct, alkohol ho připravil o život. V průběhu času jsem pochopila, jak velké bylo moje trauma. Převzala jsem strachy o přežití od své matky a zároveň jsem ztratila otce, kterého jsem velmi milovala. Ještě dnes, po mnoha letech vnitřní práce pozoruji, že mi pořád nahání strach, když se mění plány, a že potřebuji čas, abych si na to zvykla. Když se dívám zpět, jsem velmi vděčná své matce, že sebrala odvahu a sílu s námi odejít pryč a vybudovat pro nás všechny mnohem lepší život. Ale tenkrát jsem cítila jako obrovskou zradu, že jsem byla od svého otce oddělena

a po rozchodu ho nesměla rok vidět. Trpěla jsem pocity viny a vnitřních konfliktů, protože jsem ho milovala. Dlouhé roky jsem dělala, jako bych žádného otce nepotřebovala. Teprve mnohem později v terapii jsem si dovolila cítit a vyjádřit, jak moc jsem ho milovala a postrádala. Přesto, že tenkrát byl již mnoho let mrtev, bylo pro mě nanejvýš léčivé připustit pocity lásky a bolesti.

Nedůvěra má mnoho příčin

Naše nedůvěra se vrací do našich dětských zkušeností, ve kterých jsme se cítili nemilováni, nerespektováni nebo neviděni. Když se ohlédneme zpět, mohou se nám mnohé z těchto zkušeností jevit jako nepodstatné, byly přeci pro většinu z nás denním chlebem naší výchovy. Ale pro citlivé dítě měly pustošící následky. Nemusí to být právě drsné zážitky jako tělesné, sexuální nebo opakované emocionální zneužití, které dítě samozřejmě naplní nejhlubší nedůvěrou. Ale i zdánlivě nedůležitá traumata se vyvinou v těžkou nedůvěru.

Kdybychom mohli vidět film o našem přednastavení a výchově, byli bychom pravděpodobně velice udiveni, čím vším jsme museli projít. U většiny lidí začínají traumata způsobem, jakým se narodíme, nebo možná ještě dříve, v děloze, když naše matka měla starosti během těhotenství nebo jí domácí prostředí připravilo stres. Traumata pak pokračují nesčetnými případy dále. Vznikají tlakem, očekáváním, strachy a frustrací našich rodičů. Vznikají udržováním rolí, kdy děti jsou proti svému přirození nuceny být emocionální oporou rodičů nebo se přizpůsobit, či se od nich očekává, že půjdou ve slépějích svých rodičů, nebo je jim vnucena zcela konkrétní dráha. Frustrovaní rodiče, kteří si skrze syna nebo dceru chtějí splnit něco, čeho oni sami nebyli schopni, vkládají často do svých dětí nejvyšší očekávání.