

OD ILUZÍ K LÁSCĚ

Krishnananda Trobe a Amana Trobe

OD ILUZÍ K LÁSCĚ

*Jak vystoupit ze svých
starých vzorců a utrpení*



MAITREA

*Tuto knihu bychom rádi věnovali všem,
kteří se vydali na obohacující
a někdy svízelnou cestu sebepoznání
a odmítnutí strachu.*

Krishnananda

[Stepping out of fear. Česky]

Od iluzí k lásce : jak vystoupit ze starých vzorců v partnerských vztazích / Krishnananda Trobe a Amana Trobe ; z anglického originálu „Stepping out of fear“ přeložila Andrea Hässelbarthová ; aktualizace 2. vydání přeložila Miroslava Darinda Procházková. -- Druhé vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2015. -- 287 stran

ISBN 978-80-7500-194-8

159.974 * 159.923.2 * 316.648.4 * 316.472.42 * 177.6 * 316.772.4 * 613.88 * 316.83 * 159.923.3 * 159.923.5

– psychická traumata

– sebepoznání

– změna postoje

– partnerské vztahy

– interpersonální komunikace

– sexualita

– intimita

– rozvoj osobnosti

– populárně-naučné publikace

316.4/.7 – Sociální interakce [18]

Krishnananda Trobe a Amana Trobe:

Od iluzí k lásce

Stepping out of Fear

Copyright © Krishnananda Trobe and Amana Trobe, 2009, 2013

Translation © Andrea Hässelbarthová, 2009

Cover Illustration © Markéta Kotková, 2010

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2010, 2016

ISBN 978-80-7500-194-8

OBSAH

ÚVOD	9
------------	---

ČÁST 1.

Přehled

Kapitola 1. Mysl emočního dítěte	19
Kapitola 2. Bublina	29
Kapitola 3. Zrcadlo	39

ČÁST 2. – Emoční dítě jedná

Kapitola 4. Reagování a kontrola	49
Kapitola 5. Očekávání a nároky	59
Kapitola 6. Kompromis	71
Kapitola 7. Závislost	81
Kapitola 8. Vysněné představy	91

ČÁST 3. – Vnitřní zkušenost emočního dítěte

Kapitola 9. Prázdnota a citová bída	101
Kapitola 10. Strach	111
Kapitola 11. Infekce	121
Kapitola 12. Stud a vina	129
Kapitola 13. Naléhající vnitřní soudce	143
Kapitola 14. Šok	155
Kapitola 15. Opuštění, strádání a nedostatek péče	163
Kapitola 16. Zahlcení	177
Kapitola 17. Nedůvěra a zlost	187

ČÁST 4. – Osvobození

Kapitola 18. Prolomení starých vzorců	197
Kapitola 19. Jak zacházet s bolestnými emocemi	209
Kapitola 20. Postavit se sám za sebe	215
Kapitola 21. Potlačování, vyjadřování a ovládání emocí	227
Kapitola 22. Sex a emoční dítě	241
Kapitola 23. Jak se osvobodit z uvěznění v rolích	251
Kapitola 24. Vztahy a emoční dítě	261
Kapitola 25. Život v rovnováze	275
 ZÁVĚR	 281
 Seznam literatury	 285
 O autorech	 287

ÚVOD

Dostává se k vám druhé vydání knihy. Od dob prvního vydání, které jsem napsal sám, jsem začal spolupracovat s Amanou a společně vedeme semináře po celém světě. Vytvořili jsme The Learning Love Institute, začali jsme s The Learning Love Work a stále ji zdokonalujeme a v řadě zemí pořádáme tréninky pro učitele, kteří budou moci vést semináře a sezení vycházející z naší práce. V tomto vydání, které jsme už napsali spolu s Amanou, jsou obsaženy prožitky z mého života, dále materiál odrážející naši společnou práci při seminářích a také zkušenosti z individuálních a párových sezení.

Jak se osvobodit ze starých vzorců, které nám brání v činorodosti, v prožívání lásky a radosti? To je jedna z nejdůležitějších otázek, se kterou se na našich seminářích setkáváme. Otázka se týká zvláště našich vztahů. Starými vzorci chování však netrpí pouze vztahy, jsou jimi ovlivněny i naše tvořivost, sexualita a další aspekty života. A proto se v této knize budeme zabývat otázkou překonání starých vzorců.

Náš problém tkví z velké většiny ve způsobu, jakým vnímáme sami sebe. Když jsem byl malý, byl jedním z mých nejmilejších filmů *Hans Christian Andersen* s Dannym Kayem v hlavní roli. Rodiče nám koupili nahrávku písniček z tohoto filmu a my jsme je zpívali pořád dokola. Jedna písnička se jmenovala *Bylo jednou jedno ošklivé káčátko*. Byla z příběhu o velmi ošklivém malém káčátku, které mělo „peří tmavé a zcuchané“ a které bylo vyobcováno ze světa kachen, protože se do něj nehodilo. Káčátko bloudilo samo, a to až do dne, kdy se najednou ocitlo mezi labutěmi. Ke svému údivu zjistilo, že je vlastně nádhernou labutí, která se nějakým nedopatřením narodila mezi kachnami.

Lze říci, že se nacházíme na cestě, na které znovu objevujeme svoji vlastní podstatu – „labuť“ uvnitř sebe. Oklamali jsme sami sebe a uvěřili přesvědčení, že jsme „kachny“. *Kachny*, jež se v zásadě vnímají a vidí jako ustrašená, ošklivá, nemilovaná stvoření, která nejsou schopna lásky a která žijí v podivném, nepřátelském světě, ve kterém si jich nikdo pořádně nevšímá a ani si jich nijak necení. A tudíž *kachny* maskují svůj strach a nejistotu nejrůznějšími způsoby chování, které mají tento strach a nejistotu zakrýt. *Kachny* jsou vystresované, pořád se za něčím honí, soutěží s ostatními *kachnami* a skrývají se za falešnými maskami. *Labuť* se naproti tomu cítí a vidí jako stvoření plná života, jako schopné, nadané bytosti, přirozeně plující na vlně své životní energie a přispívající svou láskou a jedinečnou energií.

V naší první knize *Face to Face with Fear* (Trobe, Krishnananda – Trobe, Amana: *Probouzení zranitelnosti*. 1. vyd. Praha: Maitrea, 2008, pozn. red.) jsem sdílel své zkušenosti, kterými jsem procházel, když jsem pracoval se svým strachem. Tato práce mě přivedla k hlubší citlivosti a k přijetí sebe sama. Cítím, že když pronikáme hlouběji do sebe, až ke zranění svého *vnitřního dítěte*, umožňujeme tím, aby v našem životě vykvetla láska – láska k sobě samému a láska, kterou sdílíme s ostatními. Sám jsem zkoumáním své vnitřní zraněnosti strávil celé roky. Zkoumal jsem prostor v sobě, který jsem před tím přehlížel a potlačoval. Pochopil jsem, že když zranění zůstávají skryta v nevědomí, najdou si nejrůznější způsoby, kterými nám znepřítjemňují život a znemožňují prožívání lásky. Zkoumat svá hluboká zranění, uvědomovat si je a procítit je jako tělesnou zkušenost je stále základem naší práce. Ale zmíněný druh objevování je pouze prvním krokem na naší cestě. A kdybychom neudělali další krok, mohli bychom se v těchto zraněních ztratit, protože mezi námi a láskou a radostí nestojí jen naše nezahojená zranění, ale fakt, že se s nimi *ztotožňujeme*.

Opakujeme své staré vzorce, protože v sobě neseme zdeformovaný obraz sebe sama a věříme, že to jsme my. Ztotožňujeme se tedy se zraněným „emočním dítětem“ ve svém nitru.

Když o tomto prostoru hovoříme, používáme výraz „emoční dítě“, neboť je nabitý mocnými emocemi, které nemůžeme nijak ovládat a které si často vůbec neuvědomujeme. Dokud se ztotožňujeme se svým *emočním dítětem*, nejsme pány svého života a to, co náš život řídí, je strach. Jsme jako auto, za jehož volantem sedí malé, zbrklé, nevyrovnané dítě. Snažíme se žít tak, abychom zakryli své nejistoty a strachy. Nemáme jinou možnost, prostě pořád znovu a znovu opakujeme staré vzorce a přitahujeme situace a lidi, kteří podporují to, jak sami sebe vnímáme.

Druhým krokem na mé vlastní cestě bylo, že jsem si uvědomil, že jsem mnohem víc než toto *emoční dítě*. Silně jsem se ztotožnil s vnitřním pocitem a obrazem sebe sama – obrazem mladšího bratra, který se nikdy nemůže vyrovnat svému staršímu bratrovi. Měl jsem dojem, že můj bratr je mnohem inteligentnější, má větší charisma, je více sebevědomý, ale i více citlivý a ohleduplný, než jsem já. Také jsem vnímal, že se mu vždy dostávalo pozornosti a úcty, po kterých jsem já tolik toužil, a že všichni, včetně našich rodičů, se před ním skláněli. Prozkoumal jsem každý uchopitelný aspekt tohoto zranění. Ale stud, strach a nejistoty zůstaly. V určitých situacích mě tato zkušenost naprosto přemůže a já jsem bezmocný cokoli udělat a jediné, co mohu, je pozorovat to. Veškeré pokusy o to, abych ten pocit změnil či se ho zbavil, vyšly vždy vniveč. Nespočetněkrát se také stalo, že když jsem se cítil ve stresu, začal jsem dokonce sám sobě házet klacky pod nohy.

Po dlouhou dobu mě vlastně ani nenapadlo, že jsem – nebo bych mohl být – někým jiným než tím, kým jsem byl v této roli. Cítil jsem, že tato role – to jsem v zásadě já a veškeré úsilí nějak z ní uniknout by bylo jen maskováním skutečnosti. Vzpomínám si na jeden ožehavý okamžik

svého života, při kterém jsem to pocítil velice silně. Můj bratr byl studentem Harvardovy univerzity. Já jsem se tam hlásil o přijetí. Jednoho dne mi přišel dopis od děkana, který měl na starosti přijímání nových studentů. Otevřel jsem obálku a dočetl jsem se, že jsem byl přijat. To mě zarazilo. Pomyslel jsem si, že určitě muselo dojít k omylu – taková byla moje reakce. Později jsem se dozvěděl, že děkan řekl mému bratrovi, který byl v té době jedním z redaktorů *Harvard Crimson*: „Je-li tvůj bratr alespoň z poloviny tak dobrý jako ty, přijmeme ho.”

Obraz sebe samého, který jsem v sobě nosil, byl obraz mladšího bratra, který rozhodně není tak dobrý jako jeho starší bratr. Tento obraz mě pronásledoval celý život. Ale jak jsem na sobě pracoval, dospěl jsem v určité fázi do okamžiku, ve kterém jsem uviděl, že tento obraz nejsem já. Postupně jsem si začal uvědomovat, že tento obraz byl výsledkem určitého formování, které bylo nesmírně silné. Tím, že jsem se osvobodil z rodinné sítě a našel si naprosto odlišný způsob života a svůj vlastní svět a rozvíjel jsem svá nadání a praktikoval meditaci, jsem uviděl, že tento koncept je pouze výtvorem minulosti.

Dnes s podivem konstatuji, že jsem byl tímto vnímáním sebe sama natolik oslepen, že jsem své jedinečné dary ani neviděl. A tak spolu s tím, jak se měnil způsob, kterým jsem sám sebe vnímal, měnil se i můj život. Mnohé z mého starého chování, které v minulosti tak mocně ovlivňovalo mé vztahy a bránilo mi v tom, abych vůbec zahlédl svoji tvořivost a prožíval naplno radost, začalo postupně více a více ztrácet na významu. I dnes přijde tu a tam chvíle, kdy nejsem vědomý a vnímám se postaru. Rozdíl je ale v tom, že jsem si těchto chvil vědom. Mohu je pozorovat s určitým odstupem a ony přejdou.

Není jednoduché rozeznat *labuť*, kterou ve svém nitru máme, neboť se hluboce ztotožňujeme s pocity *kachny*. To začalo již v době, kdy jsme začali vytvářet koncept sebe samých.

Pocit sebe sama stavíme na hodnotách lidí, kteří se o nás starali, a na kultuře a společnosti, ve kterých jsme byli vychováváni. Naučili jsme se odpojit se sami od sebe. Tím byl dán základ tomu, co nazýváme „emočním dítětem“ nebo „zraněným dítětem“ – je to vnitřní prožitek sebe sama, který je plný strachu, studu, nedůvěry a je maskován nutkavým a nevědomým chováním.

Když náš život řídí naše *emoční dítě*, může se to projevit různě.

- Například donekonečna *opakujeme stejné bolestné vzorce* ve vztazích a vůbec nechápeme, proč tomu tak je.
- Nebo si můžeme *své falešné „grandiózní“ já* *projíkovat* na okolní svět a snažit se tomuto obrazu dostat.
- Další možností je, že *se ztratíme v nějakém závislém chování*.
- Nebo se může stát, že na sebe neustále přivoláváme nějaké *nehody* či *choroby*, a tím si svůj život donekonečna maříme.
- Také se to může projevovat tím, že se snadno *vzdáváme, ztrácíme odvahu, cítíme beznaděj a sklíčenost*.
- A konečně – když nás něco rozruší, vlivem svého zvyku *podleháme zlosti* nebo *z dané situace utečeme, snažíme se zalíbit nebo zachraňovat situaci*.

Mně nesmírně pomohlo, když jsem prozkoumal, procítil a pochopil zranění, která si uvnitř sebe nesu. V určitém bodě jsem si však uvědomil, že se moje pozornost přirozeně přesunuje k pozorování okamžiků, ve kterých mě přemohly pocity *emočního dítěte*. Začal jsem se méně starat o to, co se stalo v minulosti, a více jsem se soustředil na to, jak *emoční dítě* postihuje můj každodenní život. Tento přirozený posun vnímáme i u lidí, se kterými pracujeme na našich seminářích. Jakmile jednou dosáhnou

důvěrného spojení se svým vnitřním zraněním (tím nemyslíme pouze intelektuální spojení, ale spojení s pocity v těle), jejich pozornost se přesune do přítomnosti.

A když se soustředíme na přítomnost, znamená to, že vidíme, jak a kdy se ztotožňujeme se svým *emočním dítětem* a jaký to má dopad na náš život. Znamená to, že postřehneme, jak dochází k tomu, že nás v určité chvíli přemohou stud, strach a nedůvěra a my se pak chováme stejně, jako se chovají děti – to znamená, že jednáme reaktivně, stěžujeme si, vzdáváme se, podlehne nějakému kompenzačnímu nebo návykovému chování.

Před dvaceti pěti lety, poté, co jsem vyzkoušel mnoho různých duchovních cest, jsem odjel do Indie, kde jsem se stal učedníkem osvíceného duchovního Mistra. Amana se s ním setkala o několik let později a tam jsme se také potkali. Celá léta intenzivně a s vášní kráčíme po jeho jedinečné cestě sebeobjevování. Hlubokou podstatou této cesty je schopnost vnášet vědomí do života a být přítomen současnému okamžiku, a to v atmosféře hravosti a oslavy.

Když jsem tehdy odjížděl do Indie, žil jsem ve vztahu, a přesto jsem neměl ani ponětí o tom, co znamená milovat a co znamená být si s někým blízký. Příliš jsem se zabýval sám sebou, svojí prací a tím, abych si vše dělal podle svého. Během let jsem však začal pomalu chápat, co to znamená milovat.

Přístup, který zde předkládáme, je hodně specifický – je to metoda, která nám umožní pozorovat a chápat, jak se naše *emoční dítě* projevuje v našem životě. Protože pevně ovládá naše pocity a chování, nemusí to jít vždy hladce. Když jednáme z pocitů svého emočního dítěte, když se nás zmocní, zbývá nám většinou jenom málo prostoru, ve kterém bychom mohli něco pozorovat. V rekordním čase se přesuneme od „spouštěče“ k „reakci“. Cílem této metody není něco měnit nebo napravovat, jde prostě jen o to, abychom pozorovali, co se děje, a dovolili, aby to tak bylo.

A pak se díky tomuto procesu pozorování pomalu uvolňujeme, přestáváme mít nutkání vše ovládat a osvobozujeme se od strachu, který emoční dítě cítí. Tím, že pochopíme, jak tato část našeho nitra ovládá náš život, měníme její vliv, který na nás má, a začínáme vidět, že máme možnost volby. Strach už nad námi nemá takovou vládu.

Náš přístup je založen na několika jednoduchých pravdách:

1. *Cítíme bolest a trápíme se, neboť náš život, naše myšlení a tělesné prožitky jsou řízeny naší hluboce zraněnou, nejistou, nedůvěřivou a vyděšenou částí; částí, kterou nazýváme „emoční dítě“.*
2. *S touto částí se identifikujeme – věříme, že jsme to my samotní.*
3. *Abychom se mohli přestat identifikovat s emočním dítětem a abychom mohli opět žít svůj vlastní život, musíme tuto svou část poznat, musíme pocítit bolest a strach, které si s sebou nese, a konečně sebrat odvalu a začít riskovat, což nám pomůže vymanit se ze starých zvyků a navyklých způsobů života.*

V každé kapitole se věnujeme oblasti, kterou jsme prozkoumali sami na sobě, a nabízíme mnoho příkladů z vlastního života. Uvádíme také příběhy svých přátel a účastníků našich seminářů; samozřejmě jsme ale pozměnili jména a okolnosti, aby bylo ochráněno jejich soukromí. Kapitoly jsme napsali co nejsrozumitelněji a nejjednodušeji a na konci každé jsou určitá cvičení, aby tak čtenář mohl na vlastní kůži prozkoumat dané téma.

Načrtáváme to hrubými tahy. V jednotlivých kapitolách jsme si nekladli za cíl probrat dané téma s konečnou platností. Nabízíme odkazy na hodnotné knihy, které nám pomohly – v případě, že by se čtenář chtěl s nějakým tématem seznámit více do hloubky. Naším záměrem je nabídnout přehled toho, jak se *emoční dítě* chová a co prožívá, aby tak čtenář

měl k dispozici nástroje, které bude moci použít, když jeho *emoční dítě* začne v určité situaci reagovat. Zároveň si bude moci uvědomit, že toto *emoční dítě* je jen jednou z jeho částí. Doporučujeme čtenáři, aby si při čtení knihy dopřál čas. Je napsaná trochu jako učebnice a v každé kapitole se pojednává o jiném aspektu života. Strávit jednotlivé části může nějakou dobu trvat.

Skutečnou životní esenci máš v sobě.

*Přímo v tomto okamžiku se můžeš obrátit do svého nitra,
podívej se do sebe.*

Není třeba nikoho uctívat; je to tichá cesta do tvého vlastního bytí.

A ve chvíli, kdy najdeš svůj vlastní střed,

našel jsi střed celé Existence.

Osho

ČÁST I.
PŘEHLED

KAPITOLA 1.

MYSL EMOČNÍHO DÍTĚTE

Pojďme se podívat na *emoční dítě* blíže. Představte si, že právě teď vešel do vašeho pokoje malý chlapeček a chce, abyste si s ním šli ven hrát. Vy máte právě rozdělanou nějakou důležitou práci a v tuto chvíli prostě nemáte čas na to, abyste si s ním hráli. On se začíná vztekat. Rádi byste, aby pochopil, že si s ním můžete hrát zítra, ale dnes to prostě nejde. On však neví, co to znamená zítra, a tak začne dupat nohama a křičet: „Ne! Ted!“ A pak se rozpláče a propadne záchvatu vzteku.

Všichni máme v sobě část, která je stejná jako tento malý chlapec – prostor, ve kterém si neumíme představit, že zítra bude zase další den, prostor, ve kterém nesnášíme čekání a kde nechceme být zklamáni. Zde nejsme schopni odložit uspokojení radosti na jindy, protože nevěříme tomu, že nějaké jindy bude. Tato naše část nemá dost prostoru na to, aby se uměla vyrovnat s bolestí či mohla přijmout pocity, které jsou nepříjemné. Každý z nás se navenek projevuje jinak, ale nedostatek vnitřního prostoru prožíváme všichni víceméně stejně. Tento stav myslí či vnitřní prostor lze nazvat „zraněné dítě“ či „emoční dítě“. Nacházíme-li se v takovémto stavu vědomí, nejsme schopni zůstat s tím, co je, nejsme schopni zůstat přítomní a vnímat, co prožíváme. V tomto rozpoložení jsme v podstatě plní strachu, nedůvěry a plní nejistoty. A tento strach nás nutí jednat impulzivně, reaktivně, žít v neustálém neklidu nebo nás vede k tomu, že jsme v hlubokém šoku, úplně zmrazení.

Pokud se nacházíme v tomto stavu myslí, neuvědomujeme si, že by v nás byla jakákoli jiná část, než je tento zmíněný prostor – *emoční dítě*. V tu chvíli se s ním zcela ztotožňujeme, takže nemáme ani ponětí, že my

sami jsme mnohem více než jen toto dítě. Protože si z dětství přinášíme hluboká nezhojená zranění, je většina z nás neustále plná strachu, studu a nedůvěry. Vytvořili jsme si vlastní totožnost založenou na *emočním dítěti*. Ale jeho vlastnosti nejsou součástí naší pravé podstaty; byly do nás otištěny a jsou výsledkem našeho formování a výsledkem zážitků, jejichž průběh jsme nemohli nijak ovlivnit.

Účastníkům našich seminářů někdy promítáme film Romana Polanského *Hořký měsíc*. Je to milostný příběh dvou lidí, kteří bez jakékoli bdělosti vstoupí ve svůj dětský stav vědomí do mileneckého vztahu – a špatně skončí. V první části je ukázána zaslepenost obou milenců, kteří se do sebe zamilovali s přesvědčením, že konečně našli lásku, kterou hledají. Nějakou dobu jsou úplně šťastni – zamilovaní, plní intenzivní vášně. Ale jak se jejich vztah postupně prohlubuje, oba dělají více a více ústupků a začínají se nesnášet. Nejdříve tyranizuje on ji, a potom se role vymění. Závěr je trochu přehnaně dramatický, nicméně je zde dobře ukázáno, že pokud není v lásce přítomno vědomí, vede to pouze k bolesti.

Dva aspekty emočního dítěte

Když jsme pronikli do stavu *emočního dítěte* hlouběji, objevili jsme dva aspekty, kterými se tento stav vyznačuje. Prvním, stojícím v popředí, je naše *chování*, kterým se projevujeme navenek. Když se nacházíme v moci svého emočního dítěte, řídí náš život právě toto *chování*. K němu patří:

1. reagování a kontrolování,
2. očekávání a nároky,
3. činění ústupků,
4. závislost,
5. vysněný svět.

S těmito pěti tvářemi se druhý člověk potká, když se s námi blíže poznává. Za tímto *chováním* se skrývá další, hlubší část, a tou jsou *pocity*, které se pojí se stavem mysli *zraněného dítěte*. Patří sem:

1. strach a šok,
2. stud, vina a nejistota,
3. potřeba naplnění a prázdnota,
4. smutek a žal,
5. nedůvěra a zlost.

