

# Úvod

Všichni toužíme po štěstí a nikdo si nepřeje utrpení. Smyslem života je být šťastný, proto je důležité odhalit to, co nám umožní dosáhnout nejvyššího stupně štěstí. Naše prožitky, ať už příjemné nebo nepříjemné, jsou duševní nebo tělesné. Obecně můžeme říci, že většinu z nás nejvíc ovlivňuje mysl. Proto je nesmírně důležité pokusit se dosáhnout duševního klidu.

Materiální pokrok je pro rozvoj lidstva velice důležitý, pokud se však příliš soustředíme na věci kolem nás a vnitřní rozvoj považujeme za méně důležitý, vzniklá nerovnováha nám způsobí problémy. Vnitřní klid je klíčem k těmto problémům: Pokud máme vnitřní klid, jsme schopni vypořádat se s různými situacemi v klidu a s rozvahou. Bez vnitřního klidu, nezávisle na materiálním pohodlí, budeme žít s obavami, neklidem a pocitem neštěstí.

Máme-li vnitřní klid, můžeme žít v míru s lidmi kolem nás. Je-li celá společnost ve stavu vnitřního klidu, může tento klid sdílet s okolními společnostmi, a tak to pokračuje v šířících se kruzích. Když budeme k ostatním lidem cítit lásku a laskavost, oni se budou cítit milovaní a opatrovaní a nám to pomůže dosáhnout vnitřního štěstí a klidu.

Jako buddhista jsem pochopil, že náš vnitřní klid obvykle narušují nepříjemné emoce. Ty myšlenky, emoce a duševní pochody, které odrážejí negativní nebo necitlivé stavy mysli, nezbytně podřívají náš prožitek vnitřního klidu. Všechny negativní myšlenky a emoce, jako je nenávisť, zlost, pýcha, vášeň, lakota, závist a jiné, vedou k narušení naší vnitřní rovnováhy. Vybírají si mnohdy daň i na našem fyzickém zdraví. Tibetská medicína považuje již dávno mentální a emoční poruchy za původce řady organických chorob včetně rakoviny. Vědci a lékaři západních zemí se k této teorii také čím dál tím více přiklánějí.

Rušivé emoce jsou příčinou neetického chování. Jsou podkladem úzkosti, deprese, zmatenosti a stresu, což jsou typické neduhy moderního života. Vzhledem k tomu, že si neuvědomujeme jejich destruktivní potenciál, necítíme potřebu se jim postavit.

V knize *Emoční alchymie* nabízí Tara Bennett-Goleman způsob, jak mysl uklidnit a oprostít ji od rušivých emocí: Je to praktická aplikace vědomého vnímání v oblasti emocí. Na základě vlastních zkušeností shrnula poznatky a metody kognitivní psychologie a neurologie, psychoterapie, buddhistické

psychologie a praktické aplikace vědomého vnímání. Pokusila se ukázat, jak využít vědomé vnímání k oproštění se od mentálních a emočních návyků, které nám brání být šťastni.

Velký tibetský učitel mentálního rozvoje poznamenal, že jedna z nejobdivuhodnějších vlastností mysli je její schopnost transformace. Modlím se, aby čtenáři této knihy, kteří její rady použijí v praxi, dosáhli této transformace, překonali své rušivé emoce a dosáhli stavu vnitřního klidu. Nejenže budou sami šťastnější, ale bezpochyby přispějí k rozšíření klidu a štěstí na světě.

JEHO SVATOST  
DALAJLÁMA  
3. června 2000

PRVNÍ ČÁST

# EMOČNÍ ALCHYMIE

# 1

## Vnitřní alchymie

Před oknem mého hotelového pokoje v Londýně se tyčí Big Ben, výrazný a elegantní monument mezi řekou a oblaky, vystupující zřetelně z horizontu ostatních staveb. Big Ben je grandiózním architektonickým dílem, ale mé oči víc přitahuje mohutnost řeky a nekonečnost nebe.

Panorama obklopující stroze se tyčící Big Ben zahrnuje mosty a věžičky, které dokreslují obraz, viděný z mého okna. Uvědomuji si, jak se moje mysl nejprve zaměří na nekonečné prostory oblohy plné mraků a na uklidňující hladinu řeky, která se vine majestátně jako na olejomalbě mistra z přelomu století nebo jako na dokonalé pohlednici.

Když se však zahledím pozorněji, s pečlivou soustředěností, povšimnu si, že nehybný obraz scény přede mnou se promění ve změř věčného pohybu, v nekončící seriál drobných aktivit, které se spojí v docela jiný celek. Ve tvaru mraků plynoucích po obloze vidím sled drobných proměn, občas se oblaka rozestoupí a vzniklou mezerou dopadne na zem sluneční paprsek, který ozáří ztemnělé kouty a promění je v zářivé ostrůvky. V paprsku světla se rozsvítí budovy, silnice i jasně červené autobusy. Scéna před mýma očima se chvěje kinetickou energií.

Podobně to vypadá s naším vnitřním světem. Posun v mém vnímání okolí ukazuje, jak pracuje naše mysl: Má sklon zhodnotit celý obraz na první pohled a předpokládat, že jej tím obsáhla bezezbytku, a spěchá dál bez zastavení se u podrobností, někdy však s překvapením zjistí, že při podrobnějším pozorování nachází mnohem víc, než by na první pohled očekávala. Příliš často se necháváme zmást prvním dojmem, a závěry učiněné na základě zběžného pohledu považujeme za pravdivý obraz okamžiku.

Když se však díváme dál a vnímáme to, co vidíme, uvědomíme si mnohé detaily a drobné nuance, které nám odhalí změny, nové pohledy a ještě mnohem víc. Jsme pak schopni vidět věci takové, jaké jsou, nejen takové, jaké se zdají být. Získáme schopnost některým okamžikům dokonaleji porozumět.

Když se někdy zahledíme dovnitř, náš pohled může odhalit bolest, ukrytou pod maskou, kterou stavíme na odiv. Když pohled neodvrátíme, můžeme přijít na to, jak právě struktura této bolesti pomáhá utvářet naši masku, a při podrobnějším zkoumání odhalíme, jak se její struktura mění a přetváří. Můžeme objevit, jak nás reakce na naše emoce vzdalují od nás samých. Když se zahledíme soustředěně a otevřeme se tomu pohledu, naše uvědomění se dostane ještě hlouběji, odhalí povrch a pronikne do hlubin, kam se propracuje vrstvu po vrstvě. Najdeme spojení se skutečnými součástmi sama sebe, i když jsou to zpočátku jen záblesky. Když vydržíme soustředěně hledět dál, najdeme spojení se zdrojem, který naplní každou část našeho bytí uvědoměním.

Tato kniha se zabývá hledáním sebe sama takového, jaký každý z nás skutečně je, ne takového, jak na první pohled působí skrze filtry obvyklých generalizací a emočních vzorců. Ukáže nám, jak použitím vědomého vnímání - metody, jež učí mysl rozšířit spektrum vnímaného a zdokonalí přesnost vnímání - dosáhnout daleko za hranice omezení, která limitují náš pohled. Naučíme se zbavit emočních návyků, narušujících naše životy a vztahy. Objevíme, jak nám vědomé vnímání pomůže prozkoumat emoční návyky a ujasní nám rozpoznávání zdánlivého od skutečného.

### Síla vědomého vnímání

Byla jsem svědkem toho, jakou moc měla tato schopnost na životy mých klientů. Jedna z mých klientek byla posedlá sebeobviňováním - trápila se tím, že neudělala něco dostatečně dobře. Ve své profesi byla velmi úspěšná, ale sama sobě byla nekompromisním kritikem. Mimo jiné mi řekla: „Minulý týden jsem měla velmi důležitou prezentaci - mělo na ni přijít mnoho lidí, na jejichž názoru mi velmi záleží. Připravila jsem se lépe než obvykle a byla jsem přesvědčená, že jsem odvedla dobrou práci. Několik lidí mi prezentaci pochválilo. Jeden člověk však poznamenal: ‚Bylo to výborné, jen to mohlo být o něco kratší.‘ A bylo to. Posledních pár dnů nemyslím na nic jiného než na to, že jsem mluvila příliš dlouho. Probouzím se uprostřed noci a trápím se tím.“

Nebyla to nijak ojedinělá příhoda. Tu ženu pronásledoval pocit, že neudělá nic tak, jak by měla - v práci, v manželství, v péči o děti, dokonce i při vaření. Ten pocit ji neustále trápil, ničil její nejintimnější vztahy a měnil sebemenší úkol ve zdroj pochybností a sebekritiky.

Systematické pozorování ji dovedlo k poznatku, že podstatou těchto pochybností je skrytý emoční vzorec, hluboké přesvědčení, že při sebevětší pečlivosti nesplní své nesmyslně přísné požadavky. Toto chybné přesvědčení pokrývalo její vnímání natolik, že přehlížela důkazy o tom, jak je úspěšná. Vedlo ji to k nadměrnému úsilí, jež ji okrádalo o čas, který by mohla věnovat příjemným věcem v životě. Vědomé vnímání nám pomůže identifikovat skryté emoční vzorce, vynese je na světlo uvědomění, abychom se mohli začít vyprošťovat z jejich sevření.

Jedna dvojice se často hádala tak, že to ohrožovalo její vztah. Vzájemné vědomé vnímání jim umožnilo odhalit skryté vzorce, které způsobily, že se jejich hádky neustále opakovaly. Vždy, když ona začala pochybovat o jeho vztahu k ní, začala mít větší nároky. On měl pocit, že se ho snaží příliš ovládat, a zlostně se odtáhl. Vždy byla výsledkem bouřlivá hádka. Když se uklidnili a podívali se na to, co se vlastně stalo, uvědomili si, že jeho zlostné odtažení se a její zoufalá přízeň jsou emocionální reakce na symbolickou realitu, která je podstatou celého problému.

Při podrobnějším zkoumání se ukázalo, že jejich neustálé hádky mají málo společného s aktuální situací. Mnohem více souvisely se symbolickým významem toho, co se odehrálo: jeho strach z ovládnutí a její přecitlivělá reakce na náznak odvržení, jež u ní vedlo k pocitu citové deprivace. Když oba dokázali pojmenovat své emocionální reakce, které se jim podařilo odhalit, naučili se lépe komunikovat a vyhnout se opakovaným hádkám.

Terapeut, který se jí pokusil zbavit jejího celoživotního pocitu odsunutí do ústraní pomocí dlouhých meditativních návratů do minulosti zjistil, že svým obsesivním myšlenkám podléhá při meditaci ještě intenzivněji. Ona sama to popsala slovy: „Mé šílenství mě pronásleduje i na spirituální cestě.“ Když se však naučila rozebrat své zdánlivě hrozivé myšlenky a odhalit jejich pomíjivost, začala jejich prostřednictvím prohlubovat empatické citění k sobě samé i k ostatním.

Taková transformace začíná schopností soustředěně pohlížet na věci jako na takové, jaké jsou. Můžete si klást otázku: „Kdo jsem, když se zbavím svých obvyklých premis a vzorců sebeurčení?“ Tuto otázku si můžeme klást z psychologického i spirituálního hlediska - je to proces vnitřního sebeobjevení, který by právě tato kniha měla ve čtenáři probudit.

## Metafora alchymie

„Vše by se mělo transformovat v lepší variantu téhož a získat tak nové předurčení,“ píše Paulo Coelho ve svém románu *Alchymista*. Coelho popisuje svět jako jediný viditelný projev Boha, v němž působí neviditelné spirituální síly, které nám většinou zůstávají utajeny. Alchymie se projeví v okamžiku, kdy se spirituální rovina střetne s materiální rovinou.

Coelhovu knihu jsem dostala od klienta, který mi řekl: „Připomíná mi naše setkání.“ Skutečně, alchymie je vhodnou metaforou procesu, který chci popsat.

Vypráví se, že alchymisté pátrali po magickém kameni mudrců, jehož pomocí lze proměnit olovo ve zlato. Olovo a zlato představují ve filozofickém pojetí alchymie metaforické názvy vnitřních stavů: alchymie se tak stává disciplínou, která se zabývá psychologickou a spirituální transformací. Alchymisté pochopili, že tajemství, po němž pátrají, neexistuje vně, ale uvnitř lidské psyché.

Některé alchymické školy přirovnávají náš obvyklý stav mysli k uhlíku a čisté vědomí k diamantu. V materiálním světě nelze najít odlišnější materiál než uhlík a diamant, ale oba jsou jen různé formy uhlíku. Tak, jako diamant může vzniknout transformací uhlíku, tak i jasné vědomí se může zrodit z duševního zmatku.

Na metafoře alchymie mě nefascinuje zlato - i kdyby to byl sebevyšší cíl -, ale význam, který klade na vlastní *proces* transformace. Jeden klient, který se zabývá akupunkturou a čínskou medicínou, mi vysvětlil, že slovo „alchymie“ popisuje lépe než kterékoliv jiné slovo integraci vědomého vnímání s emocionalitou: „Alchymie akceptuje vše, co je v kotlíku, aniž by se to snažila přebírat a třídit - i to negativní je součástí učení a hojení.“

Vědomé vnímání znamená, že vidíme věci takové, jaké jsou, a nesnažíme se je změnit. Smyslem je pochopit naše vlastní *reakce* na rušivé emoce, ale dát pozor, abychom nezavrhlí emoce jako takové. Vědomé vnímání může změnit způsob, jakým chápeme a interpretujeme své emocionální stavy, ale v žádném případě je nemusí eliminovat.

Teplu slunečního svitu, které vysušuje vlhkost mraků - přírodní alchymie -, připomíná teplo vědomého vnímání, které vysušuje emoční mračna, halící naši vnitřní podstatu. Působení takových okamžiků jasnozřivosti může být přechodné a pomíjivé - trvá mnohdy jen do té doby, než se vytvoří další emoční mrak. Schopnost vracet se k tomuto uvědomění, používat je k rozehánění našich vnitřních mračen, umožnit mu jimi proniknout a rozpustit mlhy v naší mysli, tato schopnost spočívá v praxi, které se můžeme aktivně učit.

Věřím, že když získáme správné nástroje uvědomění, máme všichni předpoklad stát se vnitřními alchymisty s přirozenou schopností proměnit okamžiky zmatenosti v jasný náhled. Postupem času, když se naučíme takto zacházet s rušivými emocemi, můžeme pochopit jejich příčinu.

Jasný náhled je především psychologická záležitost, zejména při prvních pokusech. Když v tomto procesu budeme pokračovat, získáme náhled na to, jak pracuje naše mysl, a tento náhled je sám o sobě spirituálně osvobozující. Jako by v našem životě existovaly dvě různé roviny reality: jedna, které dominují hluboce zakořeněné emoční vzorce, druhá, která je od takových podmíněných vzorců oproštěná. Vědomé vnímání nám dává možnost oprostít se od těchto podmíněných vzorců.

Emoční alchymie nám dává příležitost proměnit chaos a zmatek v průzračnou jasnozřivost. „Téměř v každé obtížné situaci,“ říká buddhistický mnich Nyanaponika Thera, „existuje možnost transformace, jíž se promění nežádoucí v žádoucí.“

V emoční alchymii se skrývá prostý, ale geniální tah: Pojmout veškeré zkušenosti jako součást transformačního procesu a učinit je předmětem vědomého vnímání. Měli bychom si uvědomit, že místo abychom vnímali chaos a zmatek jako rozptýlení pozorností, můžeme je chápat jako předmět bedlivého soustředění. „Tím způsobem,“ poznamenává Nyanaponika, „pro-

měníme nepřátele v přátele, protože veškeré rušivé a antagonistické síly se stanou našimi spojenci."

## Zdokonalení uvědomění

Fyzikové nám vysvětlují, co se stane, když se nahromadí velké množství tekutiny ve formě páry a vytvoří mraky, které jsou zpočátku tak husté, že jimi sluneční paprsky neproniknou. Zpočátku se doslova odrážejí od jednotlivých kapiček vody, z nichž každá působí jako malé kulovité zrcadlo, jež rozptýlí sluneční paprsky do všech směrů. Když však sluneční paprsky ohřejí vodu, která mraky tvoří, začne se voda pomalu vypařovat. Mraky se časem rozplynou.

Tento proces můžeme použít k popisu emoční alchymie - transformace od emočního stavu, plného matoucích myšlenek, ke stavu průzračnosti a lehkosti bytí. Vědomé vnímání, zdokonalené uvědomění, působí v této vnitřní alchymii jako oheň. To jistě neznamená, že vnitřní mlha se rozplyne vždy, když si ji uvědomíme. Ale co se *může* změnit, je způsob, jakým vnímáme a interpretujeme různé stavy mysli, které prožíváme.

Vědomé vnímání je meditativní uvědomění, jež zdokonaluje schopnost vidět věci takové, jaké jsou, a to od jednoho okamžiku ke druhému. Naše pozornost obvykle divoce přeskakuje z jedné oblasti na druhou vlivem náhodných myšlenek, probleskujících vzpomínek, zajímavých nápadů, záblesků něčeho, co jsme právě viděli, slyšeli nebo vnímali nějakým jiným způsobem. Vědomé vnímání je naopak velmi odolné vůči jakémukoliv rozptylování, je to vytrvalé soustředění na pohyb, který se odehrává přímo v mysli. Vědomé vnímání není zachváчено a uneseno náhlou myšlenkou nebo pocitem, ale vytrvale sleduje myšlenky a pocity v takovém sledu, v jakém přicházejí.

Vědomé vnímání ve své podstatě představuje nový způsob soustředění, způsob, jak rozšířit možnost uvědomění a zdokonalit jeho přesnost. V procesu cvičení mysli se naučíme opustit myšlenky a pocity, které nás odvádějí od současnosti, naučíme se soustředit svou pozornost na bezprostřední zkušenost. Pokud nesoustředěnost vyvolává emoční chaos, schopnost vytrvale sledovat okolí může přinést lepší pochopení a náhled.

Vědomé vnímání má své kořeny v tradiční buddhistické psychologii, jež je v západním světě málo známá, ale stále je schopná nám nabídnout sofistikované porozumění bolestivým emocím, které nám stojí v cestě ke štěstí. Buddhistická psychologie nám nabízí vědecký přístup k vnitřním procesům, je to teorie mysli, z níž může mít prospěch člověk buddhistické i jiné viry. Když se naučíme tento způsob aplikovat, zjistíme, že neklade důraz na problémy, s nimiž se v životě setkáváme, ale na čistotu a zdraví naší mysli. Pokud budeme tuto teorii používat, zjistíme, že se svými problémy můžeme pracovat, stanou se příležitostí k poučení se a ne oblastí, které je třeba se vyhnout.



Buddhistická psychologie zaujímá příjemně pozitivní náhled na podstatu člověka: Emocionální problémy chápe jako přechodné a povrchní. Důraz klade na to, co je v nás *dobré*, což je zřejmý protipól západní psychologie, která se zaměřuje na to, co je v nás *špatné*. Buddhistická psychologie bere na vědomí naše rušivé emoce, ale předpokládá, že pouze zakrývají naši dobrou podstatu, tak jako mraky zakrývají slunce. Z tohoto pohledu jsou pak naše špatné chvíle a nepříjemné pocity příležitostí k odhalení naší přirozené moudrosti, pokud se rozhodneme je k tomuto účelu použít.

Vědomé soustředění nám umožní ponořit se hlouběji do podstaty okamžiku, vnímat ji přesněji, než nám umožní běžná pozornost. V tomto smyslu můžeme říci, že vědomé vnímání vytváří „moudré“ soustředění. Uklidníme-li mysl, objevíme průzračný prostor. Vědomé vnímání nás činí vnímavějšími k tichému hlasu intuitivní moudrosti.

### Syntéza emoční alchymie

Vzděláváním se a současně svou prací psychoterapeutky a vedoucí pracovníků skupin jsem přišla na to, že spojení vědomého uvědomění s psychologickým zkoumáním tvoří nástroj, který je schopen proniknout spletitými emocemi. Zjistila jsem, že toto meditativní uvědomění nás může přivést k porozumění emočním vzorcům, a tím nám pomůže najít způsob, jak se oprostit od zakoreněných fixací a destruktivních návyků.

Tato syntéza vychází z mnoha zdrojů: z buddhistické psychologie a tradice vědomé meditace, z tibetského buddhismu, z kognitivní nauky i kognitivní terapie a z neurologie. Klíčovým vědeckým objevem, z něhož emoční alchymie vychází, je poznání, že vědomé vnímání přesunuje mozek od rušivých emocí k pozitivním a že mozek je tvárný po celý život, je schopný se změnit, když zpochybníme staré návyky. Neurologie také odhalila, že máme zásadní možnost volby - magickou čtvrtinu vteřiny, během níž můžeme odmítnout sebezničující emoční impuls. Všechny tyto objevy jsem uvedla do praxe.

Ve své práci jsem našla dvě metody, které jsou významně účinné pro odhalování a transformování emočních vzorců: meditace s pomocí vědomého vnímání a nedávno objevená alternativa kognitivní terapie, tzv. schematická terapie, která se zaměřuje na opravení maladaptivních emočních návyků. Obě tyto metody - jedna stará a jedna moderní - vnášejí do destruktivních emočních návyků uvědomění, což je první krok k jejich změně.

Uvědomění si emočních návyků je první krok; pokud je nezachytíme a nepokusíme se jich zbavit v okamžiku, kdy se spouští různými událostmi v našem životě, budou nám určovat, jak tyto události vnímat a jak reagovat. Čím více nás ovládají, tím více se nám vracejí, komplikují naše vztahy, naši práci a naši základní představu o sobě samých.

Na počátku své psychoterapeutické práce jsem se školila s dr. Jeffreyem Youngem, zakladatelem Centra kognitivní terapie v New Yorku. On v té

době rozvíjel schematickou terapii, která se zaměřuje na léčení maladaptivních vzorců nebo schémat, např. pocit citové deprivace nebo nadměrný perfekcionismus. Když jsem pracovala se svými vlastními klienty, začala jsem kombinovat vědomé vnímání se schematickou terapií, protože jsem měla dojem, že k sobě přirozeně patří a doplňují se.

Schematická terapie nám umožní destruktivní návyky jasně zmapovat. Podrobně popíše emoční obrysy např. obavy z opuštění, při níž jsme trvale pronásledováni pocitem, že nás partner opustí, nebo pocitu zranitelnosti, iracionální obavy z toho, že sebemenší neúspěch v práci povede k tomu, že skončíme jako nezaměstnaní bezdomovci.

Existuje deset základních schémat (a bezpočet jejich variant) - většina z nás má jedno nebo dvě z těchto základních, ale mnozí z nás mají do určité míry vyjádřena i další. Mezi další často se vyskytující schémata patří: neschopnost být milován - obava z toho, že nás ostatní zavrhnou v okamžiku, kdy nás opravdu poznají; nedůvěra - neustálé podezření, že ti, kteří jsou nám blízcí, nás zradí; sociální vyloučení - pocit, že nikam nepatříme; selhání - přesvědčení, že v ničem, co děláme, nejsme schopni uspět; podmanění - neustálé podvolování se přáním a požadavkům druhých; vyvolenost - pocit, že člověk je vlastně výjimečný, a tudíž se vymyká běžným pravidlům a omezením.

První aplikace vědomého vnímání spočívá v tom, že se naučíme rozpoznat sami v sobě jedno nebo více z těchto schémat - pomůže nám, když si prostě uvědomíme, jak tato schémata v našem životě fungují. Prostý fakt vědomého poznání zmenší vliv, který na nás mají. Pak máme otevřenou cestu k použití nástrojů schematické terapie k dalšímu oproštění se od těchto destruktivních schémat.

### Aplikované vědomé vnímání

Dovolte mi uvést příklad, jak v emoční alchymii funguje vědomé vnímání jako katalyzátor. Na počátku mé praxe mě jedna z mých klientek, kterou budu nazývat Maya, požádala o pomoc ve svém boji s chronickou ulcerózní kolitidou. Jako součást terapie jsem Mayu seznámila s vědomým vnímáním, o které se zajímala již dříve a potom ho začala pravidelně používat. Já sama používám vědomé vnímání od roku 1974 a užívala jsem ho zejména při práci s umírajícími. Zúčastnila jsem se intenzivního nemocničního vzdělávacího programu na Lékařské fakultě univerzity v Massachusetts s Jonem Kabat-Zinnem, který vyvinul inspirující aplikaci vědomého vnímání k léčbě poruch, spojených se stresem.

Moje práce s Mayou se zaměřila hlouběji, než na její zdravotní obtíže, <sup>a</sup> to na oblast hlubších emocionálních problémů. Když sledovala své rekace pn vědomém vnímání, začala si uvědomovat, že její záchvaty jsou spojeny <sup>s</sup> určitým emočním vzorcem: nadměrným perfekcionismem, pocitem, že vše, co dělá, není nikdy dost dobré - musí to být prostě perfektní. Rozšířily

jsume rozsah naší práce a zahrnuly do něj vědomé vnímání tohoto vzorce. Po několika měsících se příznaky kolitidy zmírnily.

Tou dobou si Maya vypěstovala zvyk při každé stresující situaci během dne vědomě vnímat. Jeden z příkladů, jak aplikovala vědomé vnímání, byl její boj s přejídáním: její záchvaty přejídání se tučným jídlem kolitidě v žádném případě nemohly prospět. Maya se rozhodla soustředit vědomé vnímání právě na svou touhu po jídle. Vždy, když pocítila nutkavou touhu něco sníst, se ovládla a pokusila se vědomě vnímat všechny vjemy, myšlenky a pocity duše i těla. Pečlivě sledovala nepříjemný fyzický pocit, který provázel její silné nutkání uspokojit touhu po jídle.

Návyk, jako je přejídání, může maskovat základní emocionální problém. Jednoho dne, když Maya vědomě zkoumala svou touhu, si náhle uvědomila, jak její touha po jídle maskuje její potřebu emocionálního naplnění. Když se vědomé zkoumání této touhy zdokonalilo, uvědomila si, že její pocity se vlastně netýkají jídla, ale pramení ze základní touhy naplnit emocionální prázdnotu. Tento pocit *citové* deprivace - pocit, že se jí nikdy nedostane dost lásky a péče - byl její hlavní problém. A ten ji vedl k touze po jídle.

Již samotný náhled na věc měl obrovský efekt. Maya navíc vytrvala ve své snaze. Když soustředěně prožívala své myšlenky a pocity - sledovala je, aniž by se pokoušela je identifikovat nebo soudit - viděla, jak slábnou a nakonec se rozplývají. Jak slábly její impulsy, slábla i touha po jídle. Tento způsob použila vždy, když pocítila touhu se přejíst, a posléze v sobě objevila novou sílu: Její uvědomění bylo silnější než její touha. To jí umožnilo hledat zdravější způsob dosažení naplnění, po kterém ve skutečnosti toužila.

Mayin základní problém spočíval v pevném přesvědčení o tom, že se jí nikdy nedostane dost lásky a péče a že bude navždy citově deprivovaná. Takové sebezničující představy o sobě a o světě jsou velmi pohotové: V okamžiku, kdy je cokoliv spustí, uvolní se naše pocity a zkreslí naše vnímání. Spustí emocionální hyperreakce, např. nekontrolovatelný vztek, intenzivní sebekritičnost, emocionální odtážitost, nebo, jak tomu bylo v Mayině případě, záchvaty přejídání. Takové hluboce zakořeněné vzorce myšlenek, pocitů a návyků se nazývají maladaptivní schémata. Budu se jim věnovat podrobněji ve čtvrté a páté kapitole. Tyto emocionální návyky fungují ve vztahu k realitě jako mohutné čočky - vedou nás k záměně toho, jak věci vypadají, za to, jaké skutečně jsou.

## Cesta k transformování emocí

Když jsem naznačila, že by Maya měla použít vědomé uvědomění k tomu, aby si poradila s příznaky kolitidy a s nutkavým přejídáním, rozšiřovala jsem vědomé vnímání za hranice jeho obvyklého využití jako způsobu meditace o našich běžných prožitcích do oblasti úmyslného zkoumání v oblasti emocionálních problémů a maladaptivních vzorců. Tento případ a další

jemu podobné pro mne znamenaly zvrát ve způsobu terapie: Zdůraznily sílu vědomého vnímání, jež pomůže klientům odhalit jinak neviditelné emoční vzorce, které jsou podstatou jejich trápení.

Pochopila jsem, že obohacení psychoterapie o vědomé vnímání může významně zvýšit její účinnost. Překvapilo mě, o kolik se celý terapeutický proces zrychlil, když se klient naučil používat vědomé vnímání. Díky práci se svými klienty jsem objevila, že spojení vědomého vnímání s psychologickým zkoumáním vytvoří účinný nástroj k praktickému každodennímu pěstování emoční moudrosti.

V psychoterapii se obvykle velké množství času věnuje odhalení struktury emočních návyků a jejich převedení do vědomí, kde mohou být zkoumány, diskutovány a změněny. Vědomé vnímání může zdokonalit *keroukoliv* psychoterapeutickou metodu tím, že ji upřesní, uvede v soulad a umožní nám do psychologického odhalování vnést vlastní moudrost. Namísto vnímání terapie nebo dokonce terapeuta jako vlastního léku můžeme přesunout své soustředění na léčivé schopnosti naší vlastní vnitřní moudrosti. Tento způsob nemusí stát kdesi mimo náš běžný život, není to něco, co by se omezovalo na určitou dobu v pracovním terapeuta. Může se stát běžnou součástí našeho každodenního života, v němž se naučíme průběžně používat vědomé vnímání.

Vědomé vnímání je synergické prakticky s každým psychoterapeutickým postupem, nejen se schematickou terapií. Zabýváte-li se psychoterapií, vědomé vnímání nabízí způsob zdokonalení kapacity sebezpozorování, který můžete použít při setkání s jakýmkoliv problémem. Spojení vědomého vnímání s psychoterapií vám umožní lépe využít příležitost k vnitřnímu zkoumání, kterou vaše terapie běžně nabízí.

Samozřejmě, že k využití vědomého vnímání k odhalení vzorců citové reaktivity se nemusíte zabývat psychoterapií. Tento přístup je průpravou ke spojení vědomého vnímání s emocemi, což je postup, jímž jsem se v pracovních skupinách zabývala déle než deset let. Zjistila jsem, že pomocí aplikace těchto metod si lidé vypěstují dokonalejší uvědomění, citlivost a schopnost pracovat s emocionálními reakcemi, které je obtěžují. Tato kniha se zabývá různými aspekty a možnostmi využití vědomého vnímání. Někteří čtenáři najdou inspiraci ve změně perspektivy, která jim umožní nový pohled na staré problémy. Jiné může zaujmout spojení kognitivní nauky a neurologie se starými zásadami buddhistické psychologie. Někoho může zajímat psychologické zkoumání habituálních emočních vzorců a postup, jak je změnit. Jiní se mohou soustředit na zkoumání mnoha různých aplikací vědomého vnímání nebo na spirituální dimenzi práce s emocemi.

Prozkoumáme cestu, která spojuje všechny tyto dimenze, cestu, která nabízí svobodu od sevření emocemi, jež buddhisté nazývají skličující. Když dojde na změň emocí, které v nás bouří, neznamená to, že je rozdělíme do úhledně formulovaných kategorií, ale že dokážeme použít opakované dotazy k tomu, abychom dosáhli intuitivního porozumění, náhledů, které vycházejí jeden z druhého a vedou k větší jasnozřivosti.

Můžeme říci, že složité okamžiky a nepříjemné pocity nám nabízejí příležitost ke spirituálnímu růstu a pomáhají nám odhalit přirozenou moudrost, probouzejí v nás to dobré - pokud se rozhodneme je k tomu použít. Pokud ano, může náš nejdokonalejší náhled vyplynout přímo z vnímavého zaměření se na vlastní problémy.

Silná emocionální obsese nebo vzorec připomíná scénu z *Čaroděje ze země Oz*, kdy se Dorothy a její společníci konečně dostanou do země Oz. Čaroděj představuje mocnou bytost, která je děsí až do okamžiku, než pesek Toto odběhne a odhrne závěs, skrývající staříka shrbeného nad ovládacím pultem, jehož prostřednictvím manipuluje obrovskou figurínou čaroděje. Emocionální fixace fungují podobně - když je vidíte jasně, bez obav, takové, jaké skutečně jsou, zbavíte je moci, kterou nad vámi měly. Přestanou vás ovládat.

Zmatek pomine a vy vidíte vše jasně.

## CHCETE SI VYZKOUŠET VĚDOMÉ VNÍMÁNÍ?

Věnujte chvíli soustředění a sledujte pečlivě, jak nadechujete a vydechujete.

Všímejte si drobných pohybů, které vaše tělo při dýchání vykonává. Vnímejte, jak vám stoupá a klesá hrudník nebo břicho při každém nadechnutí a vydechnutí.

Soustřeďte se na několik nádechů a výdechů, uvědomujte si dýchání klidně a bez námahy, nechte je plynout v přirozeném rytmu, ale stále si je plně uvědomujte.

## UPOZORNĚNÍ ČTENÁŘI

Je lepší pracovat sám nebo s terapeutem?

Tuto knihu jsem napsala proto, aby s ní lidé mohli pracovat sami. Je však možné, že tato vnitřní práce probudí emoce, které jsou příliš intenzivní a děsivé na to, aby se s nimi člověk vyrovnal sám, bez pomoci. Nestává se to každému, pokud však zjistíte, že se zabýváte intenzivními pocity, jichž se nemůžete zbavit, nebo vás tyto pocity odvádějí od běžných každodenních úkolů - jinými slovy, když zjistíte, že vás příliš obtěžují -, pak práci přerušete nebo vyhledejte pomoc terapeuta.

Pokud máte vážný psychologický problém, je nutné jej řešit s psychologem nebo psychiatrem dříve, než se rozhodnete vyzkoušet tuto emoční alchymii. Tento proces - stejně jako tato kniha - je částečně naukou o sobě samém, částečně přístupem k terapii. Nejlépe poslouží lidem, kteří žijí normální život, ale trpí některými obtěžujícími emočními návyky.

Obecně řečeno, tato vnitřní práce může být emocionálně náročná, a proto těm z vás, kteří chcete emoční alchymii vyzkoušet, doporučuji najít si člověka, který vám v tomto procesu bude oporou, se kterým si můžete promluvit, kdo vám rozumí a komu důvěřujete. Může to být váš dobrý přítel. Ve třinácté kapitole uvidíte, že se můžete věnovat schematické práci s partnerem. Pokud vám lépe vyhovuje skupinová práce, je možné pracovat i ve skupině lidí, s nimiž si rozumíte.

Můžete se však rozhodnout pracovat s psychoterapeutem. Psychoterapeut, který se věnuje kterémukoliv způsobu terapie, je vhodný, aby vás v této práci vedl za předpokladu, že se vám s ním dobře spolupracuje a máte k němu důvěru. Pokud hledáte psychoterapeuta, který je vyškolený ve schematické terapii a tudíž kvalifikovaný pro tento druh vnitřní práce, podívejte se do návodu na konci knihy, kde získáte podrobnější informace. Pokud zvolíte tuto cestu, bude záležet na vás, zda do procesu terapie vnesete vědomé vnímání.

Pokud se rozhodnete pracovat s terapeutem, nepamenejte, že klíčové poznání spočívá ve vás samotných. Doporučuji lidem, aby věřili vlastnímu náhledu, i když je zpočátku zamlžený, a nehledali zdroj léčby v terapii nebo dokonce v terapeutovi. Všichni máme určitou schopnost porozumění, jen ji musíme vhodným způsobem rozvíjet. Používání vědomého vnímání tuto schopnost zdokonaluje.

## 2

### Moudré soucítění

Týden před tím, než babička umřela, jsem jí donesla do nemocnice kytici lilií. Rozvíjela se u ní pneumonie a z jejího namáhavého dýchání bylo zřejmé, že vůně lilií je pro ni příliš silná. Odnesla jsem proto lilie domů a postavila je vedle jejího obrázku.

Vím dobře, jak dlouho lilie vydrží, protože jsou to mé oblíbené květiny. Tyto lilie mě překvapily, protože vydržely mnohem déle, než je obvyklé. Připadalo mi to, jako by mi v nich zůstalo něco z babiččina života - starala jsem se o její květiny ještě dlouho po tom, co její život skončil.

Lilie stály na čestném místě v proskleném výklenku, kde každé ráno snídám. Okvětní lístky pomalu měnily barvu z růžové v hnědou, a jak jejich život končil, svinuly se v kornoutky. Z kytice zůstala jen dekorativní zeleň, která však také vydržela o několik týdnů déle, než je obvyklé. Dva stonky se svěže zelenými listy zůstaly ve váze ještě po pěti týdnech.

Jednoho rána jsem vešla do přízemí a podívala se na statečné pozůstatky babiččiny kytice - a váza byla prázdná! Host, který nevěděl o mém tichém rituálu, při úklidu zcela pochopitelně vyhodil zbývající dva zelené stonky.

Připravovala jsem si snídani a pomalu se vzpamatovávala z šoku. „Jsou pryč. Nech to být," říkal mi rozumný dospělý hlas uvnitř, zatímco jsem si málem nalila kávu do vajíček.

„Chci zpátky babiččiny kytiky!" protestoval méně dospělý vnitřní hlas. Nebyla jsem připravená najít vázu prázdnou, stejně tak, jako jsem nebyla připravená rozloučit se s babičkou, přestože jí bylo jedenadvadesát.

„Mělo nám být dopřáno o něco víc času," stěžoval si hlas. Nečekala jsem, že babička zmizí z mého života tak náhle. Věděla jsem, že se s tou ztrátou musím smířit, ale cosi v mém nitru toho ještě nebylo schopno.

Cítila jsem souboj racionálního vnitřního hlasu, který radil situaci akceptovat, s emocionálním vnitřním hlasem, jenž se tomu bránil - dospělý moudrý hlas mi radil, abych se se situací smířila, na druhé straně se ozýval

hlas zranitelné vnučky, která se potřebovala smířit se ztrátou pomocí tichého rituálu s vadnoucími květinami.

Když jsem se klidně zamyslela nad oběma náhlými ztrátami, pocítila jsem soucit se svým vlastním popřením. Když nás náhle opustí milovaný člověk, je to šok, který nedokážeme okamžitě akceptovat. Příliš často se necháme přesvědčit svým netrpělivým dospělým vnitřním hlasem o tom, co bychom *měli* cítit. Zranitelné dítě v nás chápe, že se bude muset smířit se situací - ale potřebuje k tomu víc času.

Zatímco jsem sledovala, jak vadne jeden okvětní lístek za druhým, uvědomovala jsem si přirozený cyklus života květiny, lidského života, života mé babičky. Sledování tohoto procesu mi poskytovalo dostatek času k emocionálnímu vyrovnání se s náhlou ztrátou. Chápala jsem přirozený vývoj - pomíjivost, kterou symbolicky ztvárnily vadnoucí květiny.

Truchlení nad ztrátou babičky je přirozený a zdravý proces. Stejný soucit sami se sebou bychom však měli mít i v případech takových vzorců cítění, které nejsou tak přirozené a zdravé. Když vstoupíme na území našich nejsložitějších emočních návyků, potřebujeme se smířit s empatií, kterou cítíme sami vůči sobě, když se vyrovnáváme se starými známými způsoby existence. Než se nám podaří přijmout racionálnější pohled, musíme vyjádřit empatii svým emocionálním potřebám - dříve, než můžeme něco změnit, musíme se s tím vyrovnat a být vůči sobě samým laskaví.

## Odhlování soucitu

Když začneme rozplétat síť významu, vpleteného do našich emocionálních návyků, může z nich spolu s náhledem na situaci přirozeně vyplynout i pocit soucitu s námi samými. V jedné z mých pracovních skupin jsme diskutovali o schématech, o životních událostech, které k nim vedly, a o intenzivních pocitech, jež jsou s nimi spojeny, jako např. zlost nebo smutek. Pak jsme o těchto pocitech meditovali, aniž bychom o nich příliš přemýšleli, spíš jsme umožnili vědomé přítomnosti naslouchat a vnímat jakékoliv náhledy nebo hlavní myšlenky, které se mohou vynořit do vědomí.

Později mi jedna žena oznámila, že získala náhled na celoživotní vzorec. „Vždy, když pocítuji depresi nebo prostě jen smutek, začnu mít strach ze smrti,“ řekla. „Tyto pocity mám tak dlouho, jak jen si pamatuji, a stále mě to udivuje. Nepřeji si, aby můj život skončil. V průběhu meditace jsem si uvědomila tyto pocity - směs strachu a smutku. Seděla jsem a vnímala tyto pocity, když jsem si náhle vzpomněla na něco, co vše vysvětlilo: Když jsem byla ještě batole v postýlce, plakala jsem a plakala a nikdo si mě nevšiml, plakala jsem tak, až jsem se začala dusit, a přesto nikdo nepřišel. Měla jsem hrůzu z toho, že umřu, a bylo mi smutno, že mě nechali samotnou.“

Po chvíli zamyšlení dodala: „Vzpomínám si, že mi matka před lety vyprávěla, že mě vychovávala podle doporučení, které bylo v té době populární.



Radilo rodičům krmit dítě pravidelně každé čtyři hodiny a nechovat je, i kdyby plakalo sebevíc - jinak by bylo rozmazlené a mělo by zkažený charakter. Nyní jsem si uvědomila, odkud to spojení mých pocitů smutku a strachu ze smrti pochází, a dobře vím, že smutkem neumřu."

Odhalení skrytého významu v pozadí stále se vracejících pocitů smutku a strachu u této ženy vyvolalo silný pocit empatie k sobě samé. Náhled a soucit vyjasňují pravdu, rozpustí vnitřní bariéry a umožní nám mnohem přirozeněji chápat nás samé.

Empatie může být velmi užitečná také tehdy, když se zabývá zranitelností druhých. I když rozumově nesouhlasíme s emocionální reakcí jiného člověka, můžeme s ním soucítit s pocitem: „Myslím, že to přehání, ale když si uvědomím, co vím o jeho minulosti, chápu, že může tuto situaci vnímat jako nebezpečnou."

Tento postoj nepromějí reakci druhé osoby. Když se však díváme na okolí s takovou schopností soucítění, získáme víc informací, nalezneme smysl v tom, co bychom jinak považovali za nesmyslné reakce, a získáme větší prostor pro vlastní odpověď. Soucit může učinit naše problémy řešitelnými.

## Moudrost a soucit

Na této cestě moudrost spolupracuje se soucitem. Náhled na pravou podstatu věcí musí být vyvážen citlivým přijetím věcí takových, jaké skutečně jsou. Můj učitel Tulku Urgyen mi tento problém popisoval jako dvě křídla jednoho ptáka: bez kteréhokoliv z obou křídel je pták neschopný letu.

Když se začneme zabývat touto emocionální prací, objevíme v sobě i v druhých mnoho věcí, které po odhalení pravdy uvidíme v celé jejich upřímnosti. Zde se soucit - touha pomoci nejen sobě, ale i druhým - stává nutností. Bez takového přístupu nám může připadat pravda příliš surová.

Vzpomínám si, jak jsem se před mnoha lety vrátila z několikaměsíční intenzivní praxe v meditaci. Vžila jsem se do použití meditace tak silně, že mi doma všechno ostatní přišlo jako rozptylování pozornosti. Měla jsem dojem, že vidím věci, které se týkají mě i ostatních lidí, velmi zřetelně, především způsob, jak se utvzujeme ve vlastním utrpení používáním navykklých impulsů a vzorců, jejichž podstata nám zůstává skrytá. Připadalo mi to velmi nepříjemné, zejména ten fakt, že se všechno odehrává s tak malou mírou vnímání.

Po nějakém čase jsem si uvědomila, že tomu něco chybí - soucit. Když jsem si to uvědomila, pocítila jsem touhu porozumět lépe - a se soucitem - těmto habituálním cyklům, které podmiňují naše utrpení a přispívají k němu. Začala jsem se věnovat vnitřní práci, spirituální i psychologické, jež vedla k napsání této knihy.

Naučila jsem se, jak je v této práci důležité vidět zřetelně klíčovou roli soucítění, ať už na úrovni porozumění psychologickým vzorcům, které nás motivují, nebo na úrovni touhy zbavit každého utrpení.

## Vtělený soucit

Seděla jsem v taxíku na rušné ulici v New Delhi a čekala, až se změní zdánlivě nekonečná červená. Této příležitosti využil žebrák, který obcházel stojící auta a prosil o almužnu. Neměl jednu nohu a jednu ruku, ale dařilo se mu lehce se přemisťovat od jednoho auta k druhému.

Na tom žebrákově bylo cosi neobvyklého: Zdálo se, že když se blíží k autu, dává každému něco ze sebe. To něco nemohlo být vyjádřeno materiální hodnotou, měl na sobě pouze hadry. Bylo to něco významnějšího, duch lehkosti a houževnatosti. Působil dojmem, že ho jeho fyzická situace nijak neobtěžuje. Lidem, kteří mu nic nedali, nedal najevo žádnou zášť, chápavě přikývl a poskočil k dalšímu autu.

Když se dostal k mému taxíku, vytáhla jsem velkou bankovku a s úsměvem mu ji podala. V Indii dostávají žebráci obvykle jen pár téměř bezcenných mincí, pokud vůbec něco dostanou.

Propnul na kraj silnice a zdálo se, že přemýšlí o svém štěstí. Než se rozsvítila zelená, podíval se na mě s takovým výrazem v očích a s tak zářivým úsměvem, že mě to zahřálo u srdce.

Uvědomila jsem si, že to, co bylo na tomto žebrákově tak zvláštní, bylo jeho soucítění a dar ducha, který rozdával všem, s nimiž se setkal - ať už od nich něco dostal nebo ne.

Kvalita tohoto člověka byla v daru, který nabízel. Když se oprostíme od starostí o sebe samé, od vnitřního soustředění na své problémy a od sebelibosti, objeví se soucit jako spontánní výraz našeho uvědomění. Četla jsem, že dalajlámaova první myšlenka po probuzení je modlitba plná lásky a soucitu. Všechny své denní aktivity věnuje ku prospěchu všech živých tvorů.

Formulování tohoto úmyslu - být prospěšný všem živým tvorům - je zvyk, který lze pravidelným cvičením vypěstovat. Když budeme dostatečně vytrvalí, stane se tak silným návykem, že se bude vlévat do našich myšlenek jako automatický přístup k okolí.

Když sledujete dalajlámu při jednání s lidmi, uvědomíte si, že on sám je důkazem této skutečnosti: Zdá se, že má dar jednat s lidmi právě tak, jak oni v daném okamžiku potřebují. Je schopen najít cestu ke každému, aniž by jej svazovaly společenské konvence - opakovaně jsem viděla, že si všímá lidí, kteří jsou v určitých situacích přehlíženi: strážce u dveří do zákulisí divadla, postižených lidí na vozíčku, skrytých v davu.

Působil dojmem, že má radar na lidi, kteří mají nějaké problémy, najde je uprostřed davu v pomíjivých okamžicích, kdy prochází kolem. Zdá se, že je živoucím příkladem vtěleného soucitu - *tím* se však může stát každý z nás.

Jak dalajláma učí, schopnost ztělesnění soucitu je možné získat cíleným cvičením. V jedné z tradic meditace s vědomým vnímáním je každé sezení ukončené krátkým praktikováním *metta*, což v jazyce pali znamená láskyplná laskavost. Tato modlitba vyjadřuje přání soucitu se sebou samým, s blízkými

milovanými osobami, s lidmi, s nimiž máme problémy, a nakonec prostě s každým živým tvorem.

Fakt, že soucítění by mělo vyzařovat všemi směry, i směrem k sobě samému, je myšlenka, na niž se v západním světě poněkud zapomnělo - v západní kultuře se domníváme, že soucit je pocit namířený pouze k ostatním. Dalajláma zdůrazňuje, že pojetí soucitu v tibetském buddhismu jmenovitě zahrnuje sebe sama stejně jako druhé - tato myšlenka je vyjádřena v modlitbě bódhisattva: „Nechť jsem osvobozen pro blaho všech živých tvorů.“

To je klíčový moment, k němuž se v průběhu zkoumání emoční alchymie budeme vracet.

### Duševní rovnováha

Přestože emoční alchymie zahrnuje empatii s našimi deformovanými myšlenkami, nelze tento přístup ztotožňovat se shodou s pokřiveným zorným úhlem ani s iracionálními úvahami o sobě samém či o ostatních. Tento přístup znamená porozumění způsobu chápání a tomu, jak je naše chápání zkresleno a pozměněno skrytým významem.

Vyrovnanost je skutečnou kvalitou vědomého vnímání, která v nás vychovává schopnost nechat věci přirozeně plynout. S duševní rovnováhou jsme schopni uznat, že věci jsou takové, jaké jsou, i když bychom si je představovali jinak. Umožňuje nám akceptovat věci, které nemůžeme nijak ovlivnit, a odvážně se postavit nepřítzni osudu. Duševní rovnováhu můžeme použít jako cvičení k tomu, abychom získali klidný mentální přístup k bouřlivým emocím, jako např. úzkosti, obavám, strachu, frustraci a zlosti.

Vyrovnanost samozřejmě neznamená lhostejnost ani to, že bychom měli indiferentně akceptovat všechno, s čím se setkáváme - nespravedlnost, křivdu a trápení - to vše nás vyzývá, abychom změnili to, co je v našich silách. I v tomto procesu nám však duševní rovnováha pomůže k lepší efektivitě. Když dojde řada na životní problémy, které nemůžeme ovlivnit - a na naše emocionální reakce -, duševní rovnováha nám poskytne vitální zdroj síly: schopnost nereagovat, být trpělivý a akceptovat danou situaci.

### Odvážné srdce

Matka mi kdysi vyprávěla o tom, co před lety zažila v ulicích New Yorku. Zapomněla si doma kabelku s penězi a nezbylo jí, než jít v noci pěšky. Vtom k ní přistoupil mladík v otrhaných šatech. Matka, od přírody soucitná osoba, pocítila lítost. Požádal ji o peníze, jak ostatně předpokládala. Když s ní mluvil, všimla si koutkem oka čehosi v jeho kapse, mohla to být zbraň.

Byla to potenciálně velmi nebezpečná situace, ale matka se ani tehdy nezabavila své schopnosti soucítění a upřímně odpověděla: „Je mi to *moc* líto, ráda bych vám pomohla, ale zapomněla jsem si peníze.“

Muž se zjevně zarazil, překvapila ho její nečekaně ohleduplná odpověď. Couvl a před odchodem řekl: „To je v pořádku, paní.“

Samozřejmě, že podobná situace se může snadno změnit ve velmi nepříjemný zážitek, je moudré snažit se podobným situacím vyhnout, a já jsem velmi ráda, že se mé matce nic nestalo. Ale po letech stále uvažuji o tom, co toho muže na ulici tak odzbrojilo.

Zajímalo by mě, zda to byl právě matčin upřímný soucit. V buddhistické psychologii je soucit považován za přímé antidotum agrese. Možná to byla její vyrovnanost, klidné chování v potenciálně nebezpečné situaci.

Nikdy to nebudu vědět jistě, ale jedno možné vysvětlení může souviset s výzkumem, který prokázal, že v okamžiku, kdy se aktivuje část mozku vytvářející pozitivní emoce, centra agresivních emocí se utlumí. Emoce jsou nakažlivé: Ráda bych věděla, zda matčin soucit mohl ovlivnit změnu v mozku toho muže.

Podobný problém se řešil, když jsem byla na konferenci o míru, které se zúčastnili dalajláma a sociální aktivisté, včetně skupiny mladých lidí, žijících ve městě. Mládež kladla řadu velmi praktických otázek: Co můžu udělat pro to, abych se dostal bezpečně ze školy domů? Co mám dělat, abych si byl jistější v rizikových situacích a lépe se vypořádával s agresivními mladíky?

Diskuse s dalajládou, který hovořil o využití meditace a soucítění k vypořádání se s podobnými situacemi, inspirovala řadu mladých lidí k tomu, aby si přišli vyzkoušet, zda jim zklidnění jejich vlastních emocí poskytne pocit menší bezbrannosti. Právě to jim může pomoci lépe řešit obtížné situace a řešit je s klidem.

## Být sám sobě přítelem

Vyrovnanost a soucítění jsou nesmírně cenné vnitřní zdroje při odhalování našich hluboko ukrytých vzorců a při snaze poprat se s vlastními reakcemi na náročné životní situace.

Pokud se nepřeneseme přes svoji osobní identifikaci s vlastní emocionální bolestí nebo chaosem, může nám uniknout další příležitost. Musíme být otevřeni hlubším náhledům, s jejichž pomocí můžeme redefinovat naše omezené vnímání sebe sama nebo vnímání druhých. Pokud se příliš zapleteme do boje s vlastními emocemi, můžeme promeškat příležitost k tomu, abychom se zabývali důležitými vnitřními kvalitami. Mohou nám uniknout důležitá poslání právě té bolesti, které jsme se bránili. Nebo se můžeme se svými vzorci příliš ztotožňovat, místo abychom se jich zbavovali. Osvobození od nich by nám umožnilo uvolnit energii, která byla uzavřena, umožnilo by nám vydat víc kreativity, žít více přítomností a být k dispozici - a také k lepšímu užítku - všem ostatním.

Záblesky těchto změn a pohledy z této cesty nám skýtají příležitost uchovat v mysli vše, co je možné. Tyto záblesky nám mohou dodat odvahu a inspiraci pokračovat v této vnitřní práci.

Postavit se neznámé oblasti vlastních emočních návyků vyžaduje odvalu, jež nás občas může opustit, zejména tehdy, když se chceme vyhnout setkání s bolestivou pravdou nebo s obtěžujícími pocity. Je naprosto lidské nechat se rozptýlit a tím zaštitit před tím, co je nám nepříjemné. Soucit a vnitřní klid mohou být útočiště, ke kterým se při této práci můžeme uchýlit.

Když se rozhodneme vydat se na meditační pobyty, kde se intenzivně věnujeme praxi, prvních pár hodin nebo dnů může být velmi nepříjemných. Cítíme se fyzicky nepohodlně, chybí nám náš obvyklý komfort a navyklá rutina, navíc se začneme uklidňovat a vnímat emocionální problémy, jichž jsme si zatím úspěšně nevšimli - náhle se však vynoří a upozorní na sebe. Potom, podle praxe, které jsme se přijeli věnovat, se můžeme pokusit uniknout bolesti nebo ji zakrýt provozováním uklidňující meditace.

Při použití vědomého vnímání se vše stává středem naší meditace - včetně vlastní bolesti, nepohodlí, emocí, jež bychom nejraději zanechali v nejdolehlejší koutě mysli. Zjistíme, že tyto emoce jsou s námi, čekaly na nás, a navíc poblíž čekají další spouštěcí mechanismy, které uvolní další problémy. Vnitřní problémy jsme nezanechali doma, přinesli jsme si je s sebou - ve svých myslích.

K tomu, abychom vyzkoušeli takovou práci, nemusíme odjíždět na meditační pobyt, ale prožitek pozorování vlastní mysli na takovém pobytu sjednotí vše, co se může při takovém soustředěném pozorování mysli odehrát.

Při intenzivním cvičení vědomého vnímání dochází ke známé progresi. Když si na vědomé vnímání zvykneme, dospějeme do stadia, kdy jsme sledovali vlastní mysl dostatečně dlouho, abychom si uvědomili její periodické cykly, které probíhají jako přehrávání stejných pásků stále dokola v nekonečných variacích. Když zjistíme, co se v naší mysli vlastně odehrává, začneme si uvědomovat vzorce tohoto dění. Někdy se nám podaří nahlédnout do psychologické podstaty jeho příčin nebo odhalíme jiné aspekty vlastního chování. S postupem času typicky dochází k posunu soustředění od dění a obsahu mysli k vlastnímu způsobu, jakým naše mysl pracuje.

Po chvíli začneme chápat emocionální problémy jako součást cvičení vědomého vnímání, přistupujeme sami k sobě s hlubším porozuměním díky tomu, že do svého vnímání vnášíme dokonalejší uvědomění. S dalším prohloubením vědomého vnímání v sobě nacházíme víc prostoru pro veškeré příjemné i nepříjemné pocity a reakce a náš vztah k nim se změní. Do vnitřního chaosu vneseme více smířlivosti a otevřenosti.

Když cvičíme schopnost vytrvat s pocitem od jeho začátku až do přirozeného konce a činíme tak s duševní rovnováhou vědomého vnímání, vidíme mnohem zřetelněji vznik a průběh nekonečného sledu myšlenek i pocitů v naší mysli i těle. Cítíme menší nutkání něco na základě těchto reakcí konat nebo na své reakce reagovat — necháme je volně plynout. S tímto uvolněním vlastní identifikace jsme méně určováni vlastními reakcemi, protože jsem si rozšířili představu o tom, kdo vlastně jsme. Můžeme stále víc spočívat ve vlastním uvědomění a nenechávat se unést prožitky.

Když postoupíme k řešení vlastních nepříjemných emočních vzorců, je vhodné mít stále na mysli tento transformující postup, který nám zajistí lepší úhel pohledu na vnitřní práci.

## CHCETE SI PĚSTOVAT DUŠEVNÍ ROVNOVÁHU A SOUCIT?

Začněte cvičením láskyplné laskavosti spolu s reflexí o duševní rovnováze.

Existují dva možné přístupy, součástí obou jsou krátké reflexe. Jeden přístup zahajuje cvičení láskyplné laskavosti reflexí o duševní rovnováze. Druhý spojuje cvičení láskyplné laskavosti a duševní rovnováhy v jeden celek.

Cvičení duševní rovnováhy se může stát vnitřním zdrojem, k němuž se můžeme obrátit vždy, když se v životě setkáme s obtížnou situací. Cvičení vyrovnanosti spočívá v tichém opakování několika vět a v zamyšlení se nad jejich významem. Když vaše mysl začne zabíhat jinam, přiveďte ji zpět k těmto větám a k pocitu duševní rovnováhy, kterou vyjadřují. Můžete to praktikovat jen krátkou chvílí nebo několik minut.

Věty, používané v tomto cvičení, mají velkou moc - všechny pomáhají vytvořit nestrannou vyrovnanost ve vztahu ke všem živým tvorům. Uvádím několik příkladů (můžete tyto věty změnit a upravit tak, aby vám lépe vyhovovaly):

*At' přijímám věci takové, jaké jsou.*

*Přeji vám štěstí a spokojenost, ale nemohu za vás činit vaše rozhodnutí ani ovlivnit věci kolem nás.*

## CVIČENÍ LÁSKYPLNÉ LASKAVOSTI

Při této reflexi opakujete věty, které vyjadřují láskyplnou laskavost. Když vaše mysl začne zabíhat jinam, přiveďte ji zpět k pocitu lásky a náklonnosti ke všem lidem.

Přesná formulace vět, které použijete, záleží stejně jako při cvičení duševní rovnováhy jen na vás - můžete je změnit a upravit tak, aby pro vás měly význam.

Při tomto cvičení opakujete stejnou větu, ale zaměřujete ji na sebe, na určité osoby a nakonec na všechno živé. Láskyplnou laskavost můžete zaměřit i na osoby, které pro vás něco udělaly, sami na sebe, na své milované, na skupiny lidí, k nimž máte neutrální pocity, na lidi, s nimiž máte problémy, a na všechny živé tvory ve vesmíru.

Existuje několik způsobů meditace o láskyplné laskavosti. Zde je jeden z nich:

*Stejně jako si já přeji netrpět, at' netrpí žádný živý tvor.  
At' netrpím a nejsem zdrojem utrpení.  
At' mám pocit spokojenosti.  
At' jsem v bezpečí.  
At' mám pocit štěstí.*

Pak vyjádřete stejná přání pro ostatní - pro své milované, pro ty, s nimiž máte potíže, pro kohokoliv, koho si zvolíte. Nakonec rozšiřte tato upřímná přání, plná lásky a soucítění, na všechny živé tvory:

*At' žádný živý tvor netrpí ani není zdrojem utrpení.  
At' jsou všichni v bezpečí.  
At' mají všichni pocit štěstí.*

Zde je krátká věta, vyjadřující láskyplnou laskavost ke všem živým tvorům:

*At' jsou všichni živí tvorové v bezpečí, at' jsou šťastní, zdraví a at' žádný z nich netrpí. At' jsou všichni živí tvorové svobodní.*

Pokud vám tato formulace vyhovuje, můžete ji nejprve zaměřit na sebe, pak na skupiny ostatních lidí a nakonec na všechny živé tvory.

Můžete také spojit cvičení duševní rovnováhy s láskyplnou laskavostí. Nejjednodušší způsob je střídat věty orientované na láskyplnou laskavost s větami, které se soustředí na duševní rovnováhu.

Duševní rovnováha vyvažuje soucit a láskyplnou laskavost. Dalajláma doporučuje cvičit duševní rovnováhu jako první a pak přistoupit ke cvičení láskyplné laskavosti, abychom se zbavili nepříjemného pocitu, že se snažíme někoho ovlivnit, aby se cítil tak, jak my si přejeme. Tato rovnováha se spojí v moudré soucítění.

# 3

## Hojivé vlastnosti vědomého vnímání

Výraz „čajová mysl“ vyjadřuje zenové kvality uvědomění, které byly inspirovány japonským čajovým uměním - harmonie a jednoduchost, mysl, která je v klidu, ale je bdělá a plně soustředěná na současný okamžik. V průběhu čajového obřadu se pozornost zaměřuje na současnost, protože toužíme vychutnat jednotlivé detaily celé situace: chuť čaje, aroma vonné tyčinky, zvuk metly, kterou hostitel šlehá prášek zeleného čaje do pěnivého nápoje.

Uklidníme se, abychom vychutnali elegantní pohyby, tichou komunikaci, jednoduchost místnosti, krásu každého předmětu, který s čajovým obřadem souvisí. Mysl se vyprázdní a každý pohyb získá na významu. Pozornost, zachycená v bezčasovém prostoru, se důvěrně ovívá kolem každé činnosti.

V čajovně nikdo nemá na ruce hodinky. Soustředíte se na přítomnost a zapomínáte na čas. Neexistuje jiné téma než to, které bezprostředně souvisí s prožitkem čajového obřadu. Není nic než přítomnost.

Jste přítomni prostému okamžiku i v případě, že jste mimo čajovnu, v čajové kuchyňce, kde se vše připravuje a umývá. Tam vás nikdo nevidí, ale vy si přesto udržíte vědomé vnímání, jako kdybyste právě servírovali misku s čajem hostům v čajovně.

Když se tato nadčasová přítomnost rozšíří mimo čajovnu, do běžného života, inspiruje vás k větší vnímavosti. Jsme schopni lépe prožívat každodenní zkušenosti - žijeme přítomností, neutíkáme k okamžiku, který nastává, ani neulpíváme na tom, který pomíjí, prostě jsme bdělí k současnosti.

Když jsem se před několika lety zabývala čajovým obřadem, stále častěji jsem byla svědkem toho, jak se čajová mysl rozlévá z čajovny do běžného každodenního života, a to dokonce i na Manhattanu, kde jsem čajový obřad studovala. Když jsem vycházela ze školy, kráčela jsem ulicemi s vědomým vnímáním a uvědomovala si koláž zvuků, obrazů a pachů města. Tyto vjemy jsem dokonale rozlišovala, neútočily již na mou mysl ze všech stran najednou. Každá věc, kterou jsem mýjela, se stala způsobem, jak zaměstnat smysly, jeden po druhém, a já v tom nacházela zalíbení, které vycházelo



odkudsi z hloubky..., a pak nastal okamžik, kdy jsem měla ve špičce nasednout do podzemní dráhy!

Nemusíme studovat čajový obřad ani jiná japonská umění, abychom se naučili vědomému vnímání, ale tato meditativní umění nabízejí jeden z modelových způsobů, jak vnést soustředěné vnímání do našich aktivit a vnitřního života. Když budeme pěstovat použití meditace s vědomým vnímáním, budeme schopni posílit jakoukoliv činnost soustředěnější přítomností. Je obrovský rozdíl mezi pitím ranního šálku čaje s plným soustředěním a pitím čaje při promýšlení plánů na celý den.

Stejně uvědomění můžeme vnést do reakcí na své emoce. Naše emocionální reakce nás mnohdy odvádějí od přítomnosti, zaplňují naši mysl jinou dobou a místem, naplňují naše tělo vírem pocitů. Nadčasová přítomnost čajové mysli, forma vědomého vnímání, nabízí přímé antidotum tomuto vnitřnímu chaosu.

## Vzdání se přítomnosti

Tradiční japonská umění, jako je čajový obřad a aranžování květin, jsou pojítky mezi uměním a filozofií, zahrnují spirituální přístup, umělecké obohacení o osobní osvícení. Jsou inspirována zenovou tradicí a odpradáвна znamenala víc než pouhé estetické prožívání, i když to je často zdůrazňováno víc než spirituální aspekt pěstění vytříbeného vnímání. Moji učitelé chápali obě dimenze.

Mou první učitelkou čajového obřadu byla vzdělaná sedmdesátiletá žena, spojující hloubku osobnosti s hravou spontánností. Ve svém životě prožila mnoho bolesti, přežila svého manžela a dva syny, kteří oba zemřeli tragickou smrtí. Uchýlila se k zenové meditaci a k čajovému obřadu, hledala v nich azyl i příležitost k tichému truchlení a rozjímání, a našla zde i způsob, jak transformovat bolest do tvořivých a meditativních praktik.

Byla pro mne učitelkou i v tomto smyslu, živoucí příklad transformování bolesti. Přestože si nikdy nestěžovala, někdy jsem vycítila její smutek. Její umělecký výraz zahrnoval prožitou ztrátu, byl utkanou tapisérií z otázek a významu, z přízpůsobení a porozumění, z pátrání bez nutnosti znát odpověď. To vše vnášelo do jejího mlčení při čajovém obřadu zvláštní hloubku.

Jednoho jasného odpoledne mi ve své čajovně nabídla misku čaje. Když šlehala prášek zeleného čaje, všimla jsem si, jak její ruce doplňují leptané ornamenty staré čajové misky a vrhají tak nové světlo na krásu, vzniklou opotřebením věkem. Modré žíly a hnědé skvrny na porcelánově bílé pokožce odhalovaly *wabi*, vyhraněný charakter toho, co dožrálo věkem.

Když čajový obřad končil, lehce vytáhla bambusovou metlu a naplnila misku čerstvou studenou vodou. Když jsem naslouchala bublání vody v tichu, zaslechla jsem, jak šeptá: „Vracíme vodám života to, co jsme si od nich vzali.“

Schopnost naladit se, vzdát se náladě přítomnosti je ve vztahu k emocím neocenitelnou vlastností. Některé věci v životě nemůžeme změnit, ale můžeme změnit svůj vnitřní vztah k těmto věcem. Když je akceptujeme s vědomým vnímáním, pomůže nám to usměrnit vířící emoce spirituální hloubkou, duševní moudrostí.

### Hádka v čajové zahradě

Na cestě k jedné z tichých zenových zahrad v Kjótu jsme se s mým manželem ponořili do sporu. On měl pocit, že jsem jednala nepřiměřeně, já měla pocit, že se choval bezcitně. S tímto nevyřešeným sporem jsme dojeli ke vstupní bráně - oba značně rozladění.

Jak mohl být tak bezohledný? V okamžiku, kdy jsme procházeli branou zvanou *roji*, se moje mysl stále zabývala naší hádkou. Vtom jsem si uvědomila význam tohoto slova: *roji* symbolizuje odložení prachu a problémů světa.

Když jsme prošli z obyčejného světa do světa mimořádného, zapůsobilo harmonické rozložení nášlapných kamenů na cestě na moji mysl uklidňujícím dojmem: Možná si vůbec neuvědomil, co vlastně dělá...

Podívala jsem se na vrbu vedle cesty a můj pohled spočinul na jemně zvlněné větvi. Její ladná jednoduchost mě přitahovala k současnosti a zjemnila ostré hrany rozpoložení mé mysli. Všimla jsem si stejného obdivu v očích svého manžela.

Prach naší mysli se rozplynul se závanem jemného vánku. K zemi se snášel jediný lístek.

Ten okamžik v zenové zahradě mi připomíná, že prožití současnosti může zmírnit i ty nejzatvrzejší emocionální postoje, jak ostatně dokládá i verš zenové básně: „I generál odložil zbroj, aby zblízka pohlédl na pivoňky.“

Prolínání estetických, filozofických i emočních nitek, které meditativní umění tak důmyslně podporuje, je příkladem toho, jak můžeme vědomé vnímání současnosti využít v každodenním emočním životě.

### Prostor uprostřed změti

V japonském umění aranžování květin, v dalším uměleckém ztvárnění vědomého vnímání, hraje prostor *kolem* květin a větviček stejně důležitou roli jako květiny samy. Tam, kde je volný prostor, vnímáme jemnost květin zřetelněji, důkladněji vychutnáváme přirozenou krásu ohnuté větvičky. Křehká krása květin je zdůrazněna volným prostorem, který ji obklopuje. Okolní prostor ozařuje a akcentuje křivky květů.

S naší myslí je to podobné. Když je naše mysl ponořena ve změti myšlenek a zaneprázdněna reakcemi, odvádí nás od přítomnosti, znemožňuje nám vidět zřetelně kvalitu přirozeného stavu naší mysli. Přirozený stav mysli je otevřený,

jasný a zářivý stav vnímání, který odráží vše, co prožíváme, jako nastavené zrcadlo. A stejně jako zrcadlo má naše mysl schopnost být nerušená obrazy, které se v ní odrážejí.

Přirozený stav vědomí je jako prostor - naše myšlenky a pocity, vnímání a vzpomínky se vynořují z bezmeznosti tohoto prostoru. Cílem cvičení myslí v meditaci je probudit se k tomuto přirozenému rozlehlému prostoru.

Tento prostor však zakrývá spleť rostlin a větví našich mentálních a emočních návyků. Někdy, když se pokoušíme vyjasnit si některé životní otázky, zaneřádíme svou mysl zmateným množstvím úvah o problému - různé interpretace, reakce na ně, opětovná zamyšlení nad otázkou, a tak to jde dál a dál. Zaplňujeme svou mysl představami vyplývajícími ze zkušenosti, ale výsledkem je ještě větší chaos.

Když se naše mysl zastaví a uklidní - ať už díky meditaci, duchovnímu cvičení nebo prostě při procházce v přírodě - vidíme mnohdy věci z jiného úhlu a zřetelněji. Náhled na jakýkoliv problém se vytvoří snadněji v okamžiku, kdy naše mysl není zahlcená vším možným. Prostor a jednoduchost mohou našemu vědomí poskytnout potřebnou jasnost.

Taková jasnost není naší myslí cizí, není to nic, co bychom museli obtížně vytvářet - odráží náš přirozený stav. Vzrušený bouřlivý příval emocí je naopak pouze přechodným stavem. Jasný prostor, který se vynoří v okamžiku, kdy se naše mysl uklidní, nás činí vnímavějšími k šepotu vrozené intuitivní moudrosti.

Vědomé vnímání k tomu nabízí řadu prostředků, z nichž každý využívá některou ze svých specifických vlastností. Tak, jako uklidnění vířících myšlenek nabízí jednu z metod, jak uspořádat zmatek v naší myslí, jiné vlastnosti vědomého vnímání poskytují mocné prostředky k probádání našeho emocionálního života. Patří mezi ně jasný prostor, klid a duševní rovnováha, osvobození se od sebehodnocení, odvaha a sebedůvěra, intuice a důvěra, svěžest a flexibilita. Pro emoční alchymii je snad nejdůležitější zkoumavé uvědomění, schopnost nahlížet klidně na emoce tak dlouho, až se projeví jejich význam (tímto základním prostředkem se budu ještě zabývat). Všechny tyto prostředky vědomého vnímání nás přivádějí blíž k realitě okamžiku, ke schopnosti vidět věci takové, jaké skutečně jsou.

## Jasný prostor

Vědomé uvědomění stojí v přímém kontrastu k polovičaté pozornosti, která tak často v naší myslí dominuje. Blíží pohled na způsob, jakým plyne naše vědomí, odhalí nepřehlednou změť. Buddhistický učenec Nyanaponika poukazuje na to, že v okamžiku, kdy se zahledíme do vlastní myslí, s výjimkou ojedinelých účelných myšlenek, nalezneme žalostný pohled: „Všude se nám ukazuje změť vjemů, myšlenek, pocitů, náhodných i jiných postupů, jež odhaluje nepořádek a zmatek, který bychom v žádném případě nesnesli třeba ve svém obývacím pokoji... Myslí probleskují stovky různých paprsků

a mezi nimi jsou zbytky a zlomky nedokončených myšlenek, potlačených emocí a pomíjivých nálad."

Tato směs rozptýlení, zmatku a nepořádku tvoří velkou část naší bdělé mentální aktivity. Každodenní stav rozptýlení vytváří živnou půdu pro to, co Nyanaponika nazývá „našimi nejzákladnějšími nepřáteli - silné emocionální síly jako marné touhy a potlačené zloby a z hloubi vyvěrající vášně jako lakota, nenávist, zlost a klam".

Antidotem tohoto rozptýlení je vědomé vnímání. Zatímco běžné soustředění poměrně rychle přechází z jednoho objektu na druhý působením rozptylujících vlivů - náhodných myšlenek, záblesků vzpomínek, úchvatných fantazií, záblesků čehosi, co jsme viděli, slyšeli nebo vnímali jinými smysly - vědomé vnímání je vůči rozptýlení odolné. Jeho podstatou je dlouhodobá pozornost, vědomé vnímání udrží paprsek soustředění koncentrovaný na daný okamžik a udrží jej až do dalšího okamžiku, pak do dalšího - a tak dále. Jestliže rozptýlení vede k emočnímu chaosu, pak schopnost udržet pozornost, soustředěně sledovat je základním předpokladem vnímání při práci s emocemi.

Pro vědomé vnímání jsou nejdůležitější dvě vlastnosti: stálá pozornost a vytrvalost. Tyto vlastnosti nám umožňují vnímat větší podrobnosti než obvyklý stav vědomí. Z tohoto aspektu vědomé vnímání vytváří předpoklad dlouhodobé pozornosti, která má schopnost proniknout počátečním zdáním a povrchními domněnkami a umožnit nám vidět plnou a odstíněnou pravdu.

Například proto, abychom se vyhnuli emoční bolesti, se často necháváme rozptýlit před nepříjemnými pocity a myšlenkami, odtahujeme svou pozornost od bolesti a tím předčasně přerušíme sled pocitů. Když se určitého pocitu zbavíme předčasně a nedovolíme mu projít přirozeným vývojem, odřízeme se od poučení, které bychom si z něj mohli odnést.

Pokud určitý pocit vědomě vnímáme, všimneme si, že prochází řadou proměn a my jsme schopni je rozložit na jednotlivé součásti - bolest, sevření, strach, výkyvy intenzity, sled myšlenek a reakcí - jak ty bezprostředně patrné, tak i jejich méně výrazné varianty. Udržení pozornosti na daném pocitu a jeho průchodu všemi těmito proměnami nám umožní emoci řádně prozkoumat a nabízí bohatou sklizeň náhledů do její podstaty a průběhu.

## Nový pohled

Sen Rikjú, otec čajového obřadu z konce šestnáctého století, pěstoval v zahradě své čajovny nádherné svlačce, rostlinu, která byla v té době v Japonsku velmi vzácná. Bezohledný vládce Japonska Toyotomi Hidejoši se snažil získat Rikjúovo pozvání, aby se na květiny mohl podívat. Když konečně přijel do zahrady, nenalezl v ní ani jeden svlačec - všechny rostliny byly pryč. Rozezlený Hidejoši vtrhl do čajovny, což je to nejhorší, co může host čajového obřadu udělat.

Uvnitř se Hidejošiho hněv rychle změnil v nadšení. V altánku čajovny byl jeden dokonalý svačec, který čekal na jeho obdiv.

Svačec symbolizuje estetiku čaje a má dar vrhat nové světlo na obyčejné věci. Japonci to označují slovem *mitate*, což znamená „nové vidění“ nebo vidění novými očima. Schopnost vidět věci nově, jako by to bylo poprvé, je podstatou vědomého vnímání.

Vědomé vnímání není svázáno očekáváním a návyky, není zatíženo minulostí, a proto nám umožňuje vidět tak, jako by to bylo poprvé. Zen označuje schopnost vnímat staré a známé věci jako nové, ba dokonce překvapující, pojmem „mysl začátečníka“. Mysl začátečníka udržuje vnímání svěží.

Toto svěží vnímání má neurologický základ. Když vidíme nebo slyšíme něco, co už známe -jako například tikot hodin v ložnici, nebo dennodenně se opakující výhled cestou do práce - naše mysl to obvykle zaregistruje a vnímá pár minut, potom „vypne“ a na tento vjem již nereaguje. Našemu mozku nestojí za to investovat energii do vnímání starých známých věcí.

Mozek však živě zareaguje vždy, když se objeví něco nového nebo neobvyklého, jeho aktivita se při takovém soustředění stupňuje jako u znuděného malého dítěte, které náhle zpozoruje něco vzrušujícího, třeba jiné dítě nebo psa. Toto zrychlení mozkové činnosti se objeví vždy, když zaregistrujeme něco nového. Tato aktivita se nazývá orientační reakce - je to nervový ekvivalent mysli začátečníka. Zvýšený zájem trvá tak dlouho, dokud se mozek s novou věcí neseznámí. Jakmile ji mozek zařadí do odpovídající kategorie, opět vypne.

Nuda je příznak nízké hladiny pozornosti. Když se nudíme a náš zájem opadá, snižuje se i naše mozková aktivita. Jeden z příjemných rysů změny a novinky naopak spočívá ve zvýšené pozornosti - a vystupňované mozkové aktivitě, kterou přinášejí. V takovém nervovém vzruchu spočívá naše radost z novinek, ať už se jedná o nové oblečení, cestu do exotické země nebo jen jiné postavení nábytku v místnosti.

K tomu, abychom mozek probudili, nemusíme změnit prostředí - stačí, když zbystříme pozornost na to, co v našem okolí už je. Dokonalé soustředění je antidotem nudy. Vědomé vnímání mozek probudí a nastartuje orientační reakci. Tento fakt odhalilo klasické studium zkušených zenových učenců, zabývajících se meditací. Všichni tito učenci, kteří využívali nějakou formu vědomého vnímání, naslouchali tikání zařízení podobného metronomu, které stále opakovalo stejný rytmus.

Když ten nekonečně se opakující rytmus slyšeli lidé, kteří nemeditovali, jejich mozek si na něj navykł přibližně po desátém úderu - oblast mozkové kůry, která vnímá zvuk, prostě přestala reagovat. Ale mozky meditujících zenových učenců, zejména těch zkušenějších, registrují čtyřicátý úder stejně silně jako první! Jinými slovy, udržují své mozky ve stavu mysli začátečníka - jsou schopni vnímat každý okamžik s maximální bdělostí.

Cvičení vědomého vnímání jako většina cvičení v meditaci zbystřuje vnímání. Psychiatr Roger Walsh shrnul percepční efekt meditačních cvičení

slovy: „Meditující říkají, že jejich vnímání se stává citlivější, barvy se zdají jasnější a vnitřní svět je dosažitelnější..., percepční zpracování je přesnější a rychlejší, empatie výraznější, introspekce a intuice dokonalejší.“

Když se prvně setkáme s něčím, co nás zaujme, je naše přirozená pozornost otevřená a bystrá, naše soustředění absolutní. Vědomým vnímáním se můžeme *rozhodnout* pohlížet na život se stejně bystrou a vytrvalou pozorností. Vědomé vnímání nám dává schopnost duševně prožívat každý okamžik tak, jako by se odehrával poprvé.

### Ticho uprostřed bouře

Byla to noční můra, jaké se bojí každá matka: Suzanna se probudila za zvuku sirén a pachu kouře ve dvě hodiny ráno. Byt na druhé straně chodby byl v plamenech. Sehnala děti - ve věku tří, pěti a sedmi let - a snažila se zůstat klidná, ale uvnitř cítila, že propadá panice. Hasič venku křičel něco, čemu nerozuměla, a pode dveřmi se linul kouř. Vyděsila se, že je v bytě jako v pasti, vyšla na chodbu - tam však šlehaly plameny a valil se dým.

I když slyšela, že se to nemá dělat, běžela k výtahu - k jedinému východu, na který si vzpomněla - a podařilo se jí dostat děti do bezpečí. Její sousedka však v ohni zahynula.

Suzanna se druhý den ráno objevila na jedné z mých pracovních skupin - byla stále v šoku a měla slzy na krajíčku. Pochopitelně nemyslela na nic jiného než na hrůzu, kterou prožila v noci. Jako většina lidí, kteří podobné trauma prožili, byla posedlá detaily svého prožitku a propadala návalům sebeobviňování z toho, jakému nebezpečí své děti vystavila, když je vezla dolů výtahem. Když vylíčila celé skupině svůj příběh, byla tak rozrušená, že odešla na toaletu a plakala.

Během přestávky se k nám opět vrátila a přistoupilo k ní několik lidí. Všichni byli velmi empatictí a chápaví a pokoušeli se ji uklidnit. Suzanna však byla stále otřesená a její mysl nebyla schopna se oprostit od zážitků předešlé noci. Pak jsme přistoupili k první meditaci. Souhlasila, že se pokusí medитovat.

Když jsem dávala první pokyny - aby se všichni povznesli nad své myšlenky a pocity a soustředili se na přirozený rytmus dýchání, vnímali vdech a výdech, což je klasický postup uklidnění, které je základem každé meditace - byla neklidná.

Několik minut se nervózně vrtěla. Postupně se její tělo uklidnilo a na konci dvacetiminutového cvičení seděla naprosto klidně.

Potom se úplně změnila. Ve tváři měla klidný výraz a prohlásila: „Myslím, že už jsem v pořádku. Jsem tu s vámi, už se nezabývám tím, co se odehrálo v noci.“

Tato zásadní změna v Suzannině vědomí je důkazem toho, jaké uklidňující schopnosti má vědomé vnímání. Klid částečně vyplývá z duševního

soustředění, které vědomé vnímání přináší. Vědomě vnímat předpokládá, že se oprostíme od všech myšlenek, které nás napadají, včetně těch, které nás nejvíc trápí. Místo abychom se jimi zabývali, nechali se jimi rozptylovat a tím živili pocit rozrušení, které přinášejí, musíme se jich zbavit - a tím se oprostíme i od průvodních nepříjemných pocitů.

## Změna v mozku

Síla trvalého soustředění spočívá v jeho schopnosti ovlivnit naše myšlenky, nálady a emoce. Když stojíme tváří v tvář změti myšlenek a použijeme vědomé vnímání, trvalé soustředění uklidní vnitřní vír a chaos - vědomé vnímání změní v naší mysli uklidní.

Tato zásadní změna ze zmateného víru do klidu je obrazem toho, co se odehraje v mozku, když své nepříjemné emoce začneme sledovat pomocí vědomého vnímání. Psycholog Richard Davidson z Wisconsinské univerzity se zabývá výzkumem vlivu emocí na mozek. V poslední době zkoumal, jak vědomé vnímání vede ke změně modu v mozku.

Richard Davidson říká, že v obvyklém stavu vnímání máme silnější emocionální reakce než v době, kdy používáme vědomé vnímání. Když se posuneme do modu vědomého vnímání, nastane změna i v mozku. Davidson tvrdí, že „začínáme regulovat nepříjemnou emoci v okamžiku, kdy si ji začneme uvědomovat“.

Davidson změřil změny v mozku u lidí, kteří praktikovali vědomé vnímání pod vedením učitele Jona Kabata-Zinna. Změny byly nejvýraznější v levé prefrontální oblasti, což je část mozku přímo za čelem, která tvoří pozitivní pocity a tlumí pocity negativní. Již po dvou měsících praktikování vědomého vnímání vykazovaly tyto oblasti vyšší aktivitu, a to nejen v době, kdy lidé meditovali, ale i v době, kdy klidně seděli.

Výkonné centrum mozku je uloženo v prefrontální oblasti: Rozhodnutí, o kterých uvažujeme, a postupy, které volíme, se většinou rodí v této oblasti. Když prožíváme výrazně nepříjemný pocit, dojde z amygdaly (centrum uložené v té části mozku, kde se odehrávají emoce), k silnému signálu, jenž ovlivní prefrontální oblast. Alespoň takový je postup v době, kdy postupujeme „bezmyšlenkovitě“ a necháváme se unášet impulsivní reakcí. Pokud dovolíme emoci, aby nás ovlivnila, tlumivé neurony podlehnou síle impulsu a naše emocionální reakce proběhne v plné síle.

Pokud však jsme schopni se soustředit a prožít vědomé vnímání v okamžiku, kdy s námi lomcuje například zlost nebo strach, v mozku se něco změní. Levá prefrontální oblast obsahuje většinu neuronů, které tlumí nepříjemné vlivy přicházející z amygdaly podobně, jako přehrada zadržuje většinu vodního přívalu a propouští jen malý pramínek. Vědomé vnímání tuto přehradu posiluje - aktivuje tlumivé neurony, které pak mohou pevněji držet na uzdě emoce, jež nás rozrušují.

Tyto tlumivé buňky posilují svou aktivitu přímo úměrně s tím, jak si uvědomujeme své emocionální impulsy a reakce, a vnášejí do emocí rozum. Čím více tyto dráhy používáme, tím jsou silnější, stejně jako sval, který sílí pravidelným cvičením s činkami. Je samozřejmě nejlepší si tyto dráhy vypěstovat již v dětství, ale můžeme je posílit kdykoliv v průběhu života. To podporuje zjištění, že praktikování vědomého vnímání zlepšuje schopnost mozku lidí, kteří pravidelně medituji, ovládat negativní emoce.

### Duševní rovnováha a odvaha

Používání vědomého vnímání pěstuje duševní rovnováhu, vyrovnanost, která vnáší klid do našeho života i v době, kdy se nevěnujeme meditaci. Pěstování vědomé pozornosti nám umožňuje proplouvat životem se schopností povšimnout si veškerých myšlenek a pocitů, ať jsou zpočátku sebenejpříjemnější, a nenechat se vyvést z míry. Tím získáme trvalou schopnost postavit se nepříjemným pocitům a obavám takovým způsobem, který je zbaví jejich negativního náboje.

Tím, že se naučíme vědomě vnímat, se zbavíme nutkání zahnat nepříjemné myšlenky, rozrušit se obavami nebo se snažit věci zlepšit či jakkoliv ovlivnit. Jsme pak schopni přijímat život takový, jaký je, sledovat vše, co se kolem nás děje, aniž bychom se pokusili to změnit. Nejedná se o odtažité pozorování, ale o úzké sepětí s tím, co prožíváme uvnitř. Prosté bytí, bez jakéhokoliv pokusu o reakci, je samo o sobě uklidňující, a my se můžeme naučit používat tento vnitřní přístup ke všemu, co se nám v životě naskytne.

Samozřejmě bychom měli rozlišovat, které životní problémy můžeme změnit k lepšímu a které musíme prostě akceptovat. Ale vnitřní postoj, založený na vědomém vnímání, nám dovoluje přijímat nevyhnutelné životní krize s větší rozvahou. Tento klidný a vyrovnaný přístup ztělesňovala moje dávná přítelkyně Mary McClellandová, když umírala na rakovinu žaludku. Navštívila jsem ji pár týdnů před smrtí. Byla to oddaná kvakerka, která se naučila tiše a trpělivě sledovat, co jí život přinesl. Když jsem vešla do místnosti, právě si převazovala nehojící se ránu na břicho. Bylo náročné stát se přímým svědkem toho, jak se její tělo v pravém slova smyslu rozpadá.

Když svou práci dokončila, rozhovořila se o smrti. V jejích modrých očích se zračil klid, když řekla: „Moje milá, v tomhle procesu není čeho se obávat.“

### Empatie, přijetí, trpělivost a sebejistota

Lidé si někdy pletou pojem „nechat být“ nějaký pocit nebo myšlenku - vnímat, jak se vynoří v našem vědomí, ale nenaléhat na ně - se snahou zbavit se nepříjemného pocitu tím, že se jej pokusí potlačit. Potlačení není vědomé vnímání. Vědomé vnímání se před ničím neukrývá. Dovoluje nám proniknout



rouškou popření a být k sobě upřímní. Vědomá pozornost nám umožní vidět holá fakta a neuvěřit vlastním smyšleným výmluvám.

Když se postavíme čelem k intenzivní nebo bolestivé emoci, vypěstujeme si určitý druh odvahy a přijetí toho, jak se věci kolem nás vyvíjejí. V takových chvílích nás nevede naděje ani strach, nesnažíme se potlačit bolest, rozptýlit se, abychom se jí zbavili, ani nedoufáme, že se něco stane a my se nebudeme muset zabývat pocitem, který je nám nepříjemný. Když se naopak postavíme k takovému pocitu čelem, uvědomíme si, že se bojíme mnohem víc své vlastní představy toho, jak nás rozruší, než vlastního prožitku takového pocitu. Z takového vědomí může vyplynout sebejistota a trpělivost. Pokud jsme schopni naslouchat svému vnitřnímu hodnocení a sebekritickému vnitřnímu hlasu s vědomým vnímáním, jsme schopni je lépe využít k jednání. Vědomé vnímání nás nehodnotí, neobviňuje ani neodsuzuje za jakékoliv emoce, které se v nás odehrávají: Naše pocity vznikají samy od sebe, aniž bychom je vyhledávali. Týká se to i sebekritických pocitů. Vědomé vnímání nám pomáhá vidět jejich zkresenost jako další nepříjemnou emoci, ne jako pravdivý obraz.

### Vytrvalá pozornost

Vzpomínám si, jak nás S. N. Goenka, jeden z učitelů meditace v Bódhgaja v Indii, vedl pátý den desetidenního kursu v meditaci k tomu, abychom vydrželi hodinu medítovat, aniž bychom pohnuli jediným svalem. Měli jsme za úkol s vytrvalou pozorností sledovat veškeré fyzické pocity, které se objeví.

Skutečně se objevily. Po dvaceti až třiceti minutách se každý z nás soustředil na nějakou intenzivní bolest: v zádech, krku nebo koleni, prostě kdekoliv. Nutkání ulevit si od nepohodlí a vyhovět svým potřebám probíhají v naší mysli v každém okamžiku, obvykle na podvědomé úrovni. Když klidně sedíme, čas od času změním pozici - obvykle také bezděčně -, abychom se cítili pohodlně a vyvarovali se nepříjemných pocitů a bolestí. Pokud přemůžeme impuls ke změně pozice, svalový tonus postupně překročí práh bolesti.

Já cítila bolest v pravém koleni, přímo nad čéškou. Nejdřív to byla bolest přesně lokalizovaná, ohnisko silné intenzity, která se s postupujícím časem stupňovala a stupňovala. Nepřála jsem si nic jiného, než natáhnout nohu a zbavit se bolesti. Místo toho jsem však upevnila své rozhodnutí a sledovala, co se s narůstající bolestí vlastně v mém těle odehrává. Odolala jsem svodům myšlenek, které se občas vynořily a snažily se zvrátit mé rozhodnutí, myšlenek, které prosily a vyhrožovaly, že pokud se nepohnu, budu mít koleno zničené až do konce života.

Ve chvíli, kdy se mi zdálo, že bolest je přímo nesnesitelná, se něco změnilo: To, co jsem prožívala jako jednolitě ložisko zoufalé bolesti, se rozdělilo na jednotlivé součásti: teplo, tlak a pulsující bolest.

Za další chvíli se stalo něco neuvěřitelného: Bolest zmizela. Zbylo jen teplo, tlak a pulsace. Ale žádná bolest. Žádné myšlenky na to, jak se bolesti zbavit.

Strach z bolesti a soustředění myšlenek na to, jak se jí zbavit, se rozplynuly a nahradila je zvědavost, vyplývající z vědomého vnímání. Místo snahy bolesti uniknout jsem byla fascinována jejími jednotlivými součástmi.

Vytrvalé vědomé vnímání mi umožnilo vnímat bolest tak dlouho, abych si všechny tyto změny uvědomila. Vnímáme bolest, příjemný pocit nebo i pocit, který je zcela indiferentní, tak dlouho, až nám změna v naší mysli umožní náhled na pomíjivost naší zkušenosti, ať už se jedná o cokoliv.

Všechno podléhá změnám - to je náhled, který nás může osvobodit od svodů příjemných pocitů i od snahy uniknout bolesti. Vždy, když můžeme sledovat okamžik rozhodnutí, který předchází naší reakci - stejně jako sledovat, jak nutkání pohnout se přichází a opět odchází - získáme náhled na sled příčin a následků, které jsou podstatou každého duševního návyku.

Sledováním emoce typu vzteku nám naše soustředěné vnímání může poskytnout další klíčový náhled: Pokud vnímáme svůj vztek dostatečně dlouho, uvidíme, jak se mění v něco jiného - v pocit křivdy, smutek nebo nějaký jiný pocit - nebo dokonce zmizí úplně. To, co nám připadalo tak podstatné, se rozplyne a změní. Klíčem je vytrvalé soustředění se na prožitek při všech změnách, jimiž prochází.

Co víc, toto vytrvalé zkoumání nám umožňuje vidět, že naše předpoklady, že určité věci mají konkrétní význam, jsou opravdu pouze předpoklady. „Opakem zkoumání je předpokládání - předpokládání, že už víme, jaké věci opravdu jsou,“ říká Narayan Liebenson Gradyová, učitelka *vipassany*. „Zkoumání je touha jasně a přímo osobně poznat. Pokud se jedná o bolestivou zkušenost, pomůže nám, když s bolestí vydržíme tak dlouho, abychom mohli sledovat, jak se mění. Stejně tak bychom měli vydržet i s příjemným prožitkem do té doby, dokud nevidíme, jak se mění.“

Současně k tomu dodává: „Můžeme zjistit, že to, co jsme považovali za určitým způsobem zákonité, takové vlastně není.“ Klíč spočívá ve vytrvalém vědomém vnímání - ve vytrvalém zájmu poznat věci takové, jaké jsou -, které nám umožní prožít zřetelněji vše, co se kolem nás děje.

## Naladění na přítomnost

Když lidé začínají meditovat, jsou překvapeni, jak obtížné je udržet pozornost zaměřenou na to, co se v daném okamžiku odehrává. Tělo může být v dokonalé meditační pozici - v naprostém klidu. Ale mysl se kdesi toulá. Proplétá se sněním, fantaziemi, ospalostí, agitovaností, náhodnými myšlenkami a plány, soudy o těchto myšlenkách a plánech, reakcemi na tyto soudy..., a pokud si náhodou všimneme, jak se naše mysl vzdálila, může se nám podařit ji opět přivést k přítomnosti.

Vědomé vnímání jasně vymezí rozdíl mezi soustředěním na přítomnost a rozptýlením pozornosti. Takové poznání se může objevit v našem každodenním životě: Můžeme si uvědomit, že vlastně nevnímáme to, co se v daném okamžiku děje, že vše děláme automaticky a naše mysl je tomu na hony vzdálena. Uvědomíme si, jak můžeme být odtaženi od běžných činností, ale i od okamžiků, kterých si ceníme, vlivem toho, že naše mysl se již soustředí na něco jiného.

Cílem vědomého vnímání je naladit nás na přítomnost. Vědomé vnímání neznamena myslet na to, co prožíváme, ale prostě a přímo se na daný prožitek soustředit. Rozptýlení pozornosti svědčí o tom, že se snažíme vyhnout realitě daného okamžiku.

Vědomý dotaz „Co mi brání soustředit se na přítomnost?“ nás může lépe naladit na přítomnost. Odpověď na tuto otázku někdy odhalí skrytý vliv našich hluboce zakořeněných emočních návyků, jak zjistíme ve druhé části této knihy.

To, co nám často brání v prožívání našich emocí, je právě naše obvyklá reakce na tyto emoce. Nejsme schopni vnímat to, co skutečně prožíváme, s neovlivněnou a soustředěnou pozorností, protože se svého prožitku bojíme nebo se mu chceme vyhnout. Je to duševní obdoba snahy změnit pozici tak, abychom se vyhnuli sebemenšímu nepohodlí.

Schopnost udržet vytrvalou pozornost může prolomit obranu naší mysli před aktuální realitou. Vytrvalé zkoumání může vnést duševní rovnováhu do čehokoliv, co se kolem nás odehrává. Pokud se jedná o příjemný prožitek, vnímejte ho, ale nesnažte se na něm ulpět. Pokud je prožitek nepříjemný, vnímejte ho a nebraňte se mu. Pokud je vaše reakce na prožitek indiferentní, pečlivé soustředění vám bude obranou před pocitem nudy.

Duševní rovnováha umožňuje zkoumajícímu vnímání vytrvat s každým prožitkem a neuchýlit se k obvyklému rozptýlení pozornosti, jímž se snažíme vyhnout všemu nepříjemnému nebo se vrhnout vstříc tomu, co je nám mimořádně příjemné.

## Pružnost, lehkost a postavení se předsudkům

Vzpomínám si, jak mě jeden starý zenový učitel z kláštera na okraji Kjóta pozval na misku čaje. Navštěvovala jsem hodiny čajového obřadu na jedné japonské škole a zdokonalovala jsem se v přesných formalitách podávání čaje. Každý krok v čajovém obřadu má přesnou choreografii, každý detail má svou správnou formu, složením hedvábného ubrousku počinaje a šleháním čaje konče.

Vzhledem k tomu, že jsem byla řádnou studentkou čajového obřadu, očekávala jsem všechny formality a rituální sled jednotlivých etap podávání čaje. Tento starý mistr se však zabýval neformálním duchem zenu, který původně čajový obřad formoval. Postupoval podle základních pravidel podávání čaje,

ale nechával si prostor na vlastní improvizaci. Ve škole jsme se učili přesné a ladné pohyby, kterými složíme hedvábný ubrousek dřív, než jím otřeme lžičku. Tento mistr však neměl hedvábný ubrousek, a tak se prostě natáhl pro papírový kapesník a nenucené lžičku otřel.

Nejdřív mě to zarazilo a napadlo mě: „Vždyť on zapomněl...“ Když jsem ho však dál sledovala, uvědomila jsem si, že se dokonale soustředí na vše, co dělá, a porušuje pravidla naprosto přirozeně. Tento výrazný kontrast přirozeného přístupu a vytříbené školní etikety mi dal lekci, jak se postavit předsudkům.

Když naše mysl postupuje automaticky, naše myšlenky sledují starou známou cestu a náš život získá statický a neměnný charakter. V každodenním životě však může být určitá pružnost užitečná. Můžeme se pokusit udělat něco jinak, než postupovat obvyklým způsobem, ať už se jedná o uložení dětí do postele nebo o chvíli klidu po příchodu domů, místo abychom se okamžitě vrhli na novou poštu.

Když používáme stále stejnou myšlenkovou i pocitovou rutinu, máme malou šanci, že se v našem životě něco změní. Protože však vědomé vnímání vidí věci jinak, může nám odhalit nové možnosti a umožnit nám něco v životě změnit.

## Soustředění a náhled

Vědomé vnímání stejně jako všechny formy meditace můžeme chápat jako systematický pokus o cvičení pozornosti. Dva hlavní postupy, používané při cvičení pozornosti při meditaci, jsou soustředění a náhled.

Soustředění má za úkol posílit schopnost udržet pozornost na jednom cíli - například na dýchání - bez rozptylování. Vždy, když naše mysl zabloudí jinam - k nějaké vzpomínce, k myšlenkám na úkoly, které je třeba splnit, nebo se prostě jen něčím rozptýlí -, měli bychom se při meditaci takového rozptýlení zbavit a opět se soustředit na dýchání. Smyslem je dovést mysl k většímu soustředění a jasnosti. Soustředění pěstuje tu schopnost mysli, která jí umožňuje zaměřit se na předmět pozornosti a nenechat se ničím rozptylovat.

Jak popisuje jeden z mých učitelů, Sájadav U Pandita: „Bez brýlí soustředění nám svět připadá zamlžený, rozmazaný a nezřetelný. Ale v okamžiku, kdy si je nasadíme, je vše jasné a zřetelné. Předměty kolem nás se nezměnily, změnila se ostrost našeho zraku. Když se podíváte neozbrojeným okem na kapku vody, moc toho nevidíte. Když kapku umístíte pod mikroskop, uvidíte mnoho drobných živočichů, kteří se pohybují a tančí, a je fantastické je pozorovat. Když si při meditaci nasadíte brýle soustředění, překvapí vás, jak se věci kolem vás změňí.“

Jak tento paprsek soustředění „postupně proniká do předmětu pozorování, naše mysl získává schopnost zůstat soustředěná, nerozptýlená a klidná“,

dodává Sájadav U Pandita. Navíc však upozorňuje na něco, co není v soustředění obsaženo: „Soustředění nemůže zajistit pochopení pravdy.“

K pochopení je nutný náhled, odlišný postoj. Místo toho, abychom považovali vše kromě jediného bodu soustředění za rozptýlení, s náhledem si meditující vypěstuje takové vnímání, které vnímá každou součást prožitku s vyrovnaným vědomím, bez jakékoliv reakce. Je to neutrální svědectví všeho, co se kolem nás děje - něco jako vrátný, jenž sleduje každého, kdo vejde do domu či vyjde ven.

Toto vnímání je svědectví, které bedlivě sleduje vše, co v daném okamžiku prožívá naše mysl a co se v ní odehrává. Snažíme se neztratit se v myšlenkách, vzpomínkách ani v čemkoliv jiném, co nám přijde na mysl, ale jen sledovat, co přichází a odchází. Vědomé vnímání nám umožňuje přesněji si uvědomit všechny procesy, které se v naší mysli odehrávají - což je něco, k čemu jsme obvykle zcela nevnímaví.

Soustředění a vědomé vnímání fungují ruku v ruce jako duševní cvičení. Tibetský termín, který označuje soustředění, je možné také přeložit jako „průzračnost“. Tulku Thondup to vysvětluje jako „uklidnění mysli, vyčerení bahnitých vod k průzračnosti“. Vědomé vnímání nebo náhled, říká dále Tulku Thondup, „je vnímání a jednota s touto průzračností“. Dodává, že „cvičení průzračnosti mysli usnadňuje i mimo meditaci se klidně a vědomě soustředit na vše, co děláme“.

Meditace o láskyplné laskavosti na konci předcházející kapitoly je uklidňující, protože soucit působí na naše nepříjemné emoce uklidňujícím způsobem. V tomto smyslu je vlastně soucit mocný trankvilizér.

Mnich podle thajské lesní tradice, Ajahn Nyanadhammo, popisuje soustředění jako vnitřní mír: „Schopnost odpoutat se od všeho, co na nás působí rušivě, a uchýlit se do té oblasti mysli, která je příjemnější.“ Čím snadněji se zbavujeme nepříjemných myšlenek, tím klidnější a průzračnější bude naše mysl. Meditace o průzračnosti paradoxně posiluje mysl tím, že jí poskytuje místo k odpočinku. „Když mysl vystoupí z tohoto stavu,“ dodává, „můžeme ji zapojit do práce.“

Tyto dva postupy - průzračnost a vědomé vnímání - působí synergicky. „Každý člověk,“ říká Ajahn Nyanadhammo, „má svou vlastní rovnováhu, která určuje, jak se má mysl ponořit do průzračnosti a jak intenzivně musí pracovat, zkoumat a zvažovat, aby se dopracovala náhledu a porozumění.“ Z tohoto pohledu fungují soustředění a náhled společně. Stručně řečeno: Uklidnění mysli ve spojení s náhledem nabízí lepší přístup k moudrosti.

### Zdokonalení vnímání pomocí zkoumání

Jedna z mých klientek byla posedlá představou, že její mírné zdravotní potíže - občasný tlak v žaludku - jsou příznaky závažné choroby, nejspíš rakoviny. Pronásledovala ji představa všech příznaků této nemoci a stále se

vracela k obrazu nemocnice a příbuzných, kteří sedí kolem její postele a jsou svědky jejího chátvání a umírání.

Potom se odhodlala odjet na tříměsíční kurs vědomého vnímání. Cvičila se v jednom odvětví *vispassany*, které se nazývá *satipatthana* - jedná se o pečlivé a intenzivní soustředění na smysly - sluch, zrak, cit a další. V tomto cvičení se naučila zaměřit své smysly opatrně, nic určitého nesledovat, ale pečlivě zkoumat předmět pozorování.

Týden po návratu domů šla k lékaři na kontrolu. Zatímco dříve hovořila o svých pocitech neurčitě a své obavy líčila velmi zdoluhavě, tentokrát vše probíhalo jinak. Moje klientka popsala příznaky, které pociťovala, a velmi přesně vylíčila podrobnosti každého z nich - co přesně cítila, jak se její pocity v průběhu času měnily, drobné nuance svých prožitků. To vše popisovala klidně, bez náznaku dřívějších obav.

Její lékař byl překvapen a poznamenal: „Dokážete velmi přesně sledovat své potíže!“

Když jsme spolu hovořily při hodinách terapie, byla schopná stejně podrobně popisovat své obavy a reakce, i to, jak se v průběhu času mění. Nyní sama viděla, jak jsou přehnané a vymykají se reálným dimenzím.

Taková přesnost vnímání je součástí vědomého vnímání a je velmi užitečná, když chceme pracovat se svými emočními návyky. Podobně jako vytrvalá pozornost nám pomáhá rozlišit mezi myšlenkami, které spustí přehnanou reakci, mezi pocity, které námi lomcují v okamžiku, kdy jsme na vrcholu emocionální reakce, a našimi přídatnými reakcemi - například podrážděností, netrpělivostí, strachem nebo záští - na tyto pocity. Tato přesnost, jak ještě uvidíme, nám nabízí velmi mocnou metodu sledování psychologických návyků, které ve většině z nás vyvolávají emocionální chaos.

## Bezstarostnost a hravost

Když vědomě vnímáme - oprostíme se od předsudků a soudů -, automaticky jsme naplněni bezstarostností. Jsme schopni odstoupit od svého já a ponechat si prostor pro smysl pro humor a hravost. Jeden z mých učitelů, Tsoknyi Rinpoche, hovoří o bezstarostném přístupu skutečného praktika. Výzkum Richarda Davidsona, jenž se zabýval meditujícími, kteří využívali vědomé vnímání, potvrdil, že jejich mozky se dostanou do stavu, jenž potencuje pozitivní nálady a potlačuje nálady negativní.

Vzpomínám si na příběh, který vyprávěl jeden z učitelů čajového obřadu. Říkal, že využití čajové mysli v běžném životě zahrnuje i hluboký vnitřní klid, který se nenaruší drobnými nepříjemnostmi, flexibilitu a schopnost zachytit lehkost okamžiku.

Jednou v centru Manhattanu přivolal taxi. Taxi zastavilo a on se chystal otevřít dveře. Vtom jej předběhla žena a nasedla do vozu. Možná se domnívala, že ho zastavil pro ni, možná byla jen naprosto nevychovaná.

Místo toho, aby se rozčlil a rozkřikl se na ni, otevřel jí dveře - galantní Japonec v kimonu - a obřadně se uklonil, když odjížděla.

## Zkoumavé vnímání

Vědomé vnímání je pouhým svědkem toho, co se v naší mysli odehrává, aniž by vedlo k nějaké reakci, proto nám umožňuje prožívat věci, aniž bychom si o nich činili jakýkoliv úsudek nebo je jakkoliv interpretovali, ulpivali na nich nebo se jim bránili. Schopnost zkoumavého vnímání proniká dál než k pouhé schopnosti vnímat, co se děje - vede nás ke schopnosti hluboce vnitřně naslouchat a sledovat myšlenky a pocity, které přicházejí a odcházejí.

Pokud se díváme brýlemi vlastních předpokladů, myšlenek a představ, neuvědomujeme si, jak tyto brýle deformují skutečnost okamžiku. Právě přijetí vlastních předpokladů nás může odříznout od schopnosti zkoumavě vnímat.

Když podrobíme své myšlenky a pocity zkoumavému vnímání, můžeme věci vidět takové, jaké skutečně jsou, a ne takové, jaké si *myslíme*, že jsou. Díky zkoumavému vnímání jsme schopni sledovat vlastní reakce, aniž bychom se s nimi ztotožňovali.

Jsou to dvě různé úrovně reality: surová skutečnost, taková, jaká opravdu je, a nános mentální reakce na tuto skutečnost. Pokud oddělíme surovou skutečnost od mentálního nánosu, kterým jsme ji opatřili, můžeme si tím vytvořit duševní prostor. V tomto prostoru je dostatek místa ke zkoumání uložených pokrivených předpokladů, nepodložených přesvědčení nebo deformovaných vjemů. Zjistíme, jakým způsobem nás naše myšlenky a pocity ovlivňují, dokonce můžeme zahlédnout své vlastní brýle.

Vědomé vnímání nám umožňuje sledovat dění přímo, nikoliv skrze zamlžené brýle dohadů a očekávání, a s pomocí zkoumavého vnímání. Zkoumavý charakter je jednou ze základních vlastností vědomého vnímání.

Učitel se zeptal žáků v první třídě, jakou barvu má jablko. Většina dětí odpověděla „červenou“, několik dětí řeklo „zelenou“, ale jen jedno z dětí odpovědělo „bílou“.

Učitel mu trpělivě vysvětloval, že jablka jsou červená nebo zelená, některá jsou žlutá, ale žádná nejsou bílá.

Dítě však trvalo na svém a nakonec dodalo: „Podívejte se dovnitř.“

Když Joseph Goldstein vypráví tento příběh, říká: „Percepce bez vědomého vnímání nás nutí zůstat na povrchu věcí, a tak se nám stává, že nám uniknou jiné roviny reality.“

Ve starodávném jazyce pali, kterým mluvil Buddha, je zkoumavé vnímání označeno slovem *vipassana*, což doslova znamená „vidění věcí tak, jaké opravdu jsou“. Prvním krokem k jasnému vidění je schopnost zastavit se, vědomě vnímat a současně přerušit tok našich běžných myšlenek, pocitů a reakcí.

## CHCETE SE NAUČIT VĚDOMĚ VNÍMAT?

Můžete začít hned a sami.

Přestože to zkusíte sami, rádím vám zúčastnit se nějakého pobytu s nácvikem vědomého vnímání, kde se budete moci poradit s kvalifikovaným učitelem a zeptat se ho na vše, co s meditací souvisí. Informace o takových pobytech najdete na konci této knihy, v kapitole nazvané „Návod“.

Zde je několik základních pokynů, které vám pomohou začít. Týkají se dvou základních přístupů: uklidnění a vědomého vnímání.

Na začátku můžete medítovat jen několik minut. Při každodenním cvičení byste se měli dostat k deseti až dvacetiminutovým sezením. Pokud se vám to podaří, můžete je prodloužit na půl hodiny nebo i déle.

Můžete sedět na židli, pokud jste na ni zvyklí, ale také se můžete posadit na polštářek na podlaze. Snažte se držet záda tak, aby nebyla v příliš strnulé poloze, ale ani v poloze natolik relaxované, aby vás uspávala. Můžete medítovat se zavřenými nebo s otevřenými očima; pokud je necháte otevřené, nesledujte okolí, spočiňte pohledem na jednom místě kousek od těla.

Než začnete používat kteroukoliv z následujících metod, přečtěte si řádně pokyny, pak podle nich zkuste postupovat.

## VĚDOMÉ VNÍMÁNÍ DECHU

Po celou dobu svého života dýcháme. Meditace o dechu znamená soustředění se na přirozený proces dýchání, aniž bychom se pokoušeli na něm cokoli změnit.

Soustřeďte svou pozornost na jedno místo na těle, kde můžete dýchání zřetelně sledovat. Může to být břicho nebo hrudník, kde jsou vidět pohyby při dýchání, ale může to být také nos, kde při vdechu a výdechu cítíte proudění vzduchu.

Kdykoliv se vaše pozornost od dýchání vzdálí, připomeňte si, že máte sledovat jeho přirozený rytmus. Začněte opět vnímat každý nádech a výdech a soustřeďte se na ně.

Snažte se udržet pozornost na celém cyklu nádechu a výdechu i na pauze mezi nimi. Po počátečním sledování udržujte pozornost... Udržení pozornosti posiluje vědomé vnímání.

Sledujte dech v jeho přirozeném rytmu, v typickém průběhu každého nádechu a výdechu, a vnímejte jej přesně a pozorně. Některý nádech nebo výdech může být delší nebo naopak kratší, jindy rychlejší nebo hlubší. Sledujte tyto přirozené změny a vnímejte drobné nuance vlastních pocitů, které přicházejí a odcházejí.

S každým dechem se uvolněte, vnímejte jej takový, jaký je a nesnažte se ho nijak ovlivnit nebo změnit. S každým dalším dechem obnovujte svou pozornost.



Zaměřte svou pozornost na začátku dechu a udržujte ji při nádechu i výdechu, a tak pokračujte při každém dalším nádechu a výdechu, udržujte svou pozornost na dýchání od jednoho okamžiku ke druhému a všimněte si, jak je vnímáte. Udržujte pozornost až do okamžiku, kdy začíná další nádech.

Použijte dech jako cíl svého soustředění, jako místo, ke kterému se budete vracet vždy, když vaše mysl začne bloudit. Když si uvědomíte, že vaše pozornost je rozptýlená, soustřeďte ji opět na dýchání...

## CVIČENÍ NÁHLEDU NEBOLI VIPASSANY

Začněte s touto metodou soustředěním se na dech stejně jako v předchozím případě.

Postupně rozšiřte své vnímání na další smysly a nakonec se soustřeďte na to, co se objeví ve vašem vědomí.

Při návratu této metody je vhodné rozšířit vědomé vnímání postupným zaměřením na jednotlivé smysly. Později se můžete pokusit o soustředění všeobecné a vědomě vnímat cokoliv, co se ve vašem vědomí přirozeně objeví.

Zkuste začít zvuky. Rozšiřte své spektrum vnímání o zvuky, které upoutají vaši pozornost a odvedou ji od dýchání.

Nechte svou pozornost zaměřenou na tyto zvuky - na prosté slyšení bez uvažování o jejich původu. Uvědomujte si zvuky, když se objevují a mizí v otevřeném poli vašeho vnímání.

Vnímejte tlumené zvuky v pozadí a soustřeďte se na jejich nenápadnost. Nebo vnímejte ty nápadnější zvuky, které zaslechnete v popředí. Jak tyto zvuky začnete vnímat, nechtě je plynout vědomím spontánně.

Stejně jako vnímáte zvuky, můžete vnímat i svou reakci na ně. Zvuky vám mohou být příjemné nebo nepříjemné, ale vnímejte své reakce bez dalšího hodnocení, ulpívání nebo odporu..., povznete se nad veškeré preference.

Vnímejte poznávající mysl, která sleduje vznik a zánik zvuků, a soustřeďte se na to, jak se přirozeně objevují.

Když nějaký zvuk už vaši pozornost neupoutá, vraťte se k původnímu objektu pozornosti - ke svému dechu.

## VĚDOMÉ VNÍMÁNÍ POCITŮ

Rozšiřte své vnímání o fyzické pocity, které přirozeně cítíte. Když tyto pocity začnou převažovat a odvedou vaši pozornost od dechu, zaměřte ji na ně a soustřeďte se na jejich změny.

Rozšiřte vnímání nádechu a výdechu o zahrnutí jakýchkoliv pocitů, které pocítíte. Zaměřte svou pozornost na kvalitu takového pocitu - chvění, napětí, vibrace - a na to, jak se mění v průběhu doby, po kterou tento pocit sledujete.

Všimněte si, jak přesně jste schopni vnímat každý pocit, který se objeví v prostoru vašeho vědomí. Vnímejte reakce na tyto pocity, uvědomte si, zda se jim poddáváte nebo se jim bráníte, zda jsou příjemné či nepříjemné.

Setrvejte s pocity, které v daném okamžiku máte, pokuste se přesně zaznamenat jejich kvalitu ve chvíli, kdy se objeví, jejich změny a vymizení.

Co se děje, když takový pocit vnímáte? Nabývá na intenzitě? Slábně? Mizí?

Vnímejte takový pocit, aniž se jej pokusíte jakkoliv změnit nebo ovlivnit, nehodnoťte ani nesuďte, ponechte mu možnost objevit se a zase se vytratit a pouze sledujte a vnímejte jeho přirozený průběh.

Udržujte vědomou mysl zaměřenou na tu část těla, kde daný pocit vnímáte. Pokud vnímáte bolestivé pocity, snažte se zaměřit svou pozornost na upřesnění pocitu bolesti - zda se jedná o bolest pálivou, pulsující nebo palčivou. Ať je jakákoliv, soustřeďte se na svou reakci, kterou pocítíte - odpor nebo vzdor.

Když pocity pominou nebo již nezaujmu vaši pozornost, vraťte se k vnímání dechu.

## MYŠLENKY A MENTÁLNÍ OBRAZY

Když vaši pozornost odvedou od dýchání neodbytné myšlenky, všimněte si, jak se ve vaší mysli objevily.

Sledujte je, když se vynoří ve vašem vědomí, aniž byste se jim blížili věnovali, nechali se vtáhnout do dalších úvah, které se od nich odvíjejí, nebo se jim naopak snažili odolat.

Někdy mají takové myšlenky opakující se a známý charakter. Důležité je vnímat vznik těchto myšlenek, ale nesnažit se podrobně se jim věnovat nebo se zabývat jejich obsahem.

Pokud si své myšlenky neuvědomujeme, stanou se z nich čočky, přes které filtrujeme své vnímání. Své prožitky pak interpretujeme pomocí takových myšlenek - pomocí jejich koncepce, hodnocení, soudů -, a ne pomocí prožitku vlastní zkušenosti bez jakéhokoliv zkreslení.

Pečlivé sledování vlastních myšlenek nám umožní zahlédnout, kde a jak nás zaujmou. Potom je můžeme sledovat tak, jako pasák sleduje svěřené stádo ovcí - pozorně, ale nezaujatě. Myšlenky tak nevydrží dlouho a s postupem času se jich objevuje stále méně.

Díky vědomému vnímání si můžeme lépe uvědomit jejich neosobní charakter, neztotožňovat se s osobou, kterou tyto myšlenky napadly, a nechat je opět pomalu rozplynout.

Nechtě svou mysl tak, jak je - ve stavu otevřeného vnímání...

Myšlenky jsou jako mraky, které plují po čisté obloze - objevují se a opět mizí v prostorách naší mysli. Nechte je přicházet i odcházet...

Když se na myšlenky zaměříte pomocí vědomého vnímání, objeví se a zmizí jako bublinky ve vodě. Myšlenky jsou nehmotné, mají jen zdání hmotnosti vlivem důležitosti, kterou jim přikládáme.

Pokud vydržíte vědomě vnímat myšlenky, které se objevují ve vašem vědomí, odhalíte jejich prázdnotu a můžete je nechat rozplynout. Dovoďte jim vytratit se a nijak se jimi nezabývejte. Pokud se jimi budete příliš zabírat, ztratíte schopnost vrátit se k vnímání vlastního dechu.

Vyzkoušejte stejný postup s mentálními obrazy - chovejte se k nim stejně jako k myšlenkám, nechte je vynořit se do vědomí a pak pomalu zmizet...

## EMOCE

Vnímejte kvalitu emocí, které se objeví ve vašem vědomí, rozpoznajte je a přijměte je takové, jaké jsou, nebraňte se jim, nesuďte je a žádným nedávejte přednost před jinými...

Když vědomě vnímáte své emocionální stavy, je důležité setrvat v receptivním modu. Přijímejte je otevřeně a se zájmem.

Všimněte si, zda jste schopni si přesně uvědomit, jaké emoce prožíváte a jaké emoce jsou v pozadí, aniž byste se ztratili ve významu myšlenek, které je provázejí.

Buďte otevření k emocím, které přicházejí, a akceptujte jejich existenci.

Dopřejte si při prožívání emocí duševní rovnováhu, aby se z nich nestal filtr, kterým budete třídit své vnímání, ale naopak, abyste si byli plně vědomí svých pocitů. Pokuste se to zvládnout, aniž byste se nechali zatáhnout do reality.

Emoce dodávají tomu, co vaše mysl vnímá, příjemný nebo nepříjemný náboj. Mohou ovlivnit vaši mysl tak, že bude lpět na příjemných prožitcích, bránit se nepříjemným a nudit se s těmi indiferentními. Ať je emoce jakákoliv, nechtě ji pouze vynořit se do vědomí, aniž byste ji dál sledovali.

U velmi urputných emocí se můžete pokusit vyzkoušet vědomé zkoumání a moudře se zamyslet nad podstatou vlastního pocitu, aniž byste o něm aktivně přemýšleli nebo se nechali vtáhnout do děje, z nějž vyplývá. Vnímejte je otevřeně a zkoumavě.

Je ve vašem těle nějaké místo, kde tyto emoce prožíváte nejintenzivněji a nejvýrazněji? Vnímejte účinek emoce na vaši mysl.

Když jsme schopni emoci rozpoznat jasně a otevřeně, náš vztah k ní se změní. Už na ní nelpíme ani se jí nesnažíme odolat. Naučíme se ji akceptovat s jasným vědomím, ale bez odezvy.

Pokud je emoce nepříjemná, pokud v nás vyvolá nějakou reakci nebo dokonce averzi, vnímejte tyto stavy myslí, ale uvolněte se a pokračujte v otevřeném vnímání.

## VNÍMÁNÍ BEZ PREFERENCE

Ponechte všechny zvuky, pocity, myšlenky, představy i emoce v pozadí svého vědomí a soustřeďte se především na své pocity při dýchání.

Když se něco vynoří *do* popředí vašeho vědomí, ponechte v centru soustředění to, co převládá - myšlenku, pocit, cokoli, co se nejsilněji vtírá do vašeho vědomí -, otevřete se a vnímejte celé spektrum prožitků: dýchání, zvuky, pocity, myšlenky, představy, emoce...

Pokud si nejste jisti, na co se máte v daném okamžiku soustředit, soustřeďte se na dýchání.

Když se ve vašem vědomí objeví nějaký intenzivní pocit nebo myšlenka, ponechte ji tam. Vědomě ji vnímejte, ponechte ji volně slábnout a rozplynout se a potom se opět plně soustřeďte na dýchání nebo na to, co ve vašem vědomí převažuje.

Prožívejte vše, co se objeví, v plném rozsahu svého vědomí a nechtě svou mysl na tomto předmětu spočinout bez kolísání, ať se zaměří na cokoli...

## MENTÁLNÍ ZAZNAMENÁNÍ

U některých forem vědomého vnímání používají medituující „mentální zaznamenání“ - učiní si stručnou mentální poznámku o tom, co v jejich mysli převažovalo. Tento způsob označení pomáhá propojení vašeho vědomí s konkrétním prožitkem v daném okamžiku.

Když například meditujete o dechu a uvědomíte si náhlý pocit smutku, uděláte si ve svém vědomí stručnou poznámku „smutek“. Tato poznámka může objasnit, co prožíváte. Současně vám brání nechat se pocitem smutku vtáhnout do reality.

Některým lidem takové mentální zaznamenávání velmi pomáhá, především pokud ho používají průběžně. Jiní ho používají jen příležitostně, podle potřeby. Mentální zaznamenávání může být užitečné zejména k popisu habituálních myšlenek a pocitů, které vás vtahují do svého světa.

Mentální zaznamenávání vás také udržuje ve spojení s vašimi prožitky, brání vám nechat se vtáhnout do myšlenek při prožívání silných emocí nebo duševních reakcí. Umožní vám uvědomit si takové stavy, prožít je velmi pozorně, ale neztotožnit se s nimi a nedovolit jim, aby vás vtáhly do dění, které s nimi souvisí.

Mentální zaznamenávání může pomoci také v situaci, kdy potřebujete zaměřit svou nesoustředěnou, zmatenou nebo rozptýlenou mysl. Můžete mít např. potíže se soustředěním se na dech, příliš vás rozptylují nějaké jiné myšlenky - pak můžete použít mentální záznam „nádech, výdech“, abyste se vrátili k pocitům spojeným s dýcháním, ať už se zvedáním a klesáním břicha nebo hrudníku, nebo s prouděním vzduchu nosem.

Když použijete zaznamenávání, je důležité vnímat je jako připomínku toho, co jste prožívali, a jako pevný bod, který udrží vaši pozornost. Nesmí být něčím, co odpoutá vaši mysl od vlastního prožitku, ale naopak způsobem vnímání holé skutečnosti a prožitku, aniž byste k nim přidali jakékoliv další vlastnosti nebo se s nimi pokusili ztotožnit.

Zaznamenávání by mělo být jako šepot vaší mysli, ne jako mantra nebo slovo, na které se budete soustředit. Mentální poznámka musí být velmi jemná a nenápadná.

Při náviku vědomého vnímání vám pomůže uvědomit si zřetelně to, co se právě odehrává.

## VĚDOMÉ VNÍMÁNÍ JÍDLA

Mnohé věci, které v životě děláme, jsou ovlivněné podvědomými návyky vytváření souvislostí a reakcemi. Pokud si neuvědomujeme, jak tyto návyky ovlivňují náš život, mohou nás neomezeně ovládat. První krok ke změně takových návyků spočívá v uvědomění si všeho, co se vlastně děje.

Musíme využít svého úsilí a jasně pohlédnout na návyky, které nás zotročují, naučit se vidět zřetelně, bez nánosu obvyklých způsobů vnímání. Tato strategie se týká schémat, ale my ji zde použijeme k náviku vědomého vnímání neutrální aktivity, jakou je např. jídlo.

K náviku této meditace potřebujete několik kousků jídla. Vhodná je třeba hrstka rozinek.

Položte si rozinky na dlaň jedné ruky. Než začnete, rozpomeňte se, zda máte nějaké představy o tom, jaké je to jíst rozinky. Pak tyto představy opusťte.

Soustřeďte se na rozinky, které vám leží na dlani, a dovolte všem svým smyslům aktivně vnímat. Vědomě vnímejte tvar, velikost a strukturu každé rozinky, hru světla a stínu na jejich povrchu.

S plným soustředěním a vědomým vnímáním zvedněte druhou rukou jednu rozinku a ruku se zbytkem rozinek uvolněte.

Plně vnímejte všemi smysly. Rozinky se dotkněte prsty, stiskněte ji a vnímejte ji konečky prstů, v nichž ji držíte. Pak ji pomalu zvedněte ke rtům a vnímejte změnu napětí svalů ruky, která rozinku drží a přibližuje vám ji k ústům.

Dotkněte se rozinky ústy. Všimněte si případného zvýšeného slinění v očekávání sousta.

Potom pomocí rtů, zubů a jazyka vsuňte rozinku do úst a bedlivě vnímejte celý proces. Začněte žvýkat.

Vnímejte explozi chuti, kyselost či sladkost, vůni, konzistenci, která se pomalu mění, pohyb úst a jazyka, které rozinku zpracovávají a posunují ji do krku a do jícnu. Uvědomte si, kdy rozinka z vašich úst zmizí.

Všimněte si, zda pocítíte touhu rychle sáhnout pro další rozinku, pro další příval chuti..., a tak pokračujte se všemi zbývajícími rozinkami.

Když všechny sníte, zamyslete se nad způsobem, jakým jste rozinky jedli, a porovnejte jej se způsobem, jakým je jíte obvykle. Uvědomte si, v čem byl váš prožitek jiný a čím se lišil od vašeho očekávání.

Obvykle jíme „automaticky“, pohrouženi v myšlenkách nebo rozptýleni společenskou zábavou, aniž bychom věnovali pozornost vlastnímu prožitku přijímání potravy. Pokud se rozhodnete jíst některá jídla s vědomým vnímáním, všimnete si lépe jejich chuti a budete zřetelněji vnímat tělesné signály sytosti. To znamená, že toho sníte méně, ale budete mít z jídla větší potěšení.

Vědomé vnímání jídla je příkladem toho, jak můžeme vnést vědomé vnímání do návyků, které jsou zcela automatické, a naučit se věnovat jim plnou pozornost.

## VĚDOMÉ VNÍMÁNÍ CHŮZE

Někdy nám připadá snazší vědomě vnímat vsedě při meditaci nebo v okamžiku, kdy se soustředěně věnujeme nějaké aktivitě, jako např. jídlu, ale vědomé vnímání můžeme použít v kterékoli každodenní činnosti.

Využití vědomého vnímání při chůzi (stejně jako při jídle) nás naučí vnímat sled podvědomých návyků, které používáme. Vědomé vnímání chůze nám umožní ověřit si, že tento způsob vnímání můžeme použít při kterékoliv činnosti - při vědomém vnímání nemusíme jen klidně sedět. Vědomé vnímání můžeme používat v průběhu běžného života.

Další výhodou vědomého vnímání chůze je zvýšení energie. Z toho důvodu se někteří lidé věnují vědomému vnímání chůze dřív, než zasednou k meditaci. Vědomé vnímání chůze vám může také pomoci uklidnit rozjitřenou mysl.

Smyslem vědomého vnímání chůze není přemístit se odněkud někam, ale uvědomit si vlastní proces chůze. Proto vám bude stačit i krátká trasa - i pouhých deset kroků - venku nebo v místnosti, kde můžete kráčet sem a tam. Pokud se vydáte na delší procházku, vydržte vědomě vnímat chůzi po celou dobu.

Vědomé vnímání chůze začněte při pomalém tempu, abyste si plně uvědomili všechny součásti pohybu. Když je vám celý postup bližší, můžete si vyzkoušet různou rychlost chůze.

Postavte se s chodidly od sebe asi na šíři ramen a vnímejte všechny pocity, které cítíte, když duševně „přehlédnete“ celé tělo. Dovolte mysli, aby vnímala velmi jemně.

Vnímejte všechny pocity, které cítíte v chodidlech i v nohou: hmotnost těla rozprostřenou na plochu chodidel, pocity ve svalech nohou, když měníte jejich napětí, abyste vydrželi stát vzpřímeně...

Pokud se vaše mysl rozptýlí nebo zaběhne jinam, vraťte své soustředění na pocity, které cítíte v nohou.

Pomalou přesuňte váhu na jednu nohu. Vnímejte pocity, které tuto změnu doprovázejí, lehkost či tíhu každé nohy...

Všimněte si, jak přesně můžete vnímat každý pocit při přenášení váhy na jednu nohu. Vnímejte přesně, co cítíte: tíhu, tlak, napětí nebo chvění.

Nyní zvedněte nohu a položte ji na zem kousek před sebou, přeneste na ni váhu a opět vnímejte změnu pocitů, dotyk země, pohyb svalů při změně polohy končetiny...

Když dojdete na konec cesty nebo musíte změnit směr, vnímejte nejprve stání, potom změnu polohy, když měníte směr.

Soustřeďte se sami na sebe, ponořte se do prožívání chůze a do pocitů, které ji provázejí ve svalech končetin, a uvědomte si, že je skutečně aktuálně prožíváte. Když se vaše mysl rozptýlí, vraťte se k vědomému vnímání pocitů, spojených s pohybem.

Jděte tempem, které vám umožní vědomě vnímat. Pokud je vaše mysl rozrušená nebo roztěkaná, zkuste chvíli kráčet rychleji. Když se vaše mysl začne soustředit, zpomalte. Můžete vyzkoušet chůzi různým tempem a zvolit si takové, které vám umožní kráčet nejpřirozeněji a přitom chůzi vědomě vnímat.

# 4

## Model mysli

Jeli jsme staříčkým taxíkem po neskutečně přeplněné indické dálnici, plné zmatků. Auta, která nikdy nejezdila příliš rychle, zpomalila do plazivého tempa - vpředu se převrátil autobus.

Když jsme se přiblížili k pomačkaným troskám autobusu, zahlédla jsem mrtvého muže, který ležel na okraji silnice, obklopen, jak se zdálo, celou rodinou - manželka, děti i rodiče se kolem něj shromáždili a plakali a naříkali. Na této scéně mě zarazilo, jak byly smrt a zármutek otevřené celému světu, docela jinak, než v naší západní civilizaci, kde mrtvé okamžitě ukrýváme před zraky živých. V Indii působila naprosto přirozeně rodina, která se netají svým smutkem nad smrtí, vystavenou u silnice, všem na očích.

Tuto příhodu jsem vyprávěla Sáře, jedné ze svých klientek, která mi volala z místa, kde byla se svými třemi dětmi navštívit své stařícké rodiče. Měla obavy, že starou matku i otce brzy ztratí, že už ani jeden z nich nebude dlouho naživu. Tomu strachu se však bránila, byla přece matkou tří dětí, které musí vychovat. Musí být především matkou. Přesto byla na pokraji slz, ale nechtěla děti rozrušit.

Pak se rozhodla zůstat chvíli sama se svými pocity. Třeba si připraví koupel, aby mohla být chvíli o samotě a případně si i zaplakat.

Řekla dětem, aby si chvíli hrály. Ale děti vycítily, že se něco děje. To nejmladší se jí zeptalo: „Mami, proč se jdeš koupat uprostřed dne?“

Sara se rozhodla být upřímná. Odpověděla: „Babička a dědeček jsou velmi staří a mám strach, že by mohli brzy umřít. Chce se mi plakat.“

Když si děti uvědomily, jak se cítí, obklopily ji a objaly. Všichni vnímali ten životní smutek. Nepotřebovaly, aby je matka před ním chránila, byly ochotné jej sdílet. Sara se poddala objetí svých dětí a cítila láskyplnou důvěru, kterou do našich nejbližších vztahů může vnést jediné upřímnost.

Tato epizoda ilustruje moc, kterou má pravda, ať je sebetěžší. Příliš často nad mrtvým mužem na ulici skrýváme své pocity, ať se v našem životě pravda odráží jakýmkoliv možným způsobem. Máme dojem, že je nepřijatelné mít



takové pocity. Snažíme se předstírat, že jsme nad ně povzneseni, nebo se před nimi snažíme chránit své okolí - dokud si neuvědomíme sílu upřímnosti, schopnosti chovat se tak přirozeně a samozřejmě jako ti lidé na indické silnici.

Vzpomínám si, jak jsem si s jedním taxikářem na Panenských ostrovech povídala o tom, jaké mají lidé problémy jeden s druhým. Jeho chápající přístup byl prostý: „Každý máme něco.“ My však to naše něco rychle ukryváme, především proto, že naše mysl se snaží zakrýt nepříjemné a bolestné skutečnosti, a to nejen před ostatními, ale i před námi samými. Avšak cesta k uzdravení spočívá ve zkoumání a odhalování takových nepříjemných skutečností, které můžeme vynést na denní světlo z jejich úkrytu pod povrchem.

### Optická iluze mysli

Lehkost, s níž mysl odvádí naši pozornost od skryté pravdy, pramení z její struktury. Funguje jako zázračná skříňka, která obsahuje velkou tajnou přihrádku, ve které jsou všechna nebezpečná tajemství ukryta před zvědavými očima, a navíc zůstává neodhalena proto, že ostatní - mnohem menší - přihrádky zaujmou a ošálí naše oči, protože působí dojemem, že vyplňují celou skříňku. Jakmile se o existenci této tajné přihrádky dozvíme, máme klíč k jejímu otevření na dosah ruky.

Tímto klíčem je vědomé vnímání. Jeden z důvodů, proč nám může vědomé vnímání pomoci, souvisí s tím, že otevření takové tajné přihrádky může být přímo děsivé. Vědomé vnímání nám umožní vnímat nepříjemné pravdy mnohem klidněji, poskytne nám bezpečné vnitřní útočiště, a přesto nám pomůže tyto pravdy odhalit.

Nejprve se trochu lépe seznámíme s touto geniální strukturou. Některé oddíly této kapitoly mohou být velmi náročné, ale pochopení těchto mentálních mechanismů nám pomůže objasnit řadu dějů, které odhalíme při zkoumání emočních návyků, jež ovládají naše životy.

Systém funguje následovně:

Mysl přijímá mnohočetné prameny informací, které přicházejí paralelními drahami. Když např. posloucháme řeč své přítelkyně, odlišné kanály naší mysli vnímají tón jejího hlasu, výraz její tváře, gestikulaci, rytmus a význam - a navíc vyčlení emoce, které z jejích slov vyplývají. Když říká „Je mi báječně“, ale její rozechvělý hlas a slzy v očích nám signalizují, jak je ve skutečnosti rozrušená, je to výsledek analýzy, kterou naše mysl provedla z celkového množství přicházejících rozporných informací.

Tyto dráhy většinou zaznamenávají dění kolem nás do té části naší mysli, která je mimo naše vědomé vnímání. Můžeme mít matnou představu o tom, jak se naše přítelkyně cítí, nebo - pokud jsou její pocity naprosto zřejmé - si můžeme vědomě uvědomit, že je velmi smutná. Castěji je však to, co tyto dráhy zaznamenávají, uloženo v našem podvědomí - zaznamenáme její smutek kamsi do podvědomí, ale nejsme si ho plně vědomi.

Ve skutečnosti se méně než jedno procento informací, které naše mysl přijímá, projeví v našem vědomí. Stejně tak i většina našich *reakcí* na tyto informace zůstává mimo naše vědomí. Náš sympatizující výraz odhalí soucit s přítelkyní, přestože si jej my sami v tom okamžiku neuvědomujeme. Většina informací, které zaznamenáváme, a reakcí na tyto informace je ovládána z těch ukrytých oblastí naší mysli, jež ovládají množství méně významných informací, aniž by s nimi zatěžovaly naše vědomí.

Vlivem toho, co vypadá jako optická iluze mysli, žijeme v domněnání, že *jsme* si vědomi všeho, o čem nás naše smysly informují, a také všeho, co děláme. Tato iluze přetrvává navzdory faktu, který kognitivní vědci velmi dobře znají - že si vědomě uvědomujeme jen nepatrnou část svých vjemů a činností. My žijeme v představě, že tato nepatrná část vyplňuje celou zázračnou skříňku naší mysli.

### Odvážné uspořádání

Tato iluze je velmi užitečná - alespoň ve většině případů. Když posloucháte řeč své přítelkyně, nechcete se zabývat všemi pravidly syntaxe, která používá a která vám umožní vnímat její slova jako srozumitelnou informaci. Stejně tak netoužíte analyzovat drobné změny v tónu jejího hlasu a pohyby jejích mimických svalů, které signalizují její skutečné pocity. To vše probíhá našťástí zcela automaticky a podvědomě, takže se tomu nemusíte vědomě věnovat.

Pokud přítelkyni posloucháte a řídíte při tom auto, vaše pozornost je zaměřena na rozhovor a jen tu a tam se rozptýlí autem, které vás míjí, nebo člověkem, jenž se chystá přejít silnici. Řízení, rozhodnutí, kdy začít brzdit, kdy přidat plyn a kdy použít směrovku, může být bezpečně ponecháno na starosti té neviditelné přihrádce naší mysli, která zůstává pod jakousi dělicí hranicí.

Tyto mentální hranice jsou nutné proto, že naše pozornost, která definuje to, co jsme schopni vnímat, je velmi omezená. Mysl si neustále vybírá některé informace z okolního světa a jen ty pouští do úzkého úhlu naší pozornosti, přestože registruje mnohem větší množství informací, než které skutečně vnímáme. To, co naše mysl zaregistruje mimo úhel naší pozornost, bude uloženo pod mentální hranicí.

Tyto mentální přihrádky jsou velmi užitečné, ale přesto jsou příčinou toho, že nám mnohé informace unikají. Jeden psycholog natočil minutový videozáznam tří studentů, kteří si přehazovali volejbalový míč. V jednom okamžiku prošla hřištěm žena v bílých viktoriánských šatech s bílým slunečníkem. Na hřišti se objevila na dobu asi čtyř vteřin.

Psycholog požádal diváky, aby sledovali video a počítali, kolikrát byl míč předán z ruky do ruky. Na konci si poslechl výsledky: třiatvacetkrát, čtyřiatvacetkrát... Potom se diváků zeptal, zda si nevšimli něčeho neobvyklého. Typická odpověď zněla: „Co máte na mysli?“ Když pustil videozáznam znovu, většina lidí s překvapením zaregistrovala ženu v bílém, která se objevila na hřišti.

Selektivita naší pozornosti nám většinou pomáhá, ale má své nevýhody. Omezení naší pozornosti může znamenat, že si něčeho nevšimneme a navíc si ani nejsme vědomi, že jsme si něčeho nevšimli. Ve většině případů to není na závadu, protože se nechceme zabývat vším, co naše mysl stejně odfiltruje. Když však jde o emoce, může být selektivní pozornost naší mysli méně prospěšná: Může se stát, že si nevšimneme něčeho ne proto, že by to bylo bezvýznamné, ale proto, že by nás to mohlo rozrušit.

To ukázal jiný psycholog s použitím přístroje, který zaznamenává pohyb oka, jež se na něco zaostřuje. Testoval dobrovolníky, kteří předtím prošli psychologickým testem, jenž měl stanovit, jaký je jejich vztah k sexualitě. Potom jim ukazoval jednoduché kresby neurčitých věcí. Na jednom nákresu bylo nahé torzo ženy v popředí a muž s novinami v pozadí.

Lidé, kteří v souvislosti se sexem pociťovali úzkost, na tento obrázek reagovali velmi pozoruhodně: Jejich oči se vyhýbaly torzu ženy a cíleně se soustředily na muže v pozadí. Nejspíš zaregistrovali obraz nahé ženy periferním viděním a potom cíleně odváděli pohled od jejího těla do neutrální části obrázku. Když se jich později psycholog tázal, nepamatovali si - a pravděpodobně si vůbec neuvědomovali - existenci žádného nahého těla.

Nahá žena zmizela v tajné přihrádce mysli těchto lidí a předvedla de fakto akt mentálního zmizení. Tento příklad naznačuje, jakým způsobem se některé přihrádky zaplňují a jak nám mysl brání zaregistrovat něco, co by nás mohlo rozrušit.

Obdivuhodné množství věcí, které v průběhu dne vidíme a děláme, je odsunuto do tajné přihrádky naší mysli. Tento akt zmizení se vztahuje i na naše automatické reakce, myšlenky a pocity. Když tyto triky naší mysli často používáme, fungují jako usměvaví kouzelníci, kteří nás ošálí svými iluzemi.

### Všimání si toho, co jsme nevnímali

Pokud opakujeme určitou nepozornost stále dokola, stane se automatickou jako kterýkoliv jiný získaný návyk. Pro běžné pozemské rutiny to nemá prakticky žádný význam, ale pokud se akt mentálního zmizení bude týkat emocí, mohou být následky nedozírné.

Představte si třeba někoho, kdo v mládí prožil bezpočetné rodinné hádky a zafixoval si, že neshoda vede nevyhnutelně ke křiku nebo k trucování. V pozdějším životě bude reagovat stejně, až dojde k nějaké neshodě s manželkou.

Přestože mu takový zafixovaný návyk diktuje, jak reagovat, klíčový moment této reakce i její vlastní existence jsou ukryté v tajné přihrádce jeho mysli. Jakmile tato fakta uloží do tajné přihrádky, zapomene, že tento návyk získal v dětství, a neuvědomí si, že ho ovládá dosud. Neuvědomí si, jak dalece tato jeho navyklá reakce ovlivňuje jeho chování, i když si třeba bude vědom vlastního výsledku - toho, že reaguje na neshody křikem nebo trucováním. Proč reaguje právě tak, to mu však zůstane utajeno.

Uvedu příklad, který není pouze hypotetický. Jaké, jeden z mých klientů, si často stěžoval, že jeho přítelkyně nechápe, že on musí být se svými třemi dcerami, které vidá pouze o víkendech, jak bylo rozhodnuto při rozvodu. „Když jsou dcery u mě doma, moje přítelkyně truceje,“ říkával mi.

Když tento problém se svou přítelkyní prodiskutoval, zjistil, že ona celou situaci vidí jinak. Řekla mu: „Samozřejmě, že chápu, že chceš být se svými dcerami. To chápu a schvaluji. Vadí mi ale, že když jsi s nimi, tak mě vůbec nevnímáš. Byla bych ráda, kdybyste mě vzali mezi sebe. Potěšilo by mě, kdybys při plánování společného programu vzal v potaz také to, co bych si přála já, a neřídil se jen jejich přáním. Když jsi s nimi, chováš se jako v transu, jako bych vůbec neexistovala.“

Vysvětlila jsem Jakeovi, že pokud chce změnit své chování ke svým dcerám i ke své přítelkyni, musí si uvědomit, jak vlastně reagoval. Je nutné, aby si uvědomil, co spouští jeho navyklou reakci, a soustředil se na sled myšlenek, pocitů a reakcí, které obvykle probíhají mimo jeho vědomí.

Pro Jakea to znamenalo uvědomit si celou řadu nepřijemných myšlenek, které ho vedly k chování, jež jeho přítelkyně popisovala slovy „jako v transu“. Když si začal uvědomovat ty okamžiky, kdy omezoval svůj kontakt s okolím, zjistil, že v pozadí všeho byla utkvělá myšlenka: „Když neudělám všechno, co si Linda přeje, nebude mě mít ráda.“ Jeho nadměrná pozornost věnovaná dcerám a současné přehlížení přítelkyně byly vyvolány touto iracionální obavou. Když si tuto svou automatickou reakci plně uvědomil, mohl se soustředit na řešení: Pokusit se nepropadnout do transu, k němuž ho vedl strach.

## Odemknutí tajné přihrádky

To je příležitost pro vědomé vnímání. Zatímco nás některé naše návyky vedou k nevnímání, vědomé vnímání je pravým opakem. Vědomé vnímání a pozornost je vždy v pohotovosti a nefunguje automaticky. Umožňuje nám postřehnout to, co naše mysl obvykle nevnímá.

Vědomé vnímání nám poskytuje antidotum ochromujícího působení automatického vnímání. Ztělesňuje schopnost sebepoznání mysli zaměřením paprsku na tu oblast, která obvykle zůstává mimo naše vědomí.

Díky vědomému vnímání nemusíme zůstat v naprosté nevědomosti o tom, co je uloženo v tajné přihrádce naší mysli. Dokonce můžeme chtít podrobně prozkoumat a vyjasnit si to, co v ní bylo ukryto a co odhalí klíč k problémům našeho emocionálního života. Vědomé vnímání vytváří jakýsi pracovní prostor, prostor v mysli, kam můžeme nahlédnout a vypořádat se se svými automatickými návyky. Je to jako malý soukromý pokojík, kde si můžeme číst nejintimnější pasáže svého deníku a přemýšlet o nich. Jak řekl jeden z mých klientů: „Vědomé vnímání mi umožňuje zůstat v kontaktu s vlastní přímnoostí.“

## Jak opakování vytváří návyk

Jak se vlastně tajná přihrádka naplní různými návyky? „Okamžitý impuls, příležitostná záliba, pomíjivý rozmar se mohou při opakování stát návykem, jehož se jen velmi obtížně zbavujeme, touhou, kterou nedokážeme ovládat, automatickým postupem, který nijak nezpochybňujeme. Opakovaným naplněním touhy se vytváří návyk a habituální podmiňování může přerůst v kompulsivní jednání." Tato základní formulace buddhistického mnicha Nyanaponiky Thery popisuje způsob, jak opakování vytváří návyk.

Jeho popis je v souladu s moderním vědeckým názorem na tvorbu návyků, který vyslovil neurolog Gerald Edelman, nositel Nobelovy ceny. Edelman předpokládá, že naše návyky - naše nejobvyklejší způsoby myšlení, cítění a reagování - se odehrávají na nervové úrovni působením prostého opakování spojení mezi jednotlivými nervovými buňkami. Čím častěji je určitý mozkový okruh používán, tím pevněji se daná spojení zafixují.

To, co bývalo pouhým pomíjivým rozmarem nebo impulsem, se vlivem opakování stává pevně zakořeněným návykem, upozorňuje Nyanaponika. Neustálým opakováním určitého návyku se posilují nervová spojení, zatímco spojení, která by vyvolala alternativní jednání, se oslabují. Mozkové buňky si v daném okruhu vytvoří silnější spojení, zatímco spojení alternativních reakcí ochabují. Je to jako rozdělení lesní cesty do dvou směrů: Pokud po léta všichni odbočují vpravo, vzniknou na cestě vyjeté koleje, které vedou každého vpravo a neumožní nikomu odbočit doleva.

Podobné to je i s našimi emocionálními reakcemi. Když můžeme volit mezi dvěma reakcemi, zvítězí ta, která má silněji vytvořená spojení, podobně jako vyjeté koleje na lesní cestě. V okamžiku, kdy můžeme volit dvě cesty - buď na nepatrný impuls reagovat zlostně, nebo se naopak hluboce urazit -, zvolíme podvědomě tu, již používáme častěji a tudíž automaticky. Druhá cesta, kterou nepoužíváme, bude zanedbaná, protože se její nervová spojení oslabují.

## Zkratky v mysli

Termín, který označuje pevně zakořeněné návyky mysli, je *schéma*. Schéma v obecném smyslu slova zahrnuje soubor způsobů, jakými mysl organizuje, ukládá a vykonává dané úkoly. Schémata nám pomáhají uspořádat chaos, jenž nás obklopuje. Aktivují se vždy, když naše mysl vnímá příval fyzikálních signálů, které vstupují okem a uchem, a snaží se v těchto informacích zorientovat. Jsou důležitá i proto, že vybírají to, co je pro naši pozornost podstatné, a vypouštějí to, co považují za nepodstatné - jinými slovy schémata předurčují, co bude uloženo do tajné přihrádky a co vystoupí do našeho plného vědomí.

Schémata nám také poskytují návod, jak vysvětlit to, co vnímáme, a jak na to reagovat. Máme schéma na to, jak jezdit na kole nebo jak si rezervovat

letenku. Schémata jsou mentální vzorce, vytvořené na základě předchozích zkušeností. Když se zamyslíme nad tím, co je třeba udělat, abychom si rezervovali letenku, hledáme vzor, který obsahuje vše, co víme o aeroliniích, letových řádech, kreditních kartách, použití telefonu, zjištění slev a další informace. Tato mentální mapa nám napoví, co dělat, abychom využili všech těchto informací k dosažení požadovaného cíle - abychom se dostali tam, kam potřebujeme.

Takové vzory jsou nezbytná mentální zařízení k navigaci ve složitém okolním světě. Používáme je tak často - vlastně je neustále opakujeme -, že po prvních několika použitích se naučíme jedno z nich v určité situaci aplikovat, aniž bychom o tom museli příliš (nebo vůbec) uvažovat.

Když vzniká nový mentální návyk - třeba jak používat nový počítačový program -, jsou mozkové oblasti, které jsou do této činnosti zapojeny, velmi aktivní, vydávají velké množství energie a jednotlivé nervové okruhy, které jsou pro vytvoření návyku nezbytné, se posilují. Když je návyk vytvořen a my se na něj nemusíme soustředit, příslušné oblasti mysli na jeho provedení vydávají velmi malé množství energie, pokud ovšem nejste jako já - já totiž zřejmě nemám žádný okruh, který by mi pomohl rozumět počítačům. Když se mentální návyk zautomatizuje, naše mysl si okamžitě vybaví schéma pro příslušnou situaci a nemusí na to vynaložit velké množství energie. Nové schéma se uloží do tajné přihrádky naší mysli.

Převážná většina schémat jsou účelné zkratky v mysli. Podstatná část jejich účinnosti spočívá v tom, že se na provádění určité činnosti nemusíme soustředit. Schémata se prostě vynoří z příslušné přihrádky a ujmou se řízení situace. Pomáhají nám jako množství neviditelných skřítků, kteří jsou stále pozorní, pohotoví a navíc čekají na náš sebemenší rozmar, na který okamžitě reagují tak, jak je třeba, aniž by nás tím museli obtěžovat.

Když však přijde řada na jednu určitou kategorii - schémata, jež řídí naše emoční návyky -, mohou nastat problémy. V oblasti emocí může být většina schémat výhodná, ale některá mohou být nevýhodná, ba dokonce škodlivá. V takových případech opakujeme vzor, který nám neposkytne žádné řešení, ale v daném okamžiku jej nejsme schopni změnit. Prostě neuvažujeme o jiném možném postupu. Taková škodlivá řešení odpovídají tomu, co mnich Achan Amaro popsal jako „setrvačnost návyku, vlivem kterého jsme schopni opakovat stále stejnou věc, přestože její výsledek byl bolestivý“.

Ze všech mentálních návyků jsou emocionálně nejnabitější vzory představ o sobě samých a o lidech, kteří se vyskytují v naší blízkosti. Tato osobní schémata zabarvují a předurčují nejintimnější oblasti našeho života. Když jsou tyto čočky čisté a zaostřené, je jasné i naše vnímání sebe samých a blízkého okolí. Když ale jsou naše vzorce reality pokřivené, hrozí nám nebezpečí.

## Vytváření citových návyků

Možná si vzpomeneme, že když jsme se učili jezdit na kole, měli jsme pomocná kolečka. Pak nám někdo pomáhal udržet rovnováhu a nakonec jsme to zvládali sami. Podrobnosti celého procesu jsou však v naší mysli nejasné a neostré, vyčnívá z ní jen několik konkrétních okamžiků a zbytek splynul v jednu matnou vzpomínku, jež se neváže k určitému dni a hodině, které bychom si pamatovali.

Totéž platí o našich emočních návycích. S těmito návyky jsme se nenarodili, museli jsme se je naučit. Naučili jsme se je tak dokonale, že jednotlivé epizody z průběhu vlastního učení jsou v naší mysli již naprosto neostré.

Ten, kdo vyrůstal v rodině, kde se každá neshoda proměnila v hádku a projevy násilí, si již v raném dětství zafixuje takový vzorec chování nebo reakci na ně, jako např. nepříjemné pocity týkající se neshod a snahu vyhnout se jejich následkům v podobě hádek. S tímto učením bude souviset i soubor automatických myšlenek a předpokladů o lidech kolem, např. „Jediný způsob, jak si získat pozornost, je křičet“, nebo „Pokud dojde k nějaké neshodě, musím vyrazit do útoku dřív, než stihne zaútočit ten druhý“. Nemusíme si pamatovat, jak jsme si tyto emoční návyky vytvořili (jako si to nepamatujeme u jízdy na kole), ale zvykli jsme si je používat tak běžně, že nám připadají přirozené.

Tyto emoční návyky zakoření tak hluboko, že fungují zcela mimo naše vědomí, a většina jejich moci nad našimi životy spočívá právě v tom, že jsou podvědomé. Stejně jako si neuvědomujeme jejich vznik a ukládání, ani to, proč se staly našimi preferovanými návyky, neuvědomujeme si ani to, že nás ovládají.

Náš emocionální život je ovlivňován mnoha skrytými faktory, mezi něž patří i geneticky podmíněné vlivy, např. temperament. My se však budeme zajímat o návyky, které jsme si vytvořili - a které můžeme změnit.

## Odhaltování skrytých vzorců

„Právě jsem se vrátila z dovolené, byla jsem v naprosté pohodě, a tak jsem se rozhodla zavolat matce,“ vyprávěla mi jedna klientka. „Zeptala se mě, jak jsem se měla na cestách, a já jí začala vyprávět. Ona mě však přerušila a začala mi vyprávět o sobě. To ve mně vyvolalo nepříjemnou reakci. Říkala jsem si, že jí na mně nezáleží, byla jsem nejdřív smutná a pak jsem se rozložila. Během několika minut jsme se zase pohádaly, křičely jsme na sebe a vzájemně se obviňovaly. Rozčílila jsem se natolik, že jsem zavěsila. Nevím, proč na sebe takhle reagujeme.“

Když jsme unášeni bouří zlosti nebo paniky, všechno je zmatené, nezvladatelné, ochromující a nepředvídatelné. Pokud bychom dokázali poodstoupit a sledovat průběh takové epizody zpovzdálí, všimnout si, jak se rozvíjí v souladu s mnoha podobnými incidenty emocionálního zmatku, možná, že bychom v ní začali objevovat skrytý vzorec - znaky schématu, které ji vyvolává. Nalezli

bychom podobnosti ve spouštěcím mechanismu takové reakce, v jejích kolejích i ve směsi myšlenek a pocitů, a také v tom, co říkáme a děláme.

Po několika měsících zkoumání těchto vzorců ve vlastním životě je moje klientka schopna odhalit podobnost mezi tím, co si myslí, cítí a jak reaguje na svou matku ve chvílích, kdy se cítí opomíjená, a tím, jak reaguje v případě neshody s manželem. Jedná se o stejný vzorec, emoční návyk, který se uplatňuje v obou vztazích ve chvílích, kdy má pocit, že se druhá osoba zajímá jen o sebe a nevěnuje pozornost jejím potřebám a problémům. Její reakce, jak si nyní uvědomuje, sleduje specifický proud myšlenek, emocionálních reakcí a zlostného projevu, který končí náhlým vzteklým výbuchem.

Většina chaosu v našich emočních životech je způsobena našimi nehlouběji zakořeněnými schémata, pevně zakotvenými vzorci vnímání a odezvy, které nás opakovaně nutí reagovat na obdobné spouštěcí mechanismy navyklým maladaptivním souborem myšlenek, pocitů a projevů.

Když v souvislosti se svými emočními návyky použijeme vědomé vnímání, můžeme odhalit, co je v pozadí našeho emočního zmatku. Po zrevidování našich hlavních emočních schémat zjistíme, že do nich můžeme vnést vědomé vnímání i empatii.

Schémata nám diktují svou vlastní realitu - předkládají nám věci takové, jaké se zdají být, když jsme pod vlivem schématu. Pochopení tohoto skrytého vzorce nám pomůže vidět věci takové, jaké skutečně jsou - neovlivněné našimi předpoklady, založené na plném a přesném vnímání. Tato perspektiva nám poskytne nový pohled na naše vlastní utrpení: Pochopíme, jak funguje náš organizační princip, nebudeme se cítit bezbranní a nestaneme se obětí stále se opakujících starých reakcí. Máme bod, z něhož můžeme vycházet, osu, kolem které můžeme začít otáčet svůj vnitřní obraz reality.



DRUHÁ ČÁST

VĚCI TAKOVÉ,  
JAKÉ SE ZDAJÍ BÝT

# 5

## Emocionální dispozice

Výstižný aforismus zenu říká: *Pro svého milence je krásná žena potěšením, / Pro mnicha je rozptýlením, / Pro komára je dobrým jídlem.*

To výstižně popisuje toto hledisko: To, jak věci vypadají, záleží na úhlu pohledu, ze kterého se na ně díváme. Některé úhly jsou dočasné, jiné mohou trvat po celý život a vytvářet tak trvalé vědomí naší reality.

Dávno, dávno před prvními moderními psychology - v podstatě do pátého století - historičtí vědci, kteří formulovali buddhistickou psychologii, analyzovali průběžné, leč nenápadné změny mysli, jež formují naše vnímání reality. Někoho možná překvapí, že buddhismus obsahuje ucelený systém psychologie - vědy o mysli -, který může být velkým přínosem pro každého, ať je buddhista nebo ne.

Tito vědci duše viděli, jak spolu různé mentální stavy soutěží ve snaze zaujmout nejvyšší pozici ve věčně se měnící hierarchii. Když se jeden usadí na vrcholu - ať už je to zlost, duševní klid nebo radost -, udává tón celkovému stavu naší mysli. Mentální stav může trvat do té doby, než se jiný stav dostane na vrchol hierarchie, nebo se může stát habituálním stavem mysli.

Pokud mentální stav trvá jen chvíli a potom mizí, je to v pořádku. Když se ale jeden stav stane fixovaným návykovým stavem mysli, může definovat náš základní pohled na svět. Dávni buddhističtí psychologové zjistili, že máme tendenci vytvářet si mentální koleje tam, kde náš favorizovaný stav mysli dominuje naší mentální hierarchii. Když se určitý stav stane trvalým návykovým stavem mysli, ovlivní celkovou osobnost člověka. Pokud je převládající stav negativní, pak to, co mohlo být pouze chvilkovou náladou, se zafixuje do trvalého stavu nepokoje - například neklid nebo agresivita.

Buddhistický text z pátého století popisuje, že lidé, u nichž po většinu času převládá zlost, se chovají typickým způsobem, který nabízí klíč k jejich vnitřnímu stavu. Budou vykonávat práci, jako třeba zametání podlahy, uspěchaným, neklidným způsobem a často si budou stěžovat na jídlo, které dostávají nebo na to, jak nepohodlnou mají postel. Naproti tomu lidé,

u kterých převládá sebeklam, budou zametat podlahu bezstarostně a s radostí přijmou téměř cokoli - špatné jídlo, nepohodlnou postel -, protože mají malé rozlišovací vědomí, které by jim dovolilo to posoudit.

Do té míry, do které se může zlost nebo sebeklam stát vyjetou kolejí myslí, může též zformovat psychologickou realitu člověka. Dalajláma poukazuje na takovou negativní dispozici myslí jako na mentální strádání, které definuje jako „mentální zkreslení, jež narušuje rovnováhu myslí“. Soudí, že naše mentální strádání „vytváří nejen zmatek, úzkost nebo zoufalství, ale v dlouhodobém pojetí může vyvolat i jiné problémy“.

### Maladaptivní stavy myslí

Staří buddhističtí psychologové identifikovali některé stavy myslí jako užitečné, ostatní jako neužitečné, nebo řečeno modernějšími slovy jako adaptivní a maladaptivní. Jejich klasifikace stavů myslí byla jednoduchá, ale důkladná: Spočívala v tom, zda stav myslí vedl k vnitřnímu klidu nebo zda mysl rozrušoval. Moderní zásada psychologické klasifikace mentálních návyků nebo schémat na adaptivní či maladaptivní je v zásadě podobná.

Schéma je vlivný soubor negativních myšlenek a pocitů. Učíme se různé strategie, jak se vyhnout spárům těchto rozrušujících mentálních stavů. Tyto strategie nám pomáhají vypořádat se s hrozbou plně vyvinuté ataky schématu, nešťěstí, kterému se chceme za každou cenu vyhnout.

Schémata mohou být hluboce zakořeněná, protože nám pomohla určitým způsobem se adaptovat. Vytváříme si je, protože nám alespoň částečně pomáhají řešit problémy v raném dětství - například intenzivní pracovní nasazení k uspokojení příliš náročného rodiče nebo snaha být velmi společenští, abychom se zbavili pocitu, že o nás ostatní děti nemají zájem. Přestože nám schémata pomohla vyrovnat se s nepříjemnými situacemi, z dlouhodobého hlediska pro nás nejsou výhodná.

Každé schéma můžeme vidět jako nepodařený pokus naplnit základní životní potřeby: bezpečí, spojení s druhými, autonomii, kompetentnost atd. Pokud jsou tyto potřeby uspokojené, bude se dítě vyvíjet úspěšně. Pokud tyto základní potřeby zůstanou nesplněné, mohou se schémata zakořenit.

Každé schéma má nyní svůj emocionální punc, zřetelný vliv a charakteristický pocit, který se nás zmocní, když jsme pod vlivem schématu. Takové pocity typicky opakují emoce, jež jsme prožívali během traumatizujících zážitků v minulosti a jež vytvořily dané schéma. Během těchto schematických epizod se vracíme do stavu bídného strachu, rozzuříme se či propadáme depresi.

Tyto strategie nebo emocionální návyky mohou vytvořit některé hodnotné kvality. Například lidé se schématem zvaným neúprosné standardy jsou ve své práci často velmi disciplinovaní a motivovaní, mnohdy přímo průbojní. Díky tomu mohou být v zaměstnání velmi úspěšní. Toto schéma mají často velmi

výkonní lidé. Tentýž model se však může stát maladaptivní v okamžiku, kdy se dotyční honí natolik, že zbytek života trpí nebo se vyčerpají. Potřebují najít rovnováhu - uvědomit si, že nemusejí dosáhnout 120 procent požadovaného výkonu. Někdy je dostačující dosáhnout pouze 70 nebo 80 procent - a současně normálně žít.

Lidé mohou mít emocionálně deprivaci vzorec chování. Cítí se chronicky emocionálně deprivovaní - chybí jim pocit lásky, pozornosti a péče druhých. Mohou si vytvořit silnou empatii a schopnost pečovat o jiné, což jsou obdivuhodné schopnosti. Tyto rysy se stanou maladaptivní v okamžiku, kdy člověk vnáší svůj pečovatelský přístup do všech svých vztahů a sám cítí silnou potřebu empatie a péče.

Takové schematické strategie jsou polovičním řešením věčných životních dilemat, návyky, které jsme získali, abychom se vypořádali s problémy, jež se v životě opakovaně vyskytují, jako například potřeba intimního vztahu nebo lásky. Ač jsou tyto vyrovnávací strategie jen nedokonalým řešením naléhavých problémů, dovedou naše problémy zmírnit, ale nikdy je doopravdy nevyřeší.

Paradoxem je, že se tato schémata točí okolo nutkových potřeb, ale vedou nás k tomu, že myslíme a jednáme tak, že se od naplnění těchto potřeb ještě více vzdalujeme. Taková schémata se zafixují jako sebezničující cyklus. Jedině s modelem emocionální deprivace a s průvodní potřebou intimity a péče může být stále vtahován do romantických vztahů s milenci, kteří nejsou ochotni dávat nebo jsou lhotejní. Co pohání tento sebezničující model? Falešná naděje, že tentokrát to bude jiné. Tentokrát najde partnera, který *vypadá*, že není ochoten dávat (což se zdá být důvěrně známé, jako doma), ale který nakonec nabídne lásku a péči, již vyžaduje.

Maladaptivní schémata nás vedou k neurotickým řešením. Na jedné straně jsou tato řešení strategiemi pro naplnění základních lidských potřeb a přání, jako je být milován, pochopen nebo akceptován. Na straně druhé jsou sebezničující, protože sabotují i pouhý pokus o jejich dosažení. Cíle jsou působivé, ale použité metody jsou chybné.

## Maladaptivní reakce

Když jsem byla na pláži v chráněné přírodní oblasti, viděla jsem z blízkého rybníka vystupovat sedm káčátek bez matky kachny a běžet po pláži zuřivým a zmateným tempem. Byla jen několik dnů stará a důvěřivě následovala nejvyšší káčátko, které vypadalo stejně ztracené a dezorientované jako všechna ostatní.

Mohla postřehnout zájem nás ostatních na pláži, kteří jsme viděli jejich nepřijemnou situaci. Přibátolila se k několika lidem a každého z nich si mohla vtisknout jako novou matku. Na chvíli se zafixovala na ženu, jejíž světlé vlasy s tmavými kořínky, zbarvenými stejně jako jejich jemné peří, jim mohly připomínat vlastní matku.

Když jsme je opatrně nabírali na plážový ručník, abychom je odnesli zpět do lesního rybníka, chápala jsem pronikavý pocit paniky, jež musela zaplavit jejich mysl, když všude hledala svou matku.

Přistihla jsem se při uvažování o svých bývalých klientech, kteří měli výrazný strach z opuštění. Pod zoufalou touhou být zachráněn, již mnoho lidí s tímto emočním vzorcem pociťuje, se skrývá tak krutá panika, která může být vnímána jako boj o život, strach ze zničení.

Pro ta ubohá káčátka byla panika opodstatněná: Byla to odpovídající reakce na nebezpečí, v němž se bez matky nacházela. U jedince obávajícího se opuštění mohou původně opodstatněné pocity, které však již nezapadají do současné situace, převzít velení. V tom spočívá zásadní odlišnost: Schematické odpovědi jsou přehnané reakce, nepřiměřené odpovědi na složité situace.

Při zkoumání emocionálních návyků bychom neměli zapomínat, že většina našich emocionálních reakcí pravděpodobně odpovídá situaci. Maladaptivními se stanou pouze tehdy, když už situaci neodpovídají.

Jednou jsem měla klientku, která milovala muže, jenž ji fyzicky zneužíval. Když se odstěhovala, dokonce jí vyhrožoval s pistolí v ruce. Její strach z tohoto muže byl založen na realitě. Její reakce - získat příkaz k zatčení - byla naprosto přiměřená. Ale měla také schémata, která byla tímto vztahem spuštěna - převážně strach z opuštění, a proto s oním mužem zůstávala, navzdory zneužívání. Je to právě maladaptivní povaha našich odpovědí, která odvrací návyky od našich ostatních emocionálních charakteristik.

### Mapování destruktivních návyků

Srovnáme adaptivní emocionální schéma s maladaptivním. Dítě, které je milováno a rodiče o ně dobře pečují, vyroste s vysoce adaptivním schématem, které psycholog Erik Erikson nazýval základní důvěra. V průběhu života bude mít tento člověk nejprve tendenci předpokládat, že mu lidé ani vesmír nekladou žádné nástrahy. Lidi bude považovat za důvěryhodné, pokud se neprojeví opačně. Jedinci s takovou základní důvěrou si snadněji nacházejí přátele, protože k lidem přistupují s dobrou vůlí a očekávají od nich to nejlepší. Ze stejného důvodu mají jejich vztahy tendenci být stabilní.

Naopak dítě, které je v raných letech zneužívané, vyroste s maladaptivním schématem, s nedůvěrou. Jeho první názor na lidi bude předpoklad, že od nich nemůže očekávat péči o své potřeby, a také může snadno chybně interpretovat neutrální nebo dokonce pozitivní jednání jako hrozbu nebo jako důkaz předpokládané nedůvěryhodnosti. To byla samozřejmě přiměřená obranná reakce v dětství. V dospělosti však přistupují tito lidé k ostatním i nadále se základní nedůvěrou, a proto je pro ně obtížnější najít přátele a setrvat v intimních vztazích. Protože vidí snadno nepřátelství nebo negativitu v tom, co lidé dělají, stávají se z jejich nejbližších vztahů bitevní pole.

Taková nedůvěra je právě to, co charakterizuje rváče na školních hřištích: Interpretují chybně neutrální narážky jako výhrůžky, a reagují proto agresivně s falešným předpokladem, že je jim vyhrožováno. Podobnou motivaci můžeme odhalit u některých manželů, kteří bijí své ženy. Často mají intenzivní obavu z opuštění, mají strach, že je jejich žena opustí. Tím se rodí podezřivý radar, který vnímá možné opuštění v nevinné reakci manželky, jako je třeba opuštění místnosti při hádce. Tento jednoduchý čin - a jeho chybná interpretace (opuštění) - v nich okamžitě vyvolá bolest, hněv a neomluvitelné násilí. A tak základní schéma nedůvěry převrací každodenní vztahy a vrhá lidi do nepřátelské a nebezpečné říše.

Mapování destruktivních emocionálních návyků je moderním pokračovacím úkolem, na němž pracovali staří vědci, kteří se zabývali duší v raném buddhismu. Mluvili o *anusayas*, nevyužitých tendencích mysli, které vybuchují v epizody mentálních a emocionálních poruch. Buddhistická psychologie říká, že ač tyto tendence nemusejí našim životům dominovat, jsou vinou své schopnosti náhle se objevit srovnatelné s mentálním minovým polem. Při sebemenším chybném kroku můžeme být pohlceni emocionálním chaosem a mentálním zmatkem.

Moderní psychologie hovoří o schématech jako o uskladňovacích systémech, které uchovávají specifické emocionální asociace - například nelibost při pocitu nespravedlivého zacházení společně s odpovídající řadou činů, na které jsme se naučili být citliví stejně, jako jsme se naučili reagovat na pocit, že se s námi tak zachází. Tyto uskladňovací systémy nejenže uchovávají to, co jsme se naučili, ale mohou být nadále doplňovány dalšími zkušenostmi během života. Tyto vzorce leží nevyužité a čekají na okamžik, kdy se stane něco, co dané schéma oživí. Potom se staré pocity a staré reakce automaticky vrátí.

Některé děti mohou být přizpůsobivější než ostatní, ať už díky temperamentu nebo díky šťastnému načasování. Vyplývá to z raného života, prožitého bez schémat, na rozdíl od druhého dítěte, které vyrůstá zatíženo několika takovými vzorci. Jedním z důvodů je fakt, že v psychologickém smyslu vyrůstá každé dítě v jiné rodině: Nejstarší dítě mohlo opustit dům před rozvodem rodičů, který způsobil, že nejmladšímu dítěti chybí jeden z rodičů.

## Vnitřní konflikty

Schématu do určité míry vyjadřují způsoby, jimiž jsme částečně vzdali to, co bylo v našich silách. Abraham Maslow to vyjádřil výstižně: „Pokud jediný způsob, jak si zachovat sama sebe, je ztratit ostatní, pak běžné dítě se vzdá sama sebe.“ Některá schémata - a mechanismy, jimiž jsme si na ně zvykli reagovat - představují způsob, jímž jsme obětovali svůj potenciál, abychom uchránili kontakt s okolím.

Mapování mentálních modelů a sklonů, které utvářejí naši každodenní realitu, je stálou výzvou psychologie. David Shapiro, žák Erika Eriksona,

nabídl další složitou mapu tohoto intimního území. Shapiro se soustředil na lidské dispozice vnímání a identifikoval „neurotické styly“ - zřetelné a zkruslené způsoby vnímání a jednání.

Shapirovy styly, typologie schémat vnímání, odpovídají novodobému buddhistickému seznamu mentálních typů a jejich tendencí, pocházejícímu z pátého století. Například lidé, kteří mají to, co Shapiro nazývá „kompulsivní styl“, se fixují na detaily a raději poslušně plní *povinnosti*, než aby prokazovali jakoukoliv spontánnost či nezávislost. Jako by byli trvale zabráněni do studia knih zákonů života, jimiž se řídí. Naproti tomu lidé, kteří mají hysterický styl, impulsivně reagují na své první dojmy, ignorují detaily a dokonce i fakta - orientují se v situaci tak, jako by pročítali titulky v novinách a zapomínali na články, které je vysvětlují. Lidé, kteří mají paranoidní styl, hledí na svět s podezřením. Jejich způsob nazírání na okolní svět je blízký teorii spiknutí - číhají na každý důkaz, jenž by jejich podezření potvrdil.

Vlivem takových mentálních způsobů nazírání se věci zdají být jiné, než ve skutečnosti jsou, překrucují pozornost, paměť a vnímání, aby vyhovovaly mentální zaujatosti. Když je takový pohled zabudován do základních způsobů, jimiž vnímáme sebe i okolí, neovlivní to pouze náš úhel pohledu, ale i celý náš život.

Představte si příklad maladativního schématu v akci:

Muž se tajně obává, že ho každá žena odmítne. Cítí se jako slabý, ukřivděný chlapec, nehodný lásky ženy, po které touží a kterou si idealizuje.

Svůj strach schovává za masku - za masku silného, mocného muže. Vlivem tohoto předstírání si důvěřuje natolik, že vstoupí do romantického vztahu a okouzluje ženu, kterou si zidealizoval.

Když se vztah dál vyvíjí, činí si žena - z jeho pohledu - nepřiměřené požadavky na jeho oddanost, čas a pozornost. Pod svou maskou se cítí slabý a ukřivděný, neschopný splnit její potřeby. A tak ženu znovu přehodnotí - možná nakonec není tak ideální. Vidí její nedostatky, začne se k ní chovat hrubě, chce ji opustit. Ona na jeho odmítnutí reaguje pláčem, bolestí, hněvem. On pociťuje ještě výraznější neschopnost a nakonec odchází.

Když ženu opustí, cítí se osamělý. Hledá další vztah. Ale uvnitř se bojí, že ho žádná žena nepřijme. Znovu se cítí jako slabý, ukřivděný chlapec, nehodný lásky ženy, po které touží...

A tak se schéma onoho muže točí neustále dokola - vzorek tohoto schématu byl zachycen týmem vědců pod vedením doktora Mardiho Horowitz, psychiatra Kalifornské univerzity. Tento příklad představuje pouze jednoho z mnoha, kteří byli objeveni v průběhu několika let intenzivního zkoumání toho, co Horowitz nazývá maladativní interpersonální modely. Tyto životní vzorce vidí jako výsledek zkruslených představ, které mají lidé sami o sobě a o lidech ve svém okolí - týkají se i toho nešťastného muže, jenž se cítí jako slabý, ukřivděný chlapec.

Každému z nás se favorizované schéma - bohužel až příliš často maladativní - občas vynoří v myšlenkách a slovech, dokonce i ve snech. Některé

z těchto fixací jsou pro náš další vývoj a životní osudy tak zásadní, že se rovnají scénářům, které osudově opakujeme v jednom vztahu za druhým. Tyto zásadní konflikty se týkají oblastí, jež se uplatňují v našich nejdůležitějších vztazích.

### Anatomie vnitřního konfliktu

Podle doktora Lestera Luborskyho, který se svými kolegy na Pensylvánské univerzitě identifikoval kolem třiceti nejčastějších fixací, má každý vnitřní konflikt tři části. Každý konflikt sestává z přání nebo potřeby, typické odpovědi, kterou člověk očekává, a typické reakce člověka na danou odpověď.

Nejčastější přání v těchto vnitřních konfliktech jsou: chci být správně pochopen a vzbudit empatii, chci být respektován a vážen, a chci být spokojen sám se sebou a mít dobré sebevědomí.

Taková přání jsou samozřejmě univerzální - každý má taková přání. Konflikt vzniká na základě toho, co člověk už zažil a co očekává obecně od všech vztahů. V maladaptivním schématu druhý člověk přání nebo potřebu maří. To vede k vytvoření zoufalého seznamu očekávaných odpovědí, včetně přesvědčení, že druhý člověk bude necitlivý a bezohledný k našim citům, bude nás využívat nebo ponižovat.

Taková reakce pochopitelně vede k zamítavé odpovědi, ke zklamání, zlosti a odporu, nebo k pocitu neschopností a bezmoci.

Tyto návody na katastrofické vztahy se utvářejí brzy a zůstávají s námi s malými výkyvy po celý život. Luborsky si vypůjčil srovnání z literatury: „Osnova fantazie zůstává stejná, jen situace a postavy se mění.“ Tyto osnovy jsou tak pevné, že vedou ke stejnému postupu k přátelům, milencům, partnerům i kolegům. Dokonce diktují způsob přesné souhry mezi pacientem a terapeutem, který psychologové nazývají transferencí - postup, kdy terapeut zaujme symbolickou roli druhého člověka v přehrávání starých známých a stále se opakujících scén.

Síla vlivu takového maladaptivního chování na mezilidské vztahy jasně vyplývá z epizody, kterou vyprávěla jedna žena v pracovní skupině. Vlivem vnitřního schématu touží po emocionálním kontaktu, ale bojí se, že ho nikdy nedosáhne - výsledkem je přílišná citlivost na jakýkoliv náznak nezájmu. „Přišla jsem domů z práce a těšila jsem se na svého muže,“ popisovala, „jen jsem s ním chtěla strávit trochu času a mít pocit blízkosti. Když jsem přišla, seděl v obývacím pokoji zabraný do fotbalu v televizi a všude kolem sebe měl poházené nějaké papíry z práce. Téměř si mě nevšiml. Vždycky očekávám, že mě bude ignorovat, že se o mě nebo o náš vztah prostě nezajímá, a znovu se mi to potvrdilo.“

Její nacvičenou reakcí bylo rozzlobit se a stáhnout se: „Takže jsem se vybouřila a šla jsem nakupovat. Zůstala jsem venku čtyři hodiny, protože jsem věděla, že mu to bude vadit. Když jsem se vrátila domů, znovu jsme se pohádali. A tak je to pořád.“



## Obvyklé maladaptivní návyky

V souvislosti s maladaptivními návyky si vždy vzpomenu na dětské obrázkové skládačky, v nichž jsou obrysy skrytého obrázku ukryty ve větším obrazu. Problém je právě ve schopnosti povšimnout si skrytého obrázku. Stejně tak se naše maladaptivní emocionální návyky skrývají v bohaté a matoucí struktuře zbytku našeho života.

Abychom s nimi mohli pracovat, musíme být nejdříve schopni je postřehnout. Z toho důvodu je nesmírně důležité mít mapu, jež nás navede k jejich klíčovým rysům. Nechci tyto modely konkretizovat, ale je vhodné mít pojmovou strukturu, která je pomůže odlišit od toho, co může vypadat jako amorfní chaos. Taková klasifikace je nezbytná k procesu oproštění se od jejich nadvlády.

Na vysoké škole jsem studovala s psychologem, jenž vytvořil systém popisné psychologie pro klasifikaci těchto návyků. Tento a jiné systémy, které jsem studovala, mi objasnily význam mapy nebo metody pro třídění maladaptivních návyků.

V polovině 80. let jsem byla jednou ze skupiny kolegů na kazuistické konferenci, kteří přispěli nápady k vývoji modelu maladaptivních schémat doktora Jeffreyho Younga. Toho času směřoval doktor Young - chránělec doktora Aarona Bečka, zakladatele kognitivní terapie - jiným směrem. Vydal se na psychologické území za tradiční hranice kognitivní terapie, většinou pokryté dlouhodobými psychodynamickými terapiemi. Jeho cílem bylo pomáhat lidem změnit hluboce zakořeněné, destruktivní emoční návyky, které si přinášeli do dospělosti z formativních zkušeností v dětství.

## Upřímný pohled na sebe

Doktor Young pokračuje ve zdokonalování a vytváření svého skvělého modelu negativních životních vzorců (pokud vás jeho schematický model zajímá, přečtěte si *Reinventing Your Life* [Znovuobjevení vlastního života]). Během práce psychoterapeuta jsem objevila, že určitá vysvětlení založená na jeho modelu zachycují ta nejběžnější schémata, s nimiž jsem se setkávala u svých klientů - blížila se všeobecnému seznamu maladaptivních mentálních návyků.

Když pročítáte tato vysvětlení, můžete v nich najít modely ze svého vlastního života. Toto poznání je velmi užitečné, ale musí se udržovat v rovnováze s širším pojetím zdraví. Mnozí z nás si vytvořili některé maladaptivní emocionální návyky v průběhu života. Jon Kabat-Zinn nám však připomíná, že je „v nás mnohem více dobrého než špatného“. Vědomé vnímání poskytuje způsob, jak se znovu spojit s tím základním dobrem i v dobách, kdy převažuje „to špatné“.

Maladaptivní schéma můžeme chápat jako jakousi mentální mlhu nebo emocionální mrak. Mohou na nějaký čas zatemnit naši mysl, ale vždy budou

jen dočasně zakrývat jas a podstatu naší skutečné povahy. Vědomé vnímání nám pomáhá dosáhnout širší perspektivy při zkoumání těchto emocionálních mraků. Umožňuje nám širší pohled, jako když vidíme rozlohu oblohy okolo mraků. Můžeme se poučit o tom, co nás ovlivňuje, aniž bychom to vnímali příliš opravdově, aniž bychom se tím nechali ničit, aniž bychom se nechali dlouhodobě omezovat limitujícími předpoklady, které v nás tyto mentální návyky utvrzují.

Pokud se v některých z následujících maladaptivních schémat poznáte, nejste sami: Mnozí z nás byli tímto způsobem do určité míry formováni. Tyto emocionální návyky můžeme vidět jako pokusy vyrovnat se s nepříjemnými úseky života, vyhnout se rušivým emocím tím, že si vytvoříme strategie, které nám je pomohou zvládat. Přehnanou kompenzací dospějeme k manévřům, které tlačí schéma do nadbytku, což je způsob, jímž se ujistíme, že nás takové schéma nepřemůže. Kolem schématu chodíme po špičkách, abychom ho neaktivovali. Pokud jsou takové strategie úspěšné, snížíme dočasně svou emocionální bolest na minimum.

Různé strategie mohou vést k tomu, že se stejné schéma může projevit v chování dvou různých lidí zcela odlišně. Dokonce i sourozenci, kteří vyrůstají ve stejném emocionálním prostředí, si mohou osvojit různé styly zvládání traumatu z toho, že jeden z rodičů zmizí z jejich života následkem rozvodu či úmrtí nebo prostě odejde.

Jedno dítě si může osvojit strategii nadměrné kompenzace, stává se velmi přilnavé a později v životě hledá jistotu v mezilidských vztazích. Druhé dítě si může osvojit vyhýbavý přístup, míří pryč od vazeb s ostatními, aby ho také neopustili a nenechali ho trpět tak, jak trpěl v dětství. V obou případech se strategie utváří jako způsob, jak se vyhnout opakování hrozného pocitu opuštění.

Proč si jeden člověk vybere jeden způsob vyrovnání se s problémem, zatímco druhý zvolí jinou cestu, není jasné. V některých případech to může být způsobeno rozdílným temperamentem, v jiných případech to může souviset s nevědomým výběrem jednoho z rodičů nebo sourozence, podle něhož se dítě formuje.

Zkoumání vlastního nitra vždy spojte se soucitem. Nahlédnout do tajné přihrádky vlastní mysli vyžaduje obrovskou odvahu. Buďte k sobě shovívaví.

Nezapomínejte, že každá vyrovnávací strategie je v určitém smyslu odpovídajícím řešením životního problému. Každá má, nebo jednou měla, žádoucí aspekty. V typickém případě však tato řešení, která byla odpovídající dříve v životě, zkostnatěla, ustrnula na místě, ale jsou stále používána, přestože už nevyhovují.

Vlivem variací ve vyrovnávacích strategiích se může dané schéma projevovat různě - záleží na přístupu, který lidé zvolí. V popisech vzorců schémat v této a v další kapitole se zmíním o některých z hlavních forem, jimiž se tyto strategie projevují, abyste je lépe rozpoznali ve svém vlastním chování. Nezapomínejte však, že každý z vás je jedinečný, takže daný popis

nemusí dokonale odpovídat vašim vlastním vzorcům chování. Odkrytí těchto skrytých modelů na světlo vědomí umožňuje změnu: přestavění starého podkroví naší mysli. Stejně jako můžeme v podkroví najít zatuchlé pozůstatky naší minulosti, můžeme odhalit další věci, kterých je obtížné se zbavit, i když už neslouží žádnému užitečnému účelu. Někdy raději dveře do podkroví zavřeme a konfrontaci vžitého vzorce chování odložíme na jindy - nebo se rozhodneme se jí vůbec nezabývat. Ale pokud si zvolíme právě tento okamžik, může nám vnitřní průzkum otevřít cestu k realističtějšímu prožití života, než je život zkreslený brýlemi emocionálních návyků.

## Opuštění

„Byly mi tři nebo čtyři roky, když můj otec, který mě zbožňoval, dostal infarkt,“ vzpomíná jedna klientka. „Můj sedmiletý bratr plakal, a když jsem se ho zeptala, co se stalo, řekl mi, že náš otec zemřel. Od té chvíle jsem se cítila opuštěná. Moje matka měla stále moc práce s péčí o rodinu a hodně času strávila cestováním do zaměstnání - měla jsem dojem, že mě opustila i ona. Od té doby jsem stále vyžadovala ujištění, že mě lidé kolem neopustí. I teď, když se stane něco, co jen trochu připomíná opuštění - když mi někdo nezavolá nebo přijde pozdě na schůzku, cítím se okamžitě ukřivděná a potom smutná. Někdy mám chuť vztah prostě vzdát, přestože na něm není nic špatného.“

Podstatou schématu opuštění je neustálý strach, že nás lidé opustí. Model může mít kořeny ve skutečném zážitku z dětství - například opuštění rodičem, který zemřel, nebo odchodem jednoho rodiče po rozvodu.

Opuštění však nemusí být skutečné - symbolické opuštění, když se stále stěhujete nebo máte nestabilního, nespolehlivého nebo emocionálně vzdáleného rodiče, může mít stejný dopad. Rodič, který pro dítě existuje nespolehlivě, který je ve své péči nedůsledný, nespolehlivý nebo je alkoholik, někdy má dobrou náladu a jindy je zlý, může dítěti také vštípit strach z opuštění.

Lidem s tímto schématem navozuje představa samoty hluboký smutek a pocit izolace. Výsledný strach a panika jsou emoce, předznamenávající model opuštění.

Malé dítě automaticky reaguje na strach, že ho blízký člověk opustí, tím, že na něm ještě více lpí. To je u dítěte přirozené. Předpokládanou obranou před obávaným opuštěním je snaha držet se ze všech sil a stále vyžadovat ujištění, že dotyčný zůstane a bude spolehlivý. Taková dispozice se utváří brzy - přílnutí začíná typicky jako pozitivní adaptace, způsob, který uklidní obavy dítěte prostřednictvím vyžadovaného a konejšivého ujištění o péči.

Podobné přílnutí však není vhodné u dospělého člověka, kterému se tato obava stále vrací v nejintimnějších vztazích. Strategie nadměrné kompenzace opuštění může vést k úzkostné vazbě, kdy člověk potřebuje stále ujišťování,

že vztah je pevný a trvalý. Neustálé vyžadování takového ujištění může někdy vést ke splnění hrozby zahnáním partnera.

Někdo se schématem opuštění se může bát o vztah s pocitem, že jej jeho partner opustí při sebemenším důvodu. Vyhýbavá strategie jej může dokonce přimět k tomu, že přistoupí na kompromis a spokojí se se špatným vztahem ze strachu, že jej partner opustí. Druhá možná reakce je ukončit vztah dřív, než jej opustí partner - další způsob, jak se vyhnout obávanému opuštění. Člověk se schématem opuštění může stále hledat dalšího partnera, na kterého by se mohl upnout, a neustále se snaží uchránit se před hrozným pocitem samoty. Tento strach jej vede k přílišnému naléhání na partnera, k zoufalé snaze strávit s ním každou minutu nebo se k němu nastěhovat dřív, než je na takový krok připraven. Potom reaguje přecitlivěle na jakýkoliv náznak pokusu o opuštění a je schopen předvést nepřiměřeně žárlivou scénu proto, že má jeho partner ještě jiný objekt zájmu.

Toto schéma nutí člověka soustředit se na znamení, že se ho někdo chystá opustit, a převádí to v myšlenku, že vztah skončí. Jedním z projevů tohoto zcestného uvažování je nadměrné zklamání i při krátkém odloučení od milovaného člověka, například při jeho odjezdu na dvoudenní služební cestu. Schéma spouští představu, že se partner už nikdy nevrátí - primární obava je zde stejně silná jako u malého dítěte.

Pocity, jež může v člověku se schématem opuštění vyvolat dočasné odloučení nebo opravdová ztráta intimního vztahu, jsou mnohem silnější než u ostatních lidí. Pouhá možnost opuštění může spustit paniku podobnou strachu, který cítí malé dítě, když se ztratí rodičům v zábavním parku.

Pokud vám tento model připomíná vlastní život, může vám pomoci vědomí, že můžete být osamělí a spokojení, a ne opuštění a zoufalí. Toto vědomí se dostaví, když se vypořádáte s myšlenkami, které pohánějí váš strach z opuštění. Lidé s obavou z opuštění se musejí naučit, že budou i o samotě v pořádku, že mají vnitřní zdroje k uspokojení svých vlastních potřeb, a proto se nezhroutí, když je někdo opustí. Během cesty k uzdravení vám pomůže, když budete pozorně vnímat pocity, které ve vás vyvolá dokonce i pouhý náznak opuštění - přílišná citlivost k odloučení nebo opuštění, zoufalé lpění na lidech, hrůza z osamění. Tím se naučíte toto schéma identifikovat ve chvíli, kdy vás začne ovlivňovat. Rozhodnutí zbavit se obav z opuštění a aktivní změna vzorců chování ve vztazích umožňují uzdravení i nalezení partnera, který vám bude oddaný. Víra v to, že vás partner neopustí, je dobrým znamením na cestě k vymanění se z tohoto schématu.

## Deprivace

Jedna z mých klientek, dcera rodičů-alkoholiků, se jako dítě cítila být ignorována. „Od dětství jsem měla pocit,“ říkala, „že když o něco požádám, nikdo mě neuslyší nebo mi ani nechce být nablízku. Proto je pro mě

v manželství těžké požádat o to, co chci. Když vyslovuji své emocionální potřeby, připadám si velmi zranitelná."

„Mé potřeby nebudou uspokojeny" - tato jediná věta shrnuje základní pocit schématu deprivace. Problém má často původ v dětství, kdy jeden nebo oba rodiče byli zahleděni do sebe - ať už vinou práce, vlastních problémů, alkoholismu, nebo vinou zaneprázdněnosti sebou samými - zkrátka si nevšimli emocionálních potřeb svého dítěte, nebo se o ně nezajímali. V dospělosti jsou lidé vlivem schématu deprivace příliš citliví na náznaky, že si jich ten druhý nevšimá, zejména v intimních vztazích, a toto schéma je obvykle takovými náznaky spuštěno.

Základními emocemi schématu deprivace jsou hluboký smutek a beznaděj pramenící z přesvědčení, že člověk nikdy nebude pochopen a nedostane se mu žádná péče. Dospělí se schématem deprivace se zlobí stejně jako zanedbané dítě, že jsou jejich potřeby ignorovány. Tento hněv okamžitě zakryje pocit samoty a smutku, který je podstatou tohoto schématu.

Kořeny modelu deprivace mohou sahát do dětství a mít jednu z několika forem. U někoho pramení deprivace z nedostatku péče, lásky a náklonnosti. U jiného z nedostatku empatie, protože se nikdo necítil do jeho pocitů, když byl dítětem, nikdo nenaslouchal jeho dětským zájmům a obavám, nikdo mu nevěnoval patřičnou pozornost. V některých případech může jít pouze o nedostatek vedení a usměrnění, které každé dítě potřebuje.

Strategie, které se naučí lidé se schématem deprivace, se mohou lišit. Jedna klientka se zpravidla rozzlobila, chovala se odmítavě a útočila na každého, o kom se domnívala, že ji zradil. Byl to však právě tento způsob, jímž se dožadovala pozornosti a který její rodině znemožňoval empatický přístup.

Jiný klient s deprivačním modelem byl nezvykle milý, ochotný splnit lidem jakékoliv přání. Navzdory tomu, že měl obrovský okruh blízkých přátel, se stále cítil ukřivděný, protože měl pocit, že se nikdo nesnaží být dostatečně chápatý a starostlivý. Když cítil nějakou potřebu, velmi zesmutněl, protože si nikdo jeho přání nevšiml a nepřišel za ním. Přitom si však nechával své potřeby pro sebe. Bylo to, jako by chtěl, aby lidé četli jeho myšlenky, vytušili jeho potřeby z výrazu jeho tváře, přestože se tvářil, že je vše v pořádku.

První klientka se příliš intenzivně snažila uspokojit své potřeby, druhý klient je naopak úspěšně skrýval. Stejně schéma - různé reakce -, ale oba dosáhli stejného výsledku: zklamání.

Nezáleží na tom, kolik péče ostatní věnují deprivovaným lidem - nikdy to není dost. Tito lidé odradí své okolí svými stálými požadavky. Někdy mají pocit, že by ostatní lidé měli jejich potřeby vytušit, aniž by je oni dali najevo. Jindy si mohou začít sami dopřávat víc, než si mohou dovolit, nebo se přejíždají ve snaze vynahradit si péči, po které touží. Žádný z těchto způsobů neuspokojí jejich potřebu emocionální péče.

Mnohé děti, které vyrostou bez péče rodičů, se naopak naučí, jako můj druhý klient, pečovat o druhé tak, jak jim nebylo v dětství dopřáno - stanou se jakýmsi předčasně zralými mladými dospělými a někdy dokonce hrají roli

pečujícího „rodiče“ místo rodiče, jehož péče jim chybí. Takové děti se brzy naučí, že pokud se chtějí dočkat nějaké rodičovské péče, budou si ji muset obstarat sami.

Tato strategie jim pomáhá nalézt cestu k dospělosti, naučený zvyk být vždy pečovatelem jim však jako dospělým vytváří problém. Lidé, kteří stále pečují o potřeby ostatních, dají málokdy najevo své vlastní potřeby. Snadno podlehnou pocitu viny, že neudělali pro druhé dost, navzdory tomu, kolik toho dělají. Zoufale chtějí dostávat takovou péči, jakou sami poskytují, ale s pocitem, že by ji nikdy nedostali, kdyby dali najevo, že po ní touží, předstírají stále dobrou náladu a samostatnost.

Mohou vypadat velmi vyrovnaně a působit dojmem, že nepotřebují nikoho, kdo by se o ně staral. A lidé nevidí důvod, proč se starat a pečovat o člověka, který je tak soběstačný. Lidé se schématem deprivace občas tíhnou k povoláním, kde se stanou pečovateli - věnují se sociální práci, ošetřovatelství, psychoterapii. Když je taková práce vyvolaná schématem, může mít následky, zejména když do ní jedinec investuje tolik, že se úplně vyčerpá.

Jinou variantu vyhybavé strategie u schématu deprivace můžeme vidět u lidí, kteří se brání zranění ve vztahu tím, že si drží ostatní od těla. Takoví lidé jsou ve vztazích odtazítí, nikdy neodhalí své vlastní pocity nebo potřeby z obavy, že by stejně nebyly naplněny. Tento vzorec, který vznikl v dětství jako protektivní strategie, chrání lidi před opakující se bolestí při nenaplnění jejich potřeb.

Zkreslující úhel pohledu při schématu deprivace se zaměřuje na sebemenší náznak zanedbání. To může vést člověka k pocitu zklamání při pouhém náznaku nezájmu u někoho, kdo o něj jinak pečuje. Člověk se schématem deprivace ignoruje všechny důkazy náklonnosti toho druhého. Takové zkreslení vede v mezilidských vztazích k chronickému zklamání.

Pokud u sebe pozorujete schéma deprivace, musíte si vyjasnit, jak vaše potřeba péče ovlivňuje vaše vztahy. Vědomé vnímání nabízí mocný nástroj, který vám pomůže uvědomit si toto schéma a tím mu znemožní, aby hrálo ve vašem životě klíčovou roli. I když budou lidé kolem vás působit bezohledně, musíte být schopni přijmout lásku a péči, kterou jsou vám ochotni poskytnout - pokud jim dáte příležitost. Musíte si uvědomit svou tendenci zkreslovat interpretaci chování ostatních: Pokud si myslíte, že lidé od vás pouze přijímají, musíte se naučit tuto myšlenku odmítnout, abyste pochopili, že mohou být ve vaší společnosti spokojeni, aniž by od vás něco očekávali. Emocionálně se možná budete trápit a pociťovat smutek z nedostatku potřebné péče nebo pozornosti, který si přinášíte z dětství. Můžete také změnit své chování - jasně a vhodně sdělovat své potřeby, nebo hledat partnery, kteří jsou emocionálně ladění.

## Podmanění

„Má matka byla extrémně dominantní," řekla mi jedna klientka v pracovní skupině. „Všechno za mě rozhodla, i když už jsem dospívala. Neměla jsem žádný hlas. Kupovala mi boty i oblečení a nikdy se mě nezeptala, co se mi líbí. Všechno bylo vždy po jejím. Ve svých současných vztazích si nedokážu říct o to, co bych chtěla. Jen se smírjuji s tím, co chce ten druhý."

Model podmanění v intimním vztahu vytváří pocit, že vlastní potřeby nejsou prioritní. Ten druhý vždy velí. Hlavním pocitem podmanění je: „Vždy je po tvém, nic není tak, jak chci já."

Přestože se lidé s tímto modelem snadno vzdávají, budují si odpor, který se může změnit ve zlost - klíčové emoce tohoto schématu. Potlačení vlastních přání budí frustraci, jež se může vystupňovat v zuřivost.

Toto schéma má většinou původ v dětství, kdy dítěti dominovali rodiče, kteří mu neumožnili vyjádřit vlastní názor. Prosazování takové moci rodičem sahá daleko za nezbytné vytvoření limitů a pravidel, až k naprostému přehlížení potřeby autonomie dítěte. Při sebemenším pokusu dítěte prosazovat vlastní přání se projeví prosazování absolutní autority počínaje nesouhlasnými pohledy, přes mračení se nebo zvýšení hlasu až po výhrůžky nebo přímé násilí.

Děti, které vyrůstají v takové atmosféře, se brzy naučí, že jejich pocity a potřeby jsou neviditelné nebo bezvýznamné, že se vždy prosadí názor toho druhého. Pokud jde o jejich vlastní přání a preference, naučí se být neschopné a bezmocné. V dospělosti mohou být natolik zvyklí na prosazování vůle toho druhého, že si vůbec neuvědomují svá přání a potřeby. Zeptáte-li se jich, do jaké restaurace nebo na jaký film chtějí jít, nedokážou se rozhodnout. Rozhodnout musí někdo jiný.

Děti, jejichž rodiče jsou příliš autoritativní a dominantní, drží pasivitu - strategie vyhýbání - v šachu z obavy, že na ně budou rodiče křičet, trestat je nebo jimi budou zklamání. Být „hodným chlapcem" nebo „hodnou holčičkou" - dítětem, které si nechává své preference a touhy pro sebe nebo je úplně potlačí - může být způsob dosažení klidu. Pokud tento model přetrvává i v dospělosti, člověk vstupuje do vztahu s nadměrnou touhou uspokojit partnera. Snadno ovlivnitelní jedinci mohou skončit s kariérou vybranou rodiči, podvolovat se požadavkům dominantního partnera a příliš snadno podléhat rozmarům svých dětí. Ale pod jejich navenek smířlivou slupkou vše odpor. Pro lidi se schématem podmanění jsou typické pocity frustrace a zlost, že jsou chyceni v pasti a nemají žádnou autonomii.

Reakce na podmanění mohou být různé. Někteří lidé začnou vzdorovat a dostávají se, převážně v dětství a v dospívání, do problémů - většinou vyvolají ještě větší snahu rodičů si je podmanit. Takoví rebelové se mohou osvobodit, nadměrně reagovat na sebemenší náznak ovládnutí a zaujmout negativní stanovisko k těm, kteří jsou v pozici moci.

Jiná strategie podmanění vede k pasivitě, již se dotýčný vyhne souhlasu s čímkoliv, čím by se člověk mohl cítit svázán nebo ovládnut. Lidé s tímto

přístupem mohou být nedůvěřiví i k něčemu tak nevýznamnému, jako je sraz v restauraci v určitou dobu. Cítí se svázáni dohodou být v určitý čas na určitém místě. Takové symbolické podmanění evokuje děsivé pocity z dětství.

Další možností adaptace je kapitulace. Takoví lidé skončí s nedostatečně vyvinutým citem pro vlastní preference, názory a dokonce i pro svou vlastní identitu. Jejich hlavním cílem je uspokojovat potřeby ostatních, přičemž ignorují svá vlastní přání a potřeby. S rodiči, kteří jsou autoritativní a dominantní, mohou vycházet bez konfliktů. Přestože se mohou cítit svázáni, nacházejí v takovém rodinném vztahu ochranu.

Nadměrný sklon uspokojovat potřeby ostatních je nevyvážený: Tito lidé nejsou schopni stanovit meze požadavkům druhých a končí tím, že dělají víc, než by měli, nebo dělají příliš mnoho pro druhé. Ztrácejí přehled o tom, co chtějí, a přestanou se ptát na svůj podíl odměny.

Model podmanění se vás může týkat, pokud se domníváte, že jste bezstarostní a přizpůsobiví, ale jen zcela výjimečně hájíte své názory, preference nebo potřeby v partnerských vztazích. Navzdory svému bezstarostnému zevnějšku se cítíte být využíváni a ovládáni a myslíte si, že vás lidé zneužívají. Pochopitelně jste často rozzlobení nebo rozmrzelí, ale své emoce nedáváte nikdy najevo. Okolí se můžete mstít nepřímo tím, že věci odkládáte, nedodržíte termíny, nebo se chronicky opožďujete.

Pokud na sobě pozorujete schéma podmanění, musíte si uvědomit nelibost a frustraci z dominantního vlivu okolí. Musíte se naučit prosadit své vlastní přání a potřeby. Vědomé vnímání může být užitečným nástrojem, který vám pomůže identifikovat automatické reakce, zlost a myšlenky naplněné obavou, že se vás opět někdo pokouší ovládat.

## Nedůvěra

Mary mě zaujala jako klasický příklad schématu nedůvěry. Přestože jsem se s ní nikdy nesešla, četla jsem o ní v novinách: Psali o ní v článku o ženách, které byly v dětství zneužívány. Mary byla poprvé sexuálně obtěžována svým příbuzným na základní škole - opakovaně ji osahával a vyhrožoval, že jí něco udělá, pokud si na něj bude stěžovat. Mary i její sestry byly strachy bez sebe z dalšího obtěžování, spaly schoulené k sobě, aby se vzájemně chránily. Když se Mary konečně svěčila matce, odpověď byla zamítavá: „On tím nejspíš nic špatného nemyslel.“

Nyní, o mnoho let později, jsou její vztahy stále ovlivněny nedůvěrou. Přestože Mary dokáže být okouzující a veselá, při sebemenším náznaku zrady se rychle uchýlí k nedůvěře a k nepřátelství. Mary to upřímně popisuje takto: „Jsem neuvěřitelně paranoidní!“ Přišla o několik zaměstnání, protože se pohádala s kolegy nebo s nadřízenými kvůli náznaku pohrdání, z něhož udělala aféru. Nyní se nedůvěra vkrádá i do jejího vztahu s přítelem: Když



ho v noci slyší procházet domem, běží tam, kde spí její dcera, aby se ujistila, že se její malé holčičky nikdo nedotkl.

Takové podezírání je pro toto schéma typické - hlavní myšlenkou je pocit, že se lidem nedá věřit. Ruku v ruce s tímto přesvědčením jde jeho průvodní emocionální znak, snadný projev zlosti a zuřivosti. Lidé s tímto modelem jsou ve vztahu stále ostražití - obávají se, že je ostatní využívají nebo že je zradí. Protože jsou tak ostražití a očekávají od okolí to nejhorší, je pro ně těžké sblížit se s ostatními nebo se jím otevřít. Paradoxně, někteří lidé se schématem nedůvěry mohou tíhnout ke vztahům, v nichž jsou jejich nejhorší obavy naplněny: Sblíží se s lidmi, kteří se k nim opravdu chovají zle.

Vzorec nedůvěry pramení často ze zážitků z dětství, kdy byl jedinec zneužíván nebo týrán. Zneužívání může být fyzické, emocionální nebo sexuální. Fyzické týrání může perverzní vnímání rodičů chápat jako disciplínu „pro dobro dítěte“. V krutých trestech nevidí nic špatného. Emocionální zneužívání může mít podobu nepřiměřeně kritických, ponižujících a zlých poznámek nebo formu bláznivého přeskokování od laskavosti k náhlému radikálnímu zavržení.

V případě sexuálního zneužívání se často jedná o bratrance, strýce nebo rodinného přítele - o někoho, koho oběť zná a je schopna mu věřit. Emocionální dopad je tím hlubší: pocity kruté zrady, strach, stud a zlost. Pokud je zneužívání utajováno nebo popíráno, pocit zrady narůstá. Čím dříve ke zneužívání dojde a čím je vytrvalejší, tím silnější bude výsledné schéma nedůvěry.

Schéma nedůvěry se od ostatních schémat liší tím, že rodič nebo pachatel ubližuje záměrně. Vinou této kruté reality v životě dítěte může být nedůvěra adaptivní reakcí na skutečné hrozby: Lidem v blízkém okolí se *nedá* důvěřovat, a tak se ostražitý sociální radar stane nezbytným předpokladem přežití. Problémy nastanou později, kdy podezření naruší jinak prospěšné vztahy s lidmi, kteří si podezření a nedůvěru nezaslouží.

Toto schéma může vést k několika vzorcům chování. V jednom z nich vnímá jedinec každého s podezřením, a proto se vyhýbá jakémukoli důvěrnému vztahu. Také si může nejprve druhého člověka idealizovat jako ochránce nebo přítele, a potom, při zdánlivém projevu zrady, vybuchne a obrátí se proti němu. V jiném případě může znovu vytvořit původní situaci z dětství: Může být vtahován do řady vztahů, v nichž je zneužíván.

Zneužívaný člověk se také může sám stát zneužívajícím, čímž přenáší zneužívání na další generaci. (Naštěstí jen málo zneužívaných dětí začne v dospělosti zneužívat jiné.)

Schéma nedůvěry se může různými způsoby upevňovat. Může mít formu trvalého přesvědčení, že lidé mají skryté motivace - touží vás poznat jen proto, že od vás něco chtějí. To vás může odradit od vytváření nových vztahů.

Pokud na svět pohlížíte skrze zkrslující brýle schématu nedůvěry, pak vám mezilidské vztahy mohou připadat jako nebezpečný terén, kde lidé chovají

tajné úmysly vás zranit nebo využít. Vždy, když někdo udělá něco hezkého, budete ho automaticky podezírat ze skrytého špatného úmyslu - třeba z toho, že se vámi snaží manipulovat. Vaše podezření může vést k tomu, že věci, které lidé říkají nebo dělají, vypadají jako zrada. Cítíte, že musíte být proti zradě ostražití, obáváte se, že se lidé obrátí proti vám. Tato podezření se mohou objevit v jakémkoli vztahu, nejsilnější a nejvytrvalejší však budou právě v těch nejintimnějších vztazích, ve vztazích nejbližších.

Pokud si myslíte, že se na vás schéma nedůvěry vztahuje, musíte si vytvářet takové vztahy, v nichž můžete druhému upřímně věřit. Možná budete potřebovat pomoc terapeuta, jenž se specializuje na klienty, kteří byli zneužíváni. Až se svým terapeutem navážete dobrý kontakt, bude léčba obnášet opětovné prožití vašich vzpomínek na zneužívání a vyjádření vaší nenávisti k tomu, kdo vás zneužíval - nezbytný emocionální krok. Vědomé vnímání vám může pomoci uvědomit si tendenci k nedůvěře nebo k předpokladu zradě. Potom se můžete těmto myšlenkám postavit a osvojit si větší důvěru v mezilidských vztazích. Znamení úspěchu se dostaví, když si nenecháte líbit žádné zneužívání a odoláte partnerovi, který vás zneužívá.

### Neschopnost vzbudit lásku

Pro schéma neschopnosti vzbudit lásku je typický automatický předpoklad, že „mě nikdo nemůže mít rád“. V jeho jádru leží přesvědčení, že máte závažné chyby, představa, že každý, kdo vás pozná takového, jaký doopravdy jste, vás okamžitě shledá nedokonalým - tento vzorec chování se občas označuje jako schéma nedokonalosti.

U Terri se tento model opakoval v každém vztahu s mužem, který navázala, a zanechával ji s pocitem zranitelnosti a úzkosti. Toto schéma je u Terri zakotvené v souvislosti s otcem, který opustil její matku kvůli jiné ženě: „Protože jsem se jako žena silně identifikovala s odmítnutou matkou, znamenalo to pro mě, že mě nemůže mít nikdo rád. Předpokládala jsem, že muži u žen odhalují některé chybějící kvality, a snadno je proto opouštějí. To mě zanechalo ve stálé obavě, že budu také shledána nedokonalou a pro muže nepřijatelnou.“

Stud a ponížení jsou nejvýraznější emoce ve schématu nedokonalosti. Pocit nedokonalosti a nehodnosti být milován je často vštípen zklamáním rodičů - „nejsi prostě dost dobrý“. Naplňuje pak malý svět dítěte a vrývá se do jeho obrazu sebe sama. Tento vzkaz nemusí být vyřčen slovy - děti pochopí nonverbální výrazy zklamání a opovržení - pozvednuté obočí, sarkastický tón hlasu. Tento názor nesouvisí se skutečnými kvalitami nebo zásluhami dítěte - je to zkrátka způsob, jímž bylo přesvědčeno o své nedokonalosti.

Jeden ze způsobů, jak se vypořádat s takovým ponižujícím hodnocením, můžeme vidět u dítěte, které je tak ponižováno, že toto hodnocení akceptuje. Takové dítě kapituluje a vytvoří si definici sebe sama založenou na hlubokém

pocitu nedostatečnosti. Jiné dítě si může naopak vytvořit ochrannou stěnu z nadměrné suverenity, kdy drzostí zakrývá pocit nedokonalosti.

Když jsou naše nedostatky odhaleny, nebo když se obáváme, že by mohly být odhaleny, máme pocit studu. Lidé s tímto schématem mají své nedostatky uložené hluboko uvnitř a věří, že když je někdo lépe pozná, vyjdou jejich chyby najevo a oni budou odmítnuti.

Mohou sami sebou opovrhovat stejně, jako jimi opovrhovali jejich rodiče. V dospělých vztazích jsou lidé s tímto schématem pochopitelně ostražití, bojí se, aby jejich skryté chyby nebyly odhaleny: „Pokud mě opravdu poznají, nebudou mě mít rádi.“

U lidí se schématem neschopnosti vzbudit lásku můžeme vidět dva hlavní vzorce chování. Někteří se svému zakořeněnému pocitu bezcennosti poddají. Chybí jim sebedůvěra a jsou pronásledováni přesvědčením, že jsou vinou něčeho zcela nepřijatelní. To je vede k tomu, aby se skrývali, odhalovali jen málo ze svých pocitů a myšlenek a snažili se, aby bylo těžké je poznat. Nebo se vrhnou do vztahu, ale děsí se momentu zavržení. Mohou se stále obávat přílišného odhalení, které by mohlo vést ke kritice nebo k pohrdání. To vše jsou ochotni podstoupit i za cenu, že si vytvoří prázdné falešné já, které má před světem zakrýt jejich skutečný pocit nedokonalosti.

Někteří skrývají svůj pocit nedokonalosti za arogantní chování, a tak si připadají mnohem lépe, než se ve skutečnosti cítí. Pocity nedostatečnosti kompenzují tím, že vyvíjejí nadměrnou snahu zalíbit se. Někdy získají společenské uznání, aby zmírnili svůj základní pocit nedokonalosti.

Pocit neschopnosti vzbudit lásku může vést k řadě problémů v mezilidských vztazích. Intimnost a blízkost vyvolává riziko odhalení chyb - lidé s tímto schématem se mohou chránit vytvářením vztahů se vzdálenými lidmi. Pokud máte toto schéma, může vám činit potíže být upřímní, ve vztahu se plně projevit a věřit, že vás partner miluje takového, jaký skutečně jste.

Pokud se vám schéma neschopnosti vzbudit lásku zdá povědomé, možnou nápravou je zbavení se myšlenek, které se zabývají vašimi chybami a pochybnostmi - získáte tak realističtější obraz svých vlastních schopností. Příznaky tohoto defektního schématu jsou nejméně nápadné, proto právě vědomé vnímání může při identifikaci jejich signálních znaků významně pomoci. Typickým příznakem toho, že jste pod vlivem pocitu nedostatečnosti, může být hluboký smutek, když jste sami, spojený s pocitem, že s vámi nikdo nechce být, ponižování se před ostatními nebo jen před sebou samým. Budete se muset naučit změnit své chování - naučit se jistotě, že vás vaši blízcí znají a milují takové, jací jste.

Ve svém vlastním životě můžete objevit jeden nebo druhý model, případně několik těchto vzorců chování současně. Je přirozené, že čtení o vlastních problémech je trochu rozvíří a s nimi i pocity, které je provázejí. Je důležité rozpoznat vlastní emocionální reakce a soucítit s tou částí svého já, která akceptuje existenci tohoto schématu. Tímto problémem se budu zabývat podrobněji na konci příští kapitoly, až dokončím přehled ostatních důležitých schémat.

## POKUD SI CHCETE BYT VÍCE VĚDOMI SVÝCH SCHÉMAT

Zkuste vystopovat a prozkoumat období, kdy jsou vaše schémata aktivní.

Držte se následujících kroků ve chvílích, kdy jste nadměrně zklamaní, nemůžete se oprostít od nepříjemných emocí nebo jednáte impulsivně a nevhodně.

1. *Plně si uvědomte, co se děje.* Nesnažte se to přehlížet, odsunout to z mysli nebo se začít věnovat něčemu jinému. Zkuste využít vědomé vnímání, ať už na vrcholu svých pocitů nebo později, když si uvědomíte, že se stalo něco významného. Uvědomte si, že  *jste zaujatí*, že přeháníte, nebo že jste udělali nebo řekli něco nevhodného.
2. *Bud'te otevřeni svým vlastním pocitům.* Použijte vědomé vnímání k prozkoumání pocitů, které jsou spojené s onou epizodou a jsou současně nejsilnější. Schémata mají zřetelné emocionální zabarvení: opuštění spouští úzkost, nedůvěra vyvolává hněv, deprivace může vést k pocitu hlubokého smutku. Co cítíte právě teď? Prožívali jste podobné pocity během minulých epizod?
3. *Vnímejte své pocity.* Co si myslíte? Jak si interpretujete to, co se stalo, co jste udělali nebo řekli? Jak se v myšlenkách snažíte obhájit to, co jste řekli?
4. *Co vám to připomíná?* Prožili jste jiné epizody, podobné této? Připomíná vám nějaké epizody nebo pocity z minulých let?
5. *Hledejte vzorec chování.* Vidíte nějakou podobu se situací, v níž jste reagovali podobně? Podobá se tento obecný vzorec některým schématům, o nichž jste právě četli? Pokud ne, vzpomeňte si na tento model, až budete číst o dalších schématech v následující kapitole.

# 6.

## Schémata v prostředí, které nás obklopuje

Prvních pět maladaptivních schémat, která se vynořují stále dokola v našich životech, rodinných kruzích a v přátelstvích, se týkalo našich nejbližších mezilidských vztahů. Dalších pět schémat souvisí méně s těmito intimními okruhy, ale víc se vzděláním, kariérou nebo společenským životem. První vzorce chování se upevňují především našimi nejrannějšími zkušenostmi s rodiči a rodinou. Zbytek se objevuje částečně nebo celkově později, když se náš svět rozrůstá za hranice nejbližší rodiny a my se střetáváme s problémy autonomie a kompetence.

### Vyloučení

„Vyrůstala jsem v Indiane blízko malého města, které mělo okolo dvou tisíc obyvatel," řekla mi žena v pracovní skupině. „Nejšťastnější dívky žily ve městě - mohly jít po škole do bufetu a dát si limonádu. To já nemohla - žili jsme míle daleko, na farmě, kde si nebylo s kým po škole hrát. Od té doby jsem se vždy cítila mimo dění."

Nacházet se mimo dění, být vynechán ze společenského kruhu, to je společný znak schématu vyloučení - jeho motem je „nepatřím tam". Schéma vyloučení se točí kolem pocitu, jak vnímáme své vlastní postavení ve skupinách, ať už v práci, ve vlastní rodině, v kruhu přátel, nebo dokonce na nějakém setkání nebo na večírku. Vzkaz, který dotyčný vnímá, lze vyjádřit slovy: „Nejsi jako my a my tě nemáme rádi."

Toto zásadní přesvědčení vede člověka k tomu, aby zůstal na okraji všeho dění, což pocit vyloučení posiluje. Typické průvodní emoce jsou úzkost, převážně ve skupině nebo s cizími lidmi, a hluboký smutek ze samoty.

Zatímco schémata jako emocionální deprivace a opuštění jsou převážně formována v nejrannějších letech života, sociální vyloučení se typicky utváří

později, když přijetí ostatních dětí začne hrát významnou roli v emocionálním životě dítěte. Potřeby dětí se mění v průběhu vývoje a dospívání. Rodiče a jejich výchova poskytují dítěti oporu během let na základní škole, ale když se jeho svět rozšíří, začnou hrát téměř stejnou roli i vrstevníci. Velmi důležité je patřit mezi ostatní a být akceptován, i když třeba jen jedním kamarádem. Zničitelné je být dítětem, se kterým si ostatní nechtějí hrát.

Odmítnutí vrstevníky je pouze jedním zdrojem schématu vyloučení. Pocit vyloučení může být také způsoben odlišností jedné rodiny od ostatních rodin v sousedství. Může mít dokonce i původ ve složení rodiny - například když rozvedený rodič vstoupí znovu do manželství a vytvoří smíšenou rodinu, ve které se dítě cítí vyloučeno.

Dítě, které se cítí vyloučeno, se může snažit adaptovat tím, že se neangažuje nebo se skupině vyhýbá, aby zmírnilo bolest úplného odmítnutí. Pokud se tendence vyhýbat se skupinám a nezapojit se do dění přenesou do dospělosti, udržuje člověka stranou od angažování se s ostatními a trvale brání jeho přijetí do skupiny.

Toto schéma se chová jako naplňující se proroctví: Člověk se vlivem úzkosti, kterou v něm vyvolává podrobné zkoumání ostatních nebo jejich odmítnutí, stává ve společnosti nejistým. Stručně řečeno, schéma vyloučení ho nutí jednat tak, že se jeho základní pocit - „nepatřím tam“ - stane skutečností.

Člověk, který se mezi cizími lidmi necítí dobře, se ve společnosti straní ostatních, aby se vyhnul obávanému společenskému odmítnutí. Jiný způsob, jak se vyhnout pocitu být vynechán, je vyvinout nadměrnou snahu zapadnout - usilovně se snažit stát se perfektním členem společnosti.

Jinou strategií může být přehnané vcítění se do role psance. To je případ některých mladých lidí, kteří si osvojí zvláštní styl: účes ve stylu punk obarvený narůžovo, piercing, černé kožené oblečení. Poselství, které tím vysílají, znamená: „Já jsem jiný, nikam nepatřím a je mi to jedno.“

Pokud vám to připomíná vaše vlastní chování, vědomé vnímání může snížit vaši společenskou úzkost a umožní vám zbavit se myšlenek, které vás svazují a brání vám seznámit se na večírku s někým novým. Můžete se také naučit čelit svému obvyklému chování, uvědomit si své obavy a zbavit se jich tím, že se pokusíte sami navázat konverzaci místo toho, abyste se drželi zpět. Tato změna vašeho chování bude záležet na změně emotivní - naučit se zvládat vlastní úzkost a cítit se uvolněně v jakékoliv skupině, v níž se objevíte.

## Zranitelnost

„Když mi bylo čtrnáct, můj otec téměř zemřel na srdeční infarkt,“ svěřila mi jedna žena v pracovní skupině. „Když se zotavoval, řekl mi: Jsi jediný důvod, proč se snažím žít.“ Začala jsem se bát, že jeho život záleží na mně. Rozhodla

jsem se studovat medicínu - dnes jsem kardiolog. Bojím se o všechny své blízké a bojím se příliš. Moje matka byla také taková. Když jsem šla ven, ptala se: „Máš klíče? Peníze? Svetr?“ Vždycky jsem měla takový divný pocit, že by se něco mohlo stát. Nyní dělám totéž. Jdu na schůzku, můj přítel zamyká auto a já se ho svým vystrašeným způsobem zeptám: „Máš klíče? Kreditní kartu? Peníze?“ Víím, že mu to vadí."

Základem modelu zranitelnosti je ztráta kontroly. Významný emocionální znak zranitelnosti spočívá v přehnaném strachu z hrozící katastrofy. Běžné obavy se stupňují v nekontrolovatelné, v takové, které nazýváme katastrofické. Postižený přehání bezvýznamnou záležitost, změni malou nepříjemnost v absolutní katastrofu.

Původ zranitelnosti je možné obvykle vystopovat k rodiči, který měl stejný sklon přehánět, nebo k době, kdy se člověk neustále obával něčeho zlého. V každém případě si dítě zvykne bát se nepřiměřeně situaci, a i už následováním vzoru rodiče nebo proto, že *existují* skutečné problémy, které mu dělají starosti. Dítě si uvědomuje, že svět je nebezpečný. V dospělosti se tato obava může zafixovat v jedné z následujících oblastí: finance, kariéra, zdraví nebo pocit fyzického bezpečí.

Obavy mohou být výhodné, když nás vedou k opatrnosti nebo nás připravují na skutečné nebezpečí. Obavy či úzkost při hrozící krizi nebo nebezpečí slouží užitečnému cíli, protože nás připravují na nezbytnou aktivitu - třeba zatlouct okna, když se blíží hurikán, nebo nainstalovat poplašný systém, když vykradli sousedy.

Návyk nepřiměřeného strachu se však stane nefunkční, když trvá i poté, co nás připravil na reálný problém - když vede k přílišné generalizaci a zanechá nás ve strachu ze zcela běžných situací a rizik, jako když někdo blízký letí letadlem. Takové nemístné starosti jsou hlavním znakem schématu zranitelnosti.

Toto schéma může vést lidi k nadměrné úzkostlivosti, ke snaze zajistit si pocit bezpečí - mohou být příliš střídmí a odepírat si jakékoliv potěšení, nebo se uchylují k extrémním dietám či k bláznivým zdravotním nápadům s přesvědčením, že je ochrání před nějakou zákeřnou nemocí. Někdo se může obávat rizika natolik, že nikdy necestuje dopravním prostředkem, který považuje za příliš riskantní, nikdy nejde ven v noci, protože se bojí přepadení. V tomto extrému může zranitelnost nabýt formy fobie: strachu z létání, z mikrobů nebo z přejíždění mostů. Lidé náchylní k panickým atakám jsou často oběťmi tohoto schématu.

Další znak schématu zranitelnosti můžeme najít u lidí, kteří se nadměrně starají o to, aby se cítili bezpečně, nebo kteří omezují své aktivity. Tito lidé se mohou snažit zmírnit své obavy neustálým vyžadováním ujištění. Mohou se podrobit nepotřebným vyšetřením nebo pronásledovat investiční poradce nekonečnými dotazy na bezpečnost svých úspor. Mohou si dokonce vytvořit soukromé rituály - např. třikrát zkontrolují, zda zamkli dveře -, aby zmírnili své obsedantní obavy.

Jiný obraz, spíš paradoxní, se objevuje u lidí, kteří se pokoušejí kompenzovat svou zranitelnost tím, že riskují. Takoví lidé si vybírají riskantní zábavy - například seskok padákem. Zahrávají si s osudem, aby ukázali, že se svých obav zbavili.

Pokud máte pocit, že se na vás toto schéma vztahuje, jednou možností, jak se ho zbavit, je utiřit vlastní obavy a získat větší volnost ve svých aktivitách. Vědomé vnímání vám může pomoci rozpoznat vlastní obavy a postavit se jim tak, abyste si uvědomili, že jsou to jen myšlenky, ne realita. Vědomým vnímáním vlastních myšlenek se můžete oprostít od nepříjemných obav a nedovolit jim, aby vám diktovaly, jak se máte chovat. Uklidňující a relaxující účinek meditace s pomocí vědomého vnímání vám pomůže systematicky čelit nepříjemným myšlenkám tím, že si osvojíte způsob, který utiší vaše obavy. Když se systematicky, s pomocí vědomého vnímání postavíte svým obavám, nebudou vám dál diktovat, co máte dělat.

## Selhání

Přestože zpěvačka Janet Jacksonová podepsala kontrakt na 85 milionů dolarů - jeden z největších v historii - se společností Virgin Records, řekla, že měla pocit, že její úspěch je nezasloužený. Bez ohledu na své pozoruhodné úspěchy Janet Jacksonová přiznala, že ji pronásleduje nesmírný smutek spojený s přesvědčením, že není dost dobrá. Takový pocit nedostatečnosti u člověka, který je nesmírně úspěšný, je typický pro schéma selhání.

Kořeny tohoto vzorce chování u Janet Jacksonové jsou typické. Když mluvila o svém dětství, řekla: „Děti k sobě bývají kruté. Někdo touží jiného ztrapnit, aby se cítil lépe - a to se stalo mně v souvislosti s některými členy mé rodiny. Ve škole si na vás někdy zasedne učitel a zesměšní vás před celou třídou. Takové události mě opravdu zranily. Když potom přijдете domů a někdo ve vás vyvolá stejný pocit, uvědomujete si, jak se cítíte ponížene, nedůstojně, podvedené. A s takovými pocity jsem vyrostla.“

Janet Jacksonová je typickým příkladem některých obecných kořenů schématu selhání. Někdy zasejí první semínka příliš kritičtí rodiče, kteří v dítěti vyvolají pocit neschopnosti. Jindy to může být trvalé ponižování sourozenci nebo spolužáky. Někdy toto schéma pramení z trvalého negativního porovnávání postiženého jedince s jinými dětmi nebo s velmi úspěšnými rodiči.

Ať je původní důvod jakýkoliv, základem tohoto vzorce chování je pocit selhání, který vás pronásleduje bez ohledu na to, jak úspěšní jste. Typickou myšlenkou je, že prostě nejste dost dobří na to, abyste uspěli. Emoce, které tyto myšlenky provázejí, jsou hluboké pochybnosti a úzkostlivý smutek.

Zatímco schéma neschopnosti vzbudit lásku pramení z pocitu lidského selhání a tudíž nehodnosti být milován, schéma selhání spočívá v oblasti úspěchu a kariéry. Jeho podstatou je pocit, že úspěchy jedince jsou nezasloužené, že jedinec nemůže ničeho dosáhnout, ať se snaží sebevíc.



Schéma selhání může člověka nutit k maximálním výkonům navzdory stálým obavám ze selhání. Tato kombinace může vést k fenoménu podvodníka, kdy lidé, přestože dělali vše dokonale, mají v hloubi duše pocit, že jsou podvodníci, že jejich úspěch byl jen šťastná náhoda nebo dokonce omyl, a že budou odhaleni a zostuzeni. Mají pocit, že oklamali okolí, které je vidí schopnější, než ve skutečnosti jsou. Takoví lidé žijí v hrůze, že jednoho dne udělají něco, co povede k jejich odhalení.

Schéma selhání může být naplňujícím se proroctvím, které nutí některé lidi chovat se tak, že nemohou uspět. Přesvědčení, že stejně selžou, je nutí vyhýbat se zkoušení nových možností nebo přijímání nových výzev, které jim mohou zajistit úspěch. Mnohdy odkládají jednání tak dlouho, až je příliš pozdě, nebo předem vymýšlejí výmluvu pro neúspěch, který očekávají.

Pokud je vám toto schéma povědomé, pokuste se o změnu tím, že se podíváte na své úspěchy a schopnosti docela jinak. Toto schéma vás vede k přesvědčení, že nemůžete nikdy uspět. Vědomé vnímání vám může pomoci identifikovat vnitřní ponižování a postavit se mu, abyste mohli lépe zhodnotit své schopnosti a nadání, a současně akceptovat, že vaše úspěchy jsou plně zasloužené.

## Perfekcionismus

Shirley si dlouze stěžovala: „Pracovala jsem hodiny a hodiny, abych se připravila na taneční lekce, které učím. Připravuji se víc než kterýkoliv jiný učitel a učím víc lekcí než kdokoliv jiný. Pracuji tak intenzivně, že mi nezbývá čas na můj vlastní život. A potom, když někdo z rodičů pronese sebemenší kritiku, dlouho si to vyčítám.“

Původ tohoto Shirleyina modelu je typický: „Když jsem byla malá a přinesla jsem domů vysvědčení, můj otec mě vždy kritizoval - nezáleželo na tom, jak jsem byla dobrá - a to jsem většinou měla samé jedničky. Když jsem dostala jedna minus nebo i jedničku, zeptal se, proč jsem nedostala jedna plus. Nic, co jsem kdy udělala, mu nebylo dost dobré. Stále cítím, že to, co udělám, není dost dobré.“

Shirleyiny vzpomínky z dětství odrážejí neúprosné standardy perfekcionismu. Rodiče, kteří jsou vždy kritičtí k výkonům dítěte, navzdory tomu, jak je schopné, v něm vytvářejí zakořeněný pocit nedostatečnosti. Takové děti se naučí v životě trvale se snažit - doufají, že je tato snaha ochrání před kritikou rodičů téměř jako magický rituál.

Emocionální podstatou tohoto schématu je pocit selhání, bez ohledu na to, jak moc se člověk snaží. Pod tímto pocitem se skrývá smutek z toho, že dotyčný musí vždy udělat něco navíc, aby získal lásku a odměnu svých rodičů. S tím souvisí i smutek z toho, že dotyčný není akceptován takový, jaký je, ale podle toho, jak dobře pracuje.

Lidé s perfekcionistačským schématem vidí celý svět pod zorným úhlem nerealisticky vysokých očekávání. Jejich moto je „musím být dokonalý“. Lidé,

kteří mají zakotvený tento postoj, se nutí ke stále větším výkonům. Neúprosně se drží nejvyšších standardů. To se může projevit úspěchem v kariéře, ve sportu nebo v jiných oblastech.

Aby odvrátili možnou kritiku, tito lidé se honí a pracují mnohem usilovněji, než se od nich očekává. Navzdory tomu, jak dobře pracují, nemají nikdy pocit, že je to dost dobré, a tak se nutí ke stále větším výkonům, až se to projeví na jejich zdraví, vztazích, schopnosti užívat si radostí života. Způsob, kterým se nutí pracovat, zvyšuje riziko stresových poruch, jako jsou zánět tlustého střeva nebo bolesti hlavy. Perfekcionista je snadno neklidný nebo podrážděný, ale pocit, který je v pozadí, je smutek, melancholie nad nemožností užívat si života z důvodu příliš vyvinuté odpovědnosti.

Schéma selhání i perfekcionismus souvisejí s naší schopností dosáhnout dokonalosti. Schéma selhání nás vede k tomu, že od sebe očekáváme příliš málo - u perfekcionismu naopak příliš mnoho. Perfekcionista schéma pohání workoholiky. Žena, která zůstává v zaměstnání dlouho do večera a snaží se udělat víc práce ještě dlouho po tom, co všichni odešli domů, může v práci dosáhnout vynikajících výsledků. Přesto se však nutí udělat víc a její snaha dosáhnout stále se zpřísňujících standardů vede k tomu, že práci obětuje veškerý soukromý život.

Perfekcionismus nemusí být zaměřen jen na práci. Stejný základní pocit, že navzdory tomu, jak jste schopní, nejste stále dost schopní, může vést lidi k vyšším výkonům ve sportu, ve škole, ke zdokonalení fyzického vzhledu, ke zlepšení sociálního statutu a dokonce i k vylepšování vlastního domu.

Zkreslující úhel pohledu, daný perfekcionista schématem, se soustředí na to, co jste udělali špatně. Jakýkoliv nedostatek ve vašem výkonu, sebemenší chyba, kterou jste udělali, vás bude pronásledovat a budete o ní stále přemýšlet. Vaše sebekritika a požadovaný standard jsou neúprosné.

Někteří perfekcionista se snaží používat stejně vysoké standardy pro sebe i pro své okolí. Výsledkem je, že jsou často nadměrně kritičtí k ostatním, k tomu, co vnímají jako nedostatečné, i když se jedná o naprosto dokonale odvedenou práci. Kritický pohled se může zaměřit na jakoukoliv situaci a vždy najde chyby. Lidé s tímto schématem často ztrácejí jemnou hraniční čáru mezi platným měřítkem a vlastním názorem - chápou kritiku jako správnou a přiměřenou.

Jedním ze znaků perfekcionista schématu je utkvělá představa, že se musíte trvale snažit o stále větší výkony. Dalším je úzkost z nedostatku času k dosažení všeho, co si člověk předsevzal. Dále sem patří neúprosnost ve vztahu k vlastní činnosti. Ta může obrátit jinak příjemnou věc, jako je cvičení v tělocvičně, v další stresovou oblast, zaměřenou na výkon. Perfekcionismus nám bere radost ze života. Perfekcionista se může těšit na budoucnost, kdy si konečně bude užívat života, ale stále oddaluje dosažení vytčených cílů.

Pokud se na vás vztahuje perfekcionista schéma, vědomé vnímání vám pomůže zbavit se zkreslených vzorců myšlení, sebekritiky a hodnocení, které

tento model pohánějí, a zastavit se dřív, než se budete zase příliš tvrdě hnát vpřed. Musíte si uvědomit, že snížením svých standardů získáte klid a čas, abyste se mohli věnovat svým ostatním potřebám. Když se zbavíte perfekcionistačtích návyků, váš život získá zdravou rovnováhu a poskytne vám víc času na vychutnání drobných radostí.

## Oprávnění

Tento emocionální model se týká akceptování životních omezení. Typický je následující přístup klienta: „Nejsem schopen dodržovat předepsanou rychlost - měl bych mít možnost jezdit tak rychle, jak chci. Když přede mnou jede pomalejší řidič a já ho nemůžu předjet, velmi mě to dráždí. Jednou jsem jel po dvoupruhové silnici a musel jsem zůstat za starým mužem ve velkém sedanu, který jel přesně podle předepsaných padesáti kilometrů v hodině. Rozzuřil jsem se. Zatroubil jsem, zablikal na něj světly, stále jsem se snažil ho předjet, přestože to byla silnice plná zatáček s dvojitou čarou. Zabýval jsem se jen a jen myšlenkou, že si nemohu dovolit plýtvat časem a jet za tím chlapem. Zuřil jsem, že neuhnul a nenechal mě předjet.“

Lidé se schématem oprávnění si připadají výjimeční - tak výjimeční, že mají právo dělat, cokoli chtějí. Jejich moto je: „Pravidla se na mě nevztahují.“ Lidé, kteří se cítí být oprávnění, vidí svět zkreslujícími brýlemi, které je staví nad ostatní. Zákony, pravidla a společenské zvyklosti se vztahují na druhé, ne však na ně.

Lidé s tímto schématem zapomínají na nespravedlivost, kterou může jejich pocit oprávnění způsobit ostatním - mají příliš málo empatie nebo zájmu o ty, které využívají. Člověk s pocitem oprávnění klidně zaparkuje na místě pro invalidy, přidá si další porci jídla, když vše sotva stačí pro ostatní, nebo očekává od svého partnera, že zajistí všechny jeho potřeby, přestože sám se o potřeby partnera nestará.

Tento přístup může vzniknout následkem rozmazlování v dětství, kdy se rodiče chovají k dítěti jako k princovi nebo princezně. Děti, jež vyrůstají v bohatých domácnostech, se služebnictvem na dosah ruky a se všemi vymoženostmi, které lze koupit za peníze, se domnívají, že mohou vyžadovat speciální zacházení v jakékoliv situaci a v jakýchkoliv podmínkách. Mohou se tak projevovat i děti - bohaté nebo chudé -, jejichž rodiče jim nekladou žádné meze, dávají jim vše, co děti chtějí a kdykoliv to chtějí, málokdy je trestají, nečiní je za nic odpovědné a nežádají od nich pomoc v domácnosti. V dospělosti bývají tito lidé impulzivní, dětinští a lakomí.

Jiný původ schématu oprávnění je odvozen od stejného kořenu jako schéma neschopnosti vzbudit lásku: Jsou jím rodiče, jejichž láska je podmíněna určitou kvalitou dítěte - například krásou, sportovním nadáním nebo akademickým úspěchem. Takové děti mohou zveličovat své úspěchy, aby vypadaly výjimečně - a spolu s tím mohou vyžadovat speciální zacházení. Pod

tímto projevem však stále cítí pocit nedostatečnosti i studu, který zakrývají narcistickou pýchou.

Třetí možný původ tohoto modelu může být reakce na nedostatek pozornosti, lásky nebo materiálního zajištění v dětství. Tito lidé se cítí ukřivděni, protože s nimi bylo v dětství nespravedlivě zacházeno, a cítí se oprávněni k něčemu víc než ostatní, jako k formě vyrovnání za to, co jim bylo v dětství odepřeno.

Pocit výjimečnosti je nutné odlišovat od zdravého sebevědomí, které vyplývá ze zdravé soutěživosti a schopnosti. Vhodně podložené sebevědomí umožňuje lidem riskovat a sahat k vyšším cílům a výkonům. Schéma oprávnění však vede lidi k přehánění jejich schopností, často zdůrazní pocit nedostatečnosti, uložený v pozadí, a podporuje falešnou hrdost, založenou na chybném odhadu schopností jedince. Základní chyba u lidí s modelem oprávnění spočívá v záměně chybného mínění za zdravé sebevědomí.

Jeden znak modelu oprávnění vyplývá z pocitu výjimečnosti: Podráždění, když se lidé staví k nějaké žádosti negativně nebo si vytvoří bariéru. Další znaky jsou nedostatek sebekázně, oddávání se vlastním přáním a uspokojování svých tužeb bez ohledu na následky - například utrácení až do bankrotu, přestože si dotyčný půjčuje od přátel a rodiny víc, než může splatit. Neschopnost vzdát se uspokojení ve sledování svých cílů může vést jedince k chronickému neúspěchu, přičemž poddávání se náhlým impulsům vytváří totálně chaotický život. Příkladem může být dům, kde se nikdy neuklízí a nepořádek se hromadí a hromadí.

Lidé s tímto schématem v typickém případě nevnímají negativní vliv na ostatní. Očekávají od světa, že je bude akceptovat jako výjimečné, a jsou překvapeni a podrážděni, když někdo nesouhlasí s tím, aby volně překračovali všechny hranice. Následky tohoto schématu cítí pouze tehdy, když se důsledky jejich aktivit přenesou domů: soudní předvolání z důvodu nezaplacených pokut, ztráta zaměstnání pro neschopnost udělat to, co od nich bylo žádáno, hrozící rozvod, protože jsou zaměřeni pouze na sebe - jednoduše řečeno tehdy, když cena schématu vyrostle natolik, že ji už nelze ignorovat.

Máte-li dojem, že se model oprávnění vztahuje i na vás, vědomé vnímání vám může pomoci postřehnout impulsy, které se ve vás hromadí - a zachytit je dřív, než překročíte příslušné hranice. Může vám také pomoci odhalit hlubší pocity, jež podmiňují toto schéma, takže se s nimi můžete snadněji vypořádat. Změna, která vám pomůže osvobodit se od schématu oprávnění, spočívá v uvědomění si negativního dopadu vlastních akcí na ostatní a vcítění se do jejich pocitů. Je také rozhodující přijmout odpovědnost za své povinnosti, za své impulsivní návyky a za překročení hranic.

## Seskupení schémat

Vysvětlování schémat jednoho po druhém je pomáhá objasnit, ale schémata se často v životě vyskytují společně a působí ve skupinách. Nataliiny problémy vyplývaly z toho, že její manžel nevěnoval pozornost jejím potřebám a trval na tom, aby dělala vše tak, jak chce on. Uvědomila si, že se mu podřizuje, snaží se být dokonalá, snaží se, aby děti byly hodné, když je otec doma, dělá vše, aby ho uspokojila. Byla motivována zoufalým strachem, že ji manžel opustí, pokud nebude všechno tak, jak má být.

Když jsem s Natálií pracovala, odhalily jsme seskupení schémat, která formovala tento model: deprivace, opuštění a podrobení se. Deprivační schéma ji vedlo k tomu, aby se starala o potřeby svého manžela a nikdy mu nedávala najevo, že *ona* má v manželství pocit nedostatečné péče. Vinou schématu opuštění se bála, že ji manžel opustí, až to probudilo schéma podrobení: Splnila by téměř každé jeho přání, aby se ujistila o jeho stálé přítomnosti. Výsledek: Manželství bez problémů - alespoň zdánlivě. Ale ve skutečnosti v něm žila hluboce nešťastná a zoufalá manželka.

Málo lidí, pokud vůbec někoho, trápí pouze jedno schéma - většina lidí jich má několik. Někteří mohou mít problémy v jedné oblasti, například v intimních vztazích, ale žádné v jiných oblastech - například v zaměstnání.

Schémat se mohou vzájemně ovlivňovat během vývoje. Dítě může být vlivem schématu získaného v rané fázi života náchylnější k určitým schématům, která se vyvíjejí později. Děti, jež vyrůstají se schématem neschopnosti vzbudit lásku, mohou mít potřebu dokazovat své schopnosti, což může vést k perfekcionismu. Dokonalost, po níž perfekcionista neustále pahnou, může být prostředkem k získání rodičovské lásky a pozornosti - nosí domů samé jedničky, vyhrávají sportovní soutěže - vše je zoufalým pokusem získat pochvalu rodičů, kteří je dovedli k tomu, že se dítě vlastně cítí méněcenné.

Uvedu jiný příklad: Pocit oprávnění může začít jako způsob vypořádávání se s deprivací a defektností. Tato schémata vedou děti k přesvědčení, že musejí být nejkrásnější, nejdokonalejší nebo jinak nej, aby byly milované. U těch, kteří trpěli deprivací, může pocit oprávnění vzniknout jako následek přesvědčení, že jim život dluží speciální zacházení, protože v minulosti prožívali těžké časy. Pokud je podstatou problému pocit nedostatečnosti, může se pocit oprávnění stát nadměrnou kompenzací zakořeněného pocitu studu.

## Schémat jsou rozpoznatelná

Každé schéma má typický projev, vzorec typických spouštěcích mechanismů. To znamená, že každé schéma může být identifikováno podle situace, která ho spouští, podle automaticky vyvolaných pocitů, myšlenek a navykých reakcí, které je provázejí.

Jedna žena v pracovní skupině popsala spouštěcí mechanismus svého deprivačního modelu takto: „Když se můj přítel loučí, vysvětluje, jak bude v několika příštích týdnech zaneprázdněn - ale nezmiňuje se o tom, že by se se mnou opět rád setkal.“

Její myšlenky v dané chvíli: „Vyhýbá se mi. Nestará se o mě. Na mých potřebách nezáleží.“

Její pocit: Hluboká křivda s náznakem smutku.

Její automatická reakce: Zakrýt svou bolest ledovým klidem, chovat se, jako by se nic nestalo a nic se jí nedotklo. Na chování svého partnera reaguje tím, že se chová velmi chladně.

Problém schematických reakcí je v tom, že jsou kontraproduktivní. Přítel zareaguje na její náhlý chlad a zeptá se: „Proč jsi vždycky tak divná, když se s tebou loučím?“ Ona s nepříjemným pocitem přejde jeho reakci slovy: „To nic není. Jsem v pořádku. Přeji ti krásný týden.“ Tím současně zavrhně možnost rozhovoru o svých reakcích a o změně vzorce chování.

„V naší rodině,“ říká, „byl jakýkoli projev emocí odsouzen jako ‚dramatický‘, proto jsem se naučila své pocity skrývat a vyjadřovat se logicky. Nejsem schopná lidem říkat, že se na ně zlobím. Mám pocit, že by mě odmítali poslouchat nebo by mě dokonce ignorovali. V takových chvílích mám pocit, že mým osudem je zůstat nevyslyšena, tak proč bych se měla snažit vyjadřovat své potřeby? Stejně na ně nikdo nebude brát ohled.“

Hlavní myšlenka deprivačního modelu je přesvědčení, že potřeby jedince nebudou uspokojeny.

## Pauza na přemýšlení

Pokud jste při čtení popisů maladaptivních schémat našli modely, které rozpoznáváte sami na sobě, budete si možná chtít dát pauzu na přemýšlení o pocitech, které vás s nimi mohou spojovat. Tyto modely jsou citově zabarvené, zachycují naše nejnaléhavější potřeby a obavy, naděje a zklamání. Přemýšlení o nich nás nevyhnutelně rozruší.

Právě teď jsme ochotni říci „nevidí“ a věnovat se nějakému vhodnému rozptýlení. Pokud však skutečně chcete, je to ta nejlepší chvíle, abyste věnovali pozornost svým emocím a nepodlehli snaze uniknout.

Pokud se například identifikujete s deprivačním schématem, může vás pouhé čtení o něm rozesmutnit nebo i rozzlobit. Schéma zranitelnosti může probudit úvahy o věcech, kterých se bojíte, při čtení o schématu vyloučení můžete začít přemýšlet o době, kdy jste si připadali jako vyvrhelové společnosti. Důvodem je mechanismus, kterým schémata pracují. Všechno, co nám schémata připomene, má tendenci vyvolat hluboce zakořeněné emocionální návyky a probudit některé pocity, které je provázejí.

Tento mechanismus je dobrý, protože může vést k otevření se pocitům, jež tyto vzorce chování fixují, a tím nám pomoci k uzdravení. Vzdorovat

modelům, jež tvoří podstatu emocionálních návyků, vyžaduje odvahu, ale posílení ducha bude vašim spojencem při oprošťování se od těchto pevných modelů.

Zbavení se schématu začíná rozhodným pohledem na sebe sama, i kdyby to bylo sebetěžší. Musíme odhalit emocionální bolest nebo lítost, jež je v pozadí daného schématu, abychom si uvědomili, že pokud vstoupíme do této zakázané oblasti, můžeme přežít nedotčeni. Odhalení základních pocitů, které jsou podstatou modelů jednotlivých schémat, může být stejně uzdravující, jako když imunitní buňky rozpoznají virus, jež způsobuje nemoc. Neutralizace pocitů v pozadí schématu redukuje to, co v našich představách dodává schématu tak působivou sílu.

Když lidé poprvé slyší popis schémat, reagují často slovy: „Bože, já mám téměř všechna!“ Můžeme se cítit přemoženi. Nezáleží na tom, kolik modelů se v našem životě objeví, některé jsou dominantnější než ostatní. Je vhodné soustředit se vždy pouze na jedno schéma, i když se často překrývají a vznikají společně.

Pokud se postupem času propracujete ke všem, musíte postupovat tak, abyste se najednou nevěnovali několika schématům současně - to by mohlo být matoucí. Nápravné kroky u jednoho schématu mohou být naprosto odlišné od nápravných kroků jiného schématu. Zmapováním schématu můžete získat koncepci, která je užitečná pro rozpoznání toho, co se vlastně děje. Nesnažte se dělat všechno najednou - to je riziko, jež hrozí zejména jedincům s perfekcionistačtím vzorcem chování, kteří vnášejí svou potřebu dosáhnout maxima i do práce se schématem.

Když začneme zkoumat vzorce chování související s jednotlivými schématy, musíme soucítit s tou částí svého já, která prožívá naše vnitřní emoce, pak teprve se můžeme pustit do změny reakcí. Nejdříve se musíme soustředit na tu část svého já, která schémata udržuje. Jak uvidíme v jedenácté kapitole, můžeme vyvolat dialog mezi hlasem schématu a tou částí svého já, jež souvisí s vnitřní moudrostí vědomého vnímání.

Schémata nás chrání před nepříjemnými a zničujícími pocity. Vznikla jako vyrovnávací strategie, mechanismy pro přežití, které nám umožňovaly adaptovat se na nepřízeň osudu. V té době, kdy vznikala, měla určitý emocionální pocit. Později za ně však draze platíme, když žijeme nadále podle pravidel těchto škodlivých a zkreslených představ, pocitů a reakcí.

Uvědomění si těchto pocitů nás nutí před schématy utíkat, a tak ztrácíme možnost se jim otevřeně postavit a čelit jim. Když však těmto pocitům umožníme volně se projevit, můžeme se zbavit strachu, který v nás probouzejí. Zjistíme, že je *můžeme* přežít nedotčeni, že strach z opuštění nebo vztek vyvolaný závislostí nás nezahltí. Naše pocity nemusejí být zdaleka tak děsivé, jak jsme se původně domnívali. Když znovu prožijeme potlačené emoce, získáme téměř ztracenou část sebe sama a dosáhneme dokonalejšího sebepoznání.

## Plechovka s červy

Cesta k emocionálnímu uzdravení vyžaduje trvalé odhodlání a nekompromisní upřímnost k sobě samému. Když si uvědomíme, jak jsme udržovali tyto emocionální modely při životě, můžeme se zbavit své poddajnosti a přehodnotit své představy o sobě, protože zpochybníme své staré představy a závěry.

Budte připraveni na to, že v určitém okamžiku budete mít chuť od řešení tohoto problému utéct. Je to jako když otevřete plechovku s červy nebo s housenkami - budete mít nejspíš chuť nastrkat je všechny zpět do plechovky. Když vytrváte, získáte pocit větší volnosti, lepšího spojení se svým životem a s lidmi v něm. Jakmile se svoboda a samostatnost jednou projeví, je těžké vrátit se zpět.

Je to jako by vnitřní sopka začala chrlit lávu - i přes možné nebezpečí vítáme úlevu. Nepříjemná pravda je přijatelnější než sebeklam. Když si na tento proces zvykneme, máme v určitém okamžiku - kdy opouštíme svou starou identitu, známé návyky a způsoby - tendenci dojít až k cíli navzdory možnému trápení.

Červi nebo housenky se nakonec rozprchnou a obalí se v ochranné zámotky, aby prodělaly změnu vlastní identity. Rozplétáním vláken jednotlivých vzorců našich schémat začínáme i my vylézat ze svých zámotků a cítíme se lehčí a živější - jako by nám, obrazně řečeno, narostla křídla.

Když lidé procházejí tímto vědomým zkoumáním, často získají větší důvěru ve vlastní rozum. Někteří to popisují, jako by se lépe seznamovali s vnitřním moudrým živočichem, kterému se mohou svěřit, aby je vedl. Učí se tomu intuitivnímu moudrému hlasu důvěřovat víc a víc.

Jak řekl jeden můj klient: „Pokud při silných emocích sejdu z cesty, můj organismus přesně ví, co má dělat: Jak plakat, jak se zbavit nepříjemných pocitů. Vše se děje tak přirozeně, jako by to mělo svůj vlastní život. Nemusím se o nic starat a mohu nechat hojivý proces postupovat vlastním tempem.“

Původní význam slova „emoce“ pochází z latinského slova *emovere* - „pohybovat se směrem ven“. Emoce znamenají pohyb. Zažila jsem tento pohyb emocí během okouzujícího živého vystoupení legendárního bluesového hudebníka Buddyho Guye.

Díky blues můžete své pocity intenzivně prožít, ať už jsou hluboce vášnivé nebo bolestivé. Každý pocit je v tomto duševním rozpoložení vítaný, navíc s bezstarostným přístupem: „Pusťte jej dovnitř, my se s tím vyrovnáme.“ Pocity prožíváme, ale nelpíme na nich. Blues umožňuje pocitům pronikat skrze nás a otevírá nás smyslně říší emocí.

Vědomé vnímání se může podobat duševnímu rozpoložení a intimně nás spojovat s přirozenými smysly a křehkými pocity. Je třeba je nehodnotit, nezavrhnout ani se jich nedržet, jen je přirozeně prožívat a nechat je volně plynout empatickým vědomím.



## POKUD CHCETE VĚDĚT VÍC O SVÝCH VLASTNÍCH SCHÉMATECH

Naučte se rozeznat typické modely schématu. Uvědomte si je a poznejte je.

Každé schéma má své zřetelné identifikační prvky, části vzorců, které se znovu a znovu objevují. Poznání těchto součástí našich schémat nám poskytne mocný nástroj k tomu, abychom rozeznali, kdy jednáme pod vlivem schématu. Tuto znalost můžeme použít jako klíč k sobě samým ve chvíli, kdy je schéma aktivováno.

To, že si uvědomíme: „Zase mám *ty* pocity,“ nebo: „To jsou myšlenky mého schématu,“ nám dává možnost probrat se ze schematického transu. Toto poznání může být posíleno vědomým vnímáním, schopností sledovat vlastní prožitky, aniž bychom se jimi nechali strhnout.

Schématu si můžete začít uvědomovat tak, že se seznámíte se znaky, které se ve vašem životě nejčastěji objevují. Můžete si týden, dva, nebo i déle, psát deníček schémat a zaznamenávat si spouštěcí mechanismy schémat, které se mohou uplatňovat v době, kdy jste rozrušeni - převážně tehdy, když máte podezření, že jste reagovali nepřiměřeně. Vědomí, že reakce nebyla správná, se může dostavit později, když se znovu zamyslíte nad tím, co se stalo: Nemohl přijít včas - proč jsem byla tak ukřivděná a rozzlobená? Někdy vám pomůže vrátit se ke svým nepřiměřeným pocitům a promluvit si o nich s dobrým posluchačem, zapsat si je do svého deníku nebo se k nim prostě jen vrátit v mysli.

Jakýkoliv prvek schématu může být klíčem k řešení. Sledujte jakoukoliv část vzorce, kterou můžete snadno rozeznat:

1. Nejdřív se sami sebe zeptejte, zda bylo ve vaší reakci něco maladaptivního. Byl výsledek vaší reakce přiměřený, nebo ve vás zkrleslé myšlenky, intenzivní pocity či nepřijemné reakce zanechaly pocit zmatku? To je důležité rozlišení, obecný signál, že je ve hře schéma, a ne užitečná odpověď.
2. Jaký byl spouštěcí mechanismus? Cítili jste se vyloučeni ze skupiny v práci nebo na večírku? To jsou znaky schématu sociálního vyloučení. Každé schéma má své jedinečné spouštěcí mechanismy, takže situace, která schematickou reakci vyvolala, je dalším klíčem k identifikaci tohoto schématu.
3. Jaké byly vaše pocity? Každé schéma má své vlastní zřetelné emocionální zabarvení. Například neúspěch může vyvolat pocit studu, zranitelnost spouští záplavu úzkostných obav, podmanění má za následek odpor nebo hněv. Identifikací vnitřních emocionálních reakcí můžete zjistit, o jaké schéma se jedná.
4. Jaké byly vaše myšlenky? Báli jste se, že jste těžce nemocní, že máte zápal plic, když se ve skutečnosti jednalo o pouhé nachlazení? To svědčí o modelu zranitelnosti až poškození.
5. Co jste dělali? Stejně jako vaše myšlenky a pocity může být i vaše jednání v okamžiku spuštění schématu automatické a navyklé. Vyhýbání se kontaktu na večírku může být znakem schématu sociálního vyloučení.

6. Co může být původcem? Má to něco společného s vašimi prožitky z dětství? Například intenzivní hněv, když se váš partner opozdí a nestihne zavolat, vám může připomenout dětství a nespolehlivého rodiče - typické schéma deprivace.

Začněte mapovat schémata, která se u vás v průběhu jednoho týdne vyskytují nejčastěji. Vedte si deník nebo sešit, kam si budete zapisovat každý z těchto prvků, abyste se naučili rozpoznat jejich signální znaky, když se objevují.

# 7.

## Jak schémata fungují

Starý příběh vypráví o mladém muži, který stále slyšel o skvělém krejčím Zumbachovi, jehož šaty učinily každého krásným a módním. Jednoho dne se muž za Zumbachem vypravil a požádal ho, aby mu ušil šaty. Zumbach si ho změřil a řekl mu, aby se vrátil za týden.

O týden později se mladý zákazník dychtivě vypravil pro svůj oblek. Zumbach slavnostně přinesl šaty, aby si je muž vyzkoušel. Šaty vypadaly skvěle, až na to, že jeden rukáv byl delší než druhý, knoflíky neodpovídaly dírkám a kalhoty byly příliš krátké.

Zákazník se začal rozčilovat. Zumbach se urazil a s velkým rozhořčením prohlásil: „Chyba není v šatech. Problém je v tom, jak jste je oblékl. Pokud trochu ohnete levý loket, bude rukáv perfektní. A pokud se nahríbíte trochu dopředu a zvednete pravé rameno, knoflíky půjdou skvěle zapnout. A nakonec, pokud trochu pokrčíte kolena, uvidíte, že kalhoty padnou přesně.“

Zákazník to zkusil, a hle: Šaty padly jako ulité - a byly nádherné.

Schémata zkreslí naše vnímání a pokříví naše reakce, aby vyhovovaly pokroucené verzi reality, stejně jako Zumbachovy šaty. Přesvědčí nás, že jejich pokroucená verze reality je skutečným obrazem věcí kolem nás. Definují naše vlastní názory na to, jací máme být a co je přípustné. Jednoduše řečeno, brání nám projevit přirozenou pružnost, kreativitu, štěstí a soucit tím, že uvězní naše životy mezi svévolné hranice myšlenky, citu a reakce, které nám předurčí.

Schémata nám poskytují jediný úhel pohledu, jediný způsob myšlení a cítění a jediný navyklý způsob, jak na ně reagovat. Tato reakce potvrdí, že nám schémata diktují, jaké věci jsou, a drasticky omezí naše možnosti.

Je to jako úloha, kde máte spojit devět teček umístěných ve třech paralelních přímkách čtyřmi rovnými čarami, aniž byste zvedli tužku z papíru. Dokud pracujeme s přesvědčením, že nesmíme vybočit z plochy vymezené tečkami, nenajdeme řešení - spočívá právě v tom, že čáry z této plochy vybočí.

Se schémata je to stejné: Brání nám v rozšiřování perspektiv a v pružných reakcích. Omezí naše myšlení a řešení problémů, kterým čelíme, do úzkých vyjetých kolejí - jako Zumbachovy šaty pro duši.

Emoční alchymie je nauka o schématech - mé pracovní skupiny mají za úkol zlepšit náhled lidí na schémata a dovést je k pochopení způsobu, jak schémata fungují a jak s nimi začít pracovat - jinými slovy, jak poznat sama sebe. Porozumění schématům je první krok k vymanění se z jejich duševních vězení.

### Tunelové vidění

Pokud jste někdy viděli soutěž v krasobruslení, byli jste možná svědky klasického příkladu reality vytvořené schématem perfekcionismu. Pozorování výkonu světové krasobruslařky je strhující zážitek. Víte, že ze sebe dostala maximum, cvičila nekonečné hodiny, aby její pohyby byly dokonalé. Jste naplnění úctou k jistotě a přesnosti jejich pohybů, udiveni tím, co lidské tělo dokáže.

Když se chystá na okouzující trojitý lutz, strnete, neboť vidíte, jak ztrácí rovnováhu a padá na led. Rychle se však postaví na nohy a dokončí své vystoupení. Ale potlesk je nesmělý a ona vypadá zničeně.

Posloucháte, jak komentátor analyzuje její chyby tónem, který vyjadřuje směs zklamání a rozsudku. Její pád je pomalu přehrán a komentátor přesně zdůrazňuje, jak selhala v dosažení dokonalosti, kterou od ní každý očekával - jak nás vlastně všechny podvedla. Sledujete, jak krasobruslařka zadržuje slzy a odjíždí z ledové plochy, její zklamání je hmatatelné. Nikdo - ani ona sama - nehodnotí převážnou většinu vystoupení, které bylo dokonalé - všichni se soustředí pouze na moment selhání.

Když je prezentováno hodnocení rozhodčích, svěsí hlavu. Přejete si, aby ji někdo pochválil za celé její vystoupení, dal jí najevo, že většina byla perfektní - ujistil ji, že není všechno ztraceno. Ale ona se nedočká žádného odpuštění, žádné širší objektivitu. Touží utéct, schovat se. Cítíte, že ji tento moment bude dlouho pronásledovat.

Tato chmurná situace vystihuje klaustrofobický vesmír, který vzniká vždy, kdykoli se v naší mysli uplatní schéma. Výsledek se podobá stavu posedlosti, jenž v daném okamžiku usměřňuje naše prožitky. Protože schémata ovlivňují naše vnímání událostí, stávají se brýlemi, jimiž sledujeme realitu, a mají schopnost vybrat, čeho se zúčastníme a co pomineme, aniž bychom si jejich vliv uvědomovali. Způsob, kterým nám prezentují realitu, se zdá být opravdovou skutečností. Jediná chyba je v mysli perfekcionistky, která nevnímá svůj skvělý výkon.

Jsme-li oběťmi tohoto schématu, můžeme být snadno slepí k tomu, jakou roli tento model hraje v našich opakujících se životních pohromách. Realita schématu určuje, co vnímáme a co si pamatujeme, ale nedovoluje nám

uvědomit si, že naši mysl ovládá schéma. Problém vidíme spíš „někde venku“ než ve své mysli.

Člověk pod vlivem schématu může vypadat jako muž, který si stěžuje svému terapeutovi: „Právě jsem byl - počtvrté v posledních několika letech - vyhozen z práce. Manželství se mi hroutí, a já jsem už pětkrát rozvedený. Prosím, pomozte mi porozumět, proč je kolem mě tolik divných lidí.“

### Absurdní mentální návyky

„Co se tajemnosti a záhadnosti mého malířství týká,“ komentoval jednou surrealistický malíř René Magritte, „řekl bych, že je to nejlepší důkaz toho, že jsem se oprostil od absurdních mentálních návyků, které obvykle ovlivňují autentické vnímání existence.“

Maladaptivní schémata určitě zapadají do toho, co Magritte nazval „absurdní mentální návyky“. Brání nám v bezprostředním prožití určitého okamžiku. Zkreslení, které uvalí na naše vnímání, změní život tak, jak to vyžaduje schéma, a zabrání nám zaregistrovat věci takové, jaké doopravdy jsou, a přiměřeně na ně reagovat. To nás obratem oloupí o naši spontánnost a pružnost. Místo toho nejsme schopni vybočit z vyjetých kolejí zvyku a reagujeme na jakýsi připravený vzorec vidění a reagování. Tyto vnucené návyky nám brání v přímém prožitku toho, co se v daném okamžiku děje - ve skutečném prožití přítomnosti, které Magritte nazval „autentické vnímání existence“. Některá mentální a vjemová zkreslení jsou pro schémata typická.

**SELEKTIVNÍ VNÍMÁNÍ.** Vidění věcí pouze jedním způsobem a pomíjení faktu, že všechny důkazy jsou proti. Například student s perfekcionistačtím modelem může být skvělý v pololetním testu, ale vyslechne jeden negativní komentář. Bude uvažovat o tomto komentáři ve smyčce sebekritiky a ignorovat všechny dobré známky.

**PŘÍLIŠNÉ ZOBEČNĚNÍ.** Jediná událost svědčí pro všeobecný model. Klíč k tomuto zkreslení spočívá v používání slov „stále“ nebo „nikdy“. Člověk se schématem selhání, kterého při povyšování pomínou, protože někdo jiný má vhodnější kvalifikaci, si řekne: „Nikdy v ničem neuspěju.“

**ČTENÍ MYSLI.** Takový člověk přisuzuje ty nejhorší motivy nebo myšlenky ostatním, aby vysvětlil, co udělali - chopí se libovolných vysvětlení, jako by byla pravdivá. Představte si dívku se schématem opuštění, která čeká v restauraci na přítele, jenž se opozdil. Zatímco tam sedí, začne předpokládat, že jeho zpoždění znamená, že na schůzku nepřijde. Začne vzpomínat na to, co řekla nebo udělala a co mohlo způsobit, že přítel chce jejich vztah ukončit.

**PŘEKOTNÉ ZÁVĚRY.** Schéma rozhodne, že nejhorší předpoklady jsou platné, přestože chybí opravdové důkazy. Například když člověk s modelem sociálního vyloučení vejde na večírek, dostaví se automatická myšlenka: „Nikdo tu se mnou nechce mluvit. Nepatřím sem.“

**PŘEHÁNĚNI.** Bezvýznamný fakt je zaměněn za katastrofu. Například člověk s modelem zranitelnosti si povšimne prvních příznaků bolesti v krku a náhle je přesvědčen, že má životu nebezpečný zápal plic.

### Logika básníka

Naše schémata ovlivňují naše bezprostřední prožitky svou vlastní vášní. Rozhodují, jaké emocionální důsledky vloží do faktů a jak se vlivem těchto informací budeme cítit.

„Pravda“ z hlediska schématu spočívá v emocionálních důsledcích, které vkládá do jednoduchého tvrzení nebo myšlenky, a ve strašlivých věštbách, očekáváních, vlastnostech a předpokladech, jež v nich najdeme skryté.

Schémata jsou spouštěna *symbolickými* realitami. V tomto ohledu se schéma chová spíše jako báseň než jako oznamovací věta. Význam věty je relativně jasný, sděluje nějakou specifickou informaci. Ale básni nemůžeme porozumět v termínech přesných významů slov. Její význam spočívá v symbolickém smyslu jejích slov, v jejich emocionálních důsledcích a na nich nezávislých asociacích.

Schémata stejně jako básně sledují určitou iracionální logiku, podobnou dětskému způsobu myšlení, které Freud nazýval primárními procesy; v nich jsou fakta tvárná a realita může být zkreslena, aby vyhovovala různým pohledům na věc - jako ve snu.

Souvislosti, které připojíme k holým faktům, závisejí na specifických mapách zkušeností, jež zakreslila naše vlastní historie. Vezměte si větu: „Propadl jsem v testu.“ Význam tohoto oznámení je jednoduchý. Ale emocionální asociace, hlavně pro člověka, který má sklon ke schématu selhání, mohou být rozsáhlé, něco jako takové pseudobásničky, jež mohou začínat takto:

*Propadl jsem v testu.*

*Propadám.*

*Propadám ve všem.*

Tato krátká pseudobásnička výborně shrnuje základní myšlenku schématu selhání. Mohla by pokračovat: „Vždy propadám. Nikdy neuspěju. Nemám zkrátka to, co je k tomu zapotřebí...“ Tato mentální mapa může lehce dospět k závěru, že jedinec není pouze neschopný, je prostě bezcenný. Tím tato skutečnost - propadnutí v testu - získá strašlivé a beznadějně významy výše uvedené „básně“.

Jak jsme viděli, schéma selhání typicky narůstá opakovanými zkušenostmi selhání nebo ponížení v dětství. Pro někoho s osobní historií překonaných nezdarů a se silnějším sebevědomím může stejná mentální mapa působit optimisticky. Souvislosti vyvozené z té samé skutečnosti - propadnutí v testu - mohou vést k závěru: „Příště budu víc studovat a napíšu to lépe,“ se skrytým předpokladem „Mohu uspět“. Místo devastujícího pocitu bezcennosti a deprese bude tento člověk cítit naději. Tímto způsobem schémata předurčují vliv událostí na naše životy.

### Anatomie ataky schématu

„Jednou jsem měla přítele, kterého jsem potkala, když jsme pracovali ve stejné firmě,“ líčila Tereza v pracovní skupině. „Po několika měsících jsme se rozešli a začali se oba scházet s jinými lidmi. Dva týdny po rozchodu jsem ho jednoho rána viděla přijet na parkoviště - a v autě s ním byla žena.

Byla jsem ukřivděná a rozčilená. Pomyslela jsem si: „Spali spolu. Tak už mi to udělal!“ Cítila jsem se zrazená, přestože jsme se rozešli a já jsem začala chodit s jiným mužem.

A tak jsem přeběhla před jeho autem, bublala jsem vzteky a ujistila jsem se, že mě viděl. Potom jsem vešla do budovy a práskla dveřmi... O několik dní později jsem zjistila, že ta žena k němu vůbec nepatřila. Pouze ji svezl, protože se jí cestou do práce rozbilo auto.“

Každý by asi byl trochu zklamaný, kdyby viděl svého bývalého partnera s někým novým. Ale Terezina reakce předčila běžnou žárlivost: Bublala vzteky. Nadměrná zlost, kterou Tereza odhalila při analýze svých schémat, měla původ v silném strachu z opuštění. Ten z velké části pramenil z jejího dětství, kdy ji a její matku opustil otec a nastěhoval si k sobě jinou ženu. Výsledná křivda a zlost, které v sobě Tereza chovala, byly spuštěny, když její bývalý přítel symbolicky zopakoval její dětské trauma. Pokud jsme, jako Tereza, zaplaveni zdrcujícími city - ať už zlostí, bolestí, strachem nebo smutkem - zmocnila se racionálního, myslícího mozku emocionálního centra. Racionální část mozku mohla Terezu varovat, aby zvážila ostatní možnosti dřív, než vybuchla vzteky.

Takové přehnané reakce jsou typické ataky schématu, emocionální exploze spuštěné našimi schématy. Varovnými znaky schematických záchvatů jsou přehnané reakce, které jsou náhlé, silné a velmi nemístné. Ty při bližším zkoumání odhalují symbolický význam, jenž dané schéma spouští. Můžeme se třeba izolovat na večírku vinou reakce na něčí tón hlasu, který spustil naše schéma sociálního vyloučení - chladný tón symbolizuje sociální zamítnutí, jehož se obáváme, a zaplavuje naši mysl myšlenkou, že s námi nikdo nechce mluvit, a známými pocity strachu, které jdou s touto představou ruku v ruce.

Ataka schématu, jako např. Terezin vztek, má původ v emocionálních centrech, vývojově staré části mozku, která má ohromný vliv.

Emoce mají zásadní význam pro přežití: Je to způsob, jímž se mozek může přesvědčit, že máme rychlé reakce, které nás mohou zachránit před možnou hrozbou. Uspořádání mozku dává stále našim emocím schopnost ovládnout naše reakce v okamžiku, kdy naše emocionální centra zaregistrují nějakou hrozbu, ať už se jedná o hrozbu skutečnou nebo jen symbolickou.

## Skladiště schémat

Anatomickým spouštěčem ataky schématu je struktura v emocionálním centru, která se nazývá amygdala. V ní leží klíč k pochopení toho, jak někdo jako Tereza může udělat něco, čeho později lituje. Amygdala slouží jako skladovací centrum mozku pro negativní emocionální vzpomínky, něco jako rozlehlý archiv vzrušujících, děsivých a rozčilujících momentů z naší minulosti. Vždy, když jsme byli zaplaveni vztekem nebo strachem, přemoženi smutkem nebo deptání bolestí, zanechala tato emoce otisk v amygdale.

Lze předpokládat, že tyto emocionálně nabitě momenty se ukládaly po léta, kdy se tvořily naše emocionální návyky. Společně s každým emocionálním otiskem amygdala svědomitě skladuje jakékoliv reakce, kterým jsme se v takových momentech naučili, ať to bylo tuhnutí strachy, vybuchování vzteky, pomíjení nebo otupělost. Amygdala slouží jako skladiště schémat, depozitář našeho repertoáru negativních emocionálních návyků.

Naše vzpomínky na minulá rozrušení - a to, jak jsme se v takových chvílích naučili reagovat - slouží jako emocionální radar, který kontroluje vše, co prožíváme. Pokud je zde zdánlivý souhlas mezi tím, co se děje teď, a něčím emocionálně nepříjemným z naší minulosti - „On mě odmítá a opouští, stejně jako můj otec, když opustil rodinu a utekl s jinou ženou!“ - souhlas spouští tu reakci, kterou jsme se naučili v minulosti. Výsledek - ataka schématu.

V těchto chvílích amygdala vyhledá reakci, která jí je nejbližší; je to něco jako nastavená volba na počítači. Amygdala hledá rychlou reakci a využije cokoli, co se rychle vynoří z paměti. Dává přednost jednomu způsobu reakce, kterému se naučila nespočetným opakováním, a ochotně postupuje podle tohoto skvěle naučeného scénáře schématu.

Představme si, že partner nějaké dívky nezavolá, přestože to slíbil, a její schéma nedůvěřivosti ji rozzuří, protože to vnímá jako zradu. Stopa v jejím mozku se vyšlapala tak důkladně, že na začátku ataky schématu už není možnost volby: Opakuje stejnou reakci stále dokola, přestože si může racionálně uvědomit, že to nemá žádný smysl.

## Trhlina modelu

Existuje zadní nervová cesta, spoj mezi thalamem, tvořený jedním neuronem, kde vše, co vidíme a slyšíme, vstupuje do mozku, a amygdalou, kde jsou



uložené naše emocionální vzpomínky. Toto uspořádání však má vadu: Dráha do amygdaly dostane pouze malou část informací, které do mozku přicházejí - tyto informace vytvoří cosi jako rozmazaný obraz nezaostřeného filmu. Pouze pět procent nebo ještě menší část signálu, přicházejícího ze smyslů, prochází touto zkratkou z thalamu do amygdaly - zbytek vstupuje do mozkové kůry, myslícího mozku, kde probíhá systematictější analýza.

Amygdala činí své náhlé rozhodnutí na základě nejasného a zamlženého obrazu, přesnější obraz jde do center v mozkové kůře. Protože mozková kůra je důkladnější ve svých závěrech, vytváří přiměřenější a přesnější reakci.

Amygdala dochází ke svým závěrům daleko rychleji než racionálnější dráhy v myslícím mozku. Tento náhlý emocionální závěr může být vytvořen dřív, než si myslící mozek uvědomí, co se děje.

Zde celý problém začíná. Amygdala zakládá své reakce na méně přesném obrazu, než jaký dostává myslící mozek, a činí tak rychlostí blesku. Tento mechanismus byl nutný po dobu evoluce, kdy existovalo velké množství skutečných fyzických hrozeb. V moderním životě reagujeme na symbolické hrozby - jako pohled, který spustil Terezin pocit křivdy a opuštění - se stejnou intenzitou, jako na reálná nebezpečí.

Tato trhlina modelu v naší mozkové architektuře znamená, že náhlé rozhodnutí, vytvořené na základě nepřesného obrazu, může snadno vést k atace schématu. Mozková reakce, která tak dobře fungovala v minulých dobách, může dnes vést k pohromě: Tereza zareaguje nepřiměřeně se vši rychlostí a silou, kterou potřebuje k vyhnutí se blížícímu se autu, na to, že vidí svého bývalého přítele přijíždět do práce s jinou ženou.

## Náboj schématu

Když je amygdala aktivována, zaplaví tělo stresovými hormony, které ho připravují na boj. Tyto hormony jsou dvojího druhu. Jeden zajistí tělu přliv energie - dost na jeden zápas nebo běh, což byly původní živočišné reakce, zajišťující přežití, které během evoluce ztratily význam. Druhý se uvolňuje pozvolněji a zvyšuje naši citlivost, čímž nás připravuje na hrozící nebezpečí.

Tyto biologické reakce znamenají, že drobné krize ve dni plném stresu vedou postupně k nahromadění vysoké hladiny stresových hormonů. Přesněji řečeno, když se objeví něco, co spustí schéma, třeba televizní hra o dominantní matce, která se podobná vaší matce, může to nabit vaše vlastní schéma podmanění. Stanete se nadměrně senzitivními ke všem událostem, které vám připomínají podmanění.

Schématu mohou zůstat nabitá hodiny a po celou tu dobu v nás stoupají hladiny stresových hormonů. Protože vlivem nabitého schématu můžeme být náchylnější reagovat podle tohoto schématu, tento proces může trvat dny nebo týdny, jak jedna událost za druhou zvyšuje naši citlivost.

Náboj schématu je nejčastější způsob, kterým schémata prožíváme - ne v podobě plně rozvinuté ataky schématu, ale jako nenápadný, leč vytrvalý podtext našeho chování.

Náboj schématu nás nutí angažovat se v jakékoliv strategii, kterou u daného schématu preferujeme. Pokud jsme se naučili překompenzovat podmanění, můžeme sami okolí komandovat a dominovat mu. Pokud jsme si zvolili vyhýbavý přístup, staneme se ještě submisivnější.

Hormony, které zaplavují náš mozek, aby byl ostrážitější, nás činí biologicky citlivějšími a reaktivnějšími. Jsme mnohem zranitelnější a v obtížných situacích se brýlemi schématu díváme snadněji, a tím se necháváme rozrušit, místo abychom situaci chápali jen jako situaci, kterou je třeba řešit. Naše schémata jsou připravena vystřelit svůj náboj na jakýkoliv příhodný terč.

Když je mozek nadměrně ostrážitý, brýle, jimiž pohlíží na okolní svět, postaví schémata na vrchol hierarchie důležitosti. Práh pro spuštění ataky schématu se významně sníží - jsme schopni někoho napadnout pro podnět, který bychom za normálních okolností přešli v klidu. Dokud je schéma nabitě, existuje větší pravděpodobnost, že budeme jednat způsobem, kterým obvykle na dané schéma reagujeme.

Studie mozku ukazují, že vysoce aktivovaná - horká - amygdala narušuje schopnost zbavit se negativních myšlenek a emocí. Pokud nás něco rozruší a po chvíli se spustí ataka schématu, je prakticky nemožné ji zastavit.

Aktivovaná - horká - amygdala zaplaví tělo vysokými hladinami kortizolu, hormonu, který mozek uvolňuje proto, aby připravil tělo na nebezpečí. Kortizol však celou situaci zhoršuje. Struktura mozku, která přizpůsobuje naše akce situaci a ujišťuje se, že jsou přiměřené, se jmenuje hippocampus. Hippocampus je „vyveden z míry“ záplavou kortizolu uvolněného vlnou negativních emocí, jako při atace schématu.

Nezapomeňte, že nepřiměřenost je jedním ze znaků ataky schématu. Sociální vyloučení může lidi přimět k příliš nesmělému chování ve společnosti, schéma opuštění vede při sebemenším náznaku opuštění k projevu zlosti. Z toho, co o mozku víme, se zdá, že čím jsme rozrušenější, dokonce i před spuštěním schématu, tím bude ataka schématu nepřiměřenější - projeví se jako nevhodná reakce vůči nevinnému člověku v nesprávný čas.

## Mnohonásobné já

Schopnost schémat formovat naši realitu odpovídá klasické buddhistické psychologii, která předpokládá, že to, jaký mentální stav dominuje v dané chvíli naší myslí, ovlivní, jak budeme vnímat to, co se děje, a jak na to budeme reagovat. Jak se tyto mentální stavy mění, mění se i naše vjemy a reakce.

V určitém slova smyslu z nás tyto změny dělají jiného člověka v závislosti na tom, jaký emocionální stav dominuje v danou chvíli naší myslí. Tato představa mnohonásobného já, které se objevuje v naší myslí, odpovídá nové před-

stavě moderní teorie osobnosti a kognitivní vědě. Místo chápání osobnosti jako neměnného shluku tendencí přichází moderní psychologie s představou, že to, kdo jsme, se radikálně mění podle aktuální situace - ale koexistence těchto různých osobností nás nezbujuje odpovědnosti za naše činy.

Každá emoce má v určitém slova smyslu vlastní souvislost. Silná emoce jako zlost nebo strach změni naše priority v pozornosti i v paměti. Snadněji se soustředíme na něco, co odpovídá emoci daného okamžiku. Schéma můžeme chápat jako malé já, konstelaci pocitů, myšlenek, vzpomínek a tendencí k činu, které v daném okamžiku vytvářejí naši realitu.

Někdy mi schéma připomíná známou scénu z filmu *Vetřelec*, kde se zubatá příšera vynoří z břicha člena posádky kosmické lodi. Schémata jsou téměř jako živé bytosti uvnitř naší mysli. Stejně jako parazitující vetřelec bojují o přežití - většinou docela úspěšně.

Tyto emocionální návyky mají svůj vlastní život. Pokud se snažíme, aby nás neovlivnily, vstoupí do hry bez ohledu na naše nejlepší předsevzetí. Dá se říci, že zkreslení a pokroucení reality, jimiž schémata působí na svět kolem nás a na naše emocionální životy, jim pomáhají přežít.

Taktiku přežití schématu můžeme vidět v tom, jak každá reakce, kterou nám schéma diktuje, končí výsledkem, jenž ospravedlňuje zkreslené představy schématu. Chovají se jako naplňující se proroctví, pracovní teorie nebo předpoklad o nás samých, o jiných lidech a o tom, jaký nevyhnutelně bude náš vztah k nim.

Člověk se schématem nedůvěry bude přistupovat k lidem s představou, že nikomu nemůže věřit, bude se na každého dívat s podezřením a bude reagovat na každý náznak zrady. Opatrnost toho, kdo je přesvědčen, že se lidem nedá důvěřovat, vyvolává v ostatních nepříjemný pocit a neochotu chovat se vřele a otevřeně. Pokud je takovému člověku opláceno opatrností - což jeho přístup snadno vyvolá - vztah se nemůže prohloubit.

Schémata mají schopnost přežít, protože v určitém primitivním smyslu působí dojemem, že pracují pro nás. Vzpomeňte si, že jsme svá schémata získali jako reakce na nepříjemné situace. Vznikla proto, aby nám pomohla cítit se lépe, ochránit nás před stresujícími pocity nebo reagovat na nepříjemné situace.

Schémata byla využívána právě proto, že alespoň zčásti plnila užitečnou emocionální funkci. Schéma zranitelnosti má téměř zoufalý cíl: zabránit hrozící katastrofě. Obavy mohou být adaptivní, zejména tehdy, když nás připravují na hrozící nebezpečí. Ale způsob jakéhosi magického myšlení řídí toto schéma, jako by obavy a posedlost obávanou katastrofou byly právě tím činem, který katastrofě zabrání. Tato pověra vede jedince k tomu, aby používal stejný rituál nadměrných obav stále znovu, přestože to narušuje jeho vlastní duševní klid i vyrovnanost lidí v jeho okolí.

Jedna klientka o tomto vzorci chování řekla, že ví, že její stálá obava každého obtěžuje, ale dodala: „Nemohu přestat. Když někdo z mé rodiny nebo můj přítel jede na výlet, umírám strachy, že se mu stane něco špatného.

Mám děsivé představy, že se mu někdo vloupá do hotelového pokoje, nebo že se stane ještě něco horšího. Musím mu zavolat - i když vím, že je pozdě -, abych se ujistila, že je v pořádku."

Paradoxně se zdá, že se její reakce vyplatí, i když ji schéma zranitelnosti žene k přílišné obavě v situacích, které jsou zcela normální. Magické myšlení funguje takto: „Protože jsem prošla celým rituálem strachu, nic špatného se nestalo. Všichni jsou v pořádku a já opět cítím úlevu." Jako by její nadměrné obavy měly nějakou ochrannou moc.

Navzdory nelogičnosti opakující se řetězec v její mysli, který působí dojmem, že nadměrné obavy vedou k emocionálnímu uvolnění, silně posiluje její zvyk. Takové postupné posilování a opakování činí schémata (jako je zranitelnost) dokonale zakořeněnými návyky, které se jen těžko mění. Ale my je přesto *můžeme* změnit - se správnými nástroji vědomého vnímání.

### Co mám teď dělat?

Žena, kterou znám, měla tento zvyk - přitahovali ji emocionálně odtažití sobečtí muži, jejichž vinou se cítila zanedbávaná a opuštěná. Přesto ji znovu přitahoval stejný typ mužů; po navázání vztahu se dostavilo stejné zklamání.

Jednou jsem se jí zeptala, zda nemůže existovat nějaká souvislost mezi její tendencí být přitahována takovými odmítavými muži a jejím celoživotním problémem s chladným a uzavřeným otcem.

Její bezprostřední reakce byla: „Můžeme mluvit o něčem jiném?"

Když jsme si chvíli povídaly, přiznala: „Já vím, že ta souvislost existuje - jen nevím, co s tím mám dělat."

Mnozí z nás prožívají čas od času podobnou frustraci. Jsme si vědomi toho, že něco není v pořádku, a dokonce jsme schopni najít souvislost mezi tím, co v našem životě nefunguje, a přetrvávajícím modelem z mládí. Dostat se tak daleko vyžaduje hodně úsilí a uvědomění. Pak však stojíme před otázkou: „Co dál?"

Někdy litujeme, že jsme emocionální plechovku s červy vůbec otevřeli. Jak řekla nedávno napůl vážně, napůl žertem jedna z mých přítelkyň: „Vím, že mám nevyřešené emocionální problémy - ale raději je odsunu a předstírám, že prostě neexistují!"

Její názor je velmi běžný.

Sama jsem měla podobné pocity, když jsem stála tváří v tvář spouštěcímu mechanismu schématu. I po letech práce na vlastních emocionálních návycích mi vnitřní hlas připomene slova ze staré klasické komedie Laurela a Hardyho, kde nervózní Stan říká svému partnerovi: „Dostals mě do pěkné šlamastiky, Ollie."

Na druhé straně existují chvíle emocionální svobody, které nám dávají naději, že už se nikdy nemusíme trápit: lidskou nespravedlností, nenaplněním našich potřeb, strachem z katastrof nebo pocitem společenského vyloučení.

Jsou to chvíle, které ukazují cestu k oprostění se od základních schémat, do nichž jsme zabudovali základní představy o sobě samých i o lidech kolem nás.

V takových chvílích pociťujeme radost a úlevu z oprostění se od neúprosného sevření předurčenými podmínkami, hnací síly většiny toho, čemu věříme a čím se řídíme. Díky těmto momentům si uvědomíme, že v modelech, které nás omezují, nejsme zcela uvězněni.

Dříve, než se můžeme osvobodit, si musíme uvědomit, jak jsme se vlastně nechali chytit. Rozhodující je nezůstat v beznadějně pozici, ale pohlížet na své životní utrpení jako na důsledek získaných návyků. Potom si můžeme uvědomit, že máme možnost zbavit se tyranie těchto návyků.

Pochopením mechanismu a mapy schematických vzorců chování i toho, jakým způsobem se v našich životech a vztazích vynořují, získáváme možnost lépe si je uvědomovat a dosáhnout opravdových, trvalých změn k lepšímu. To vyžaduje čas a úsilí, neexistuje žádné rychlé řešení. Naše emocionální návyky jsou stejné jako kterékoliv jiné návyky: Když si je uvědomíme, můžeme je změnit.

### Čtyři vzácné pravdy a schémata

Když je člověk v zajetí schématu, nemůžeme poznamenat: „To se zas jen projevílo to vaše deprivace schéma.“ Lidé vnímají takovou jednoduchou kategorizaci jako nedocenění významu jejich aktuálních pocitů. Před jakýmkoliv pokusem o změnu je nutná empatie.

Při práci terapeuta i při své vlastní vnitřní práci jsem se naučila, jak je důležité nejdříve pochopit, jak člověk prožívá a interpretuje určitou situaci, a vcítit se do jeho symbolické reality. Jakmile ta část jeho já, která se identifikuje s jeho schematickou realitou, pocítí empatii okolí, začne se otevírat jiným pohledům. Mezi ně patří i vnímání pohledu zkrasleného brýlemi schématu a uvědomění si, jak mění jeho vjemy a reakce.

Práci můžeme začít seznámením se a vyjádřením základních pocitů, které byly zamčené uvnitř omezujících modelů našich schémat. Prostředkem k tomu je empatie s použitím vědomého vnímání - prožitek *vnímání* pocitů bez pokusu je změnit. Když prožíváme tyto hluboké pocity, často začneme spontánně nacházet spojitosti mezi vzpomínkami na kořeny schématu a současnými pocity a reakcemi. Můžeme získat náhled na věc, nalézt nové způsoby chápání starých návyků nebo odlišné úhly pohledu, které nás vedou ke změně vžitých předpokladů.

Proces práce pomocí emocí je organický, vede přes nalezení vzpomínek a pocitů, přes modely fyzického napětí až k nedostatku energie. Náhled potřebuje své vlastní přirozené načasování, které se liší od člověka k člověku.

Jakmile jsme ochotni k empatii se schematickými pocity, pociťujeme menší motivaci k příliš racionálnímu uvažování nebo k emocionální odtažitosti.

Nejde jen o to, že musíme zůstat pouze na hladině pocitů, ale je důležité, abychom se tomu nebránili a nevyhýbali.

Část našeho já si může v určitém okamžiku uvědomit, že schéma nefunguje nebo je nesmyslné, ale my ještě nemusíme být plně připraveni s touto informací začít pracovat. S empatií uvidíme schematické zkreslení výrazněji. Vědomé vnímání nám umožňuje staré pocity a modely lépe prožívat, ale nenechat se jimi ovlivňovat nebo omezovat.

Potom můžeme svobodně prozkoumat všechny dimenze, které mají vztah k našemu emocionálnímu životu - kognitivně, emocionálně, behaviorálně a spirituálně. Přeformulování, prozkoumání a snaha o změnu našich vzorců myšlení je nejužitečnější způsob jednání. Jindy je nejlepším řešením cíleně odlišné chování. Někomu může vyhovovat využití fyzických prostředků nebo zpřístupnění a uvolnění potlačených emocí. Jiný může raději využít kompenzační emocionální prožitky, a to jak vnitřní, tak i prostřednictvím vztahů s jinými lidmi. Někteří zasvěcení spiritualisté dávají přednost rozptýlení emocí pomocí vědomého vnímání.

Ať nám vyhovuje kterýkoliv způsob řešení, je důležité, abychom ten, který považujeme za nejvhodnější, přijali za vlastní, plně se mu věnovali a nacházeli sílu ve snaze oprostít se od nemilosrdných modelů schémat.

Buddhismus rozlišuje několik různých druhů utrpení. Schémata spadají do kategorie utrpení, které je způsobeno našimi predispozicemi a návyky. V jádru buddhistického učení jsou „Čtyři vzácné pravdy“, které popisují způsob prožívání utrpení a možnosti, jak je ukončit. Tyto pravdy lze aplikovat i na jednotlivé kroky emoční alchymie.

První pravda spočívá v prostém rozpoznání vlastního utrpení, což je to, co děláme, když si svá schémata uvědomíme. V několika posledních kapitolách se budeme věnovat tomuto tématu a zaměříme se na připuštění si skutečnosti utrpení na základě schémat.

Jakmile si schémata uvědomíme a vcítíme se do nich, můžeme se pokusit je změnit. Druhé pravdě se podobá pochopení principů, které fixují naše návyky - vlastní podstatu našeho utrpení.

Třetí pravda je pochopení, že se můžeme od utrpení osvobodit, což činíme, když si začneme uvědomovat svá schémata a začneme je řešit. Čtvrtá pravda se zabývá detaily cesty k osvobození se od utrpení, způsobeného našimi emocionálními návyky. Touto pravdou se budu zabývat v následujících kapitolách této knihy.

TŘETÍ ČÁST

# VĚDOMÁ TERAPIE

# 8

## Mnoho aplikací vědomého vnímání

*Rozum, vysvobozený z mraků dvou temných závojų,  
úplně čistý a zářící jako slunce,  
budící nás ze spánku našich rušivých emocí a řetězů mentálních  
návyků,  
rozptylující temnotu nevědomí.*

Tyto řádky ze staré tibetské modlitby mi byly stálou inspirací. Tento popis schopnosti rozumu vnést transcendentní jas do lidské mysli skvěle dokumentuje, jak nám může vědomé vnímání pomoci odstranit zatemnění, vytvořené našimi schémata.

Slovo „zatemnění“ se často vyskytuje v buddhistických textech k označení čehokoliv, co zkresluje, blokuje nebo ovlivňuje naše vnímání. Z buddhistickeho hlediska má zatemnění podobu myšlenek nebo emocí. Vědomé vnímání nám pomáhá pěstovat vytříbené vědomí, odhalovat podstatu našich emocí a kognitivních modelů, které obvykle tak snadno přehlídíme ve zmatcích každodenního života. Umožňuje nám to rozlišit mezi zkreslením a realitou - mezi tím, jak věci vypadají, a jaké skutečně jsou.

V následujících kapitolách uvidíme, jak začlenění vědomého vnímání do pojmové struktury a intervence terapie schémat pracují na rozehánání temnoty, vytvořené našimi maladaptivními emocionálními návyky. Mysl má nesmírnou moc zahalit se navyklymi emocionálními reakcemi, nebo zatemnění rozptýlit a proniknout do svého přirozeného otevřeného jasu.

S tímto začleněním jsem se přirozeně setkala před lety, když jsem se učila terapii schématu. Ve stejné době jsem se také zúčastnila pobytů s cvičením vědomého vnímání. Když jsem začala spojovat oba přístupy ve své terapii i ve své vlastní vnitřní práci, byla jsem překvapená, jak se tyto dva přístupy k našim zatemněním překrývaly a jak skvěle fungovaly společně, doplňovaly se a potencovaly.



Terapie schématu se soustředí na čtyři okruhy působnosti: naše myšlenky, emoce, vztahy a jednání. Emoční alchymie používá vědomé vnímání k vyčištění zatemnění v kognitivních a emocionálních oblastech mysli, stejně jako v oblastech našeho vnějšího chování a osobních vztahů. Uvidíme, že vědomé vnímání má v těchto čtyřech oblastech specifické uplatnění.

Je jisté, že každý člověk je jiný. Při své terapeutické praxi se snažím naladit na to, jak ten druhý potřebuje pracovat. Snažím se pak reagovat podle toho, místo abych udávala jednotný model, do něhož by měl každý zapadnout, nebo jednotnou cestu, po které by se měl každý vydat. Někteří lidé jsou přirozeně citlivější na příliv vlastních emocí, a tak shledávají práci přímo v té oblasti nejučinnější. Jiní nacházejí zvláštní sílu v odmítání svých myšlenek. Někteří mají pocit, že změna klíčového maladaptivního návyku nebo práce v oblasti vztahů je pro jejich snahu nejdůležitější.

Ať se na začátku zdá nejuvýznamnější kterákoliv oblast, práce je všechny spojí, protože pracují v propojeném řetězci. Například soustředění se na zkeslené myšlenky typické pro schéma, bez věnování pozornosti základním emocím, které vzorec chování vytvářejí, je pouze část úkolu. Neschopnost vyjádřit soucit s pocity schématu, a tak i snaha napravit věci příliš brzy, může vést k umělé změně.

Naše jednání jsou naše odhalené myšlenky a pocity. Když jde o změnu navyklých vzorců chování, které nás schémata nutí stále v životě opakovat, usiluje schematická terapie o uvolnění návyku a poskytnutí pružnosti a volnosti v našich reakcích. Čím častěji navyklé reakce opakujeme, tím jsou silnější - a tím snadněji se automaticky vydáme znovu jejich cestou.

Emoční alchymie je vědomě posílená terapie schématu. Když je čas přerušit řetěz návyku, vědomé vnímání slouží jako nástroj změny. Pokud jste schopni vědomě vnímat emocionální zvyk pomocí nezaujatého a jasného vědomí, začnete ho zpochybňovat, i když vás má dosud ve své moci. Zpochybnění emočních návyků pomocí vědomého vnímání v tom okamžiku, kdy začínáte prohrávat, je nejučinnější způsob práce se silnými emočními návyky.

Pro jednu z mých bývalých klientek se vědomé vnímání stalo cestou, kterou se vyhýbala svým panickým záchvatům. Když ke mně přišla poprvé, měla klasické příznaky panických záchvatů. Náhle ji přepadly strašné obavy z toho, že má dojít k nějaké katastrofě. Úzkost ji nutila hyperventilovat, což vedlo k živému strachu, že se jí zastaví srdce nebo že nebude schopna dýchat a udusí se. Vinou navyklého sklonu očekávat katastrofy se její obavy snadno měnily v paniku.

Když se začala zabývat vědomým vnímáním, naučila se použít uvědomění ve chvíli, kdy si uvědomila počátek svých příznaků. Byla schopná vidět, jak její mysl zvětčuje nebezpečí do naprosté katastrofy. Místo toho, aby se panice poddala, použila tyto myšlenky a pocity k tomu, aby se prostě soustředila na své dýchání. Zpočátku cítila ještě větší strach. Po důkladnějším procvičení zjistila, že jí to pomáhá uklidnit se a jasně přemýšlet, dokonce zpochybnit své

panické myšlenky, místo toho, aby plně zaujaly její mysl. Připomínala si, že navzdory svým obavám je v bezpečí a že hyperventilace je pouze průvodním jevem chvilkové obavy, ne známkou toho, že se udusí.

Vědomé vnímání nabízí účinnou protilátku tím, že vnímáme přítomnost, místo abychom se ztráceli v úzkostných myšlenkách. Vědomé vnímání mé klientky se vyhnulo vzniku paniky. Místo přívalu úzkostných myšlenek a obav, které se vzájemně potencují, zůstávala klidná, a tak se vyhnula plně rozvinuté panické atace. Nakonec mohla přestat užívat léky, které dostala ke zmírnění příznaků. Panické záchvaty nakonec úplně ustoupily.

Sledování emočních návyků s pomocí vědomého vnímání vede k tomu, že jsme jimi méně omezováni a můžeme se osvobodit od jejich zkresleného pohledu na svět. Postupně, jak tyto modely ztrácejí svou moc, začneme na věci pohlížet vyrovnaně a získáme tak možnost reagovat pružně, místo abychom použili jednu naučenou odpověď.

### Chvilce vědomého vnímání

Vědomé vnímání mění náš vztah k okamžikům, kdy jsme nejvíce zklamáni a rozrušeni. Přestáváme je vnímat pouze v negativním světle, ale jsme schopni vidět možnost změny, kterou nabízejí, pokud se je naučíme vnímat. Jak řekl tibetský učitel Cogjam Trungpa, odborník na buddhistickou psychologii: „Když nastanou problémy, místo toho, abychom je vnímali jen jako hrozby, zkusme je chápat jako příležitost k poučení, jako možnost dozvědět se něco víc o vlastní mysli a pokračovat vlastní cestou.“

Když se učíme vědomému vnímání, mohou se výsledky ukázat v mnoha různých oblastech života. Někdy to může být odlišná odpověď na podráždění, jindy to znamená spojení s pocity, které jsme dříve ignorovali, možnost lépe naslouchat tomu, co nám tento pocit nabízí. Někdy budeme díky vědomému vnímání s někým - nebo sami se sebou - lépe soucítit. Jindy nám umožní proniknout až k samé podstatě emocionální reakce, nebo si uvědomíme, že nás emoce díky našim reakcím méně ovládají. Specifické důsledky vědomého vnímání jsou pro každého z nás v daný čas jedinečné.

Vědomé vnímání může být použito při jakémkoliv prožitku včetně těch nejskrytějších. Jedna klientka mi řekla: „Od té doby, co jsem začala používat vědomé vnímání, všímám si více věcí. Udělám si čas, abych někomu naslouchala ve chvílích, kdy jsem se dříve cítila příliš zaneprázdněná, netrpělivá nebo zničená.“ Zjistila, že díky vnímavějšímu postoji nastala změna ve třech velmi odlišných vztazích: s kolegou v práci, s manželem a s dospívající dcerou. V zaměstnání došlo k poklesu momentů, kdy se s kolegou hádali. Také zpozorovala, že se její manžel více zajímá o její záležitosti, protože ona se více zajímala o ty jeho. Když jednoho dne její dcera řekla: „Víš, mamí, teď je o tolik snazší s tebou o něčem mluvit,“ věděla, že se věci změnily.

Jinou klientku trápila úzkost z vystoupení - pro ni stálý boj, protože živé vystoupení na jevišti bylo nezbytné pro její kariéru. Když měla jít na jeviště, i když to bylo uprostřed vystoupení, pronásledovala ji myšlenka, že ji lidé v hledišti kritizují a odsuzují.

Po nějaké době terapie byla schopna využít vědomého vnímání k tomu, aby si tyto myšlenky lépe uvědomila a viděla, jak ji tyto automatické obavy ovlivňují. Než šla na jeviště, začala vědomě vnímat a zachytila všechny sebekritické myšlenky ve chvíli, kdy začaly klíčit, a ihned je zpochybnila. Připomínala si: „Nejsem to, co si myslí lidé v hledišti.“ Použila pauzy ve vědomém vnímání, aby sama se sebou prodiskutovala své obavy a vložila veškerou energii do kreativního vyjádření hudby, místo aby se soustředila na to, co si o ní myslí lidé v hledišti.

Jiná klientka mi řekla: „Když se svým pocitům přestanete vyhýbat, nejsou tak strašlivé.“ Uvědomila si, že procvičování vědomého vnímání jí umožnilo nalézt půdu pod nohama a vyrovnat se s problémy smutku, který cítila ve svých klíčových vztazích - ve vztahu k matce a k některým přátelům. Zjistila, že když tyto pocity vyhledala a začala odkrývat vzorce, které je spouštěly, byla v těchto vztazích méně reaktivní.

Všechny tyto změny byly výsledkem použití vědomého vnímání. Pokaždé, když se probudíte z automatické činnosti, uvědomíte si, co děláte, vědomě vnímáte. Vědomé vnímání nám pomáhá být bdělí ve chvílích, kdy to nejvíc potřebujeme - v průběhu života, kdy jsou naše emocionální reakce v plném proudu.

„Někdy pracuji se situací, která by ve mně obvykle vyvolala explozi vzteku,“ řekl mi jiný klient, „a místo toho vidím, co se děje, co by se ve mně obvykle nahromadilo. Uvědomuji si vnitřní jiskru, ale tentokrát vím, že nezapálí. Začínám si uvědomovat, že mě to nemusí ovládat.“

## Radar vědomého vnímání

Vědomé vnímání nám umožňuje zachytit schémata, když nás začínají ovládat. Naše obvyklá ukvapenost znamená, že emocionální návyky začínají jednat, aniž bychom si to uvědomili - naše mysl je někde jinde. Vědomé vnímání těchto momentů mysl zpomaluje, čímž nám umožňuje lépe vnímat, co se děje, a mít tak víc možností, než jen automaticky reagovat. Jeden klient řekl: „Vědomé vnímání je jako padák - zpomaluje věci, abyste toho mohli víc pozorovat.“

Když můžeme lépe nahlédnout do stavu mysli, mění se náš vztah k ní. Když si uvědomíme reaktivní stav - třeba zlost - je náš pohled nový: Můžeme plně cítit zlostné pocity v těle i v mysli, a přesto se nenechat unést vlnami vzteku. Můžeme si být vědomi vlastních myšlenek a nechat je přejít. Pokud se nebráníme nepříjemným pocitům a nesnažíme se prodloužit ty příjemné, můžeme prožívat emoce a mentální stavy takové, jaké jsou. Místo toho,

abychom se nechali unést emocí a pouze automaticky reagovali jako již stokrát v podobné situaci, máme na vybranou: Můžeme být ve své odpovědi kreativní.

Je mnoho způsobů, jak aplikovat vědomé vnímání na rozbouřené emoce - můžeme použít kteroukoliv ze tří různě intenzivních rovin vědomého vnímání, podle toho, jak silné a fixované jsou naše pocity. Nyanaponika Thera popisuje ve své knize *The Power of Mindfulness* (Síla vědomého vnímání) pravidlo k vědomému vnímání vnitřních turbulencí různé intenzity: Věnujte rušivému pocitu nejmenší množství energie, které je k jeho zvládnutí zapotřebí.

Lehký dotek bez značného důrazu nebo zaměření na detail může stačit k tomu, abychom udrželi mírné emocionální rozrušení na uzdě a mohli přejít k jiným věcem. Krátké povšimnutí si rušivých myšlenek a pocitů, pouhé uvědomění si jejich existence, jakési vnitřní přítakání - spíš než mentální diskuse - může mnohdy stačit.

Pouze lehký dotek vědomého vnímání může vyjasnit mysl. Pokud není vzrušení příliš silné, pokud je schéma pouze lehce aktivováno nebo nad námi ztrácí moc, pokud je naše pozornost silná, může k jejich vypuzení z mysli stačit pouhé povšimnutí si nepříznivého duševního rozpoložení.

Vědomé vnímání zvyšuje naši schopnost vnímat šepot skrytých pocitů a myšlenek, které víří v hlubinách. Vědomé vnímání nám pomáhá odhalit a polapit automatické myšlenky, které, pokud jim dovolíme pokračovat v cestě, mohou podnítit záchvat schématu. Aktivace schématu sociálního vyloučení může probíhat následovně: „Nikdy nezapadnu do skupiny, jsem odsouzen být sám.“ Schéma podmanění: „Cítím se být ovládán.“ Tyto myšlenky fungují neviditelně, mimo naše vědomí, a spouštějí plně rozvinutou ataku schématu. Pokud můžeme použít radar vědomého vnímání k tomu, abychom tyto podvědomé myšlenky vnesli do vědomí dřív, než ataka začne, můžeme je odmítnout a ataku potlačit. Musíme si připomínat, jak je naše schéma zranitelné, a nedovolit, aby nás ovládal strach ze schématu a myšlenky na ně.

Jakmile automatické myšlenky vneseme do vědomí a důsledně jim čelíme, zjistíme, že jsou obdivuhodně křehké. Už jen to, že vyvoláme uklidňující vzpomínky na doby, kdy něčí zpoždění neznamenal problém, nebo na doby, kdy jsme potkali na večírku neznámé lidi, s nimiž nám bylo dobře, může někdy stačit k překonání myšlenek, které obvykle schéma opuštěnosti nebo vyloučení aktivují. Začít vědomě vnímat neznamená, že budeme mít okamžitě jasno ve všem, co se děje. Cílem je otevřeně akceptovat své prožitky - ať se stane nebo změní cokoliv, budeme to klidně prožívat.

Nyanaponika říká, že pokud má naše vědomé vnímání dost síly zůstat pevné ve chvílích, kdy vynášíme skryté pocity a myšlenky na povrch, můžeme si všimnout, „jak slabé a ubohé ve skutečnosti jsou“ - jako velkolepá iluze čaroděje ze země Oz. Když jednou nahlédneme za oponu, která je skrývá před naším pohledem, můžeme nejisté předpoklady a automatické

emocionální návyky, které dodávají obrovskou sílu našim schématům, začít zpochybňovat. Naše obavy se mohou zmenšit do zvladatelných rozměrů - nebo dokonce zmizet.

### Vytrvalé vědomé vnímání

Pokud je schéma vyvoláno silným podnětem, rušivé pocity přetrvávají; vědomé vnímání pak musí také zmobilizovat značnou vytrvalost. S velkou pravděpodobností to bude v tomto procesu - hlavně na začátku - třeba. Vědomé vnímání musí být vytrvalé a proti každé vlně rozrušení postavit klidnou a důslednou pozornost. Budeme-li dostatečně vytrvalí, může pevné a odhodlané vědomé vnímání mnohdy rozpýlit intenzitu emoce - jako oheň, který nemá dostatek vzduchu.

Na této rovině vědomého vnímání může být užitečné využít metody pojmenování - soustředit mysl na jedno slovo, které označí druh duševního rozrušení. Když vás přepadají pocity křivdy, protože bylo aktivováno schéma opuštění, můžete si tiše v myslí opakovat slovo „strach“, „ztráta“ nebo „opuštění“ - tak, aby vám to pomohlo uvědomit si, co se děje, aniž byste se nechali do tohoto pocitu vtáhnout. Když cítíte, jak rušivé pocity ztrácejí na intenzitě, můžete si to slovo opakovat, ne jako mantru, na kterou je nutné se intenzivně soustředit, ale jako mírné přitakání.

Miriam, jedna z mých klientek, jež se zajímá o vědomé vnímání, byla na tříměsíčním meditačním pobytu, který vedl Joseph Goldstein. V jednom ze svých proslavů přirovnal uplatňování navyklých reakcí k ručičkám staré hrací skříně, které automaticky sáhnou pro desku, vyjmou ji a položí na talíř gramofonu. Žertovně naznačil, že kdykoli si meditující uvědomí, jak jejich mysl sahá navyklým způsobem po určitém vzorci chování, označí tento návyk třeba B3, jako kód pro volbu na hrací skříně.

„Jednoho rána,“ řekla mi později Miriam, „jsem to zkusila se svými obvyklými ranními myšlenkami. Jsou to myšlenky schématu, které mě přepadnou hned, jak se probudím: ‚Nemůžu to udělat‘, ‚nemám na to sílu‘ a ‚nenávidím se‘. Tak jsem je označila M1, M2 a M3 - ranní pásmo myšlenek. Tímto způsobem mohu lépe pozorovat jejich postup mou myslí, aniž bych je brala příliš vážně nebo se do nich zamotala.“

Když se lépe seznámíme se sledováním těchto navyklých emočních vzorců, můžeme s použitím vědomého vnímání vystopovat řetěz asociativních myšlenek a určit okamžiky, kdy se tyto myšlenky vynořují v našem vědomí. Když se nás zmocní znovu, už tu asociaci známe. Díky vědomému vnímání můžeme tyto myšlenky chápat jako pocity myslí.

Procvičování vyrovnanosti a soustředění je také důležité k utišení aktivovaných schémat a jejich bouřlivých emocí. Když vaši rovnováhu naruší aktivující se schéma, může být užitečné nejprve mysl uklidnit a neutralizovat své pocity například meditací o dechu.

Soustředění může navodit klid, pomoci nám soustředit se a oprostít pozornost od tíhy reakce schématu. Když budete klidnější a soustředěnější, můžete přikročit k vědomému zkoumání pocitů a stavů mysli a dospět k dokonalejšímu pochopení aktivovaného schématu.

Pokud aplikace vědomého vnímání nestačí a rušivé pocity pokračují a sílí, musíte se chopit aktivnějšího postoje a obrátit svou plnou a soustředěnou pozornost k myšlenkám a pocitům, které schéma formují. Vědomé vnímání spojené s metodami terapie schématu důrazně odmítá myšlenky, které aktivují rušivé pocity.

Vědomá pozornost nám umožňuje rozlišit mezi zkresením a realitou, takže můžeme zřetelně vidět zkresené myšlenky, osobní mýty a emoční vzorce, které nás lákají do pastí. Potom můžeme pracovat na osvobození se z jejich nadvlády. Na této třetí rovině se využití vědomého vnímání liší od tradičního meditačního výcviku, v němž není pozornost konkrétně zaměřena, ale funguje jako pevný detektor čehokoliv, co se děje. V tomto případě používáme pojmové zkoumání modelu.

Může to probíhat prostřednictvím určité otázky, kterou máme na mysli: Jaké z toho pro mě plyne ponaučení? Jaké myšlenky jsou za těmito pocity? Jaké schéma nyní pracuje? Jakými zkrslujícími brýlemi se dívám?

## Zkoumání schémat

Existují dvě dimenze vědomého vnímání: uklidňující hledisko nám může pomoci utišit pobouřené emoce záchvatu schématu, zatímco průzkumný charakter podporuje porozumění. Tyto dvě dimenze mohou být použity jedna po druhé.

Profesorka Carolyn si prohlížela školní osnovy s popisy nabídek kursů včetně svého. Vtom její perfekcionistické schéma spustilo sled negativních myšlenek: „Kursy ostatních učitelů znějí tak smysluplně. Jsou organizovanější a profesionálnější než ten můj. Jejich kursy vypadají mnohem zajímavěji. Nikdo se nebude chtít zapsat do toho mého.”

Když se mi o tom později zmínila, poradila jsem jí: „Můžete zvolit jeden ze dvou přístupů. Uklidňující přístup znamená, že *ú* v momentě, kdy vás napadne první sebekritická myšlenka, řeknete: ‚Vím, že jsem při čtení takového seznamu náchylná k hodnocení sebe sama a ke srovnávání se s ostatními.‘ Potom odložte seznam a soustředte se na něco jiného nebo třeba jen na dýchání, dokud se těchto myšlenek nezbavíte a neuklidníte se.

Nebo můžete zvolit přístup zkoumání a vědomě pracovat s emocionální reakcí na sebehodnocení a srovnávání se s okolím v době, kdy vás tyto myšlenky pronásledují. S pozorným vědomím si všimnete, jak vás ovlivňují - nenechte se však vtáhnout do reakce ani do děje - a chápejte to jako příležitost k ponaučení.”

Takové zkoumání schémat může vést k lepšímu porozumění. Součástí pochopení, jež by mělo z této trvalé pozornosti vyplýnout, je prožítí

pocitů, které spouští vaše schéma - rozpoznání emočních vzorců, jež jsou se schématem spojené, a vzpomínek na události z vašeho života, které schéma vyvolaly a formovaly.

Takové zkoumání schématu vás vtáhne do příběhu, který je v pozadí emocionálního stavu, lépe než nácvik meditace. Rozšíření vědomého na zkoumání vlastního života může být užitečné k udržení jasnějšího vědomí v situacích, které by jinak probíhaly bouřlivě.

Jako terapeut jsem se často během sezení přistihla, že se snažím udržet pozornost lidí zaměřenou na emoce a modely, které je nutné prozkoumat, aby mohlo dojít k uzdravení. Současně svým klientům doporučuji vytrvale vnímat celý proces intenzivního emocionálního stavu od začátku až k přirozenému konci.

Pokud se účastníte jakékoliv psychoterapie, doplní vytrvalé vědomí práci, kterou se svým terapeutem provádíte. Je pro to několik důvodů: V první řadě vám soustředěné vědomí umožní stát se důsledným pozorovatelem toho, co prožíváte během terapeutického sezení, a mít z něj větší užitek díky tomu, že do něj vnesete konkrétní ukázky každodenních prožitků. Dále takové uvědomění rozšiřuje rozsah terapeutického sezení - umožňuje vám spontánně používat náhled z terapie v praktickém životě.

## Rozumné uvažování

Rozumné uvažování je dalším velmi užitečným procesem vědomého zkoumání. Achan Amaro, který řadu let studoval v thajských kláštrech ukrytých v lesích, vysvětluje rozumnou úvahu takto: „Začnete nějaké cvičení na koncentraci - to proto, abyste soustředili svou pozornost - aby nic neodbočilo k myšlenkám. Potom přepnete na režim zkoumání, kde se zaměříte na to, co chcete zkoumat, a vnesete to do mysli, do vědomí. Necháte mysl, aby to zkoumala přemítavým způsobem, aniž by o tom přemýšlela. Když se přistihnete při zabíhání k přemýšlení, klidně se nadechnete a začnete se znovu plně soustředit.“

Jeho vysvětlení pokračuje: „Zkoumané téma necháte znovu vstoupit do vědomí, čímž získáte pocit intuice - jakákoliv porozumění, která vzniknou v souvislosti s tím, o čem uvažujete. To je velmi užitečné při práci s navyklými vzorci chování - rozumně o nich uvažovat v době, kdy nejste v životní situaci, v níž se obvykle uplatňují. Vy o nich potřebujete rozumně uvažovat v době, kdy máte vědomě zkoumavý stav vědomí. Jinak se navyklé modely uplatňují tak dlouho, dokud do nich nevnese více uvědomění a neporušíte řetězec jejich navyklého postupu.“

Rozumně uvažovat můžeme v několika různých rovinách. Někdy je to přemýšlení zaměřené na pojmové uvažování, jindy je více soustředěné na praktické zkušenosti, z nichž může vyplynout silná intuice. Jedna z mých klientek mi o použití tohoto přístupu vyprávěla.

„Když jsem ráno začala meditovat, okamžitě jsem si všimla rozrušeného stavu své mysli," říkala. „Bylo tam mnoho rušivých problémů, které se vnucovaly mé pozornosti, problémů, s nimiž jsem několik dní bojovala. Opět jsem se pohádala se svou velmi kritickou matkou. Rozčílila jsem se a zavěsila telefon. Mé vědomí bylo trvale rozptýleno, protože hledalo smysl v tom, co se stalo, přestože na tom nebylo možné nic změnit.

Po chvíli jsem se soustředila na výcvik; mentální neklid pominul díky tomu, že se vše začínalo vyjasňovat, a má mysl se uklidnila," pokračovala. „Bylo to jako nořit se do vln čistého vědomí. Po nějaké době jsem přemýšlela o některých z těch problémů, které zcela upoutaly mou pozornost: Proč mě matčina kritika tolik zraňuje? Co mohu udělat, abych tento model změnila?

Cítila jsem, že se má perspektiva rozšířila, vše se zdálo řešitelnější a přijatelnější. Spojila jsem minulé události se svými schématy perfekcionismu a neschopnosti vyvolat lásku. Viděla jsem, že jsem na matku reagovala stejně jako po celá minulé léta, kdy mě ponižovala. Když jsem o ní přemýšlela, pocítila jsem opět napětí a zklamání. Tak jsem se jednoduše vrátila zpět k meditaci.

Když jsem byla soustředěnější, znovu jsem o tom přemýšlela," řekla mi má klientka. „Cítila jsem - možná poprvé -, že na ni nemusím reagovat stejně. Objevilo se ve mně cosi, co mi umožňovalo zarazit se a říci jí místo protiútoky něco, co by zmírnilo napětí."

Pokud meditujeme a pěstujeme v sobě vědomé vnímání, můžeme objevit zdroj porozumění, což je způsob přeměňování mentálních stavů. Mysl může s nějakým problémem bojovat, nebo se jen ztrácet ve zmatku. Může nastat proces transformace, kdy se nevědomé nebo nepochopené může projevit v intuitivním vědění. Získáme přístup k rozumným vlastnostem vědomého vnímání. Vládne tam jas, soustředění a klid. Intuice a důvěra nás spojují s tou naší částí, která může v chaosu nalézt smysl.

Neklid a strach způsobené našimi schématy - a navykly impuls odolat utrpení - pramení z toho, že ztrácíme spojení s vědomou moudrostí. Dovolujeme schématům formovat naše zkušenosti. Pokud budeme rozumně uvažovat, získáme nástroje, které nám umožní chápat naše prožitky jiným způsobem.

### Sila cviku

Aby vědomé vnímání pracovalo pro nás, musíme se snažit posílit svou schopnost používat jej. To znamená přistoupit k pravidelnému cvičení meditace a pokud je to možné, zúčastnit se meditativního pobytu. Nezapomeňte, že meditace vyžaduje procvičení základních návyků pozornosti.

Obvykle se necháme snadno rozptýlit, ale vědomé vnímání posiluje naše soustředění, takže jsme schopni je důsledně udržet. Tam, kde má naše pozornost tendenci přeskakovat z jedné věci na druhou a zůstávat na povrchu věcí, pěstuje vědomé vnímání schopnost udržet zkoumané vědomí, které proniká hlouběji do našich prožitků.



Pokud chceme využít tyto schopnosti v práci se schémata, musíme cvičení meditace pomocí vědomého vnímání učinit nedílnou součástí našeho života. Jako každá nová dovednost vyžaduje i vědomé vnímání neustálé cvičení, abychom docílili významného mistrovství. Meditace může pravidelné cvičení usnadnit, protože je sama o sobě uklidňující a příjemná - oáza klidu uprostřed zmatku a šlenství našich životů.

Vzpomínám si na muže, který mě oslovil po jedné pracovní skupině. „Možná si mě nepamatujete," řekl mi, „ale přítel mě přivedl na pracovní skupinu meditace pro začátečníky, kterou jste vedla před lety. Propadl jsem drogám, ale už jsem v pořádku - teď jsem propadl meditaci."

Meditace se samozřejmě rovná pozitivnímu návyku jako pravidelné cvičení, je to něco užitečného, co děláte pravidelně, protože to děláte rádi.

### Vědomé vnímání během ataky schématu

Použití vědomého vnímání je snazší v dobách klidu, kdy jsme v přemýšlivé náladě, nejvíce zapotřebí je ho však při vzplanutí ataky schématu. Jedním z důvodů, proč bychom měli vědomé vnímání denně cvičit, je naše jistota, že se na ně můžeme spolehnout, když je nejvíc potřebujeme - ve chvílích, kdy jednáme bezmyšlenkovitě. Jedna klientka popsala vědomou pauzu a pár nádechů, které používala, když bylo její dítě frustrované, aby mu byla bližší, čistší a emocionálně dosažitelnější.

Cílem je udržet si rovnováhu ve chvíli, kdy jsme rozrušeni, nebo jí dosáhnout co nejdříve po kulminaci rozrušení. Udržení rovnoměrné pozornosti při intenzivně prožívané emoci může zajistit, aby pocit zesílil dřív, než se vytratí nebo změní. V případě, že pocit neodezní, nám vědomé vnímání pomůže vnímat ho zřetelněji.

Pokud se jedná třeba o zlost, postoj vědomého vnímání spočívá v prostém pozorování bez vtažení do děje - naší snahou je neidentifikovat se plně se zlostí a s myšlenkami typu „nenávidím tě!", ale současně si uvědomovat, že „to, co cítím, je zlost". Smyslem není takové pocity potlačit, reagovat na ně, ale prostě o nich vědět.

Člověk, který používá vědomé vnímání, se zaměřuje na *proces* vědomí, aniž by byl zachycen v *obsahu* vědomí. Všimá si pocitu zlosti, ale není vtažen do detailů nebo obsahu zloby. Pokud se začíná ztrácet v příčině zlosti - myšlenky jako „nesnáším, když mi tohle dělá!" - přestává používat vědomé vnímání, místo pouhého sledování se identifikoval se zlostí.

Vědomé vnímání neznamená potlačení. Potřebujete plně prožít každý pocit, i zlost. Povšimněte si myšlenek, které vyvstávají ve vaší mysli, pocitů ve vašem těle, impulsů k jednání, nebo činů, které konáte. Můžete vnímat určité sevření v břiše, ztuhnutí svalů na rukou, jako byste chtěli někoho uhodit nebo sevřít ruku v pěst, a v mysli vám mohou vířit rozhořčené myšlenky.

Snažte se zlost prožít tak intenzívně, jak jen můžete. Pokud reagujete na to, co zlost vyvolalo, budete reagovat s vědomým vnímáním a vaše odpověď bude pohotovější. Uvědomění si zlosti vás vede ke změně vztahu k pocitu zlosti, a díky tomu jste si plně vědomi toho, co se děje. Můžete dát najevo své pocity k příčině zlosti a současně vědomě vnímat. Vaše reakce je potom odlišná od obvyklého bezmyšlenkovitého jednání, k němuž vás většinou zlost nutí.

Pokud dobře vědomě vnímáte, jste schopnější udělat to, co Aristoteles hodnotil jako velmi obtížné: „Mít zlost na správného člověka, správným způsobem, ve správný čas a ze správného důvodu.“

## Zachycení vzniku

Velmi často si uvědomíme, že jsme prožili ataku schématu, až po tom, co vše odezní - pokud si toho vůbec všimneme. Podíváme se zpět a zjistíme: „Udělal jsem *to* zas!“ Vědomé vnímání nám nabízí způsob, jak si všimnout záchvatů schématu, když vznikají - pokud možno dřív, než opět zopakujeme své obvyklé reakce. Vědomé vnímání je klíčem: Čím silnější je naše vědomí, tím snadněji si všimneme počínajícího záchvatu; nestane se nám, že by odezněla ataka a my bychom teprve dlouho po tom zjistili, že jsme ji prodělali.

Jedna klientka mi vyprávěla o návratu do práce po dlouhodobém meditačním pobytu, kde cvičila vědomé vnímání. „Následující den jsem se potřebovala vrátit do práce a věděla jsem, jak reaktivní je má mysl. Snažila jsem se uvědomovat si zabarvení těchto reakcí.“

Jedna moje kolegyně je mimořádně protivná. Vměšuje se do rozhovorů a nekonečně dlouho mluví o svých problémech a názorech. Obvykle mě to rozcílí a jsem na ni nepřijemná. Potom mám dlouho špatnou náladu. Ale tentokrát jsem se soustředila na vědomé vnímání. Když řekla něco, s čím jsem nesouhlasila, viděla jsem svou mysl, jak se soustředí na kritickou myšlenku. Připoměla jsem si, že mám vědomě vnímat nepříjemné pocity, které přicházely s těmito myšlenkami. Když jsem si tyto nepříjemné pocity uvědomila, zjistila jsem, že se rozplývají a následuje příjemný pocit, že jsem se nenechala nepříjemností rozcílit. Je to úleva žít vyrovnanější život.“

V této vědomé pauze byla má klientka schopna vystoupit daleko ze své vlastní obvyklé reakce, aby vnesla jas a vyrovnanost do toho, co by jinak bylo mentální tirádou kritiky. Takové chvíle uvědomění vnášejí sebevědomí do základních pocitů a impulsů emocionálního centra. Když jsme smetení emocí, vede nás to k jednání bez přemýšlení o tom, co se chystáme udělat - pouze reagujeme.

Ale vědomé vnímání nám umožňuje vnést do emocionálního procesu přesné uvědomění, což vytváří rozdíl mezi myšlenkami, pocity a impulsy jednat. Zvýšená schopnost povšimnout si momentu záměru - momentální pohyb, který přichází na začátku magické čtvrtiny vteřiny před tím, než začneme jednat - nám dává víc možností.

Vědomé vnímání nám v tomto kritickém výběrovém bodu nabízí svobodu. Pokud si můžeme tento moment uvědomit, můžeme zůstat s dojmy vyvolanými myšlenkami a pocity zlosti a můžeme je sledovat tak dlouho, dokud se nevytratí nebo nás nepřestanou ovládat. Je to lepší, než jim dovolit diktovat nám, co máme dělat. Můžeme také zvolit alternativní odpověď, například jasně vyslovovat a prosazovat své potřeby, než pouze reagovat zlostným výbuchem.

Zlepšení našeho sebeuvědomění vede k tomu, že jsme schopni povšimnout si impulsů dokonce *před tím*, než začneme jednat, a díky tomu se můžeme lépe rozhodnout nenechat impuls přejít do akce. Hlavní pravidlo je: Čím dříve v průběhu schématu zachytíme, co se děje, tím lépe jsme schopni vyhnout se obvyklému postupu.

Pokud si povšimneme známých myšlenek nebo pocitů ve svém těle, které signalizují, že schéma bylo aktivováno, můžeme využít více možností reakce. Čím lépe rozpoznáme jemné náznaky počínající ataky schématu, tím lépe. Vědomé vnímání nám umožňuje použití tohoto citlivého vnitřního radaru.

### Důkladné porozumění

Aktivita schématu se neohlašuje vždy výrazně. Často je dlouho před tím, než se nás schéma zmocní, přítomna tichá fáze narůstání, během níž se schéma nabilo, ale ukrývá se v pozadí našeho vědomí. Schéma může být připraveno i několik dnů nebo týdnů, a pouze občas vybuchnout do plného záchvatu.

Mezi známky toho, že je schéma připraveno, patří myšlenky, které obvykle návyk provázejí, pocity, jež schéma aktivují, nebo typické impulsy reagovat v souladu se schématem.

Prodloužené období nabíjení schématu může začít tím, že se dotkneme naplňující se ataky schématu, jež v nás začíná vířit. Protože připravené schéma zvyšuje citlivost na sebemenší narážku, která nás přivede k výbuchu, stanou se impulsy, jež by jinak odešly bez povšimnutí, minispouštěči, které udržují schéma nabitě.

Pokud se setkáte s někým, kdo u vás často spouští třeba schéma nedůvěry, může dokonce i nevinná interakce spustit nabíjení. Někdy zjistíte, že pozorně sledujete úmysly lidí, protože se strach, že budou brát, ale ne dávat, tlačí do popředí vaší mysli. Můžete začít interpretovat to, že vám někdo zapomněl poděkovat za laskavost, jako znamení, že chce něco od vás, ale nepočítá s protislužbou - typická myšlenka pro schéma nedůvěry.

Když je schéma nabitě, může se stát základní, samostatnou náladou, která poznamená vaše vnímání lidí tak jemně, že si toho sotva všimnete. Neomylným rysem je, jak snadno se vám v mysli objevují myšlenky, spojené se schématem.

Poznání systému, jímž naše schémata fungují, může mnohé objasnit a nabídnout klíč k pochopení toho, co se vlastně děje. Pokud se na vás vztahuje schéma

deprivace, může i nepatrný projev nepozornosti - třeba když vám kolegyně zapomene přinést kávu, o kterou jste ji prosila - začít nabíjet schéma. Zjistíte, že se vaše myšlenky vracejí k případům, kdy vás příbuzní nebo přátelé zradili nebo ignorovali vaše potřeby či pocity. Můžete nalézt pocit zrady, smutku nebo rozmrzelosti nad nepozorností přátel, nebo zatoužíte odejít a něco si dopřát, třeba pečivo ke kávě, abyste si zlepšili náladu.

To jsou typické reakce schématu, jakási tichá varianta, která může snadno odejít nepoznaná. Někdy jsou naše schematické reakce tak nezřetelné, že máme jakýsi podivný pocit, ale nevíme vlastně proč. Vědomé vnímání těchto nepatrných signálů otevírá možnost objevit aktivitu schématu, která by jinak unikla našemu radaru a mohla by opět ovládat naše reakce.

### Vědomé vnímání nabitého schématu

Tyto nevýrazné pocity a reakce se často vyvinou do trvalé nálady - déle trvající reakce, která může vytvořit přetrvávající znetvořený filtr v našem vědomí a tím zkreslit naše vnímání. Když začneme používat vědomé vnímání při těchto schématem navozených náladách, můžeme vidět, co naše pocity a jejich doprovodné myšlenky vyvolává.

Vezměme si mou klientku Kimberly, jejíž deprivací schéma bylo nabitě. Na začátku si všimla jen toho, že má špatnou náladu. Když se lépe soustředila, uvědomovala si tíži na prsou a v břiše. Pokračovala v pozorování své reakce a s vědomým vnímáním ve své mysli objevila převahu známých myšlenek spojených s deprivací. Když se dozvěděla, že jí volala přítelkyně, protože jí chce o něco požádat, automaticky ji napadlo: „Proč volá jen tehdy, když něco potřebuje?“ Spolu s touto myšlenkou přišla zlost. Vzhledem k tomu, že se Kimberly na své pocity soustředila, všimla si, že se zlostí přišel i smutek.

Tak se sama sebe soucitně zeptala: „Proč jsi tak smutná?“ Zjistila, že jí stékají slzy po tvářích. Dostavily se vzpomínky na nedávné zklamání, které jí způsobil přítel. Léta o něm neslyšela, až do chvíle, kdy zavolal, aby ji požádal o půjčku. Uvědomila si, že právě ten okamžik nabil její schéma a podtrhl špatnou náladu.

Když se přiblížíme všem těm nenápadným mechanismům, které nabíjejí naše schéma, můžeme začít s procesem vymanění se z husté mlhy náladovosti. Uvědomění si toho, co se dělo, vedlo Kimberly k tomu, aby vyzkoušela zaručenou protilátku. Přestala se cítit bezmocná a uvězněná ve své náladě - mohla podniknout kroky, kterými své pocity ukončila.

V jejím případě pomohly dva přístupy. První byl prostě uvědomění si své nálady a příčin, které jsou v pozadí. Toto uvědomění samo jí poskytlo úlevu. Kimberly také mluvila o svých pocitech s chápajícím a vstřícným přítelem. Kombinace vnitřní a vnější péče zlomila prokletí schématu.

## Vědomá práce se schématem

V následujících kapitolách uvidíme, že vědomé vnímání má zvláštní schopnost nabídnout čtyři oblasti práce se schématem: myšlenky, emoce, navykklé chování a vztahy. Budu tyto oblasti popisovat jednu po druhé, když však dojde na skutečnou práci emoční alchymie, pracují všechny současně. Do určité míry jsou hranice mezi nimi umělé. Emocionální práce zahrnuje také jednání s myšlenkami, které pohánějí schéma.

Vzpomeňte si, jak Kimberly pracovala se svým emocionálním deprivacním schématem. Na kognitivní hladině se často domnívala, že ji ostatní úmyslně zanedbávají, že by měli číst její myšlenky, aby věděli, co potřebuje, aniž by musela něco říkat. Vědomé vnímání těchto myšlenek použila jako vnitřní radar. Když se přistihla, že má myšlenky schématu „Nikdo se nezajímá o mé potřeby“, dala si dostatečně dlouhou pauzu na to, aby tu myšlenku odmítla a nedovolila, aby ji ovládla nebo zkreslila její realitu.

Deprivace nese vysoký emocionální náboj, a tak Kimberly často zjišťovala, že cítí intenzivní smutek nebo hněv, aniž by si uvědomovala proč. Vědomé vnímání zde hrálo několik rolí. Když došlo na rozluštění změní matoucích pocitů, procvičila si posilující vědomé vnímání. To jí pomohlo odhalit signální znaky deprivacního schématu. Když se tyto pocity začaly objevovat, byla schopna použít vědomé vnímání, aby se s nimi spojila, navzdory impulsu vyhnout se jim tím, že se soustředí na něco jiného.

Smutek a rozhořčení, které pohánějí deprivaci, jsou jádrem tohoto schématu. Pro Kimberly bylo spojení s těmito pocity díky vědomému uvědomění pomocným krokem k tomu, aby se jich zbavila. Použila deník, v němž přemítala o pocitech a jejich vzniku v dětství. Někdy vedla vnitřní rozhovor s deprivovanou malou holčičkou, která zamrzla v modelech schématu. Soucítala s pocity dítěte a uznávala, že byly situace, v nichž byly přiměřené. Vědomé vnímání může být uklidňující a Kimberly byla schopna vytrvale vědomě vnímat své bolestivé pocity a symbolicky tak nahradit pozornost, po které jako dítě toužila.

Občas se Kimberly přistihla s pocitem nenávisti k ostatním, měla snahu se od nich odtáhnout - hlavně od manžela, matky a nejbližších přátel -, ale opět nevěděla přesně proč. Vědomé vnímání může do takového navykklého, schématem řízeného chování zasáhnout tím, že nám pomáhá sledovat pořadí, ve kterém nás schematické myšlenky a emoce vedou k maladaptivnímu nebo nevhodnému jednání. Když si Kimberly uvědomila myšlenky a pocity, jež ji nutily odtahovat se od okolí, zjistila, že má možnost reagovat jinak - lépe. Raději než zlostně akceptovat fakt, že její potřeby nikdo nevnímá, začala svému okolí dávat najevo, co od nich potřebuje.

Měla možnost zlepšit své intimní vztahy. Dříve byla v těchto vztazích vždy aktivním pečovatelem, připravená zajistit potřeby ostatních, ale nikdy nedávala najevo své vlastní. Nyní udělala účinné kroky k tomu, aby tyto navykklé vzorce vzájemného chování změnila tím, že používala vědomé

vnímání k zachycení okamžiku, kdy by sklouzla do svých schematických návyků. S manželem, kterého zaujala práce se schémata, začali využívat vzájemné konflikty jako příležitost k ohlédnutí a odhalení, která schémata spustila danou hádku. Bohužel měli dva přátele, kteří nebyli schopni se změnit, vždy se cítili oprávněni k tomu, aby jejich potřeby byly uspokojeny, ale nebyli ochotni péči opětvovat. Díky tomu, že se Kimberly odpoutala od vztahů s lidmi, kteří byli tak deprivovaní a soustředění na sebe, se mohla věnovat přátelům, kteří byli schopni dávat a pečovat tak jako ona.

Emoční alchymie probíhá na mnoha liniích podle toho, jak přijímáme určitá schémata. V následujících kapitolách uvidíme, že vědomé vnímání pracuje ve většině těchto kroků jako spojenec, který účinně doplňuje terapii schématu.

## CHCETE SE OSVOBODIT OD SCHEMATICKÉ REAKCE?

Zkuste vědomě vnímat silné emoce.

1. *Všímejte si, kdy máte nepřiměřenou emocionální reakci.* Mezi obvyklé znaky nepřiměřené reakce patří extrémně nadměrná odezva, třeba výrazná zlost na bezděčnou urážku nebo hluboký smutek při odchodu druhé osoby. Může to být emoce, která se k dané situaci nehodí, třeba pocit křivdy místo zlosti, či dokonce nepřítomnost emoce, pocit prázdnoty v situaci, v níž by většina lidí cítila úzkost nebo zlost.
2. *Používejte vědomé- vnímání.* Můžete si sami uvědomit vlastní nepřiměřenou reakci přímo na jejím vrcholu nebo po několika minutách, hodinách či dokonce dnech. Ideální je uvědomit si vše ve vhodném okamžiku *během* reakce a využít uvědomění si nepřiměřené reakce jako nástroje k vědomému vnímání. Když posílíte vědomé vnímání, budete schopni zareagovat v časnější fázi reakce.
3. *Uvědomte si, co cítíte.* Obvykle se vyskytuje směs emocí, z nichž některé jsou silnější než ostatní. Můžete rozeznat zlost jako nejvýraznější emoci, ale v pozadí zlosti objevíte směs křivdy a smutku.
4. *Uvědomte si, co si myslíte.* Během nepřiměřené reakce probíhá myšlení na různých hladinách. Na vědomé rovině běží myšlenky, jež jsou pro daný moment specifické a napájí vaši emocionální reakci. Méně patrné jsou myšlenky v pozadí, které však spouštějí myšlenky na vědomé úrovni: „Nemůže se mnou takhle jednat!“ Vyjadřují oprávněné rozhořčení nad nespravedlivým jednáním, které následně pohání zlostnou odpověď. Extrémně silné emocionální reakce jakéhokoliv druhu jsou často klíčem k tomu, že to, co se stalo, pro vás mělo hlubší symbolický význam, a intenzita vaší reakce pramení spíše ze symbolické reality než z toho, co se doopravdy dělo. Vaše automatické myšlenky se typicky točí kolem symbolické reality a interpretují to, co se skutečně dělo.

5. *Vnímejte vědomě své činy a impulsy.* I tady existují různé roviny. Jsou zde způsoby, jimiž obvykle reagujete: To, co děláte, říkáte, i tón, jakým to říkáte. Je tu však i méně patrná rovina - impulsy, které jste cítili, ale nejednali jste podle nich.
6. *Všimněte si, jak se vaše reakce mění.* Tento šestý krok ilustruje, jak vědomé vnímání vaší nepřiměřené reakce umožňuje vašemu navyklému, strnulému modelu reakce uvolnit se a reagovat s větší schopností adaptace a pozitivivity. Všimněte si, jaké navyklé reakce se u vás nejčastěji objevují. Proveďte se takovou situací a zůstaňte otevřeni prožívané zkušenosti, ať je jakákoliv. Hledejte všechny formy, kterými je vaše reakce změněna - vnímejte staré známé impulsy, myšlenky a emoce, aniž se jimi necháte ovládnout.

## VĚDOMÁ ALCHYMIE HNĚVU

Jako příklad zvažte, jak může tento přístup změnit váš hněv.

Nejdříve se zeptejte sami sebe, zda je přiměřený. Jsou situace - například nespravedlivé zacházení nebo podvádění -, kde je hněv přirozený a vhodný. Mnohem častěji se však zlobíme na základě symbolického významu interakce, kdy nás schéma vede ke zkreslené interpretaci toho, co se děje. V těchto případech je hněv nepřiměřenou reakcí.

Můžeme se naučit využít hněv jako součást emocionální alchymie. Když se hněváme, můžeme si položit tyto otázky: Co živí náš hněv? Cím byl vyvolán? Byla to něčí slova nebo tón hlasu? Jaké myšlenky se mi honí hlavou? Co si říkám, abych obhájil svůj hněv? Hněv získává na síle vinou našich sebeobhajujících myšlenek a vede nás k přesvědčení, že nemůžeme udělat nic jiného, než explodovat jako sopka.

Když budete vřít zlostí, zkuste tento experiment:

Sedte klidně a pomocí vědomého vnímání prozkoumejte svůj hněv. Nenechte se unést nebo omezit tím, na co máte zlost. Pokuste se poněkud od svých myšlenek odpoutat, abyste je mohli sledovat.

Vnímejte svou prožívanou zkušenost, aniž byste o ní přemýšleli. Sledujte, co se děje ve vaší mysli a ve vašem těle, aniž byste se nechali rozptýlit myšlenkami na své prožitky.

Můžete prostě jen vnímat to, co prožíváte, a nenechat se ovlivnit jakýmkoliv vědomím. Pokud vám činí obtíže udržet vědomé vnímání, mohou vám pomoci duševní poznámky. Jste rozrušeni? Zaznamenejte „rozrušení“. Jste sevření napětím? Zaznamenejte „napětí“. Cítíte, jak vám buší srdce a pulsuje krev? Opět tento fakt zaznamenejte.

Co jiného jste objevili?

Možná, že se za vaší zlostnou reakcí skrývá nějaký jasný záměr. Je možné, že je to vliv vnitřních sil, které vznikly působením zlosti. Pokud ano, může být žár okamžiku - vnitřní alchymistická síla - využít jako příležitost?

Možná existují i jiné pocity, které odhalíte spolu s hněvem, například smutek z nespravedlivého zacházení. Pokud je tomu tak, nechtě je roztát v teple vědomého vnímání.

Některé fyzické pocity mohou být podnícené doutnajícím ohněm hněvu. Pokud ano, nechtě uklidňující schopnost vědomého vnímání tyto fyzické pocity a jejich změny pečlivě sledovat.

Možná získáte jasný náhled, který vám umožní změnit postoj nebo ve vás probudí pocit sebejistoty - uvědomění si způsobu, jak asertivním jednáním napravíte příčinu zlosti s pomocí vědomého vnímání a s menší reaktivitou.

Ať se stane cokoli, když budete svůj hněv vědomě vnímat, objevíte nějakou možnost, jak jej transformovat.



# 9.

## Přerušení řetězce

V Nové Anglii existuje přísloví: „Pokud se vám nelíbí, jaké je počasí, počkejte pět minut.“

Chtěla jsem jezdit na svém koni Bodhim, ale stále jsem to odkládala. Jednoho jasného jarního dne jsem se probudila s myšlenkou: „Dneska půjdu jezdit!“

Šla jsem si dát ranní kávu, meditovala jsem a potom jsem si pohodlně sedla do prosluněné místnosti, otevřela dveře do jarního dne a vnímala svěžest vzduchu a teplé, zlaté sluneční světlo, procházející rostlinami. Přistihla jsem se, jak uvažuji o tom, co buddhisté nazývají „řetězec závislého počátku“ - způsob, kterým nás naše myšlenky a touhy vedou k jednání. Uvědomila jsem si, jak snadno jsem se nechala unést příjemným počasím a zatoužila jsem být venku na koni.

Potom připlul šedý mrak a na chvíli zastínil slunce. Nebyl to jeden z těch lehkých mráčků, kterých si sotva všimnete, byl to těžký bouřkový mrak, jenž se často objeví ve chvíli, kdy se těšíme na krásný slunečný den.

S příchodem tohoto ohavného mraku jsem si všimla zásadní změny ve svých představách. Když jsem pocítila, jak se svěží vzduch mění ve vlhký a chladný, a slyšela jsem nepříjemné hvízdání zvedajícího se větru, uvědomila jsem si nepříjemné pocity a negativní myšlenky, které se mi honily hlavou: „Možná je na vyjížďku příliš chladno. Třeba bude pršet a zvlhne mi sedlo. Stejně bych měla dnes ráno psát.“

Potom se začaly šedé mraky vytrácet, paprsky teplého světla se rozlily po rostlinách a opět je oživily. Když jsem se znovu zamyslela, představila jsem si, jak mi paprsky slunce zahřívají záda a můj kůň pobíhá venku a těší se z nádhery jarních květů. Vrátila se mi má původní myšlenka: „Je skvělý den na vyjížďku.“ A běžela jsem si pro jezdecké boty.

Tak to bývá i v životě. Toto těsné spojení mezi pocitem, touhou a jednáním nás drží připoutané k cyklu podmiňování. Bez povšimnutí si způsobu, jakým jsme se tam dostali, jednáme na základě náhodné myšlenky, náhlého impulsu, rozmaru, diktovaného příjemným nebo nepříjemným pocitem.

Opakování sebezničujícího emočního návyku si vybírá zřejmou daň. Jedno z Buddhových poznání se týkalo spojení řetězce, který váže pocit, touhu a jednání. Tento řetězec nabízí možnost osvobodit se z nekonečného koloběhu návyku a podmiňování - podobá se tajným dveřím ke svobodě.

## Přerušení řetězce návyku

Řetězec závislého původu je středem buddhistické psychologie. Tato složitě znějící analýza myslí vyjadřuje jednoduchý princip - způsob utváření a posilování našich navyklých vzorců chování. Spočívá v něm tajemství, jak se osvobodit od svých destruktivních návyků.

Řetězec symbolizuje nejzákladnější souvislost příčiny a následku v lidské mysli a nabízí nápadné paralely s moderní kognitivní vědou. První články řetězce se objeví, když se smysly setkají s nějakým vjemem: obrazem, zvukem, chutí. Jeden článek v řetězci vede k tvorbě dalšího: vjem vyvolá kontakt, který následně vede k pocitu. Naše pocity, pokud jsou příjemné, vedou k větší touze a poté lpění na prožitku a zkušenosti. Fixace nás vede k akci - obvykle k vyhledávání dalších požitků nebo ke zbavení se bolesti.

Buddhistický mnich Achan Amaro vysvětluje, jak se může pocit změnit v touhu - „sobeckou touhu“ - a jak taková touha vede k chamtivosti, k fixaci jednání. „Probuzením zájmu se mysl zablokuje,“ říká Achan Amaro. „Vidíme to, co vyvolalo pocit ‚to je krásné‘, přitahuje to zrak a my si říkáme, ‚nevadilo by mi mít to‘, absorbe pokračuje k chamtivosti: Já bych to *opravdu* chtěl mít, je to *opravdu* krásné.‘ Potom přijde rozhodnutí jednat: ‚Vždyť se nikdo nedívá...‘“

Potom, podle Amara, přichází vzrušení ze získání vytouženého objektu, což vede k „bodů, odkud není návratu - kde si uvědomíme: ‚To opravdu nebylo moje, neměl jsem to brát,‘ ale není cesty zpět. Jakmile taková situace vznikne, musíme s ní prožít celý její odkaz, ať jsou důsledky jakékoliv“ - i když to znamená trápení, smutek a zoufalství.

Kognitivní vědci našli ve svých studiích o práci mysli tentýž sled. Objevili, jak vnímání vede k poznání - myšlenky na to, co vnímáme, a k citění - emocionální reakci na to, co cítíme. Tyto myšlenky a pocity se poté přenesou na záměry a plány k jednání.

Neurologie nabízí paralelu na jiné úrovni v analýze způsobu, jakým mozek zpracovává informace. Vysvětluje, že vždy, když něco vnímáme, informace okamžitě postupuje z oka nebo ucha do thalamu, translokační stanice, která překládá hrubé fyzické vlny do jazyka mozku. Odtud se informace přesunuje do mozkové kůry - myslícího mozku, a do amygdaly - skladiště negativních emocionálních vzpomínek na věci, jichž se bojíme. Pokud amygdala rozezná emocionálně silný podnět, který se podobá něčemu, na co jsme v minulosti prudce zareagovali, rozpoutá záplavu emocí a tomu odpovídající jednání.

Naše schémata jsou třídící systém, jímž musí projít vše, co se nám přihodí, jako když procházíme bezpečnostním systémem na letišti. Tyto emocionální

modely sledují naše životy a jsou vždy připraveny reagovat na vše, co se jich týká a co připomíná zdroj obav, hněvu nebo událostí, které je formovaly. Pokud schéma dostane spouštěcí impuls, spustí reakci, kterou jsme se naučili: zaplaví nás strach a hněv, máme chuť utéct, bojovat nebo strnout, přepadnou nás panické myšlenky o bezmocnosti a nespravedlivém zacházení. Ať je emoční návyk jakýkoliv, vždy se projeví v plném rozsahu.

Amygdala funguje jako skladiště našeho repertoáru negativních emočních návyků včetně schémat. Všechny naše intenzivní obavy z opuštění, z odmítnutí, z neschopnosti vzbudit lásku nebo z neúspěchu číhají jako skrytí démoni, připravení kdykoliv povstat a zaútočit.

### Spouštěcí mechanismy schématu

Během evoluce byly okruhy amygdaly nezbytné pro přežití v případě ohrožení, spouštěly okamžité reakce, které zvyšovaly pravděpodobnost přežití ohrožení. Struktura našeho mozku dává dodnes příležitost amygdale, aby reagovala stejně jako v případě hrozícího nebezpečí, i když je velmi nepatrné. Operační zásada vychází z předpokladu, že je lépe postarat se o bezpečí, než později litovat.

Pak ovšem můžeme litovat něčeho jiného: Amygdala změní naše schémata ve spouštěcí mechanismy, které nás při sebemenším impulsu vrhnou do emocionální reakce, jež je mnohdy nepodložená. Schematická reakce může být spuštěna mírnými podněty - symbolický impuls, který schéma přečte jako hrozbu, může vyvolat bouřlivou reakci. Jedna klientka mi vyprávěla, že se rozzuří vždy, když nemůže kvůli chrápání svého manžela v noci usnout: jeho chrápání spouští její deprivaci schéma. „Mám pocit, že mu nezáleží na tom, že i já se potřebuji dobře vyspat. Racionálně vím, že za to nemůže, ale v tu chvíli tak nepřemýšlím. Cítím jen to, že přehlíží mé potřeby.“

Není podstatné, že její reakce je nelogická. Nezapomínejte, že logika emocionálního mozku pracuje s pravidly, které Freud nazýval základním procesem, kde pouhá podoba nebo symbolická asociace ztotožňuje dvě věci - podobně jako hologram, kde nejmenší část symbolizuje celek. Proto situace, jež jen matně připomíná ty, které emoční návyk vytvořily, může fungovat jako spouštěcí mechanismus.

Před několika lety jsem byla povolána do poroty. Protokol vyžadoval zodpovězení otázky: „Je nějaký důvod, proč byste nemohla pracovat jako porotce?“ Odpověděla jsem, že můj přítel byl před lety nespravedlivě odsouzen, což mě přivedlo k pochybnostem o všeobecné spravedlnosti systému trestního práva.

O deset minut později jsem byla spolu s několika dalšími lidmi propuštěna.

Pocítila jsem zvláštní vlnu úlevy a paranoi. Racionálně jsem věděla, že jsem byla poslána pryč s největší pravděpodobností náhodně. Přesto jsem se nemohla zbavit pocitu křivdy - pro mou odpověď mě shledali „nevhodnou“

do poroty. Začala jsem vzpomínat, jak jsem se v dětství často stěhovala, ve třídě jsem byla nová a cítila jsem se vyloučena, nezapadala jsem mezi ostatní. Když jsem vyšla ven, byla jsem zase tím novým dítětem, které toužilo přijetí do sociální skupiny dětí, které se znaly léta.

## Rozhodující volba

Naše emocionální návyky se upevňují opakováním určitého sledu, od vnímání k pocitům a dále k fixaci a k jednání. Nepříjemné pocity, které cítíme při spuštění schématu - strach z opuštění, když se zdá, že nás blízká osoba opouští nebo odmítá - nás vedou ke snaze uklidnit své obavy různými manévry, třeba vlastním odvetným ústupem.

V buddhistické psychologii je takový návyk chápán v pojmech sledu příčiny a následku: podnět (odmítnutí) spouští určitý pocit (strach), který následně spouští dané jednání (ústup). Kognitivní věda chápe návyk v podobném smyslu. Z pohledu neurologie je emoční návyk uložen v amygdale a působí prostřednictvím sítě systémů, v nichž při každém dalším opakování sílí.

Síla takových návyků vytváří jakýsi druh mentální lhostejnosti - klasickými výrazy jsou „lenost“ a „apatie“. Čím silnější je návyk, tím méně jsme schopni osvobodit se z jeho vyjetých kolejí. Mozek volí snazší cestu: navyklý sled od vnímání k citění a k jednání, který z nás činí vězně své vlastní mysli, neschopné se osvobodit. Ale „řetězec závislého původu“ má klíč k osvobození se od návyku. Tento klíč můžeme nalézt v místě, kde se spojuje pocit a jednání: jak emocionálně reagujeme na podnět a jakou akci volíme. Tento okamžik je klíčový - nabízí nám rozhodující bod volby.

„V průběhu sezení mě napadla myšlenka,“ řekla mi jedna klientka. „Cítila jsem se vzdálena od svého přítele a měla jsem pocit, že se něco změnilo, že náš vztah je ohrožen. Cestoval a nebyli jsme v kontaktu. Když mě napadly tyto nepříjemné myšlenky, zmocnily se mě obavy z opuštění. Všimla jsem si jen přívalu emocí. Objevily se smutné pocity - strach a bolest ze ztráty. Rozhodla jsem se tyto pocity plně prožít. Do očí se mi tlačily slzy a já je nechala téct. Potom se pocity začaly uklidňovat.“

Po skončení meditace jsem se věnovala svým běžným úkolům, ale později se strach a smutek vrátili. Znovu jsem pocity plně prožila a zabývala se myšlenkami na to, že se můžeme rozejít a já zůstanu sama. Rozhodla jsem se akceptovat vše, co se ve mně děje, i když je to smutné. Nepříjemné pocity zeslábly, ale zůstaly v pozadí mého vědomí.

Uvědomila jsem si, že se musím vyprostit ze svých vyjetých mentálních kolejí a udělat něco posilujícího - chvíli jsem intenzivně cvičila a uklidila si kancelář. Dokázala jsem to: cítila jsem příval energie. Po krátké době jsem cítila, jak smutek pomíjí a sevření schématu povolilo. Tíha v mém srdci odpadla.

Už jsem se o náš vztah tolik nebála. Byla jsem schopna akceptovat jakékoliv řešení. Zjistila jsem, že kvůli strachu, který měl na mé jednání vliv, jsem byla

na svém příteli příliš úzkostlivě závislá, i když jsem věděla, že je mu to nepříjemné a odpuzuje ho to. Bylo mnohem lepší nesnažit se nic ovlivnit a nelpět na našem vztahu.

Uvědomila jsem si, že náš vztah je něco jako nesfouknutelná svíčka, kterou měla kamarádka na svém narozeninovém dortu: ať foukáte jak foukáte, vždy vzplane znovu. Ve svém srdci jsem věděla, že vztah s mým přítelem je stejný: přestože byly chvíle, kdy náš vztah slábl, vždy se znovu posílil."

Schopnost mé klientky vědomě vnímat příchod a slábnutí modelu opuštění je příkladem článku touhy v řetězci závislého počátku. Tam máme důležitou možnost volby: jednat podle impulsů a emocí, nebo prostě pozorovat přicházející a odcházející myšlenky a pocity.

I když se rozhodneme jednat - hledat oporu, když se obáváme opuštění -, je lepší nechat pominout pocit zoufalé touhy. Potom máme svobodnější volbu, jsme flexibilnější. Pokud jsme schopni vnímat své pocity, aniž bychom podle nich jednali, oslabujeme spojení mezi pocitem a impulsem jednat.

### Magická čtvrtina vteřiny

Neurochirurg Benjamin Libet učinil dramatický objev, který dokumentuje možnost přerušit řetězec - a naznačuje, jak může vědomé vnímání sloužit jako prostředek k vnesení inteligence do našich emocionálních životů. Mozek nemá žádná nervová zakončení - proto necítí bolest. Neurochirurgové si musejí být jisti, že nezasáhli omylem do jiné části mozku, pacienti proto nejsou při operaci mozku v celkové narkóze, ale jsou při vědomí. To jim umožňuje mluvit nebo hýbat částí těla, aby dali chirurgovi najevo, že je vše v pořádku.

Doktor Libet využil této neobvyklé příležitosti a udělal jednoduchý experiment: Během operace žádal pacienty, aby pohnuli prstem. Používal hodiny, které měřily čas v tisícinách vteřiny, což umožňovalo zaznamenat čas s mimořádnou přesností. Tímto způsobem mohli pacienti označit přesný čas, kdy si uvědomili *pobídku* k pohnutí prstem.

Současně doktor Libet monitoroval elektrickou aktivitu té části pacientova mozku, která řídí pohyb prstu. Tak mohl vidět, kdy mozek zahájil aktivitu, jež vyvrcholila pohybem prstu. To mu umožnilo oddělit moment *záměru* k pohybu - od momentu *uvědomění* si toho záměru až k momentu skutečného *jednání*.

To vedlo k pozoruhodnému objevu: Část mozku, která řídí pohyb, začíná svou aktivitu čtvrt vteřiny *před tím*, než si člověk záměr pohnout prstem uvědomí. Mozek začne aktivovat impuls dřív, než se záměr jednat objeví v našem vědomí.

Libet zjistil, že od okamžiku, kdy si člověk uvědomí záměr pohnout prstem, uplyne další čtvrtina vteřiny, než pohyb začne. Toto okno je rozhodující - to je okamžik, kdy máme možnost impuls následovat nebo

odmítnout. Můžeme říci, že v této čtvrtině vteřiny sídlí naše vůle. Takové okno nám nabízí šanci přerušit řetězec návyku a nenásledovat slepě impuls.

Při automatické podvědomé reakci vede impuls k jednání bez jakéhokoliv vědomého uvážení. V jádru každé emoce je pobídka k jednání. Impuls spočívá v emocích. Často jednáme na základě emocionálních impulsů, bez sebemenšího uvažování: Cítíme a podle toho jednáme, aniž bychom se zamysleli. Hněv se změní ve výbuch, strach v ústup, bolest v slzy.

Vědomé vnímání nás může emocionálně osvobodit: Přináší aktivní vědomí do našich jinak automatických emočních vzorců chování a tím vkládá racionální vědomí mezi emocionální impuls a jednání. Tak je možné přerušit řetězec emocionálního návyku.

### Síla nejednat

Vědomé vnímání nám nabízí způsob přístupu k mezeře mezi záměrem a jednáním a k použití práva veta k přerušení řetězce návyku. Neviditelný řetězec automatické souslednosti, který nás obvykle provází životem, vstupuje do našeho vědomí a nabízí nám možnost volby tam, kde jsme žádnou nenacházeli. Nemusíme tento impuls k jednání následovat: Můžeme ho odmítnout.

Nejjednodušší příklad toho, jak nám vědomé vnímání dává sílu nejednat podle impulsu, je jako svědění: Pokud o tom nepřemýšlíte, automaticky se poškrábate; pokud si impuls uvědomíte dřív, než podle něj začnete jednat, máte možnost se nepoškrábat. Pokud máte třeba vyrážku z jedovatého břechťanu, je rozhodnutí nepoškrábat se rozumnou volbou. Tolik tedy k emocím.

Jsme-li schopni všimnout si impulsů, které vyplývají z našich obav - z opuštění a z nedostatku kontaktu, z pocitu, že někam nepatříme, ze strachu z katastrof -, máme stejnou možnost na ně nereagovat. Když použijeme vědomé vnímání, jsme schopni postřehnout první automatickou myšlenku, která se za impulsem jednat skrývá, a to nám dává možnost přímo změnit řetězec iracionální reakce.

Vědomé vnímání posunuje naši pozornost od emocionální reakce - třeba hněvu - k uvědomění si vztahu mezi vlastním mentálním stavem a tím, co vnímáme. Lepší je vědomě vnímat hněv, než se nechat pohltit myšlenkami a pocity, které s ním souvisejí.

Pokud opustíme obsah - podstatu toho, co nás rozhněvalo a jak na to chceme reagovat - a rozšíříme své vědomí, aby obsáhlo celý proces hněvu, můžeme si uvědomit, že se jedná o hněv. Máme možnost postřehnout myšlenky, jež ho provázejí, postřehnout směs různých pocitů, které shrnujeme pod obecný pojem „hněv“, a vnímat impulsy k jednání, jež se v našem těle odehrávají - svírání pěstí, vraštění čela, napětí v hrdle.

Nemusíme však podle hněvu jednat. Máme možnost vybrat si, zda budeme reagovat nebo ne. Přestože nemusíme zlostně reagovat, není dobré hněv

potlačovat. Liší se to od potlačení nebo represe, kde nechcete vědět nebo si netroufáte přiznat, že se hněváte.

S vědomým vnímáním si hněv spolehlivě uvědomíte. Víte, že jste opravdu rozhněvaní. Můžete chtít na někoho křičet, takže si to uvědomíte. V hrdle cítíte napětí a vnímáte nenávistné myšlenky, které se vám honí hlavou. Prožíváte hněv tak plně a pečlivě, jak jen to je možné: detailně - zcela opačně než v případě represe.

Hněv nepotlačujete, ale také mu nepodléháte. Máte možnost reagovat zkušeněji. Měli byste se vyjádřit jasně, nekompromisně a sebevědomě, abyste zdůraznili nespravedlnost nebo požádali, aby s vámi ostatní zacházeli spravedlivě a ohleduplně. Pokud to uděláte uvědoměle a ne se zlostí, bude vaše jednání účinnější. Získáte větší schopnost korigovat situaci, prosadit se nebo dospět k rozhodnutí, které odpovídá vaší představě, aniž byste ve vztahu k druhému použili emocionální vydírání.

Můžete změnit hněv z destruktivní emoce na konstruktivní energii. Slyšela jsem dalajlámu vysvětlovat, že když hněv změníme konstruktivně, pochopíme, co musí být vykonáno, a máme dostatek energie k dosažení svých cílů.

## Změna pomocí vědomého vnímání

Vždy, když naše reakce na emocionálně nabitou situaci vychází z hluboce zakořeněného návyku, omezuje naši svobodu volby. Dokonce i v případě, kdy se obvyklá reakce ukázala jako destruktivní, vedoucí k jinému výsledku, než v jaký jsme doufali, jsme odsouzeni k tomu ji opakovat, pokud si nevšimneme okamžiku, kdy nás tato reakce začne ovládat a diktovat nám naše jednání. To je síla změny k vědomému uvědomění.

S tímto uvědoměním necháte myšlenky a pocity přirozeně přicházet a odcházet, zatímco je pozorujete s vytrvalou pozorností. Na tyto myšlenky a pocity ani nereagujete, ani je nijak nesoudíte - pouze je klidně pozorujete. Sledování pomocí vědomého vnímání mění náš vztah k myšlenkám a pocitům. Nepohltí nás ani nemáme nutkání je řešit, zůstáváme jednoduše jejich svědky.

Lauren byla náchylná k obavám z opuštění - k reakci, která může být spuštěna sebemenším náznakem toho, že se její přítel o ni přestal zajímat. Neopětovaný telefon v ní vyvolával řadu vymyšlených situací, jež se všechny točily kolem jeho chování: má poměr s jinou, už ji neshledává atraktivní, nudí se s ní - bez sebemenšího důkazu, že by se něco takového opravdu stalo.

Jednoho dne, když byla očividně znepokojena, jsem ji vybídla, aby popsala své pocity.

„Cítím po těle nepříjemné vlny chvění," líčila Lauren. „Jako by to chvění vyvolával silný pocit hrůzy. Je těžké udržet pozornost - má mysl by se ráda nechala něčím rozptýlit."

Snažila jsem se přimět ji k tomu, aby nechala svou pozornost spočinout na těchto pocitech.

„Mé vědomí chce uniknout - cítí se vybičováno vlnami intenzity.“

Díky tomu, že vydržela vědomě vnímat, zůstala Lauren s vlnami pocitů jako malá loďka pohupující se v rytmu šplouchající vody. Díky vytrvalému vědomému vnímání pocítila hřejivý pocit, který vycházel z jejího nitra a mysli. Hřejivý pocit uklidnil vlny strachu a rozrušení. Dýchala klidně a strach se rozplynul.

Spolu se změnou fyzických pocitů přišla i změna v její mysli. Místo obavy z opuštění se objevila spontánní myšlenka: „Jsem volná!“ Spolu s tím se jí v hlavě vynořila ucelená myšlenka: „Je normální být opuštěna. Zvládnou to a budu v pořádku.“ Řekla, že pocítila uklidňující vnitřní spojení, které se překlenulo přes pocit hrozícího opuštění, jenž ji udržoval ve strachu. Když se obavy i pocit sevření v těle zmírnily, měla na sebe jiný náhled: Jaký strach? Kdo že se to před chvílí bál? Kam zmizely ty obavy z odloučení a opuštění?

Vědomé vnímání má obrovskou sílu osvobodit nás z dobrovolně přijatých omezení, vzniklých následkem našich obav a myšlenek. Svoboda získaná díky vědomému vnímání nepřichází samozřejmě najednou - je nutné cvičit mysl, aby byla schopna udržet upřenou pozornost na celé spektrum příjemných i nepříjemných pocitů. Lauren se podařilo úspěšně použít vědomé vnímání po několika měsících cvičení. Pokud vložíme do nácviku vědomého vnímání úsilí, umožní nám přístup k řadě významných a užitečných kvalit mysli.

## Navyklé zkratové reakce

Navyklá emocionální reakce se podobá nepokoji a ten je mikrokosmem touhy. Vyzkoušejte někdy toto: Když se objeví touha, nejednejte podle ní, pouze vědomě pozorujte tendenci jednat a uspokojit touhu. Jednoduše si buďte té touhy vědomi. Stejně jako svědění i touha nakonec zmizí.

To samé můžete udělat se zkoumáním motivace, která je podstatou touhy. Zjistěte, odkud touha pochází. Buďte si vědomi motivace. Všimněte si, zda tato touha vychází z nějaké fixace nebo z nesobeckosti - z něčeho, co chcete pro sebe, nebo z něčeho, co chcete pro druhé. Dávejte také pozor na jakýkoliv neklid nebo úzkost, která se může objevit následkem nemožnosti jednat podle touhy. Buďte spokojeni s tím, že nedostanete to, co chcete.

Když udržíte tento vnitřní klid, všimněte si, jak se povaha touhy mění. Stává se silnější? Slabší? Je nesobecká? Cítíte, že budete v pořádku, i když ji nenaplníte? Chcete stále to, co jste si mysleli, že chcete?

Potom si zkuste zvolit, zda budete jednat podle touhy nebo ne. Pokud to uděláte, nepřestávejte vědomě vnímat. Pokud touhu vědomě vnímáte, často zmizí nebo se změní. Ztratí sílu, nebo nám poskytuje menší uspokojení, než jsme očekávali. Pocit pohlčení se oslabuje s pocitem jasného náhledu. Lépe vnímáme povahu touhy a pochopíme, že ne každá touha musí být naplněna.

Stejná strategie se vztahuje k manipulaci s impulsem k reakci, když je soustředěno schéma, ledna z mých klientek na meditačním cvičení byla svědkem



toho, že její přítelkyně učinila něco, co má klientka pociťovala jako necitlivé. Tento projev přišel krátce poté, co má klientka prokázala své přítelkyni velkou službu. Klientka byla nějaký čas na meditačním pobytu a byla schopna vcítit se do pocitu, který tato událost vyvolala, pomocí vědomého vnímání: Měla dojem, že se nikdo nezajímá o její potřeby, které vždy odkládala stranou, aby uspokojila potřeby jiných.

Její mysl byla po týdnech intenzivního vědomého vnímání optimistická a přizpůsobivá. Ihned zaměřila svou pozornost na své reakce a pečlivě je pozorovala. Cítila sevření v srdci a trochu smutku, za nímž následovala bolest a zklamání. Potom přišla myšlenka „nikdo se o mě nezajímá“, doprovázená zlostným impulsem zranit city přítelkyně tím, že ji bude ignorovat. Zůstala s touto směsí reakcí a pocitů po několik dlouhých chvil a byla překvapena, když zjistila, že došla od pocitu, že se o ni nikdo nezajímá, k slzám.

Potom vše zmizelo. Svirající smutek, zklamání, bolest i touha odtáhnout se. Všechno vzniklo stejně jako mnohokrát předtím. Ale tentokrát nenechala své reakce, aby ji ovládly. Použila vědomé vnímání k tomu, aby zlomila řetězec myšlenka-pocit-impuls. A s přerušením řetězce se objevilo něco nového.

Nevydala se dlouhou cestou hořkosti, sebelítosti a smutku, což obvykle činila, když se spustilo její deprivací schéma. Když byla nyní schopna změnit svou reakci, bylo v její mysli víc místa ke zvážení ostatních možností. Její další myšlenka byla shovívavá: Možná si má přítelkyně neuvědomila, co dělá - nejspíš nechtěla úmyslně zranit mé city.

Celá reakce od začátku až do konce trvala pouze několik málo minut. Vědomí se může propracovat i silnými navyklými reakcemi. Když jsou naše pocity strhující a my si dovolíme je cítit, vnímat je a prožívat, aniž bychom jednali *podle* nich, změní se. Klíčem k takové změně je celkově se na ně zaměřit, nevyhýbat se jim ani jim neodporovat, nelpět na nich ani se s nimi neidentifikovat - pouze *být* s nimi a vnímat je takové, jaké jsou, nesoudit je a nesnažit se je změnit.

Takové přerušování řetězce návyku nenastane snadno. Má klientka byla na intenzivním výcviku, kde posilovala své vědomé vnímání na vyšší stupeň. Do té míry, do které můžeme získat vědomý postoj k reakci schématu, budeme schopni oslabit jeho moc nad námi.

Tato pauza mezi impulsem a jednáním nabízí způsob, jak přerušit řetězec návyku. Achan Amaro říká: „Pokud bychom mohli žít pouze na úrovni pocitů, kde vědomě reagujeme na příjemné pocity a bolest, přitažlivost a odpor, a kde nejednáme podle touhy, potom můžeme žít spokojeným a harmonickým životem.“

## Volba svobody

Všeobecně, když máme z něčeho silný, intenzivně rušivý pocit - hlavně když rozrušení není adekvátní situací, je to signál, že je spíš než schéma spuštěn

slepý emocionální návyk. Tyto pocity představují moment výběru: můžeme reagovat pod vlivem návyku, nebo můžeme sledovat dění a vnímat neklid i veškeré bolestné nebo dokonce zoufalé pocity, které jsou v jeho pozadí.

Pokud místo zkoumání pocitů pomocí vědomého vnímání podle nich jednoduše jednáme, schéma tím zpevníme. To se stalo mé klientce Lauren, již nesmírně přitahovali muži, kteří dokázali být vřelí a důvěrní, ale potom se stáhli zpět do emoční rezervovanosti. Vždy, když cítila, že se odtahují, propadla Lauren úvahám o tom, co asi udělala, čím je od sebe odvrátila, a k myšlenkám na to, jak je přilákat zpět. Posedlost mohla být spuštěna něčím zcela prostým, třeba tónem hlasu jejího přítele, který jí do telefonu připadal příliš věcný.

Ukázala jsem Lauren, že její posedlé pokusy obnovit kontakt byly snahou vyhnout se prožitku bolestivé obavy ze ztráty. Skutečnost, že její pocity byly tak intenzivní, znamenala, že je ve hře schéma. Ale Lauren se rozptylovala a vinou svého zoufalého zaměření na záchranu vztahu, který byl nejspíš ohrožen jen v její mysli, nebyla schopna se naučit víc o tom, co souvisí s jejím emočním vzorcem chování.

Takové intenzivní chvíle jsou příležitostí k poučení a k uvolnění vlastní intenzity. Pokud se rozhodnete čelit emocionálnímu návyku - být pozornější k trysku myšlenek a nepříjemných pocitů místo toho, abyste jim umožnili dohnat vás k jednání -, pak se tyto pocity ve vás budou pouze rozlévat, místo aby jako dřív ovládaly vaše reakce. Když obrátíte své vědomí na samotnou zkušenost, vaše pocity budou zpočátku ještě intenzivnější a nepříjemnější.

Pokud s těmito pocity zůstanete, zeslábnou a budou snesitelnější. Potom, udržíte-li klidné soustředění a vaše mysl prochází změnami, většinou vyvstane ze zmatku psychologické porozumění podstatě schématu. Když Lauren tak zareagovala, uvědomila si, že byla přitahována k lidem - jak k mužům, tak k ženám -, kteří se jí nevěnovali, byli emočně chladní, a tím spouštěla toto schéma stále dokola. Při zpětném pohledu na své klíčové vztahy - řadu přátel i přítelkyň - si uvědomila, že všichni měli společný rys: emocionální odtažitost, kterou poznala u své matky.

Když to pochopila, její další krok spočíval ve změně vlastní reakce v těchto vztazích - zklidnit své emocionální reakce, ale také zkusit změnit způsob, jakým s ní ostatní zacházeli. Jednou, když už nebyla pod nadvládou svých pocitů deprivace, se rozhodla dát najevo svou potřebu emocionálního spojení. Místo obvyklého projevu fixace se jí snažila dát najevo bezstarostně, dokonce hravě.

Když odhalíme souvislosti schématu - proč má nad námi takovou moc a co s tím můžeme udělat -, omezíme tím jeho nadvládu. Jako by schéma vědělo, že už z něj nemáme strach, a tak postupně uvolňuje své sevření a vytrácí se z naší mysli i z našeho života. Když se opět vynoří, jsme s ním lépe seznámeni a jsme si vědomi toho, co se vlastně děje, takže můžeme zřetelněji vidět, jak se schéma chová.

Víme, že se nemusíme bát prožít v plné síle pocity, které s ním souvisejí, že nemusíme věřit průvodním myšlenkám a nemusíme nutně postupovat podle

scénáře, k němuž nás schéma nutí. Nebojíme se postavit se mu, protože jsme to už jednou zkusili; cítíme se o to silnější - schéma je průhlednější a my máme pocit, že jsme o něco moudřejší.

## POKUD CHCETE PŘERUŠIT ŘETĚZEC NÁVKU

Snažte se zaměřit na magickou čtvrtinu vteřiny - mezeru mezi záměrem a jednáním -, zdokonalením svého uvědomění budete schopni zaměřit vědomou přesnost tak, aby vnímala vaše záměry. Jedním způsobem, jak pěstovat tuto schopnost přesnosti, je pečlivé vnímání pohybů při meditaci za chůze.

Můžete postupovat podle instrukcí pro meditaci při chůzi, které jsou na konci třetí kapitoly, ale s jednou zásadní změnou: Vneste vědomé vnímání do chvíle *záměru*. Před každým krokem a odbočením formuje mysl záměr k pohybu. Vědomé vnímání přináší tento moment - čtvrtinu vteřiny - do vědomí.

Následujte instrukce pro meditaci chování na konci třetí kapitoly. Při zvedání, posouvání a umísťování každé nohy si uvědomte moment záměru dřív, než pohyb vykonáte. Když budete chtít jít jiným směrem, zaměřte své plné vědomí na záměr odbočit a potom, po odbočení, na záměr posunout nohu vpřed. Než skončíte, všimněte si svého záměru skončit.

Tuto velmi přímou zkušenost sledování záměru můžete procvičovat v každé situaci - dokonce i se svými emocionálními reakcemi. Zkuste ji procvičovat během dne, abyste viděli, kolik záměrů zachytíte ve čtvrtině vteřiny před činem. Když někdo udělá něco, co vás trápí, zastavte se a uvědomte si své záměry dřív, než budete otevřeně reagovat. Všimněte si, jaký je váš impuls, co chcete udělat - pravděpodobně chcete reagovat odměřeně nebo rozzlobeně. Když si dáte pauzu, zvažte ostatní reakce, které přicházejí v úvahu; třeba otevřený rozhovor o tom, co byste chtěli, aby druhý dělal jinak.

Je neskutečné, jak rychle mozek dokáže zpracovávat informace - do čtvrtiny vteřiny se jich vejde mnoho. Při procvičování může být tato pauza delší. Jeden člověk, který to zkusil, mi řekl: „Uvědomil jsem si, že mám během té čtvrtiny vteřiny spoustu času, než zareaguji!“ Jiný člověk mi řekl: „Daří se mi v životě zachytit víc a víc čtvrtin vteřiny!“

# 10

## Změna návyků

Jedna klientka mi vyprávěla, že v jednom z jejích oblíbených parků rostlo na špinavé cestě pár křehkých a krásných květin. Pociťovala smutek, když při další návštěvě zjistila, že někdo cestu vydláždil a květiny zničil.

Když po letech kráčela stejnou cestou, všimla si mezery v dláždění, ze které vyrůstala poupata. Když pochopila, že tyto „křehké hlavičky záměru“ jsou silnější než tvrdost betonu, byla dojata.

Změna schémat je stejná. Křehké hlavičky našeho záměru jsou mocnou silou, která se může vytrvalou snahou prodrat skrz nekonečnou pevnost našich schémat. Proces změny začíná s úmyslným jednáním - udělat něco jiného, něco, co změní starý návyk.

Jako příklad můžete vyzkoušet toto: Položte si tuto knihu tak, abyste mohli dál číst, ale nemuseli ji držet.

Nyní složte paže tak, jak jste zvyklí. Pohodlné, že?

Nyní složte paže obráceně - tak, aby paže, která je obvykle vespod, byla nahoře.

Takové je změnit schéma. Zpočátku vám to připadá nepohodlné a neznámé. Pokud opakujete nový způsob, bude vám časem připadat známý a pohodlný - bude k vám patřit.

Čagdud Tulku mi vysvětlil, že slovo označující „meditaci“ má v tibetštině ve svém kořeni slovo, které znamená „seznámit se s“. „Seznamujeme se s ostatními způsoby bytí.“

Kdykoli se snažíme změnit navyký model, bude nám nový model zpočátku připadat divný. Ale čím víc se s ním seznámíme - čím víc ho cvičíme -, tím přirozenější nám bude připadat.

Tak je to i s našimi emocionálními návyky. Opakováním se může i to, co nás zklamalo, stát něčím, s čím můžeme žít. Žena z Karibiku vyprávěla o hurikánech, které se od jejího dětství každý rok proženou ostrovem. Zeptala jsem se, zda z nich nemá strach. „Ale ne, přicházejí tak často, že si na to zvyknete,“ řekla se smíchem. „Jen zavřete všechna okna a řeknete si: ‚Dobrá, ať se stane, co se má stát!‘“

Její přístup - realistická příprava na pohotovost a potom přijetí nevyhnutelného - se rovná odstranění hrůzy, typické pro schéma zranitelnosti. Toto schéma zhoršuje hrozbu nebezpečí tím, že zveličuje každý náznak hrozby, takže mírné bouře se v mysli promění v hurikány. Vnímání ženy z ostrova bylo opačné: Opravdové nebezpečí skutečně hrozí, uděláte vše, co můžete, abyste byli připraveni, ale potom klidně čekáte.

Dá se říci, že změnila věci, které změnit mohla, a přijala věci, které změnit nemohla - byla natolik moudrá, aby si uvědomila rozdíl. Pro schéma zranitelnosti nabízí tato filozofie protilátku na zkreslené vnímání brýlemi schématu, které panikaří, i když nelze nic změnit. Lidé s tímto schématem se musejí naučit základní jachtařskou lekci: Abyste mohli jet směrem, kterým chcete, musíte najít rovnováhu mezi směrem větru a ovládnutím plachet.

Každé schéma má takové protijedy, způsoby myšlení, cítění nebo jednání, které čelí maladaptivním návykům, jež schéma fixuje. Návyky můžeme změnit na kterékoliv ze čtyř úrovní: na úrovni myšlenek, emocí, reakcí a vztahů.

## 84 000 protijedů

Teorie o používání protijedů má dlouhou historii. Buddhistická psychologie se domnívá, že můžeme aktivně odmítnout a změnit své maladaptivní emocionální vzorce chování - nebo skličující emoce, jak se někdy sanskrtský termín překládá. Klasické buddhistická vyjádření se domnívá, že existuje 84 000 skličujících emocí. Ale současně nás buddhismus ujišťuje, že existuje i 84 000 protijedů!

Jedna z hlavních strategií představuje pěstování stavu mysli, který skličujícím emocím čelí. Základní pravidlo: Pozitivní stav mysli má tendenci umlčet nebo potlačit odpovídající skličující emoci - ta pak nemá příležitost se uplatnit. Hněv může být zmírněn projevem milující něžnosti, arogance projevem skromnosti a protijedem rozrušení je duševní klid.

Buddhismus vyjadřuje tělesnou i duševní hodnotu stupněm, do kterého je naše mysl řízena skličujícími emocemi nebo jejich protijedy - pozitivními emocemi. Pěstování vědomého vnímání je hlavním nástrojem k udržení si rovnováhy mezi zdravými a nezdravými mentálními stavy. Je to univerzální protijed.

Jako další všeobecný protijed proti úzkosti doporučuje dalajláma péči o bližní bez ohledu na vlastní problémy. „Prostoru pro vědomé vnímání je málo, proto se naše osobní úzkost vznášá jako přízrak," říká. „Ve chvíli, kdy přemýšlíte o pomoci ostatním, mysl se rozroste a vaše vlastní problémy se zdají být zanedbatelné."

Ideální mentální zdraví se podle buddhistická psychologie objeví, když jsou všechny skličující emoce nahrazeny zdravými - znamená skvělého spirituálního zdokonalení. V této transformaci nahradí vědomé vnímání pocit stísněnosti i odmítání a umožní klidně se otevřít čemukoliv, co vejde do vědomí.

Z buddhistického pohledu nejsou tyto protijedy absolutním řešením, ale relativně efektivně mění negativní stavy v pozitivní. Porozumění díky zkoumání s pomocí vědomého vnímání nás může ve skutečnosti osvobodit z nadvlády těchto neústupných návyků. Hlavním protijedem je nepochybně úplná spirituální svoboda - osvobození. Ale dokonce i ti z nás, které tento významný cíl láká, se musejí vyrovnat s bolestí, vyvolanou skličujícími emocemi a našimi emočními návyky.

Dokud tato emocionální trápení zvyšují naše utrpení, musíme proti nim používat protijed. Buddhismus i terapie schématu používají protijed jako způsob neutralizace maladaptivních emočních návyků. Postup, který dále doporučuje k podávání protijedu proti skličujícím emocím, se nápadně podobá těm, které dobře fungují u schémat. První krok spočívá v použití vědomého vnímání, aby byla vynesena skličující emoce na jasné světlo plného vědomí. Druhý krok znamená podat protijed, pozitivní alternativu pro mentální návyk skličující emoce.

Tyto kroky šířil v raných dobách moderní psychologie William James, jeden z jejích amerických zakladatelů. Dobře věděl, že jednání podle negativního návyku znamená odsouzení na celý život: „Každý ví, jak se panika zhorší útekem a jak uvolnění cesty hněvu zvyšuje tyto negativní vášně," napsal James. „Je známé, jak se opakovanými projevy zlosti ‚vybičujeme‘ k vrcholnému výbuchu.“

James si uvědomil, že pro změnu emocionálních modelů, mezi něž patří příliš výbušný temperament, je protijed smysluplnou a lepší alternativou. „Odmítněte dát najevo vašeň a ona odumře. Počítejte do deseti, než dáte svému hněvu volný průchod, a jeho příčina bude vypadat absurdně.“

James v podstatě popisoval strategii podobnou pravidlu z buddhistické psychologie - záměrně jednat způsobem, který čelí negativním návykům myslí. Jeho recept na změnu je: „Pokud chceme přemoci své nežádoucí emocionální sklony, musíme vytrvale a hlavně chladnokrevně projít projev protikladných dispozic, kterým jsme se rozhodli dát přednost.“

## Použití vědomí v návyku

Při práci terapeuta jsem záhy prakticky pochopila metody pro změnu emočních návyků, které objevil Moshe Feldenkrais, průkopník práce s tělem. Jeho způsob práce vede skrz fyzický pohyb. Mnohá z jeho skvělých porozumění vzešla z jeho vlastního boje o znovuzískání kontroly nad vlastním tělem poté, co bylo paralyzováno obrnou. Zatímco mé učení o Feldenkraisově práci, kterou nazýval uvědomění si pohybu, bylo omezeno, měl jeho systém hluboký efekt na můj náhled na práci se schématy.

Feldenkrais předpokládal, že obvyklý způsob ovlivnění toho, jak se naše tělo pohybuje, je zakotven v motorické kůře - v části mozku, která ovládá pohyb. Většina z nás má několik návyků držení těla nebo pohybu,

kteří omezují náš pohybový potenciál nebo nám dokonce působí bolest. Feldenkrais věřil, že k tomu, aby lidé využili celý potenciál, se musejí vymanit z vyjetých kolejí návyku. A to, jak říkal, znamená, že změny se musejí objevit v motorické kůře tak, aby mohly být tvořeny nové nervosvalové modely, které neomezují, ale zvyšují naši schopnost používat vlastní tělo.

Předpokládal, že toto jednání může změnit také ostatní návyky včetně emocionálních. Věřil, že změny v motorické kůře přinesou změny v obvyklém podmiňování, které je ovládáno jednotlivými částmi mozku. „Jediná věc, která v našem chování přetrvává,“ říkal Moshe, „je přesvědčení, že je tomu tak.“

Jeho přístup ke změně návyku byl povzbuzivý a dodával odvalu: Mnohé je možné, pokud si dovolíme pustit se svých známých řetězců myšlení a opustit navyklé postupy. Získáme tím přístup k větší škále možností. Feldenkrais předvídal to, co neurologie později potvrdila - „nervovou přizpůsobivost“, fakt, že mozek je „přizpůsobivý“ a mění se podle toho, jak ho opakované zkušenosti utvářejí.

Takové přetvoření mozku vyžaduje úsilí. Stejně jako složení paží novým způsobem je změna emočního návyku zpočátku nepříjemná a nepohodlná, ať už pouze proto, že nový způsob je nepřirozený, nebo prostě divný. Pokud opakujete nový návyk stále znovu, pocit nezvyklosti se nakonec vytratí a nový návyk začne být přirozený a pohodlný.

Na změně emocionálních návyků musíme pracovat dlouho a intenzivně, protože mozek musí překonat nutkání následovat silnější, přirozenější cesty starého návyku. Čím se návyky silněji zakotví, tím více úsilí vyžaduje jejich změna, a naše maladaptivní schémata patří mezi ty nejsilněji zakotvené. K tomu, aby se méně přirozené alternativy nakonec staly naší spontánní volbou, je třeba vytrvalého úsilí. Když lidé mění návyk, často příliš brzy přestanou, selžou při překonávání úseku nešikovného a neznámého. Nové nám zpočátku připadá nepřirozené, proto se mnohdy navracíme ke starému návyku, který je pohodlnější i poté, co si uvědomíme, že nám už neslouží. To nás tak často udržuje svázané s našimi emocionálními návyky.

Pokud jsme připraveni projít cestou neznámého, neváháme, ale jsme rozhodnuti setrvat, můžeme nakonec změnit automatickou reakci mozku na nový, zdokonalený návyk. Jasně pochopení charakteru návyku nám umožní odhadnout, co můžeme na cestě očekávat.

## Úmyslná změna

Feldenkrais věděl, že mocný nástroj k přerušení našeho obvyklého podmiňování spočívá v jednoduchém cvičení: Nejprve si lépe uvědomte nepatrné každodenní aktivity, které provádíte zcela automaticky a nemusíte o nich přemýšlet. Potom úmyslně změňte obvyklý postup. Pokud si vždy čistíte zuby a otvíráte skříňku v koupelně pravou rukou, zkuste to dělat levou. Pokud

jezdíte do práce nebo do školy každý den tou samou cestou, úmyslně ji změňte a prozkoumejte jiné ulice a neznámá území.

Zní to jednoduše, téměř neškodně. Ale když uděláme přirozený úkol novým způsobem, promícháme čerstvé vědomí. Otupělý, automatický obvyklý postup se stane příležitostí k lehkému procitnutí. Tímto způsobem může osvobození se od návyku, i když byl docela nepodstatný, přinést změnu do našeho vědomí a podmínit tak svěží přístup: myslí začátečníka, která vidí věci, jako by se děly poprvé. A tento svěží pohled nám dává volbu dělat věci odlišně.

Stejný princip se vztahuje na naše mentální návyky. Uvědomění si svých mentálních návyků nám může dát nový stupeň svobody. Víím, že gerontologové považují za jeden z největších problémů starých lidí tzv. psychosklerózu - tvrdnutí přístupů!

Přestože Feldenkrais navrhl svou strategii pro změnu návyků před desítkou let, některé nedávné objevy v kognitivní psychologii jeho teorii podporují. Jeden z významných objevů se týká návyků. Jak jsme viděli, když je náš mozek pod vlivem návyku, jde celý oblouk jeho realizace mimo vědomí. Toto automatické a nevědomé provedení řetězce jednání se objevuje vždy, kdykoli jednáme stejným způsobem v situaci pro uskutečnění daného cíle. Jakmile návyk dominuje, stačí, když vidíme, slyšíme (nebo na to jen letmo pomyslíme) něco, co daný návyk stimuluje a uvádí celý řetězec do pohybu.

U neškodných návyků - vaření ranní kávy - to není problém. Když se objevíte v kuchyni, váš mozek a tělo jako pohotoví sluhové spustí pohyby k vaření kávy, aniž byste tomu museli věnovat sebemenší pozornost.

Výsledek spuštění vašich emočních návyků není vždy tak neškodný. Nyní, když přijde správný podnět - řekněme pronikavý tón hlasu připomínající způsob, jakým nás jeden z rodičů káral -, můžeme bezmyšlenkovitě nepřiměřeně zareagovat, nejspíš ostře ironicky, bez jakékoliv vědomé volby toho, jak reagujeme.

Čím častěji reagujeme zaběhnutým způsobem, tím víc roste síla schématu. Problém je v tom, že si neuvědomujeme, jak často navyklý způsob opakujeme. Mnich Achan Amaro si všiml, že bolestivé návyky jsou věčné, „protože vzorci chování nerozumíme, a proto provádíme znovu to samé“.

Naše schémata jsou pevné návyky, jež působí mimo naše vědomí, proto nám často činí obtíže je změnit. Krizová situace: Tyto emocionální návyky jsou vyvolány a spuštěny podněty, které se převážně projeví automaticky.

Návyky se opakovaním upevňují, jejich síla posílí naši tendenci je opakovat. Pod vlivem schématu si nejsme vědomi volby ve chvíli, kdy postupujeme obvyklým způsobem. Schémata vyloučí možnost vybrat si alternativní způsob jednání. Skvělá obrana proti návykům spočívá právě v jejich automatické, nevědomé podstatě. Neuvědomujeme si plně, že návyk znovu opakujeme.

Díky vědomému vnímání si můžeme toto opakování bez přemýšlení uvědomit a získat tím reálnou šanci v daném okamžiku reagovat jinak. Když záměrně zvolíme jiný postup místo opakování starého známého návyku, můžeme začít oslabovat vliv, který nad námi návyk má, a stát se svobodnějšími.



Protijed potom způsobí, že si tento proces uvědomíme - to znamená, že budeme vědomě vnímat tam, kde jsme dřív jednali bezmyšlenkovitě.

Uvědomění si automatického návyku za účelem změnit ho je rozhodující krok. Po dobu, kdy emocionální návyky zůstávají mimo naše vědomí, není v našich silách něco na nich změnit. Když si jednou uvědomíme, co se ve skutečnosti děje - „zase přichází schéma!“ -, můžeme podniknout kroky ke změně toho, co bude následovat.

### Dva snadné kroky

Jaké kroky je vhodné učinit, to vyplynulo z výzkumu, který se zabýval možnostmi změny automatických návyků cítění a myšlení. Strategie je jednoduchá: Záměrně změnit svou reakci, když si uvědomíme, že začal vznikat návyk. Tato strategie potvrzuje, že spouštěcí mechanismy návyku ovládají zahájení automatické série událostí - změnit tyto automatické sekvence je mnohem těžší, než změnit naše reakce. Když si však uvědomíme začátek sekvence událostí, můžeme vědomě a záměrně zahájit odlišnou, konstruktivnější reakci.

Vaše obavy ze sociálního vyloučení mohou být automaticky vyvolané první den v novém zaměstnání, kde potkáváte své nové kolegy. Vaše automatická schematická reakce je nepříjemná, převládá pocit úzkosti. Máte pocit, že se s vámi nikdo nechce bavit a nejráději byste zůstali osamělí ve své místnosti. Když si to uvědomíte v době, kdy obvyklá stará reakce teprve začíná, můžete jednat jinak a změnit výsledek tím, že půjdete za jedním člověkem, kterého neznáte, představíte se a začnete rozhovor - a uděláte to navzdory svému strachu.

Síla této jednoduché strategie byla prokázána v experimentech týkajících se změny negativních stereotypů v Německu, v zemi, kde měly historické, náboženské a rasové stereotypy katastrofální následky. Stereotyp samozřejmě reprezentuje mentální návyk. Zákeřný stereotyp typicky obsahuje automatické nesouhlasné myšlenky o cílové skupině, doprovodné nepříjemné pocity a tendenci jednat nepřátelsky.

Němečtí psychologové vyzvali občany, aby se pokusili změnit stereotyp tím, že záměrně odmítnou svou obvyklou reakci. Například si dobrovolníci předsevzali odmítnutí negativních stereotypů o starších lidech: „Kdykoli uvidím staršího člověka, řeknu si: Nesmím zapadnout do svého stereotypu!“

Několik týdnů po tomto poměrně jednoduchém záměru se objevila nápadná změna ve formálně nepřátelských přístupech: Automatické negativní pocity nebyly již aktivovány pohledem na staršího člověka. Tam, kde se dříve kontaktu se staršími lidmi vyhýbali, nyní chápali, že mají větší svobodu a mohou s nimi navázat přátelský styk. Vědomý zásah do automatického návyku osvobodil lidi z vyjetých mentálních kolejí.

Podobnou strategii používala léta s úspěchem instituce „Anonymní alkoholici“ v boji proti návratu k návyku pít. Kdykoli jsou odnaučení alkoholici

svádění k pití, záměrně mění svou obvyklou reakci: Zavolají příteli z instituce „Anonymní alkoholici“ a místo pití alkoholu si s ním promluví. Jednodušším způsobem používáme stejnou strategii, když držíme dietu, začneme si v restauraci objednávat tvarohový dort, pak ten impuls přerušíme a objednáme si raději ovocný talíř. Ve všech těchto situacích jsme si návyk uvědomili ve chvíli, kdy se začal projevovat. V tom okamžiku dostal nový, lepší směr.

Sledujte, jak moje klientka Miriam použila tuto strategii, aby změnila zbytečné reakce na svého manžela, které jí diktovalo její schéma zranitelnosti. Kdykoli manžel odjížděl na služební cestu, což bylo velmi často, byla posedlá strachem, že se mu něco hrozného stane. Při prvním kroku použila vědomé vnímání k tomu, aby položila užitečnou vzdálenost mezi své vědomí a své bouřlivé pocity. Zastavila se, když se postě chystala použít stejný důvěrně známý postup - bylo to jako mentální strnulost, v níž při jeho opožděném telefonátu uvažovala o hrozných scénářích, které se mohly odehrát. Tyto obavy ji nutily ke zlostné reakci vždy, když jí zavolal pozdě.

Tím, že si tuto chvíli uvědomila, byla schopna vrátit se k tomu, aby se zeptala sama sebe: „Chci, aby se to skutečně stalo?“ Odpověděla si: „Ne,“ a zbavila se svých dalších úvah. Otevření prostoru v mysli jí v té chvíli umožnilo větší volbu. Místo toho, aby na manžela zaútočila, se klidně zeptala, proč volá tak pozdě, a poprosila ho, aby byl ohleduplnější, až jí bude příště volat.

Je to jednoduchá strategie se skutečnými výsledky. Jsou zde dva kroky při změně jakéhokoliv nevědomého návyku včetně schémat:

1. Uvědomte si, že návyk byl spuštěn.
2. Záměrně udělejte něco, abyste změnili svou obvyklou reakci.

## Co se mění v psychoterapii

Tato jednoduchá strategie nabízí pravděpodobně nejsilnější odrazový bod pro oslabení moci maladaptivních schémat v našem životě. Podívejte se na deprimující vzorec, shrnující dominantní schéma pacienta, kterého psycholog Lester Lubrsky nazývá panem Howardem:

Chci od někoho věrnost a lásku.  
Očekávám od druhého člověka, že mi tuto věrnost a lásku zapře.  
Reaguji tím, že se cítím odmítnut, pociťuji hněv, úzkost a začínám se obviňovat.

Pan Howard byl jedním z mnoha pacientů, jejichž schémata se zabýval výzkumný tým Luborskyho. Když pan Howard a ostatní ukončili psychoterapii, Luborsky velmi přesně identifikoval změny v jejich schématech.

Pokud byla terapie úspěšná, objevily se u nich dva typy změn: sevření jejich životů schématem povolilo a scénář se změnil k lepšímu. Pro pana Howarda to znamenalo, že byl častěji schopen vstoupit do uspokojivých

vztahů. V těchto vztazích nacházel víc věrnost a lásku druhého než dřívější odmítnutí smíšené s úzkostí a sebenenávisť, což bývalo v jeho předchozích vztazích obvyklé.

Situace se zlepšila. Ale jak pro pana Howarda, tak i pro ostatní pacienty se nezměnilo jejich základní přání nebo potřeba, jež pro ně byla tak důležitá. Zlepšily se jejich vlastní reakce a odpovědi, které dostávali od druhých. Pan Howard stále soustředil většinu své emocionální energie na potřebu věrnosti a lásky - naučil se však, jak tuto potřebu uspokojit: Osvoji si nový způsob reakce na stejné staré myšlenky a pocity.

Skrytou součástí této změny je uvědomění. Když se pan Howard díky terapii seznámil blíže se svým schématem, byl schopen lépe rozpoznat příznaky, jimiž se v některých vztazích projevovalo. Uvědomoval si například, že při pohledu zkreslujícími brýlemi chybně interpretoval slova svých přátel a vycítil odmítnutí a chlad tam, kde žádné nebyly. Dokonce se na svůj osud díval s humorem: „Už je to tu zas!“ To mu umožnilo přerušit řetězec návyků.

Když si svá schémata uvědomíme, můžeme objevit páku, která nám umožní změnit jejich kurs. Základní obavy a touhy, které vyvolají ataku schématu, se nemění snadno - pokud se nám vůbec podaří je změnit -, ale naše reakce a odpovědi se změnit mohou. A to nám umožní, aby se naše schematické reakce změnily a vedly k uspokojivějším výsledkům.

## Změna a zbavení se návyků

Uvědomění si těchto podvědomých návyků je prvním krokem k jejich změně. Můj klient Jaké prožil nepříjemný rozvod, při kterém se řešilo opatrovnictví jeho tří dcer. Pro Jakea výsledek znamenal, že své dcery uvidí pouze o sobotách a nedělích. Tento nový vztah k dcerám, jež nyní vídal jen pár dnů v týdnu, nahrál jeho schématu neschopnosti vzbudit lásku a on si přestal být jist tím, zda ho stále milují.

Okamžitě se smířil s veškerými jejich rozmary a požadavky. Zapomněl, že před rozvodem vymezil určité hranice. Zatímco dříve dbal přísně na to, aby nejedly mnoho sladkostí, nyní mohly v jeho přítomnosti sníst tolik bonbonů a vypít tolik limonády, kolik chtěly. Když mu jedna z nich zavolala a zeptala se, jestli u něj může ze soboty na neděli přespat i její kamarádka, nebo jestli může jít do kina na dva filmy za sebou, okamžitě souhlasil - „Jistě, drahoušku“ -, i když cítil, že ho to okrádá o čas, který s ní může strávit.

Když si Jaké uvědomil, že schéma neschopnosti vzbudit lásku vede k tomu, že je ochoten se všemu podvolit, rozhodl se tento model změnit. Vedle telefonu si přilepil lísteček s nápisem „Přestaň, přemýšlej o tom, mluv o tom, potom se rozhodni“, který mu neustále připomínal, aby používal vědomé vnímání. Tato jednoduchá připomínka mu pomohla přerušit navyklý model okamžitého souhlasu a vedla k tomu, že odpovídal jako rozumný rodič.

## Včasná připomínka

Někdy si klienti píšou poznámky jako Jaké, aby jim připomněly, co mají dělat jinak ve chvíli, kdy si uvědomí, že jsou v sevření schématu. Tuto techniku používala moje klientka Miriam, když se snažila omezit svou egoistickou a dětinskou matku. Její matka měla neustálé požadavky a stále ignorovala potřeby a přání Miriam. Moje klientka stála tvář v tvář obtížné situaci: Byla těhotná a nepřála si, aby se k ní matka nastěhovala v prvních několika týdnech po porodu. Matka naopak předpokládala, že bude vítána. Miriam věděla, že musí matce zavolat a vysvětlit jí, že ona i její muž si přejí strávit nějaký čas sami s dítětem, než začnou chodit návštěvy, mezi které patří i ona.

Miriam tušila, že matka postaví své vlastní přání na první místo jako obvykle a bude vyžadovat, aby vše bylo podle ní. Věděla, že to nebude jednoduchý telefonát. Cítila se zranitelná kvůli těhotenství, přesto se odhodlala k rozhovoru, při kterém, jak tušila, bude muset vyslechnout stížnosti a komentáře své matky. Posílila se tím, že si připomněla nutnost odmítnout své schematické myšlenky. Objevila je během terapie a poznamenala si je do sešitu. Příslušnou stránku si položila před sebe, aby se na své poznámky mohla během telefonátu podívat. Když zavolala a slyšela matčiny výčitky, viděla, že může reagovat jedním ze tří způsobů: rozzlobit se, cítit vinu nebo zůstat neutrální. Podívala se do svého sešitu na slova: „Nic od ní nechtěj. Nevzdávej se vině. Pamatuj na své potřeby.“ Její poznámky jí umožnily zachovat neutrální postoj, mít ve věci jasno a navzdory matčiny požadavkům pevně trvat na svém.

Když matka obviňujícím tónem pronesla: „Ale já *musím* vidět, jak se rodí mé vnouče,“ byla Miriam schopná trvat na svém. Řekla matce, že u porodu bude pouze její manžel a potom budou pár týdnů společně se svým dítětem. Pak teprve je může matka navštívit.

## Akční protijed

Praktické využití opaku schematické reakce je skvělý protijed. Můj klient Jaké mi vyprávěl, jak byl depresivní. Obklopovala ho spousta nepříjemných, emocionálně rozrušujících situací a jeho přítelkyně byla netrpělivá a rozzlobená. Sama řešila nějaké problémy a nezbývala jí emocionální síla na jeho podporu. Proto se Jaké cítil zničený. Byl nejen smutný, ale také cítil, že si v tomto vztahu nemůže dovolit mít takové pocity - on by neměl „být problém“.

To byla informace, kterou si zafixoval jako dítě. Jeho matka byla utrápená a on nechtěl její potíže zhoršovat. Předpokládal, že nesmí dělat žádné problémy, a proto hromadil své obavy uvnitř. Pochopil, že „může být součástí rodiny jen tehdy, když nebude mít žádné potřeby“. Jako dítě byl akceptován za podmínek, že nedá najevo žádné potíže.

Když Jaké odhalil podstatu tohoto problému, rozplakal se. Pak slzy oschly, sevření v tváři povolilo a on řekl: „Tak já jsem se intenzivně snažil být v poslední době problémem. Když mi někdo něco nabídne, i když je to jen nabídka ze zdvořilosti a já to opravdu nechci, řeknu ano!”

Když jsme se tomu společně zasmáli a já obdivovala jeho nápadité použití protijedu, zeptala jsem se ho, jestli chce, abych mu napsala příští schůzku na kartičku.

Nejdřív odpověděl: „Ne, budu si to pamatovat.” Potom se zarazil a opravil se: „Ano, chci kartičku. Vlastně bych chtěl dvě!”

### Předepisování pauzy v modelu

Jeden předpis na symptomy schémat spočívá v pouhém hledání nových způsobů činnosti. Samozřejmě, že starý návyk, schematický model - automatická reakce mozku v situacích, které ji spouštějí - je velmi silný. Změna tohoto modelu vyžaduje záměr a úsilí - nová reakce musí být opakována a cíleně stále znovu procvičována, pokud má opravdu něco změnit a uplatnit se ve chvíli, kdy je to nejdůležitější, tedy v okamžiku, kdy je schéma spuštěno.

Nová reakce nám bude zpočátku připadat nešikovná a cizí. To je však jen další důvod k tomu, abychom ji svědomitě naplánovali a vytrvale opakovali.

Na semináři o přerušení schematických návyků ke mně přišli dva lidé s modely chování, které chtěli změnit. Pracovali jsme všichni společně na tom, abychom jim pomohli vymyslet vhodnou strategii k přerušení návyku.

Jedna žena řekla: „Jsem perfekcionistka, zdědila jsem to po svém otci. Byl hyperkritický ke všem kolem sebe. Pracuji jako ředitelka a kdykoli vidím, že lidé pracují neefektivně, jsem velmi neklidná a zlobím se na ně. Horší je, že se tak chovám i na ulici. Stojí-li mi někdo v cestě, když pospíchám do metra, myslím si: ‚Ty idiote!’ Když taxikář zahne do ulice, ve které je dopravní zácpa, rozzlobím se. Cítím, že lidé dělají hlouposti záměrně, aby mě otrávil. Jsem stále rozzlobená - je to pro mě velmi nepříjemné.”

Když jsme o tom mluvili, začala rozlišovat rozdíl mezi dobou, kdy byly její vysoké nároky užitečné - v práci, kde mohla dát lidem radu a přimět je lépe pracovat -, a kdy byly zbytečné a vedly k nepříjemným pocitům, zklamání a neklidu. Vymysleli jsme pro ni dva různé protijedy: všimnout si momentu, kdy začíná mít své zlostné a neklidné myšlenky, diskutovat s nimi a poskytnout ostatním výhody z nejistoty. Muž, který jí stojí v cestě při vchodu do metra, má jistě svůj vlastní důvod pro to, co dělá - nedělá to záměrně, aby jí zkazil den. Taxikář nemůže tušit, do jaké dopravní zácpy vjede za rohem.

Pro jinou ženu bylo problémem podmanění. „Jednoho večera jsem šla se svým přítelem ven,” vyprávěla. „Celý týden jsem se těšila, že si půjdeme zatancovat na diskotéku. On mě však vzal do kavárny, kde byl kytarista. Byla to příšerná muzika a já měla zkažený večer. Nic jsem mu neřekla - jen jsem se tiše rozzlobila.

A tak to jde celý můj život," dodala. „Začalo to mým starším bratrem, který mě prakticky vychoval. Byla jsem zvyklá dělat všechno, co řekl. Mám v sobě utkvělý pocit, že prostě nemůžu dělat to, co chci - musím mít něčí souhlas. Chtěla jsem z té kavárny odejít a jít na diskotéku, s přítelem nebo bez něj. Ale jsem příliš ohleduplná na to, abych udělala něco špatného."

Rada skupiny byla jednotná a okamžitá. S úsměvem jí poradili: „Zkuste udělat něco špatného."

Předpisem pro ni, stejně jako pro Jakea, bylo dát najevo své potřeby. Protijedem na její pocit podmanění bylo sebevědomí - hravý způsob podání skupiny, procvičit si prosazování vlastních potřeb ve chvíli, kdy zjistí, že se opět řídí něčím, co jí vadí. Promluvit si o tom nahlas, vyjádřit své pocity a popsat, co chce dělat.

Nadměrné sebevědomí musí být samozřejmě vyváжено ohledem na ostatní - skupina jí nedávala oprávnění postupovat bezohledně.

Zdůraznila jsem, že k tomu, aby protijed fungoval, je třeba vynaložit značné úsilí. Je vhodné nacvičit si novou reakci v mysli, nebo si dokonce novou roli s někým zahrát, než ji použijete ve skutečné situaci. V tomto procesu můžeme využít vědomé vnímání, které nám pomůže klidně sledovat a procvičit nové chování. Ať je akčním protijedem cokoli, bude to zpočátku nešikovné a nepřírozené.

Nesmíme však dovolit, aby nás počáteční nejistota zbavila odvahy, musíme vědomě vnímat své pocity a nesoudit je. Pak budeme mít větší šanci, že se s novým chováním nakonec ztotožníme.

## Postřehnutí nepatrných znamení

Při změně našich automatických schematických reakcí slouží vědomé vnímání jako důležitý radar a upozorňuje nás na okamžik, kdy bylo schéma aktivováno. Tím se nám otevírá cesta ke změně našeho jednání.

Detailní vědomé vnímání pomohlo mé klientce Lauren, jejíž deprivací schéma mělo dvě stránky: Na jedné straně byla extrémně ohleduplná, laskavá a vnímavá k potřebám druhých. Pozornost byla pozitivním projevem jejího deprivací schématu. Když však není tato tendence vyvážená, může být - vlivem nadměrné horlivosti starat se o druhé - maladaptivní.

Lauren říkala: „Jsem si dobře vědoma svých problémů i toho, jak snadno můžu opomenout něco důležitého, protože se příliš věnuji požadavkům a potřebám ostatních. Měla jsem v plánu vyhradit si den na svého obchodního partnera - navrhujeme internetové stránky -, abychom si prošli veškeré projekty a vešli se do požadovaného termínu. Dohodli jsme si schůzku na neděli, aby nás nevyrušovaly pracovní telefony.

Pár dnů před tím jsem řekla přítelkyni, že s ní já a můj partner prodiskutujeme její grafické návrhy naší internetové stránky. Doslechla se, že

fúze povede k tomu, že její oddělení v softwarové společnosti bude postupně zrušeno. Byla zoufalá a snažila se získat další příjem z vlastního projektu.

Noc před plánovanou schůzkou s obchodním partnerem jsem dostala od své přítelkyně e-mail, ve kterém psala, že by s námi ráda šla na pracovní oběd - následujícího dne odjížděla z města a chtěla se s námi sejt ještě před tím. Chtěla jsem ji podpořit, ale snažila jsem se zachránit den, abych se mohla soustředit na svůj projekt. Tak jsem jí poslala e-mailový vzkaz: „Můžeme ten oběd prozatím odložit? Můj partner se právě vrátil z dlouhé cesty a termín už nelze odkládat. Ale pokusíme se prodiskutovat naši práci a také se setkat s tebou.“

Lauren pokračovala: „Když jsem e-mail odeslala, měla jsem špatné svědomí. Cítila jsem potřebu omluvit se za to, že jsem si na přítelkyni neudělala čas a preferovala své vlastní priority a potřeby. Trápilo mě, že musím spěchat se svou vlastní prací, abych měla čas na ni.“

Pro Lauren byly tyto pocity a myšlenky v pozadí nenápadným znamením, že se projevila její vlastní emocionální deprivace a aktivovala schéma podmanění. Znamení se potvrdilo v noci, když se ve tři hodiny probudila. „Uvědomila jsem si, že ležím a stále dokola přemýšlím o tom e-mailu. Něco zkrátka nebylo v pořádku. Objevila jsem ve svých myšlenkách náznak zlosti, že má přítelkyně zavolala a chtěla s námi poobědovat přímo uprostřed našeho pracovního času. Byla jsem zmatená: Proč jsem s ní nebyla schopna soucítit? Proč místo toho cítím podráždění?“

Když Lauren pochopila, že neusne, vstala a trochu meditovala při chůzi po ložnici. Byla si vědoma svého mentálního rozrušení a neklidných fyzických pocitů. „Potom mi to došlo. Když jsem jí napsala: „Můžeme ten oběd prozatím odložit?“, překročila jsem své vlastní hranice. Nechala jsem jí možnost, aby uplatnila své priority před mými.“

Uprostřed noci se Lauren připojila na internet a viděla, že si její přítelkyně e-mail ještě nepřečetla. Využila volby „neposlat“ a příkazu, který jí umožnil e-mail přepsat a poslat znovu. Tentokrát vynesla část, kde žádala o odložení oběda. Místo toho napsala: „Ráda bych tě viděla, ale mám čas až pozdě odpoledne nebo večer - záleží na tom, kdy skončíme.“

Když Lauren odeslala tento nový vzkaz, pocítila obrovskou úlevu. Sama říká: „Mé hranice zůstaly nedotčeny, a přesto jsem trvala na tom, že si udělám čas, abych jí pomohla, ale pouze pokud to bude vyhovovat i mně. Byla jsem smířená sama se sebou. Nejdřív jsem se hodiny převalovala, ale po odeslání tohoto e-mailu jsem okamžitě usnula.“

Lauren zachytila své deprivace schéma a schéma podmanění v akci a udělala pozitivní krok, který učinil její reakci adaptivnější. Vytýčení potřebných hranic představuje důležité přizpůsobení, které odporuje návyku ignorovat vlastní potřeby ve prospěch přání ostatních. Lauren postupovala správně, když dala najevo, co může udělat, a opravila díru ve svých zásadách, kterou vytvořila prvním e-mailem. Umožnila jí to její schopnost vnímat nepatrná znamenání aktivace schématu.

Schopnost změnit nejzákladnější emocionální návyky svědčí o významné skutečnosti: že můžeme přeměnit emocionální mozek. Gándhí jednou řekl: „Velikost lidských bytostí nespočívá tolik ve schopnosti změnit svět..., jako ve schopnosti změnit sami sebe.“

## POKUD CHCETE VUŽÍT DVA STUPNĚ KE ZMĚNĚ SCHÉMATU

Prozkoumejte svůj schematický model a pokuste se identifikovat jeho klíčové součásti. Lépe tak postřehnete, když se připravuje ataka schématu. To je začátek dvoustupňového procesu změny. Analýza vašich schematických modelů napomáhá vědomému vnímání. Pomůže vám rozeznat včasná varovná znamení počínající ataky schématu. Je to signál možnosti udělat něco jiného - a změnit výsledek.

Potom přemýšlejte o způsobech, jak změnit své chování, automatické myšlenky a pocity v daném okamžiku - najít protijed nebo nové, lepší možnosti.

Kdykoli si povšimnete, že se aktivuje schéma, zapojte vědomé vnímání a použijte protijed:

1. Jakmile odhalíte ataku schématu, připravte si záměrně alespoň jednu pozitivní reakci, která zablokuje některou část obvyklého modelu.
2. Odmítněte své automatické myšlenky. Zkontrolujte si reálnou skutečnost: Berete v potaz všechny informace, které jsou vám k dispozici? Existuje něco, co ignorujete nebo podceňujete a co vede k pochybnostem o platnosti těchto předpokladů? Pamatujete si, kdy se podobné myšlenky ukázaly být nepodložené? Pokud můžete, zeptejte se na názor někoho, koho si za normálních okolností vážíte.
3. Podnikněte kroky k odstranění nepříjemné nálady a nedovolte jí, aby vám diktovala, jak máte jednat. Snažte se použít vědomí a uvědomte si své pocity dřív, než vás ovládnou. Můžete doslova odstoupit od toho, co vás rozrušuje: Jděte se projít nebo alespoň na chvíli odejděte. Naučte se vrátit se v myslí na začátek, zhluboka se nadechněte nebo zkuste použít klidnou dechovou meditaci, i když máte čas jen několik minut.
4. Udělejte něco konstruktivního, co změni scénář schématu k lepšímu - jako když Lauren změnila e-mailovou zprávu. Buďte aktivní a hledejte pozitivní způsob změny reakce, která budou čelit vašim starým schematickým návykům.
5. Zkoušejte použít pozitivnější reakci při každé příležitosti. Kdykoli se ocitnete v centru nebo na pokraji záchvatu schématu, najděte pozitivní změnu, kterou můžete provést ve svých myšlenkách, pocitech a reakcích.



# 11

## Práce s emocemi

Jednou večer jsem hlídala unavenou šestiměsíční holčičku, které rostly zoubky a měla citlivé dásně. Byla nenaladěná, ospalá a neklidná. Potom náhle hlasitě zakřičela. Lekla jsem se, nevěděla jsem, co potřebuje. Pak jsem si uvědomila, jak jí asi je a jak mi na ní záleží, a milujícím hlasem jsem se jí zeptala, co mi chce říct. Okamžitě ztichla a s vážným pohledem v očích začala jmenovat své stížnosti, jednu za druhou, jasně artikulovaným dětským drmoláním - věděla, že pochopím.

Byla to empatie, která jí umožnila klidně vypovědět to, co ještě před chvílí cítila jako potřebu křičet. Díky empatii se děti cítí natolik bezpečně, aby se projevily. Je to citlivý signál, který si navzájem dáváme, když někomu opravdu chceme věnovat plnou pozornost. Empatie je reflex. Dobrosrdečná pozornost je dar, jež můžeme věnovat i sami sobě ve chvílích, kdy je nám nepříjemně pod vlivem schémat.

Můžeme obrátit pozornost do svého nitra a citlivě se zeptat sami sebe: „Co potřebuješ právě teď?“ V pozadí schémat, která tvoří podstatu emočních návyků, jsou zranitelné city, jež potřebují péči a soucit.

Hluboko pod schémata deprivace a neschopnosti vyvolat lásku se skrývá velký smutek, pod schématem nedůvěry a podmanění doutná hněv, pod schématem zranitelnosti, sociálního vyloučení a opuštění se skrývá strach. Úzkostlivé pochybnosti o sobě samém pohánějí perfekcionismus a selhání. A v jádru schématu oprávnění můžeme často odhalit stud. Schematické návyky - strategie, které jsme se naučili ke zvládnání těchto pocitů - mají tendenci nás chránit před intenzivními emocemi, ukrytými uvnitř. Vědomé vnímání nám poskytuje možnost, jak proniknout dovnitř a spojit se s živými emocemi, před nimiž nás schéma chrání.

## Vyhnutí se schématu

Nejdřív musíme překonat přirozenou tendenci vyhnout se spojení s nepříjemnými pocity, které pohánějí naše schémata. Schémata jsou choulostivá - mysl má přirozený sklon nevěnovat přílišnou pozornost těmto zónám emocionálního zmatku. Vyhýbání se schématu je snaha vyhnout se vyrovnanému pohledu na vlastní emocionální návyky.

Silné emoce jsou signály z podvědomí. Pochopení důvodu, proč je emoce tak intenzivní, nám může poskytnout náhled do vlastní duše. Mnoho lidí zastává názor, že je snazší tyto rozrušující pocity nemít, odříznout je ve chvíli, kdy vznikají. Zavíráním této cesty odkládáme pohled na to, co se opravdu děje.

Člověk se schématem opuštění se může uzavírat do sebe, když se k někomu přibližuje a objeví se myšlenky schématu „nechci být znovu opuštěn“. Je však důležité neustrnout u této myšlenky a umožnit tak další posílení schématu.

Získáme možnost dalšího zkoumání, když se postavíme strachu místo toho, abychom jen odřízli schematický reflex ústupu: „Pokud si budu vědoma své citlivosti k nebezpečí opuštění, možná budu schopna se na tento problém dívat spíš jako na model důvěry a emocionálních reakcí -, ale nebude mi připadat tak hrozivě reálný.“

Může nás napadnout: „Proč si mám dělat starosti? Proč se otevírat, když existuje riziko, třebaže jen velmi nepatrné, že se zraním?“

Příležitost postavit se těmto předpokladům a vyzkoušet je se točí kolem naší schopnosti vnímat nepříjemné emoce, které s nimi souvisejí. Teprve potom můžeme postoupit dál a otestovat si své životní předpoklady - otevřít se tomu druhému a pozorovat, jestli se opravdu objeví obávané opuštění.

Klienti se občas ptají: „Co když nevím, jestli se vyhýbám nějakému pocitu?“ Jednou z možností, jak to zjistit, je zeptat se: „Nesnažím se něco zakrývat?“ Vědomé vnímání je upřímnou introspekci, která nám pomáhá vidět věci takové, jaké skutečně jsou.

„Problémy všech rozměrů vyvstávají v životě neustále,“ říká Jon Kabat-Zinn. „Naším úkolem je postavit se jim a prozkoumat je s pomocí vědomého vnímání. Znamená to klást si otázky: ‚Co znamená tato myšlenka, tento pocit, toto dilema? Jak se s tím vypořádám?‘ nebo dokonce: ‚Chci se s tím opravdu zabývat?‘“

Takové bádání může přivést naše myšlenky na hladinu pocitů. Pokud o nich budeme vědomě přemýšlet, zpřístupníme je empirickému porozumění.

Protože nám vědomé vnímání nabízí vyrovnanou pozornost, umožňuje nám vejít do jinak zakázané zóny bolestivých emocí, která leží skrytá pod schématy. Vědomé vnímání vlastních pocitů nám umožňuje proniknout do této zakázané zóny, dostat se k emocionálnímu zdroji schématu, a tak uvolnit tyto potlačované pocity.

## Protijed

Vědomé vnímání nabízí účinný protijed proti schématu. Jedna z mých klientek - Miriam - trpěla ve vztahu k matce, která ji neustále kritizovala. Ona sama se cítila být odpovědná za matčino štěstí a toto břemeno ji unavovalo. Při jednom sezení byla opět podrážděná jejich vzájemným vztahem. „Moje matka tolik trpí," řekla, spoutána pocitem vlastní viny.

„Nemůže vaše matka trpět méně, než si myslíte, a pouze si na to víc stěžovat?" zeptala jsem se.

„Ano, to může," odpověděla Miriam. „Ale já beru její stížnosti *velmi* vážně."

„Proč myslíte, že si vaše matka tolik stěžuje?"

„Aby si mě udržela nablízku," vysvětlila Miriam.

Její odpověď mě překvapila. „Nablízku?"

Po chvíli ticha Miriam řekla: „To je její způsob, jak mě ovládat."

„To může být pravda," řekla jsem. „Myslíte, že vás vaše matka opravdu dobře zná?"

Tato otázka zasáhla citlivé místo. Miriam pocítila nával hněvu: „Ne, nezná mě. Lze to tak vyjádřit." Náhlý nával energie v jejím hlase signalizoval skryté schéma.

Miriam však začala mluvit o něčem jiném. Dovedla jsem ji zpět k pocitům, kterým se snažila vyhnout. Zeptala jsem se, jaké měla pocity, když řekla, že ji matka dobře nezná.

Po dlouhé odmlce řekla: „Je mi smutno, opravdu smutno." Z očí jí vytryskly slzy.

„Dovedu si představit, jak je vám smutno," ujistila jsem ji. „Jste schopna se tomu smutku a jeho příčině otevřít? Pokud je vám do pláče, klidně plačte. Vnímejte své pocity plně a nesnažte se je odsunout."

Tato taktika používá vědomé vnímání v průběhu aktivovaného schématu. Jedná se o spojení s pocity, myšlenkami a událostmi, které k nim vedly. Dokonce i o spojení s vlastním odporem k prožití těchto pocitů. Občas je nejtěžší částí práce se schématem proniknout právě tímto odporem. Emoční návyky mnohdy překrývají velmi bolestivé pocity, proto je pro nás tak obtížné se na ně soustředit. Úmyslně se nás snaží odlákat k méně rozrušujícímu problému. Miriam se nejprve vyhnula smutku, který cítila proto, že ji vlastní matka málo zná, a okamžitě změnila téma - snažila se vyhnout svému smutku.

Když se začneme soustředit na schéma, naše pozornost se často vytrácí. Stejně jako Miriam se necháme vyrušit jinou myšlenkou - jakoukoliv jinou myšlenkou. Tím se vyhneme bolesti. Je to totéž, jako kdybychom vstali od meditace, když nás začnou bolet kolena. Okamžitě obrátíme svou pozornost jinam, abychom se odvrátili od emocionální bolesti.

Vědomé vnímání nám brání vyhnout se schématu tím, že udržuje naši pozornost zaměřenou na to, co cítíme, i když jsou tyto pocity nepřijemné. Můžeme nechat tyto emoce proběhnout a nesnažit se je přerušit dřív, než se s nimi opravdu spojíme.

## Emocionální náboj schématu

„Můj soused mě rozčiluje úplně stejně jako moje matka,“ stěžovala si jiného dne Miriam. „Neustále kritizuje, vždy z něj vyzařuje negativní a iritující energie. Po hádce s ním jsem na několik dní vyčerpaná a podléhám sebekritice. Co mám dělat?“

Mluvili jsme o různých strategiích, které může použít. V buddhistické meditaci je několik způsobů, jak pracovat s rušivými emocemi. Jeden z nich radí vzdát se emoce, jiný doporučuje transformovat ji. Uzavírání se před svými pocity stojí v cestě zdravé otevřenosti mysli i srdce a tím nám brání v pochopení, které nám emoce nabízejí.

Opuštění emoce by mohlo u Miriam vést k tomu, že se začne sousedovi vyhýbat nebo se bude snažit udržet jen velmi povrchní a odtažitý vztah. Miriam se rozhodla pro změnu. Když ji soused opět rozrušil, ponořila se do spleti svých schematických reakcí s pomocí vědomého vnímání a zkoumala skryté emoce, které spouštěl soused, jenž se tolik podobal její matce.

Když prozkoumala svou schematickou reakci, zjistila, co spojuje její vztah k matce s reakcí na souseda. Zpočátku byla Miriam fixovaná na souseda jako na problém. Byla ponořena do vymyšlení strategií, jak se s ním nejlépe vypořádat: Měla by se mu vyhýbat? Konfrontovat ho? Potom začala zkoumat svou vlastní reakci na něj. Co ji na něm tolik rozrušuje? Proč v ní vyvolává tak intenzivní reakci?

Když pátrala dál, pochopila, že nejvíc jí na něm vadí jeho hyperkritičnost, která se nápadně podobá vlastnosti její matky. Miriam se domnívala, že by pomohlo, kdyby se odstěhovala tisíc mil od své matky a její věčné kritiky, nyní však viděla, že se nadměrná kritika může objevit v sousedství a dokonce ještě blíže - v její vlastní mysli.

Miriam věděla, že se to netýká pouze jejího souseda, ale obecného modelu v jejím životě. Uvědomila si, že může použít reakce, které v ní soused vyvolal, k nalezení cesty k pocitům, jež se za schématem ukrývaly. Použila vědomé vnímání a sledovala emoce spojené s reakcí na souseda. Nalezla moře hněvu a odporu - celý život naplněný zlostí proto, že byla emocionálně vydíraná vlastní matkou.

Našla dva způsoby, jak této zlosti využít. Někdy jí přineslo úlevu vědomé vnímání, které ji zbavilo fixace na tyto pocity. Vnímala prožívanou skutečnost a své zlostné pocity, jež probíhaly jako pulsace jejím tělem a působily rozrušení v mysli. I když byla silně rozrušená, tyto myšlenky ji nepohltily, ani je nekritizovala, ani o nich neuvažovala.

Několikrát, když byl její hněv obzvlášť intenzivní, se obrátila na techniku „Gestalt“: bušila do polštáře a dávala volný průběh své zlosti na matku. Potom se vrátila k vědomému vnímání a pokračovala v meditačních lekcích emocionálního osvobození, aby umožnila své mysli uklidnit se a vyjasnila své porozumění. Když to dokázala, už se necítila bezbranná. Když pochopila, co bylo podstatou její reakce, už jí nebyla tak silně ovlivňována. A když cítila, že

se staré pocity opět objevují, mohla se zaměřit na svůj strach z kritiky, což byla cenná příležitost k vnitřnímu průzkumu vlastních emocionálních modelů.

Zkoumavý přístup, který Miriam použila, nám umožňuje považovat emocionální spouštěcí mechanismy za určitý klíč k porozumění emočnímu náboji, který je v pozadí schématu. Miriam využila chvíle, kdy soused aktivoval její schéma, jako příležitosti k prozkoumání vlastních pocitů hněvu, uložených hluboko pod vnímáním kritiky.

Tento přístup staví reakce schématu do nové perspektivy: Stanou se příležitostmi pro transformaci pomocí objevu, který na nás čeká těsně pod povrchem. Když se podíváme na své reaktivní modely jako na příležitost k pochopení práce vlastní mysli, změní se intenzivní emoce, jimž jsme se dříve snažili vyhnout, a stanou se branou k hlubšímu porozumění. Jak řekl Tulku Thondup: „Když problémy vědomě vnímáme, nalezneme v nich klíč ke svému vlastnímu uzdravení.“

## Třídění

Když lidé přijdou na terapii, obvykle už vědí, že něco není v pořádku - že něco v jejich životě nefunguje. Ne vždy vědí, co to je, ale obvykle mají motivaci k tomu, aby našli spojení mezi svým trápením a jeho příčinou. Někdy však není snadné najít vlastní cestu chaosem a nepořádkem.

Cvičení vědomého vnímání pěstuje vnitřní poznání, které může být nesmírně nápomocné při třídění matoucího zmatku a našich emocí. Když se soustředíme na emocionální chaos našeho života a na zkeslené modely myšlení, můžeme lépe odhalit jeho základní příčiny. Koncepční pojetí modelu schématu může pomoci tento proces lépe objasnit.

Meditující hledají jasné místo v mysli, kde by mohli klidně spočinout. Pozornost sama, i když je namířena na mentální nejasnost, nabízí spolehlivou pomoc. Když se nebudeme hnát za vysvětlením a budeme pouze vnímat aktuální dění, aniž bychom se snažili je změnit, můžeme se přimět k hlubšímu intuitivnímu porozumění. To samo o sobě mění naši reakci a perspektivu.

Intuitivní porozumění můžeme využít ve prospěch emoční alchymie mnoha způsoby. Kdykoliv jsme strženi vírem intenzivních emocí, jako je hněv nebo smutek, můžeme využít vědomé vnímání k utřídění zmatku, abychom odhalili, co se opravdu děje. Jakmile jsme již trochu obeznámeni se svými schématy, můžeme lépe zaměřit svou pozornost: Co bylo tentokrát spouštěcím mechanismem? Jaké máme myšlenky, pocity a impulsy k jednání?

Jakmile pokročíme v práci se schématy, emocionální chaos získá odlišný význam a nabídne nám příležitost k prozkoumání emocionálních návyků. Alternativou k vyhnutí se emocionálnímu neklidu našich schémat je použití emocionální bolesti jako signálu, že se děje něco významného, čemu bychom měli rozumět. Musíme vědomě prozkoumat prožívanou zkušenost a zůstat otevření, zejména když je nepřijemná.

Užitečné jsou zejména dvě metody. První je rozumná úvaha, kdy vědomě uvažujeme o emocionální epizodě, abychom jí porozuměli. Druhá je trvalé uvědomění, vyvážené vědomé vnímání po celou dobu aktivace schématu. Díky tomu jsme schopni méně reagovat a prozkoumat své myšlenky a pocity s větším přehledem. Nejdřív se samozřejmě musíme postavit skutečnosti, že schéma bylo aktivováno - že máme ten známý nepříjemný pocit. Tendence k vyvarování se schématu může ztžít pochopení signálů, které mohou vést k emocionálnímu náhledu nebo k postupnému přirozenému vytráčení se nepříjemných pocitů.

Jake na své schéma zapomínal, proto mu propadal stále znovu, aniž by si to uvědomil. Jake, rozvedený, se třemi dcerami ve společném opatrovnictví, by opustil cokoli a kohokoli včetně své přítelkyně proto, aby splnil přání svých dcer. Jeho přítelkyni nevadilo, že má své dcery rád, ale dělo se cosi, co ji zlobilo a trápilo.

Nejdřív to Jake nechápal - měl pocit, že se jeho přítelkyně zlobí bezdůvodně. Potom použil metodu rozumné úvahy a soustředil se na své chování, dokud se nepropracoval k jeho hlubšímu významu. Jak přemýšlel, uvědomil si, že se snaží koupit si lásku svých dětí tím, že jim plní každé rozmarné přání. Pochopil, že byl veden iracionální obavou, že pokud nedá svým dětem to, co chtějí, nebudou ho milovat.

S tímto uvědoměním pocítil uvnitř velkou bolest, jeho smutek se rozlil do rovnoměrného proudu trápení. Zpočátku neměl tušení, co toto trápení a smutek znamenají. Doporučila jsem mu, aby tento smutek vědomě vnímal a použil rozumnou úvahu k odhalení jeho intuitivního významu. Když vědomě zkoumal svůj smutek, zaměřil se retrospektivně na čtvrtou třídu, kdy se zoufale snažil, aby ho měl rád alespoň jeden z jeho spolužáků. Jeho potřeba přijetí byla tak velká, že utratil celé své kapesné za bonbony a žvýkačky, které rozdál svým spolužákům jako úplatek. Nyní odhalil stejné zoufalství, stejnou dychtivost zalíbit se, ve svém chování k vlastním dětem.

Toto poznání prohloubilo jeho smutek: Jake tiše vzlykal. Se slzami v očích mi řekl, že odhalil pocit, který má od dětství: že musí být hodný, aby získal lásku a přízeň rodičů a všech ostatních. Jasně si pamatoval znechucené, dokonce i opovržlivé pohledy rodičů, když udělal něco, co se jim nelíbilo, i to, jak bídně se v takových chvílích cítil. Dospěl k přesvědčení, že nikdy nemůže být sám sebou - vždy se snažil uspokojit ostatní, aby se ujistil, že ho budou mít rádi.

Tato řada asociací a vzpomínek přišla pomalu, když přemýšlel o svém smutku a jeho příčinách. Z tohoto sezení odešel Jake s pocitem bolesti. Konečně se propracoval k rezervoáru emocí, ke skrytému zármutku, který plně neprožíval kvůli schematickým reakcím.

## Odolání vlastnímu utrpení

Naše schémata nás chrání před prožitím základních emocí, které sledujeme příliš rušivé, proto se pronikání k pocitům, jež jsou podstatou schématu, podobá loupání cibule. Nejbliž k povrchu může být strach - jako u schématu opuštění -, ale pod strachem často leží vrstva smutku a pod ní může být zlost.

Vlivem schémat se chováme a myslíme tak, abychom se nedostali do blízkosti svého trápení. Schéma zranitelnosti chrání lidi před panikou tím, že v nich vyvolává téměř posedlé myšlenky na možné katastrofy a na to, co mohou udělat, aby jim zabránili. Neurotický kompromis: Obsazením mysli úzkostnými myšlenkami a mírným strachem se vyhneme ponoření se do děsivé paniky, která je hlouběji. Znepokojení se stane určitým druhem magického rituálu, odvracejícím horší obavy. Lidi s panickou atakou už nechrání schéma zranitelnosti před děsivým chorobným strachem ze smrti, ale snižuje jeho intenzitu.

U schématu opuštění jde emocionální kompromis po těchto liniích: Protože lpím na určitých lidech, obávám se prohry. Nebo se vyhnou zoufalství a strachu ze samoty tím, že si od nich budu držet odstup. U podmanění: Tím, že se vzdám druhému člověku, se vyhýbám konfrontaci s výbušnou zlostí, kterou mé podmanění vyvolává.

Emocionální deprivace pohání lidi k tomu, aby jednali jako opatrovníci a nevyjadřovali své vlastní potřeby. Proto necítí plnou sílu svého hněvu nebo smutku v pozadí. Sociálně izolovaní lidé se straní ostatních, aby se vyhnuli strachu nebo bolesti, kterou by vyvolalo odmítnutí. Lidé s modelem neschopnosti vzbudit lásku si udržují odstup, aby nemuseli čelit smutku nebo strachu z odmítnutí. (Pokud chcete vědět, jaké pocity jsou v pozadí ostatních schémat, vraťte se zpět k páté a šesté kapitole.)

## Použití rozumné úvahy

Postavení se obvyklým myšlenkám a změna automatických reakcí představují důležité dimenze v léčení našich schémat. Tyto nápravy mohou být snazší než léčení sebe sama na emocionální úrovni. Pokud se chceme osvobodit ze sevření svých schémat, je vymanění se ze stísněných pocitů, které jsou jejich pozadím, hlavní krok k léčení.

Má klientka Lauren používala rozumnou úvahu k tomu, aby odhalila pocity ležící v pozadí, když bojovala se schématem opuštění. Jedna z jejích nejbližších přítelkyň se rozzlobila, když ji Lauren upřímně varovala, že její snoubenec je příliš narcistický. Přítelkyně byla tak rozhněvaná, že se dlouho odmítala s Lauren bavit - ačkoli po několika měsících, po zrušení zasnoubení, jí poděkovala za upřímnost.

Tato reakce dobré přítelkyně spustila u Lauren schéma opuštění v plné síle. Několik dnů byla Lauren zaplavena strachem a vzpomínkami na doby, kdy

ji její společensky zaneprázdnění rodiče zanechávali dlouhá období v péči vychovatelek, než ji nakonec poslali do internátní školy. Tyto vzpomínky vyvolaly v Lauren nával smutku a pronikavý soucit s dívkou, která byla opuštěním rodičů tak zmatena. Běžně by ji schéma dohnalo k zoufalým pokusům o obnovení vztahu s přítelkyní, čímž by se snažila uklidnit své obavy z opuštění. Ale tentokrát Lauren použila rozumnou úvahu, aby prozkoumala své pocity, jež se v ní bouřily. O samotě experimentovala s plným prožitím strachu i nepříjemných myšlenek, a když ji začaly pohlcovat, úmyslně se soustředila na uklidňující dechovou meditaci.

Návrat k dechu je jako návrat do výchozí polohy. Je to bezpečné místo - dokonce i ve středu emocionálního nepokoje. Když se trochu uklidnila, vrátila se zpět k vědomému zkoumání nepříjemných pocitů. V tomto procesu vytvořila koncepční porozumění a přiblížila se k schematickému modelu - byla si vědoma dynamiky v pozadí strachu z opuštění - a ponořila se do hlubin svých pocitů. Pocítila emoci, potom se vrátila zpět ke svému dechu a snažila se neztratit se ve vírech pocitů ani v čistě racionální analýze. Potom, jak říká mnich Amaro, „vstoupila“ do svých úvah o schématu uvnitř vědomého prostoru.

Když to udělala, objevila se série porozumění, jež jí umožnila nalézt spojení, která dřív neznala. Spojení se objevila zřetelně mezi smutkem rodiči opuštěné dívky, jejíž největší obavou bylo, že se rodiče nevrátí, a reakcí nejlepší přítelkyně.

V tomto bodu podlehla nekontrolovatelnému vzlykání. Plakala za tu malou dívku a trápila se jejím pocitem ztráty. Intenzita toho smutku ji vyděsila, ale vytrvala se svými pocity, aniž by se od nich odvracela nebo se pokoušela schéma uklidnit - třeba usilovat o spojení se svou přítelkyní. Místo toho se ponořila do hlubokého smutku, před kterým se všechna ta léta skrývala. To vedlo k zásadnímu posunu v její vnitřní práci, k uvolnění obav, skrytých za schématem opuštění.

Později mi řekla: „Když jsem se podívala do tváře svému intenzivnímu strachu z opuštění, uvědomila jsem si, že pokud svou přítelkyni ztratím, nic se vlastně nestane. Zvládnou to i bez ní. Nemám zapotřebí, aby mě mé obavy tolik ovládaly.“

Lauren zjistila, že vědomé vnímání může prorazit hradbu, jež nám brání vypořádat se s pocity v pozadí, které dodávají našim schématům moc. Zjistila, že chvíle dechové meditace v okamžiku, kdy jsou její obavy z opuštění příliš intenzivní, má uklidňující účinek. Když byla připravena vědomě se otevřít svým obavám, pochopila, že její vědomí je silnější než její strach.

Nakonec se ponořila do hlubin pocitů ležících v pozadí - obav z opuštění - a zjistila, že vůbec nejsou tak děsivé. A to jí dodalo víc odvahy.



## Odhalení původu schématu

Když se Lauren podařilo odhalit obavy v pozadí svého schématu, pobízela jsem ji, aby při příští atace schématu vytrvala a plně vnímala obavy ze ztráty, aniž by nechala jednat svůj strach. Když příhoda s jejím necitlivým a lhostejným přítelem vyvolala obdobné pocity, plně se na ně soustředila, aniž by se je pokoušela odehnat, a opět ji zaplavil příval smutku. Objevila se řada dalších jasných vzpomínek na dětství. Tentokrát si vzpomněla na matku alkoholičku, která byla někdy vřelá a milující, potom zase chladná a lhostejná. Stejný smutek ji naplňoval i v dospělosti, když si od ní matka udržovala odstup. Potom si Lauren uvědomila, že ji přitahovala přátelství s lidmi - jak s muži, tak se ženami -, kteří byli odtaziťí a chladní a opakovaně spouštěli její schéma.

Poznání, že jste polapeni v takovém modelu, může být jako chvíle procitnutí: Tak *tohle* se tedy děje. V takových chvílích poznání se může spontánně zlepšit porozumění sobě samému a soucit se sebou samým. Díky tomu budete méně náchylní k impulsivím reakcím, k nimž by obvykle vedla obava ze schématu.

Pokud rozeznáte emocionální kořeny svého schématu - poznáte tu část svého já, která se identifikuje s malým dítětem, jež si zafixovalo takové pocity - budete schopni větší empatie. Toto poznání vám umožní méně se ztotožňovat s vlastními emočními vzorci, jež vás budou méně omezovat, protože jasně uvidíte, že to nejste vy, není to vaše skutečná podoba, ale spíš výsledek opakovaného podmiňování, které jste si zafixovali v raném dětství. Protože jste takové reakce po řadu let vnímali jako opravdové, neviděli jste situaci objektivně. Odhalení bolestivých pocitů, ukrytých celá léta v pozadí, nás může osvobodit od emočního návyku. Výsledkem může být větší pochopení funkce mysli a větší soucit s tou částí vlastního já, kterou drželo schéma v zajetí. Takové porozumění a soucit nám umožňují vrátit se zpět a proniknout do empatického vnitřního dialogu.

## Vrozená moudrost

Tato práce vyžaduje pěstování intuitivního vědění, vrozené moudrosti. Když nemáme kontakt s touto vnitřní moudrostí, vědomé vnímání nabízí způsob, jak ji nalézt a pěstovat. Proč to tak funguje, to naznačují některé složité vědecké objevy.

Amygdala, hlavní zdroj našich rušivých emocí, leží v mozku vedle hippocampu, který nám pomáhá zapamatovat si vše, co víme o určité situaci, včetně toho, jaké reakce jsou přiměřené. Kdykoliv na něco reagujeme negativně, odráží tato reakce konverzaci mezi amygdalou a hippocampem, ale význam rozhovoru zůstává mimo dosah našeho vědomí.

V mozku je mnoho jiných center, která ukládají naše vzpomínky na vše, co se nám stalo a co jsme se naučili. Když stojíme tvář v tvář rozhodnutí nebo

bojujeme s nepříjemným problémem, mozek velmi rychle vyvolá všechny příslušné vzpomínky - z nichž mnohé jsou mimo dosah našeho vědomí - a nabídne nám odpověď.

Tato odpověď k nám nepřijde jako racionální myšlenka: Tak tohle je třeba udělat. Mozek nám dá odpověď v podobě pocitu, co je v dané situaci správné nebo špatné. Odpověď tedy přichází ve formě emocionální jistoty, nikoliv v podobě racionální myšlenky.

Pokud se nám nepodaří naladit se na tento vnitřní pocit, nebo pokud nevěříme svému intuitivnímu náhledu, vzdálíme se potenciální moudrosti, kterou můžeme v dané situaci využít. Často máme v trysku života a ve zmatku bouřlivých pocitů příliš mnoho rušivých vln, které nám brání naladit se na tento jasný signál. Vědomé vnímání nám nabízí způsob, jak se na tyto diskrétní pocity naladit a vnímat vnitřní hlas moudrosti. Toto intuitivní vědění přichází často jako nenápadný pocit. Význam takového pocitu, vyjádřený slovy, přichází později, s pokračující pozorností a úvahou.

### Přístup ke vzpomínkám

Mnich Nyanaponika říká, že procvičování vědomého vnímání posiluje intuici. Jednou oblastí pro využití této intuice je sledování propracovaných modelů, které spojují epizody našich životů smysluplným způsobem. Vědomé vnímání zostruje naše kognitivní vybavení a vede k tomu, že naše dojmy jsou jasnější. Podobně je to i s pamětí. Lidé, kteří odcházejí na dlouhá duchovní cvičení vědomého vnímání, často získají přístup ke vzpomínkám, které ležely po desetiletí nevyužité. Tyto vzpomínky mohou mít zvláštní postavení. „Intenzita, jasnost a bohatost vzpomínek nám usnadňuje přístup a zajišťuje úrodnou půdu pro růst intuice,“ píše Nyanaponika v knize *The Power of Mindfulness* (Síla vědomého vnímání). „Vzpomínky tohoto typu budou mít organičtější charakter než vzpomínky na neurčité izolované události a snadněji zapadnou do nových modelů smyslu a významu.“

Obnovení spojení s těmito vzpomínkami, které jsou většinou z doby dětství, nám umožňuje ze zralého hlediska porozumět tomu, co se stalo. Jakmile tomu porozumíme, můžeme udělat další krok v terapii schématu a vcítit se do té části mysli, která je spoutaná pohledem dítěte.

Když se má klientka Alexa ponořila do pocitů, které obklopovaly její schéma opuštění, vybavila se jí klíčová vzpomínka. Vzpomněla si, jak jí řadu let chyběl otec. Po letech se k rodině vrátil, ale byl přelétavý, náladový a zlostný. Jako malá se ho Alexa často bála, ale on ji miloval a chtěl, aby ho vnímala jako otce. „Někdo si může myslet, že to od něj bylo hezké,“ říkala Alexa, „ale ve dvanácti letech to pro mě nebylo jednoduché.“

Alexa si zapamatovala kritický okamžik v jejich vztahu: „Jednoho dne jsem se se svým otcem procházela parkem, nebylo mi příjemně a byla jsem zmatená. Otec sundal medailonek svatého Františka, který nosil na krku,

a dal mi ho. Možná to jen špatně načasoval - nevím. Ale vzpomínám si, jak jsem ten medailonek hodila na zem." Alexa se odmlčela, pak pokračovala se slzami v očích: „Nechal ho tam ležet a šel pryč.“

Alexa a její otec se po této příhodě odcizili a on za pár let zemřel. O mnoho let později se vrátila na místo v parku, kde medailonek zahodila. Ne snad proto, aby ho hledala, ale proto, aby znovu pocítila bolest a vinu, že nepřijala tak významný dar od svého otce. Nic jí po otci nezbylo a toužila po jeho medailonku. Léta ji trápily výčitky svědomí. Proč se chovala tak impulsivně? Neprožila v životě žádná hluboká zklamání - kromě tohoto.

Když později zkoumala tuto vzpomínku jako součást průzkumu schématu, prožívala opět pocity dvanáctileté dívky. Náhle uslyšela soucitný vnitřní hlas, který tu dívku oslovil: „Samozřejmě, že ses na něj zlobila. Měla jsi k tomu dobrý důvod. Opustil tě. Léta se ti nevěnoval, a když se vrátil, jeho jednání tě děsilo.“

Léta výčitek se v té chvíli rozplynula. Alexa litovala, že jejich vztah nebyl jiný a že nemohla být otevřenější jeho lásce. A stále si přála, aby měla ten medailonek jako symbol jejich spojení, jež bylo tak křehké. Porozuměla svému tehdejšímu jednání. Vše dávalo náhle smysl.

Alexiny zkušenosti vysvětlují, jak je důležité rozumět hlubšímu, symbolickému významu událostí, které mohou být léta ukryté v našich srdcích. Její jednorázové impulsivní chování ji provázelo celým životem. Návrat k tomuto impulsivnímu činu jí umožnil vcítit se do prožitků dvanáctileté dívky. Takový návrat k minulosti může někdy uvolnit dlouho zadržované pocity a vyvolat empatii s vlastním jednáním.

### Vcítění do schématu

Jakmile jednou pronikneme do hlubin pocitů, které pohánějí schéma, a ponoříme se do nich dostatečně hluboko, abychom objevili jeho počátky, musíme udělat další krok: nabídnout empatii dospělého té části svého já, jež stále přemýšlí a cítí jako malé dítě, které si začalo vytvářet schematické reakce.

Byly vánoční prázdniny a Lauren se jako obvykle cítila smutně. „Vím, že prázdniny aktivují mé deprivální schéma," řekla mi.

Z objektivního hlediska se dalo říci, že se prázdniny vydařily. Vánoce strávila s milujícími přáteli a s rodinou. Ale jeden z jejich nejbližších přátel, kterému Lauren poslala mimořádný dárek, jí tentokrát dárek neposlal a ani jí nepoděkoval. Jedna přítelkyně neopětovala její vánoční telefonát - součást jejich dlouhotrvajícího rituálu. Byly to jen nepatrné záležitosti v celém kontextu vánočních prázdnin, ale přesto se právě na ně Lauren soustředila.

„Vím, že to není racionální," řekla mi. „Ale mám pocit, že nestačí si jen říct: ‚Víš, že jsi o prázdninách náchylná k pocitům křivdy. Nech to být.‘ Mám dojem, že jsem o něco okradená. Zdá se, že můj přítel, který mi nikdy nepoděkoval, mi můj vztah nikdy neoplácel, a má přítelkyně, jež

neodpověděla na telefonát, mě trápí tím, že se nikdy nechopí iniciativy a neozve se mi, zejména poté, co jsem s ní o tom několikrát mluvila. Vypadá to téměř jako úmyslné."

U někoho jiného by mohly takové drobnosti projít bez reakce. Ale pro Lauren, s jejími deprivativními brýlemi, nabyly obrovských rozměrů. Pokračovala: „Pokud se mnou ostatní lidé nechtějí zůstat, měla bych být alespoň schopna postarat se sama o sebe." Pak se rozhodla chvíli tiše vnímat své pocity, nalézt klid a vyjasnit si, co cítí, potom se obrátila ke svým pocitům a viděla obraz, který se jí vynořil v mysli. Ve své terapii začala vést vnitřní rozhovor mezi malou ukřivděnou dívkou a pečovatelkou.

„Mám pocit, že jsem malá holčička, možná tak pětiletá, která bloudí a hledá někoho, kdo jí bude věnovat pozornost, kdo ji pochopí," řekla Lauren. „Ta malá dívka si stěžuje: ‚Každý je tak zaneprázdněný, tak zaměřený sám na sebe, na své vlastní problémy. Nemohu najít člověka, který by se mi dostatečně věnoval.' Snaží se chovat slušně a láskyplně, ale zdá se, že si jí nikdo nevšímá."

„Co bude muset ta malá dívka pochopit?" zeptala jsem se. „Kdybyste byla starostlivá pečovatelka, která by s tou malou dívkou mohla být, co byste jí řekla?"

Lauren odpověděla okamžitě: „Řekla bych jí: ‚Hledáš lásku u lidí, kteří ti nemohou dát to, co potřebuješ!'"

„A jak by pokračoval váš rozhovor?"

Lauren pokračovala smutným, téměř zoufalým hlasem: „Ta malá dívka odpoví: ‚Ale je to přece má rodina - měli by mě milovat.' Hlas pečovatelky vysvětluje: Jsou příliš zahleděni do sebe, příliš deprivovaní, než aby si všimli něčeho jiného kromě svých vlastních potřeb. Raději se obrať na lidi, kteří jsou ochotni se ti věnovat.'

Dívka se rozhlédne po nějakém tichém místě, kde by se schovala a byla sama se sebou, kde by byla neviditelná a neměla žádné potřeby. Je zvyklá, že se o ni nikdo nestará. Potom si vzpomene, co říkal ten vlídný hlas: že někteří lidé jsou ochotni se jí věnovat a milují ji. Obracela se pouze na nesprávné lidi."

Potom Lauren dodala s novou energií, která rozjasnila její hlas: „A tak jde vyhledat lidi, ke kterým cítí pevnou vazbu."

## Vnitřní rozhovor

Tento druh vnitřního rozhovoru, konverzace se schématem v podání malého dítěte, které právě získává tento konkrétní emocionální zvyk, nabízí korigující vnitřní zkušenost. Tento přístup není doporučován každému, ale mnoha lidem pomohl v některé fázi jejich emocionální práce.

Když se Lauren spojila s malou deprivovanou dívkou, ukrytou ve svém nitru, našla cestu k té části sebe sama, kde jsou zakotveny potlačené

emocionální potřeby deprivativního schématu: To ustrnulé dítě potřebuje být vyslyšeno a pochopeno. Lauren byla schopná prožít tento smutek a současně zamezit schématu - zosobněnému v malé dívce -, aby ustrnul na nenaplněných potřebách. Ubránila se, aby nesklouzla zpět do známé osamocené izolace ve snaze nikoho neobtěžovat.

Laurenin zralý, pečující hlas malé dívky připomněl, že *existují* lidé, se kterými může navázat vztah. Musela se naučit hledat lásku tam, kde ji lidé nabízeli, místo aby se zaměřovala na lidi, kteří byli příliš zahleděni do sebe a do svých vlastních potřeb, než aby se o ni mohli zajímat. To je však právě to, kam schéma směřuje - k těm potřebám, které musejí být uspokojeny.

Pozitivnější reakce, spojená s vcítěním se do bolesti a smutku malé dívky, byla reparativní. Proběhl rozhovor mezi ukřivděným dítětem, v němž se právě ztělesnil model chování, a vnitřním hlasem pečujícího dospělého, který zosobnil její touhy. Takový vnitřní vztah může do jisté míry nahradit původní nedostatek, který vedl ke schématu - nebo může alespoň schéma přetvořit a pomoci nám vypěstovat si nové reakce.

Obrazně řečeno, uvnitř každého z nás je stále dítě, část našeho já se stále tak cítí. Toto ukřivděné dítě představuje podstatu schématu, ukrytou v amygdale. Zralý vztah s pečujícím moudrým vnitřním rodičem je uzdravující.

Rozhovor mezi nimi se stane součástí celkového přetváření nervových spojů, které doprovázejí léčení schématu. Jako bychom měnili od základů svůj původ vytvářením nových spojů mezi emocionálním a racionálním mozkiem, čímž vytváříme zdravé návyky schopnosti reagovat, které jsme si neosvojili v dětství.

Tímto uzdravujícím vnitřním rozhovorem se můžeme zabývat sami. Když používáme tuto vnitřní metodu změny původu v terapii, mohou být první rozhovory vedeny mezi terapeutem, který hraje roli pečujícího hlasu, a klientem, jenž propůjčuje hlas malému dítěti, které představuje podstatu. To může klientovi umožnit přístup k dítěti ve schématu, kde může sám pracovat na terapeutické technice změny svého původu formou rozhovoru a časem propůjčit hlas oběma osobnostem, jako to udělala Lauren.

V jistém smyslu je dítě lapené schématem stejné jako každé jiné: Potřebuje pozornost, má potřeby, které musejí být uspokojeny. Jedna klientka to podala takto: „Někdy se cítím jako malá holka, která žije život dospělého.“ Je to možnost nalezení způsobu, jak emocionální potřeby ovládat. Svým vnitřním hlasům bychom měli naslouchat a reagovat na ně, i když nemůžeme úplně změnit své reakce a plně o své potřeby dbát. Měli bychom se naučit se do těchto pocitů vnitřně vcítit, ujistit se, že je nekritizujeme ani nepotlačujeme - jako když mluvíme s malým ukřivděným dítětem. Když se vcítíme do dítěte v našem nitru, můžeme se víc otevřít, naslouchat racionálním argumentům a odmítat předpoklady, na nichž jsme dříve lpěli. V této interakci může dítě rychle dospět.

## Uvolnění

Koloběh narůstání a uvolňování tlaku existuje všude v přírodním uspořádání. Tělo v boji s infekcí nahromadí odumřelé buňky a potom je uvolní. Tektonické desky vytvářejí obrovský tlak, jenž se uvolní při zemětřesení. Před bouří se hromadí těžké černé mraky, které se zbaví svého těžkého nákladu vody při dešti.

Tento přirozený proces uvolňování má svou podobu i v psychologické dimenzi. Lidé, kteří byli intenzivně emocionálně zatíženi, dospějí mnohdy do stavu, kdy si uvědomí, jak nepříjemně se emocionální model v jejich životě projevuje. Přijdou na to, jak jejich pevně zakotvené představy, myšlenky, pocity i automatické reakce, které z nich vyplývají, vše ovládají. Navzdory bolesti, kterou jim způsobuje, je model tak důvěrně známý a tak vžitý, že s ním nelze přestat. Emocionální tlak se nahromadí a koneckonců vyžaduje uvolnění.

Jedna klientka mi vyprávěla, jak prožívala očištný pláč, když se v ní nahromadil extrémní tlak. Říkala, že cítila obrovskou bolest a smutek z toho, že si uvědomila, že její emocionálně chudí rodiče nikdy neuspokojí její citové potřeby. Bolest se nahromadila a byla tak intenzivní, že nemohla uniknout a musela ji nějak překonat. Zjistila, že pláče, vzlyká a lapá po dechu jako malé dítě. Hezkou chvíli v tom pokračovala, než se pomalu uklidnila. Potom si uvědomila, že nemá důvod se trápit - bolest se rozplynula a už se nevrátila.

Ne každý projde tímto procesem, ale pokud dosáhne bodu, kdy již není schopen žít pod tíhou svých pokřivených představ, může dojít k emocionálnímu odhalení a uvolnění. Je to podobné jako uvolnění nahromaděného tlaku v přírodě - tělo a mysl se spojí, aby identifikovaly trápení, které emocionální bolest uvolní. Je velmi osvobozující nechat mysl jít svou cestou a uvolnit tělo, přestože některá vnitřní síla umí uvolnit pouze bolest - jako intenzivní pláč, kterým prošla má klientka.

Je výhodné nechat toto uvolnění proběhnout přirozeně, takovým způsobem, jaký samo naznačuje. Sledovat někoho, kdo prochází tímto procesem uvolnění, může být jako pozorovat ženu při porodu, nebo vidět někoho umírat. V akci je nevyhnutelné momentům, které se uvolní do mohutnějšího proudu přirozené síly.

## Vědomé truchlení

Dešťové srážky se v přírodě objeví, když se kapky vody v mracích zvětší a ztěžknou natolik, že nemohou zůstat nahromaděné ve vzduchu. Děšť je přírodní uvolnění. Stejným způsobem jsou slzy skvělým uvolněním pro lidský organismus. Mohou odlehčit bolest našich emočních ran.

Současně se psychologie domnívá, že máme veškerý obranný mechanismus, ienž nám nedovolí odhalit emoce, které by mohly být příliš drtivé.

Zkoumání lidí, truchlících nad smrtí milovaného člověka, ukazuje, že lidé po takové ztrátě obvykle procházejí obdobími intenzivního zármutku a bolesti, jež se střídají s fázemi, kdy netruchlí. Jako by jim byla přidělena určitá dávka smutku, kterou jsou schopni zvládnout, a potom nastane pauza, aby měli možnost se vzpamatovat před další vlnou smutku.

Něco podobného se uplatní při práci se schématy. Když se začneme vzdávat vzorců chování, které se schématem souvisejí, nebo když odhalíme původní příčiny schématu a přehodnotíme své životní zkušenosti, můžeme mít dokonce pocit jakési ztráty. Něco starého v nás odumírá a to v nás vyvolá zármutek.

Zdá se, že ponoření se do detailů schématu uvádí celý proces do činnosti. Učitel meditace Larry Rosenberg vysvětluje: „Opravdové pochopení znamená vidět věci takové, jaké ve skutečnosti jsou, ne takové, jaké bychom si je přáli mít. K tomuto přijetí můžeme dospět zásluhou smutku.“

Odstranit brýle schématu a vidět jasně znamená vzdát se starého způsobu definování sama sebe a starého pohledu na svět. Vzdáváme se svých maladaptivních návyků, zoufalého lpění na realitě a na reakcích schématu.

Když si Jaké uvědomil své schéma neschopnosti vzbudit lásku, zjistil, že schéma nahradilo velkou část jeho identity a ovládlo jeho životní postoje. Jaké žil ve falešném já, za jakousi fasádou. Byl příliš dychtivý uspokojit ostatní a být takový, jakého si ho - podle jeho domněnky - přejí mít ostatní. Přiznal, že si přestával být jistý tím, kdo je, když právě nebyl člověkem, jenž uspokojoval potřeby ostatních.

Když začneme odmítat své schematické myšlení, může se stát, že nevíme, kdo vlastně jsme. Naše emoční návyky jsou důvěrně známé způsoby k určení sebe sama, a obnažení vědomí může působit rušivě, i když se jedná o naše vlastní zkreslené a citlivé já.

Samozřejmě je něco jiného uvědomit si, že je nutné se svých návyků zbavit, a něco jiného je to skutečně udělat. Nejdřív si musíme ujasnit, že naše schémata nepracují pro nás, a tak posílit odhodlání k jejich změně. Dalším krokem je skutečné dosažení změny díky opuštění starých návyků.

Když to učiníme, necháme za sebou část svého já. Musíme být připraveni takovou ztrátu přijmout. Jsme svědky malé smrti vnitřních mínění, určitého obrazu sebe sama, chybně vytvořených nadějí a obav, nebo pouze důvěrně známých návyků či pohodlných předpokladů. Když se zbavíme těchto pevně usazených návyků, které nás ovládají, musíme nad jejich ztrátou truchlit. Když se trápíme, nebudeme se tolik snažit vyhybat se bolesti, jež vedla k vytvoření schematických reakcí.

Rosenberg vysvětluje: „Porozumění a truchlení jdou ruku v ruce. Nemůžeme se vzdát něčeho, čemu nerozumíme. Když chceme něco opustit, musíme to nejprve poznat.“

## Síla otevření se

Na Stanfordské univerzitě byly ženy s pokročilou rakovinou prsu připojené k podpůrné skupině podobně postižených žen. V tomto stadiu rakoviny jim lékaři nemohli nijak pomoci. Veškerá léčba selhala a nyní záleželo pouze na čase, kdy každá z nich zemře. Tyto ženy zjistily, že skupina je jediné místo, kde nemusejí skrývat své pocity. Jejich rodiny a přátelé měli strach o rakovině mluvit, a ony tak nemohly dát najevo, jak se cítí. Ale s ostatními ženami, které stály tvář v tvář stejné tvrdé realitě, byly schopné plakat, vztekat se nad nespravedlností svého osudu a dát upřímně najevo své pocity. Současně nenucené pečovaly jedna o druhou, nabízely si emocionální podporu a dokázaly se v slzách obejmout.

K překvapení lékařů měla tato skupina významný medicínský efekt. Ženy z této skupiny žily *dvakrát* déle než srovnatelné pacientky s rakovinou prsu, které, přestože se jim dostalo obvyklého léčení, do této skupiny nechodily. Šlo v průměru o 37 měsíců přežití u žen ve skupině proti pouhým 11 měsícům přežití u ostatních.

V anglickém jazyce chybí důležité slovo. Mělo by to být slovo vyjadřující hinduistický výraz *antárájame*, které znamená „znalec srdce“ - někdo, kdo vidí jasně každý kout našeho vnitřního světa a akceptuje nás takové, jací jsme. Možnost dočkat se soucitu a hlubokého porozumění je mocnou léčebnou silou. Dalajláma to popsal slovy: „Jedním z nejsilnějších lidských přání je být poznán a pochopen.“

Ti, kteří pracují se zkušeným psychoterapeutem, k němuž cítí důvěru, mohou tento pocit hlubokého pochopení a přijetí prožít. Terapeut může být pro klienta zrcadlem, vytvářet ochranný štít, za nímž se klient cítí natolik v bezpečí, že je schopen se otevřít a být akceptován. To je jeden ze způsobů, jak může terapie sloužit změně původu a poskytnout tak klientům pozornost, která jim chyběla v dětství. Klient také může v bezpečí takového vztahu použít expresivní nebo „gestalt“ metody k tomu, aby lépe poznal pocity, které jsou podstatou schématu, a mohl je uvolnit.

Pocit, že je chápán a akceptován, může vzniknout i díky přátelům. Všichni v některém úseku života prožíváme utrpení. Může to být mocný prostředek pro spojení se s ostatními lidmi. Někdy se spojení točí kolem běžného trápení - ztráta milovaného člověka, životní prohra - a poutá nás k ostatním, kteří sdílejí naše trápení. Empatie vychází přirozeně z trpícího srdce - je to obrovský dar, který si můžeme navzájem dát.

Tuto empatickou podporu jsem viděla v pracovních skupinách, kde lidé zkoumali svá schémata. Takové zážitky mohou lidi pevně spojovat. V jednom okamžiku tohoto sebezkoumání řekla jedna žena napůl žertem: „Cítím se trochu jako blázen.“

Zeptala jsem se: „Kolik lidí se tu cítí jako blázen?“

Zvedly se všechny ruce včetně mé.



Léčivou sílu empatie je možné použít rovněž na emocionální rány, i když jsme zdrojem empatie my sami. V jednom pokusu lidé zapisovali do deníku jednou za pět dnů své myšlenky a pocity, které se týkaly nejtraumatičtějšího zážitku nebo jiného intenzivního trápení.

Jen to, že tyto pocity popsali, mělo překvapivě užitečné výsledky. Zlepšilo se jejich zdraví - následujících šest měsíců byli méně nemocní. Vytvořil se významný vztah mezi popsanými pocity a zdravím: čím byly na papíře vyjádřené emoce bouřlivější, tím výraznější bylo zlepšení jejich imunitních funkcí.

Největší prospěch z tohoto pokusu měli lidé, kteří ve svých prvních zápisech vyjádřili nejsilnější pocity: hluboký smutek a bolest nebo intenzivní zlost a pocit marnosti. Na začátku pouze propůjčili hlas své emocionální bolesti. Potom, po dobu několika dalších dnů, přemýšleli o významu událostí, které je tolik rozrušily - a byli schopni v nich najít model nebo smysl.

Jsem přesvědčená, že pokrok se dostaví přirozeně, když propůjčíme hlas svým schémátům.

## POKUD CHCETE VYSLOVIT POCITY SPOJENÉ SE SCHÉMATEM

Popište myšlenky a pocity, které se ve vás bouří, když čtete o schématech, jež se vás týkají. Nemusíte psaní věnovat mnoho času - stačí pouhých 10 až 20 minut vždy, když se objeví působivá myšlenka nebo pocit a vy máte možnost si je poznamenat do svého deníku:

1. Své myšlenky necenzurujte. Buďte úplně otevření, říkejte věci, které byste nejspíš nikomu jinému neřekli. Pamatujte si, že deník je pouze váš. Čím k sobě budete upřímnější, tím lépe. Je to vaše šance říci cokoli, co byste chtěli sdělit někomu jinému, ale máte zábrany. Napište vše do svého deníku.
2. Pište kdykoliv a všude, kde máte inspiraci a můžete psát. Zbavte se pocitu, že musíte psát každý den, ale udržujte toto momentum v pohybu tím, že budete psát, když jste rozrušení. Lepší je psát v soukromí, kde se cítíte bezpečně a nic vás nerozptyluje.
3. Popisujte objektivní fakta i vlastní pocity, které ve vás vyvolala. Když se ve vás hromadí emoce, nechtě je a pište. Využijte volných asociací - dejte svým pocitům volný průchod.
4. Nedělejte si starosti s tím, jak to zní nebo vypadá. Nikdo vás neznámkuje - nemusíte se starat o pravopis. Když narazíte na překážku, pokuste se napsat znovu to, co jste chtěli vyjádřit.
5. Deník si nechtě jen pro sebe. Nepište s představou, že ho budete někomu ukazovat. Pokud vás to napadne, budete podvědomě upravovat vše tak, aby to mohl někdo číst, nebo se budete snažit obhajovat své vyjádřené pocity.

6. Pokud vám to pomáhá, pište několik dnů, týdnů nebo dokonce měsíců. Vaše myšlenky, pocity a porozumění se budou měnit, jak budete pronikat hlouběji do práce se svými schémata. Psaní deníku vám také pomůže sledovat, jaké děláte pokroky.
7. Když si vzpomenete na události z raného dětství, jež nejspíš formovaly vaše schéma, uvažujte o napsání dopisu - který nemusíte poslat - lidem, jichž se tyto události nejvíce týkaly. Může to být sobecký rodič, jehož chování ve vás vyvolalo citovou deprivaci, nebo skupina dětí, které vás nepřijaly mezi sebe. Dejte v dopise průchod svým pocitům, vyvolaným tímto chováním. Napište dopis přímo do deníku. Může to být velmi účinný způsob, jak dát ustrnulému dítěti v jádru vašeho schématu možnost vyjádřit pocity, zklamání a potřeby.

Existuje ještě jeden důvod k psaní deníku, když se vydáváte na tuto vnitřní cestu. Pokud začnete na začátku, budete s pomocí deníku schopni sledovat pokrok, uvědomíte-li si, co spouští vaše nejnepříjemnější schémata, myšlenky, pocity a jednání, které s nimi souvisejí, a jak často se objevují.

Psaní deníku vám poskytne místo, kde můžete spojit pochopení příčin a zdrojů vlastního schématu, situací, které ho spouštějí. Postupně pak pospojujete přesný obraz typických emocí, myšlenek a reakcí.

Deník vám také umožní přemýšlet o hlubších pocitech a závažných problémech v životě i o zkušenostech z dětství, které zřejmě formovaly vaše schéma. Tím získáte příležitost dát průchod svým pocitům, aniž byste konfrontovali lidi ve svém okolí.

Po několika měsících by vám měl deník pomoci sledovat změny v myšlenkách, pocitech i ve vašich reakcích. Pokud má vaše práce se schémata efekt, všimnete si pozvolného snížení frekvence atak schématu, poklesu jeho intenzity a zkrácení jeho trvání.

# 12

## Vlastním myšlenkám nemusíte věřit

Když jsem byla malá, měla moje babička v obývacím pokoji nádherný orientální sekretář. Na přední straně byl vyřezaný a vymalovaný živý obraz ženy v kimonu, která kráčela z pagody a nesla slunečník. Z dálky se na ni díval z okna čajovny vousatý muž v kimonu.

Tato scéna byla svůdným nahlédnutím do exotické krajiny. Vše na scéně bylo fascinující: domy, lidé, jejich oblečení, pokřivené kmeny stromů, ohromné květiny.

Jako malá jsem o této scéně celé hodiny snila, a zůstala mi příjemná a jasná vzpomínka na návštěvy u babičky. Chtěla jsem vědět, zda byl orientální sekretář zárodkem mé životní cesty: mých výletů do Asie, studia japonského čajového obřadu, aranžování květin, indického tance a asijského spirituálního cvičení.

Když má babička zemřela, navrhla má matka, aby sekretář připadl mně, neboť věděla, co pro mě znamená. Ale ostatní členové rodiny rozhodli, že babiččin nábytek bude prodán a zisk případně pozůstalým. Sekretář byl pouze jedním kusem nábytku, ale jak jsem se o něj jednou začala zajímat, nabyl neobyčejného významu. Jeden příbuzný, který tomu dosud nevěnoval pozornost, byl náhle přesvědčen, že je nesmírně cenný.

Tak jsme se dohodli, že pozveme profesionálního odhadce, aby sekretář prohlédl a určil jeho cenu, kterou bych pak zaplatila pozůstalým. Někteří z nich očekávali, že jeho cena bude ohromná, podstatně jmění pozůstalosti. Když o sekretáři diskutovali, jeho cena rostla - vybraná asijská starožitnost může mít cenu sto tisíc dolarů nebo i víc!

Konečně nadešel den, kdy přišel odhadce, aby sekretář prohlédl. Závěr - sekretář není vůbec z Asie, je to americká imitace, nazývá se to japonerie a není to moc staré. Kromě toho, zdůraznil, je malba odloupaná a zlacení oprýskané. Odhad - mohlo by to stát maximálně 300 dolarů!

Mezi mými příbuznými to vřelo. Přehnaný pohled na skromný sekretář připomínal zkreslené myšlení, typické pro schéma. Je tak snadné vidět věci

takové, jaké bychom si je přáli mít, a utvrdit se v tom, že naše předpoklady jsou pravdivé. Chybí nám korektivní realita, kterou vynesl na světlo odhadce.

Síla schémat vnutit našemu vnímání svoji vlastní realitu - přetvořit náš svět podle jejich vlastních podmínek - má základ v mozku. Amygdala, centrum emocí, se rozvětňuje do většiny oddílů mozkové kůry, oblastí, kde jsou analyzovány signály ze smyslových orgánů na základě jejich významu. Když je amygdala rozpálená - například během ataky schématu -, začne být větvení také aktivnější a ovlivňuje způsob, jakým mozková kůra analyzuje naše vjemy, tedy působí na interpretaci toho, co vidíme nebo slyšíme, i toho, jak myslíme.

Vliv amygdaly může zkreslit způsob, jakým mozek interpretuje vše, co vidíme, a zvýšit tak pravděpodobnost uplatnění emočního filtru místo realistického pohledu. Když se amygdala rozpálí intenzivní činností, emocionálně nabitě myšlenky v našem zorném poli převáží. To může vysvětlit, jak naše schémata ovlivňují naše vnímání okolí, téměř jako by na nás uvalila kletbu.

Tibetský buddhismus se zmiňuje o těchto zkreslených myšlenkách jako o „kognitivních zatemněních“, mocné rozmanitosti mentálního strádání a základní příčině psychologického utrpení. Naštěstí, přestože nejsme schopni ovládat okolnosti, které vedou k těmto myšlenkám, máme možnost osvobodit svou mysl z jejich sevření.

## Sejmutí kletby

Sára má rozumně ambivalentní vztah se svým bývalým manželem. V mnoha situacích se shodli, dělili se o péči o své děti a po bouřlivém rozchodu se postupně znovu stali přáteli.

Před rozvodem, když se vzájemně odcizovali, byla Sára přesvědčená, že její manžel je velmi kritický k mnoha věcem, týkajícím se její osoby. On byl ve všem velmi vytrvalý, ona byla impulsivní, spontánně a s nadšením se vrhala na každý nový nápad, včetně studia akvarelu nebo psychologických přednášek, a potom se rychle rozhodla přejít k něčemu jinému. Sára si byla jistá, že on její chaotické rozmary odsuzuje - že si myslí, že je přelétavá.

Když si jednou, dlouho po rozvodu, povídali, rozhodla se ho na to zeptat - koneckonců, co mohla ztratit? A tak se mu svěčila se svým předpokladem jeho mínění o ní.

K jejímu překvapení jí odpověděl: „To je jedna z věcí, které jsem na tobě miloval!“

Když jsme pod vlivem svých schémat, máme pocit, že jsou naše zkreslené domněnky pravdivé. Pokud však odmítneme předpoklady, jež se schématem souvisejí, může vědomé vnímání fungovat jako vnitřní odhadce, který přináší nezkruslenou realitu. To nám umožní nový pohled na naše skryté předpoklady. Mnohdy je pak můžeme zpochybnit dřív, než začnou ovlivňovat naše vjemy.

Myšlenky nemají žádnou sílu kromě té, kterou jim dáme. Zpochybnění našich mentálních návyků a odmítnutí předpokladů, které jsou jejich podstatou,

tvoří hlavní oporu kognitivní terapie. Prvním krokem při tomto odmítnutí je pečlivé pozorování schémat a důkladné uvědomění si mechanismů, jež je spouštějí, včetně obvyklých myšlenek, pocitů a impulsivních reakcí, které je doprovázejí.

Tím, že si uvědomíme detaily schématu, uvidíme širší perspektivu toho, co se děje, a to nám umožní větší výběr možných reakcí.

Pokud jsme schopni rozeznat aktivované schéma, můžeme ho odmítnout na třech různých úrovních: kognitivní - naše myšlenky a to, jak interpretujeme situaci, emocionální - pocity, které vznikly vlivem těchto myšlenek, a behaviorální - jednání, k němuž tyto myšlenky a pocity vedly.

Zjistili jsme, čím může vědomé vnímání přispět k práci s emocemi schématu a čím může přispět ke změně našich obvyklých reakcí. V této kapitole zkoumáme, jak nám může vědomé vnímání pomoci odmítnout myšlenky, které v nás schéma vytváří.

### Empatické přetvoření

Nejdříve si připomeneme empatii. Když pracujeme se svými maladaptivními schématy, je obzvlášť důležité přiklánět se k emocionální realitě, i když odmítáme své obvyklé myšlenky. Mnohé schematické návyky myšlení a cítění jsme se naučili v raném dětství, dřív, než jsme si vypěstovali schopnost racionálního myšlení. Proto je nesmírně důležité uvést naši schematickou realitu do preverbálního režimu našich raných pocitů.

Musíme se schématem soucítit dřív, než se může objevit racionální posun. Jak jsme viděli v sedmé kapitole, proces vcítění může někdy vést k zarmoucení - když se otevřeme bolestivé pravdě obložené schématem a necháme ji vyplnout na povrch. Tato emocionální práce odpovídá racionální snaze odmítnout myšlenky a předpoklady schématu.

Pokaždé, když se naladíme na myšlenky schématu, nám pomůže soucitně se naladit na doprovázející pocity. Toto vcítění může mít podobu mentálního souhlasu, který připouští pocity za schématem, rychlé mentální hodnocení jako „opuštění“ nebo „vyločení“, nebo výmluvnější myšlenkový proces jako „samozřejmě, že se teď bojím - vinou svého schématu předpokládám, že budu opuštěn nebo vyloučen“.

Když se na schéma podíváme s empatií, je důležité udělat další kroky ke změně zakořeněných mentálních návyků. Budeme-li racionální příliš brzy, nemusí malé dítě ukryté v našem nitru cítit soucit se svou emocionální realitou a může se vzbouřit. Pokud nabídneme našim emocionálním ránám péči a citlivost, budou lépe reagovat na lék emocionální práce a hlavně na racionální snahu odmítnout předpoklady, které jsou v pozadí schémat. Bez soucitu působí čistě racionální postupy jako přikrytí rány obvazem bez předchozího vyčistění a dezinfekce.

## Co nás trápí

„Nejsou to jen věci, co nás zneklidňuje,“ napsal Epiktetos, řecký filozof z prvního století, „jsou to naše *myšlenky* o těchto věcech.“ Už lidé v dávných dobách poznali, že v našich myšlenkách se ukrývá síla, která vede k tomu, že se cítíme bídně, a pochopili, že porozumění je lékem na naše neštěstí. Buddhističtí učitelé nás dlouho nutili prověřovat a odmítat myšlenky a předpoklady, které vedly k činům, jichž jsme později litovali.

Tyto antické recepty na vnitřní práci jsou obsažené v některých radách dalajlámy a nabízejí praktické kroky k zacházení s ničivými emocemi. Jednou z rad je porozumění, proč jsou emoce destruktivní - jinými slovy jde o získání dostatečně velkého nadhledu, abychom viděli, že naše reakce je sebezničující. Dalším doporučením je prověřit bezdůvodné nebo zkreslené předpoklady, které dávají vznik emoci. Uvědomění si, že tyto myšlenky jsou pouhé projekce mysli, pomáhá čelit rušivým emocím, které podněcují.

Dalajláma doporučuje jeden zásadní postup: „Pěstujte vědomé vnímání od samého začátku. Bez vědomého vnímání povolujete svému utrpení uzdu.“ A jak se nás jednou zmocní a získá na síle, bude čím dál tím těžší mu čelit. Ale s vědomým vnímáním můžeme udržet tísnivé emoce daleko, v takových mezích, aby se nemohly rozvinout v plné síle. Když se naučíme používat vědomé vnímání a pravidelně ho vnášet do našeho zmateného myšlení, získáme tím imunitu proti emočnímu neklidu.

Vědomé vnímání poskytuje prostředky k odhalení automatických myšlenek, které spouštějí naše schémata. Nyanaponika říká, že vědomé vnímání „identifikuje a pronásleduje jednotlivé hrozby hustě propletené tkáň našich návyků. Opatrně třídí nastavení prudkých impulsů a předstíraných pohnutek našich předpokladů..., mentální návyky, které jsou nadále nepochybné.“

Naše emocionální podmiňování může vyústit v tunelové vidění, v pocit, že jsme lapeni v omezeném, nepohodlném, téměř klaustrofobickém místě, vybudovaném z opakovaných myšlenek, předpokladů a domněnek. Vědomé vnímání nabízí prostor v mysli, který tuto temnotu osvětlí a rozšíří naše vidění za tyto hranice, čímž vytvoří jasný prostor kolem kompulsivních reakcí a myšlenek.

Vědomé vnímání nám dává prostor k životu mimo automatické, zkreslené modely myšlení, takže můžeme opět jasněji vnímat a zařadit se do realističtější perspektivy. Tento jasný prostor nám umožňuje prozkoumat vlastní reakce tak, že se můžeme otevřít myšlenkám a pocitům, jež jsou s nimi spojené, a porozumět schématům, která jsou jejich příčinou. Přináší to možnost svobody tam, kde jsme dříve viděli jen beznadějnou tíhu kompulsivního opakování.

Brýle schématu citové deprivace mají tendenci vést nás k interpretaci typu: „Vidíte? Opravdu ho nezajímám.“ Ale vědomé vnímání nám umožní vidět samotné brýle - pochopit, že naše myšlenky jsou zkreslené schématem - a nemít nadále realitu omezenou názorem schématu.

## Vědomé vnímání myšlenek

„Když cvičíte zazen, nesnažte se zastavit své myšlení," radí učitel zenu Suzuki Roši. „Když něco vejde do vaší mysli, nechte to vejít a nechte to odejít... Vypadá to, že to přichází zvenku, ale ve skutečnosti jsou to pouze vlny vaší mysli, a pokud vás nebudou trápit, budou stále klidnější a klidnější."

Jak jsme viděli v pokynech k nácviku vědomého vnímání, myšlenky samy o sobě jsou při cvičení jedním z hlavních předmětů pozornosti. Jedna metoda - mentální zaznamenávání, kde označíme známé myšlenky, aniž bychom do nich byli vtaženi - je v práci se schématy velmi užitečná.

Zaznamenávání nám dává možnost sledovat obvyklé myšlenky schématu. Místo sledování myšlenek můžeme ustoupit a vidět je takové, jaké jsou - mentální návyky. Můžeme je označit slovem „vyloučení" nebo „nedůvěra", podle toho, jaké schéma představují. To upevní naši mysl, aby odolala proudu těchto myšlenek a aby nám pomohla stanovit, jak aktivní schéma skutečně je.

Učitel vědomého vnímání Joseph Goldstein zdůrazňuje, že je důležité zaměřit se na myšlenky proto, že „když si neuvědomíme myšlenky ve chvíli, kdy se objevují, je těžké jim porozumět".

„Meditace o myšlenkách - vědomé vnímání myšlenek," říká Goldstein, „znamená jednoduše si uvědomit, když se myšlenky objeví, že mysl pracuje, aniž by se zapletla do obsahu myšlenek: neodjet vlakem asociací, neanalyzovat proč a odkud myšlenka přišla, pouze si v daném okamžiku být vědom toho, že probíhá ‚myšlení'." Pokud toho nejsme schopni, nevidíme své myšlenky jako takové, stanou se nevědomými filtry našeho vnímání.

Toto jsou instrukce pro meditaci, ale současně nabízejí způsob, jak pěstovat a posilovat návyk mysli, který se mimořádně osvědčil při práci se schématy: schopnost vystoupit ven z myšlenky, která zaplavila naši mysl, vidět ji jednoduše jako kteroukoliv jinou myšlenku.

Cílem buddhistické praxe je pomoci nám rozeznat, kdy je naše mysl svedena zkreslenými myšlenkami a kdy vidíme jasně. Tento vědomý čin je prvním krokem k odmítnutí myšlenky - je to lepší, než jí dovolit, aby v daném okamžiku definovala naši realitu. Myšlenky, které vyvstávají během schématu, zkreslují naši realitu - když jim to dovolíme. Pokud ustoupíme ze svých myšlenek díky vědomému vnímání, získáme možnost o myšlenkách pochybovat a nedovolit jim, aby nás tolik ovládaly.

## Odmítnutí předpokladu

Když se naučíte používat vědomé vnímání, abyste přistihli schéma v akci, můžete odhalit automatické myšlenky, které jsou v jeho pozadí, a můžete je odmítnout. Pokud v této taktice setrváte, myšlenky časem ztratí většinu své síly, zejména tehdy, když si uvědomíte, že těmto schématem poháněným nápadům nemusíte věřit.

Profesionální hudebnice Kathy, jedna z mých klientek, objevila univerzální protiúder pro své perfekcionista schéma a jeho věčné sebehodnocení. Kathy to nazvala „univerzální automatický myšlenkový protijed“. Automatické myšlenky jsou počáteční určující myšlenky schématu, které podněcují záplavu pocitů a zesilují myšlenky, jež se objeví při atace schématu.

Její automatické myšlení začíná typickým scénářem, který by obvykle spustil schéma, ale místo toho pokračuje a připraví protijed:

Sedím v hledišti a poslouchám skvělého hudebníka, jenž na vystoupení cvičil šest hodin - stejných šest hodin, které jsem já strávila vařením polévky pro své hosty.

Napadne mě automatická myšlenka: „Co to dělám, když vařím polévku místo toho, abych cvičila tak pilně jako on?“

Hudebník si po šestihodinovém cvičení pomyslí: „Měl bych být jako ten skvělý hudebník, který dnes vystupuje v Carnegie Halí a kterému stačí cvičit pouze tři hodiny.“

Hudebník v Carnegie Halí si říká: „Nenávídím to - musím začít žít.“

Tento protijed na perfekcionista myšlenky dokresluje hravého ducha, kterého Kathy často vnášela do naší práce. Schopnost vnést optimismus a humor do schémat je mocný způsob, jak přeformulovat i velmi závažné myšlenky. Humor Woodyho Allena má často podobný efekt - komická absurdita jeho neurózy se může týkat každého z nás. Notorický hypochondr se stal slavný díky jednomu ze schémat - zranitelnosti. „Nejpodivuhodnějším rčením v anglickém jazyce,“ řekl jednou Allen, „není ‚miluji tě,‘ ale spíš ‚je to benigní!‘“

### Užitečná porovnání

Kathy mi vyprávěla, že jednou slyšela nějakou ženu hrát naprosto skvěle a byla jejím vystoupením fascinovaná. Místo toho, aby se s ní začala srovnávat a poslouchala kritiku svého vnitřního hlasu, byla Kathy za tuto ženu skutečně šťastná. Hudebnice však dohrála, rozplakala se a řekla: „Je mi líto, že jste to museli poslouchat - bylo to hrozné.“ Kathy nemohla uvěřit tomu, že může být tato žena sebekritická po tak skvělém vystoupení. Pomohlo jí to jasněji vidět své perfekcionista schéma.

Porovnání může být užitečné, když čelíme schematickým myšlenkám, zejména u perfekcionismu. Jsou dva způsoby, jak se můžete srovnávat s ostatními: jeden, který vám pomůže cítit se lépe, a druhý, jenž způsobí, že se budete cítit hůř. Automatické myšlenky většinou volí právě ten druhý způsob.

Porovnání směrem vzhůru, kdy se srovnáváte s někým, kdo je mnohem lepší, mohou vést k pokoření sebe sama, k sebeobviňování a dokonce i k pocitu viny. Pacienti, kteří se stále srovnávají s lidmi, kteří jsou zdraví,



upadají často do deprese. To je vliv, jaký měly pokořující myšlenky - „Nikdy nebudu tak dobrá hudebnice“ - na Kathy.

Porovnání směrem dolů, kdy se srovnáváte s někým horším, než jste vy, vám umožní vidět, že jste na tom relativně dobře - může vás to dokonce rozveselit. Když pacienti se závažným onemocněním myslí na někoho v daleko horším stavu, mohou se cítit o něco lépe. Uvědomí si, že situace může být mnohem horší.

Kathy čelila své sebekritické myšlence úvahami o tom, jak si užívala života a jak může náročný program připravit špičkového hudebníka o taková prostá potěšení, jako je například uvařit hrnec polévky pro přátele. Tím se odpoutala od porovnávání směrem vzhůru - „Nikdy nebudu tak dobrá hudebnice jako ona“ - k porovnání směrem dolů - „Alespoň *mám* nějaký život“.

### Odporující myšlenky

Mluvila jsem s Jakem, klientem, který má silné emocionálně deprivacní schéma, o tom, jak mohou lidé s jeho modelem být empatičtí a přirozeně pečující. „Jedna pozitivní stránka deprivace je, že se naučíte být velmi ohleduplní. Deprivovaní se cítíte, když se vám vaše starostlivost vymkne z ruky a vaše potřeby jsou neuspokojeny. Pečování o druhé může být velmi uzdravující a péče o vás samotné také - pokud se necítíte deprivovaní. Potom je dost péče pro každého.“

Jake vytvořil významný vnitřní spoj: „Je to jako čchi-kung! To je cvičení, při kterém třete rukama o sebe a pak v nich pohybujete koulí energie. Pronikáte do čchi, univerzální energie, která spojuje každého. Pronikáte do ní, abyste se uzdravili. Jste její součástí stejně jako člověk, kterého léčíte. Je to společná energie, do které každý proniká - stejně tak je to s dáváním a dostáváním. Každému se dostává péče, nikdo se necítí deprivovaný.“

Poznámka, že je dost energie pro každého, představuje bezprostřední odmítnutí emocionálně ochuzeného myšlení deprivacního schématu, že péče nebude nikdy dost pro všechny. Když prověříme myšlenky, které stojí v pozadí schématu, jako kdybychom sledovali laboratorní vzorek pod mikroskopem - jejich iracionální podstata se jasně projeví.

Nemusíte se dívat příliš hluboko, abyste spatřili absurditu schematické myšlenky, když vás příště napadne. Je užitečné mít v mysli připravená a nacvičená odmítnutí těchto myšlenek tak, že je budete schopni vyvolat, když je nejvíc potřebujete: když se blíží ataka schématu nebo když už propukla.

Stejně jako každé schéma dává vznik typickým myšlenkám, existují i specifické odporující myšlenky, které jim vzdorují. Když máte takové odporující myšlenky připravené, snadněji odmítnete myšlenky schématu, když je vědomé vnímání vynese do vědomí.

## Pochybování o vlastních myšlenkách

Často navrhuji klientům, aby použili vnitřní dialog se svými schémata - je lépe myšlenkám odmíchnout, než být pasivní či dokonce je akceptovat takové, jaké jsou. Kdykoliv se objeví myšlenka: „Jsem neúspěšná - nic, co jsem kdy udělala, nemělo žádný význam,“ začala by klientka záměrně přemýšlet o dobách, kdy uspěla a dělala věci dobře - vzpomínka, která by podlomila platnost názoru schématu.

Tento vnitřní dialog sám o sobě vyžaduje určitou míru vědomého vnímání: zůstat aktivní a mentálně bdělý, naladit svůj vnitřní radar na odkrývání a odmítání takových myšlenek a nedovolit jim, aby se neustále opakovaly. Tento radar závisí na speciální reflektivní perspektivě nazývané meta-kognice, schopnosti ustoupit a postřehnout povahu myšlenek, nikoli je prostě přijmout.

Při použití této pozorovací moci vědomého vnímání si musíme pamatovat to, co terapeutka Marsha Linehanová popsala následujícím způsobem: „Vstupte *do* sebe, ne mimo sebe, abyste mohli pozorovat. Pozorování není odloučení“, kde vnímáme sami sebe zpovzdálí. Vědomé pozorování myšlenek zahrnuje spojení s těmito myšlenkami, ale současně udržení dostatečné vzdálenosti, aby nás nepohltily, nebo abychom se od nich nesnažili utéci.

Vědomé vnímání nám umožňuje vytvořit si dostatečnou mentální vzdálenost od myšlenek, abychom je viděli reálně. Tento postoj mění pohled na naše myšlenky a umožňuje nám uvědomit si, že jsou to pouze myšlenky, ne realita. Tak můžeme pochopit, že *vlastním myšlenkám nemusíme věřit*.

Toto zjištění je osvobozující. Umožňuje nám vyprostit se z emocionálně působících představ. Staré mentální návyky - „jsem bezcenný, je to beznadějně, můj život je bezvýznamný“ - mohou trvat, ale pokud se držíme vědomého postoje, můžeme připustit, že jsou to pouhé myšlenky, a vidět je jako opotřebované mentální stopy: „Zase mám *tyto* myšlenky.“ Když je vidíme takové, jaké jsou, přestanou nás terorizovat. Vědomé rozpoznání odsune to, co by se jinak mohlo stát cyklem, který se točí ve spirále do schematického chaosu.

Díky vědomému vnímání jsme si nejen lépe vědomi svého myšlení, ale také máme možnost přesměrovat proces tak, aby nás nenutil kráčet vyjetými kolejemi. Mnozí z mých klientů považují v takových momentech za efektivní vést aktivní vnitřní dialog se svým schématem, jako by bylo malým dítětem a oni vnitřním rodičem.

Jedna má klientka si uvědomila, že její depriváčnické schéma spouští návyk přejídání, jehož vinou značně přibrala. Když zjistila, že její touha po jídle je emocionálně závislá, rozhodla se držet dietu a odmíchnout svému depriváčnickému schématu - řekla si: „Když sním tuhle zmrzlinu, tak se tě nezabavím.“

Druhý způsob, jímž vědomé vnímání zbavuje schematické myšlenky moci, souvisí se samotnou pozorností. Myšlenky poháněné schématem jsou nejsilnější, když vznikají, zaujímají přední i střední místa na jevišti naší mysli

a strhávají nás do svého dramatu strachu nebo zoufalství. Vědomé vnímání tyto myšlenky odsunuje na jednu stranu jeviště mysli, odkazuje jim vedlejší role a tlumí tak jejich výkřiky na pouhé šeptání.

### Zlostné slitování

Nelítostně vypadající božstvo v tibetském umění představuje ducha zlostného slitování, postoj nekompromisního boje se silami nevědomosti. Soucit spočívá v cíli - v osvobození lidí od spirituální nevědomosti.

Odmítání myšlenek nám může být nepříjemné - příliš racionální a neemocionální. Celý proces vypadá radostněji, když lidé mají dost otravných hlasů. Akt odmítání schémat může probíhat pod velením bojovného ducha zlostného slitování.

Pro Olivii byl zlostný soucit válečným pokřikem. Viděla svůj perfekcionismus - s jeho nesnesitelnými sebekritickými myšlenkami - jako nepřítele a svůj boj s těmito myšlenkami jako vnitřní válku. V procesu příprav k bitvě nabrousila své mentální zbraně - odporující myšlenky, které použije k překonání utiskujícího hlasu vnitřní kritiky.

Napsala mi dopis:

Je čas bojovat s tím jedovatým hadem, který se ve mně zabydlel.

Když mi říká, abych se cítila vinna, řeknu: „Ne, nebudu se cítit vinna. Nemám k tomu žádný důvod.“

Když mi řekne, že jsem bezcenná, odpovím: „Ne, jsem drahocenná a jsem milovaná nezávisle na nějakých podmínkách.“

Když mi řekne, že jsem neschopná, řeknu: „Nech mě být. Přestaň mě otravovat. Jdi pryč z mého života.“

Když mi řekne, že jsem ničeho nedosáhla, namítnu: „Svým zrádným syčícím hlasem se mě snažíš přesvědčit, abych těm lžím uvěřila. Ty jsi ten nenáviděný, ubohý, neschopný a odporný. A teď vypadni!“

Musím se toho zbavit. Je mi jedno, jak dlouho to bude trvat. Ale jsem našťavaná.

Díky svému hněvu byla pevně rozhodnuta zachytit tyto myšlenky, když se jí objeví v mysli, a okamžitě jim čelit protijedem.

### Uznejte to, co je cenné

Když se postavíme svým schématům, musíme odlišit adaptivní část od malaadaptivní. Dokud jsou naše předpoklady či reakce realistické nebo efektivní, není to problém. Odmítáme pouze to, co nefunguje. V některých případech, jak jsme viděli v páté kapitole, jsou naše schémata částečně adaptivními pokusy k uspokojení základních potřeb. Jsou semiadaptivními odpověďmi, částečným řešením, které nás může vést pozitivní i negativní cestou.

Vzpomínám si na jednu klientku se silným perfekcionismem, která si toho na sebe vzala příliš mnoho. Dlouho přemýšlela o adopci dítěte. Nevybrala si jen tak nějaké dítě - přivedla si domů k možné adopci problematického chlapce z ústavu. Byl vzteklý a impulsivní, rozbil některé z jejích nejcennějších věcí, ve škole se zúčastnil tolika rvaček, že byl vyloučen, a měl konflikt dokonce i s policií. Má klientka byla svobodná pracující matka a tyto starosti byly nad její síly. Měla zdravotní problémy - vysoký krevní tlak a astma -, které se zhoršovaly stresem.

Adopce dítěte byla sama o sobě v pořádku - soucitný čin, který měl být dobrý i pro ni. Ale její neúprosné standardy - vnitřní hlas jejího perfekcionismu - jí říkaly, že nedělá dost, pokud si nevezme nejproblémovější a nejnáročnější dítě. Myslela si, že to je chvályhodné rozhodnutí, ale ve skutečnosti, nucena svým schématem, si toho vzala příliš mnoho.

Modely nejsou vždy negativní. Perfekcionismus může lidi motivovat k vyššímu výkonu. Nebezpečný se stává pouze tehdy, když vede cestami, které vyvedou lidi z rovnováhy tak, jak se stalo mé klientce, jež ohrožovala své vlastní zdraví. Když odmítáme schéma, musíme se také zeptat, jak to může ovlivnit náš život, jestli to nezkrusí naše vjemy a jaký máme pocit z věcí a voleb, které děláme, nebo z reakcí.

### Vědomé vnímání deprese

„Jsem neschopný. Nic, co jsem kdy udělal, k ničemu nevedlo. Je to beznadějně. A bude to pořád beznadějně!“ Takové deprimující a jiné, jim podobné, myšlenky jsou podstatou deprivačního schématu. Mentální pohled na realitu zaručeně změní jakýkoliv slunečný den v zamračený. Probírání takových myšlenek stále dokola v nekonečných mentálních kličkách je receptem na depresi. Ale síla vědomého vnímání při odmítání zkreslených myšlenek se projevila pozitivně i při léčení lidí s depresí. John Teasdale, kognitivní vědec na univerzitě v Cambridge, který se také věnuje meditaci, vyučoval vědomé vnímání - společně s použitím kognitivní terapie - u skupin pacientů, kteří se léčili z deprese. Jeho objev je poučný i pro práci s maladaptivními schématy.

Teasdale pracuje s těmi nejnepříznivějšími případy - s lidmi, jejichž deprese se stále opakují. U těchto lidí se mohou i pouhé myšlenky stát spouštěcím mechanismem schématu a aktivovat depresi. Zatímco několik prvních epizod deprese je u člověka spuštěno nepříznivou událostí, jako je ztráta zaměstnání nebo smrt milované osoby, u pozdějších epizod se spouštěcím mechanismem deprese stávají negativní myšlenky .

Teasdale zjišťuje, že mezi těmi, kteří jsou poprvé silně depresivní, je u poloviny případů bezprostřední příčinou smutná nebo traumatická životní příhoda. Pouze desetina pacientů s třetí epizodou má aktivační příhody.

Teasdale říká, že životní provokace jsou příčinou deprese v mnohem menším počtu recidiv, protože se depresivní myšlenky chápou moci a odpovídají za

vyvolání a recidivu deprese. Recidiva může začít docela nevinně, když špatná nálada zaktivuje myšlenkové modely, které jsou spojené s předchozí depresivní epizodou. Tyto myšlenky aktivují špatnou náladu v sestupné spirále.

To, co může být pro ostatní pouze záchvatem smutku, může být pro lidi s historií deprese neobyčejným rizikem - jako by tyto nálady a myšlenky byly viry, na něž jsou tito lidé obzvláště citliví. Jsou citliví převážně na myšlenky, které, pokud se objeví, mohou vést k další atace deprese a zoufalství.

Myšlenky samy mohou být spouštěcími mechanismy deprese. Z toho důvodu je deprese někdy řazena mezi poruchy myšlení. Jak kognitivní terapie, tak i vědomé vnímání nabízejí protijed na myšlenky, které mohou depresi podporovat.

### Vědomý protijed

Vědomé vnímání přináší úlevu od zoufalství dvěma způsoby: umožňuje nám vnímat myšlenky jen jako pouhé nápady, ne jako drtivé pravdy, a brání jim zaujmout v mysli tak důležité místo.

Síla vědomého vnímání má v boji s maladaptivními myšlenkami základ v mechanice pozornosti. Četné cesty v mysli, kterými vedou informace, jsou podobné rovnoběžce propojující dálnice ve Spojených státech. Tato síť silnic vede k tomu, že se můžete dostat z New Yorku do San Franciska přesto, že je spojuje jen malé množství dálnic.

Stejně tak myslí vedou různé typy informací různými propojenými drahami. Základní charakteristika toho, co slyšíme - intenzita, zabarvení, hlasitost - vede jednou drahou, zatímco přesný význam slov vede jinou drahou. Emoční význam a jeho důsledky procházejí také jinou drahou.

Většina těchto drah vede mimo vědomí. Teasdale upozorňuje, že kapacita mysli pro takové mimovědomé zpracování informací je zdánlivě nekonečná, ale její schopnost vědět, co se v daném okamžiku nachází ve vědomí, je omezená. Naše vědomí se může v jednom okamžiku soustředit pouze na jediný souvislý tok myšlenek. Toto omezení pozornosti vede k jakémusi úzkému profilu v mysli. V tomto omezeném prostoru se myšlenky ucházejí o místo v centru našeho mentálního jeviště jako herci, kteří se tlačí, aby se dostali do světelného kuželu.

V určitém okamžiku může být v centru jeviště pouze jedna myšlenka. Když jedna dominuje, ostatní zanikají. Vědomé vnímání do této soutěže vstupuje samo. Když vědomě uvažujeme, co se v naší vlastní mysli děje, zaujme tato úvaha omezené prostředky naší pozornosti.

Protože má pozornost omezenou kapacitu, mnich Nyanaponika se domnívá, že „pokud je přítomno jasné světlo vědomého vnímání, nezbyvá místo pro mentální šero“. Pro lidi se sklonem k depresi je vědomé vnímání jakýmsi druhem očkování proti jejich maligním myšlenkám. Platí to pro jakoukoliv maladaptivní myšlenku: Vědomé vnímání zaujímá většinu naší pozornosti

něčím jiným než mentální smyčkou, jež aktivuje naše schéma. Vědomým vnímáním nastavujeme alternativní mentální čin, který konkuruje myšlenkám jakéhokoliv schématu.

### Zastavení vlaku

Vědomé vnímání pomáhá změnit schematické myšlenky tím, že zaměřuje naše vědomí na přítomnost, aniž by ulpívalo na našich myšlenkách nebo reakcích. Naopak, stav mysli, pohroužené v přemítání schématu, je neuvědomělý a vlak myšlenek jede stále dál, jako by byl řízený automaticky.

„Zastavte ten vlak“ je název jedné reggae písně. Vědomé vnímání vlak zastavuje. Zatímco bezmyšlenkovité přemítání nás žene do mlhy deprese, vědomé vnímání nám připomíná, abychom udržovali směr, abychom si uvědomili skutečnost, že se začínáme odchylovat - a vrátili se do jasné přítomnosti.

Současně nám vědomý postoj umožňuje odstoupit od myšlenky a vidět ji jako takovou. Místo ponoření se do myšlenky, že „jsme naprosto bezcenní“, můžeme rozeznat její přítomný význam: fakt, že jsme lapeni v mentálním stavu, ve kterém se vidíme jako bezcenní.

Toto vědomé označování skličujícího sebehodnocení je mentální čin, který soutěží s depresivními myšlenkami o skromné prostředky pozornosti. Pak vidíme krajní mínění - schematickou myšlenku - brýlemi vědomého vnímání a transformujeme je do pouhé myšlenky. Tento jednoduchý čin vykolejí vlak spoutaných myšlenek. Potřebujeme k tomu dva kroky: vědomé vnímání k odkrytí schematické myšlenky, pak její odmítnutí a přesměrování vlaku myšlenek pozitivnějším směrem.

### Očkování schématu

Teasdale říká, že cílem vědomého vnímání při léčení deprese by nemělo být bránění občasným špatným náladám - ty jsou součástí života. Místo toho je třeba soustředit se na zabránění tomu, aby se negativní nálady nerozrůstaly do jakéhosi mentálního začarovaného kruhu, který vede k závažné depresi. Nechtě nálady přicházejí a odcházejí. Je relativně snazší jim dovolit přijít, jak se však můžeme ujistit, že odejdou?

Odpověď spočívá v nuceném zastavení jakéhokoliv vlaku s myšlenkami, který vede do údolí deprese nebo ke schématu. Jednou strategií pro únos vlaku s myšlenkami je změnit směr samotných kolejí: vlak, který se rozjede řízený schématem, změní směr a pokračuje k odlišnému emocionálnímu cíli.

Toto přesměrování se objevuje v kognitivní terapii, kde jsou lidé vedeni k odmítnutí svých myšlenek. S použitím vědomého vnímání k odkrytí schematických myšlenek je potom v určitém bodu odmítneme a změníme

jejich průběh naší myslí. Pro depresivního člověka to znamená vidět skličující myšlenky o beznadějnosti své situace jako myšlenky, které provázejí běžnou přechodnou špatnou náladu - jako něco, s čím se může vyrovnat -, a nevnímat je jako strašlivou, nevyvratitelnou pravdu. Sled myšlenek typu „jsem na dně“, což typicky vede k závěru „nejsem dobrý“, se změní v myšlenku „jsem na dně, ale to je občas normální“.

Čím víc dokáže člověk podávat mentální morfiium a měnit tak schématem svázané myšlenky na neutrální, tím menší existuje pravděpodobnost, že takové myšlenky vyústí v ataku schématu.

Nejlepší výsledky se dostávají, když člověk opakuje tento vnitřní úkol stále dokola ve všech situacích a za všech okolností. Jinými slovy, čím častěji tento postup procvičujeme, tím lepší jsou výsledky. Mentální návyk, který původně neúspěšně vedl k atace schématu, se změní.

Úspěšnost této metody očkování proti depresi byla prokázána ve studii, která pět let sledovala lidi náchylné k recidivující depresi, léčené Teasdaleovým přístupem vědomého vnímání. U lidí, kteří byli zachyceni při atace deprese, vedla kombinace vědomého vnímání a odmítnutí myšlenek k trvalému uzdravení. Zajímavější je, že u těch, kteří po vyléčení *pokračovali* v zadaném úkolu podle potřeby, bylo v následujících letech mnohem méně recidiv deprese. U jakéhokoli schématu platí: Čím častěji zastavíme vlak jedoucí k atace schématu, tím méně často budeme tento proces potřebovat.

Denní meditace pomocí vědomého vnímání pěstuje a posiluje přesně ten druh pozornosti, který je nutné použít, když se nám schematická myšlenky vplíží do myslí. Meditující pomocí vědomého vnímání vlastně procvičuje strategii pozornosti, jež nabízí obranu před napadením schématem, ale nemusí čekat na to, až se schematické myšlenky objeví. V tomto postupu spočívá mohutná schopnost, kterou vědomé vnímání přispívá psychoterapii. Nabízí každodenní možnost připravit se na okamžik, jenž je jinak nepředvídatelný - jako bázlivé nebo zlostné myšlenky citové deprivace nebo smutek z epizody deprese. Takový moment se nemusí objevit celé týdny nebo měsíce - do příští srážky s atakou schématu. Lidem náchylným k depresi umožňuje tato schopnost lépe čelit novému útoku depresi svázaných myšlenek. Když se takové myšlenky objeví, je možné zasáhnout včasnou léčivou reakcí. To je nejvhodnější strategie k ubránění se náhlému útoku deprese. Při práci s jakýmkoliv z maladaptivních schémat jsme díky tomuto univerzálnímu radaru ostrážitější vůči dalšímu okamžiku, kdy se aktivují emoce, a můžeme tak zabránit přepadení schématem již ve fázi příprav.

### Bouřlivé myšlenky

Obloha potemněla a objevily se mraky - nejasně se rýsovala bouřka. Po meditaci jsem seděla ve své pracovně a přemýšlela o podobnosti mezi vnitřními a vnějšími prvky počasí a o stavu své myslí. Člověk, který slíbil splnit

slib v rámci naší dohody, dohodu porušil - žena, které jsem pomohla, když pomoc potřebovala. Byla jsem proto mimořádně zklamaná, že mě podvedla.

Předpověď počasí slibovala bouřky, ale když vítr ustal, husté mraky se rozplynuly a umožnily slunečním paprskům proniknout na zem. Stejným způsobem se otevřely husté emocionální mraky, aby umožnily proniknout světlu uvědomění a vytvořit místo pro moudřejší úvahy: Viděla jsem, že mám možnost volby - jednat podle svých podrážděných a rozhněvaných impulsů, nebo prozkoumat hlubší vrstvy své mysli.

Vítr ustal a ptáci opět štěbetali, bouřka byla v nedohlednu. Pozorné vnímání mého hněvu začalo rozpouštět mentální neklid, který se hromadil k výbuchu. Začala jsem zkoumat podráždění, jež se mě zmocnilo.

Obvykle předpokládáme, že temné mraky vypustí svou nahromaděnou vlhkost v podobě bouřky, aby se mohlo opět vyjasnit. Ale změna může přijít jiným způsobem. Sledovala jsem vítr, který hnal mraky na jih, rozehnal hrozící bouřku a vytvořil na obloze jasné místo.

Podobný průběh mohou mít naše vnitřní bouřky. Když jsem přemýšlela o svých myšlenkách na člověka, který mě zklamal, uvědomila jsem si, že mé podráždění vyplývalo z pocitu, že na mně nikomu nezáleží. Tyto myšlenky mi byly povědomé, typické pro chvíle, kdy bylo schéma aktivní.

Začala jsem své vlastní myšlenky odmítat: Možná měla důvod, proč mi nemohla pomoci. Stejně to bylo nepodstatné. Podstatné bylo přece naše přátelství.

Dopřála jsem si čas na úvahu místo toho, abych ihned reagovala, a má mysl byla díky přemýšlení čistší, nepřeplněná bouřlivými myšlenkami a nezatemněná chaotickými nápady. Mohla jsem jednat uvážlivěji.

## POKUD CHCETE ODMÍTNOUT A ZMĚNIT SVÉ SCHEMATICKÉ MYŠLENKY

Začněte tím, že si jich budete všímat.

1. Naučte se vědomě vnímat. Vědomé vnímání vás může naladit na znamení - na nějaký známý pocit nebo typické myšlenky - toho, že schéma bylo aktivováno. Když si uvědomíte, že by schéma mohlo být aktivováno, udělejte si mentální pauzu a soustřeďte se na myšlenky plující vaší myslí, na své emoce a pocity. To jsou klíče k určení toho, *jaké* schéma se aktivovalo. Díky pauze, kdy vyčkáte, až se prach ve vaší mysli usadí, můžete také zjistit, že reagujete nepřiměřeně - tedy potvrdit, že schéma bylo opravdu aktivováno.
2. Všimněte si svých schematických myšlenek jako takových. Uvědomte si, že mohou být zkreslené. Pamatujte si: Svým myšlenkám nemusíte věřit.
3. Odmítněte své myšlenky. Připomeňte si, že zkreslují realitu. Vzpomeňte si, co jste se naučili o svých schematických myšlenkách - fakt, že



- obsahují falešné předpoklady, a co mohou učinit opravné myšlenky. Shromážďujte důkazy o vyvrácení falešných myšlenek, například tím, že promluvíte s člověkem, který má na dané téma realističtější pohled.
4. Použijte empatické přetvoření, abyste připustili realitu schématu a slovy popsali přesnější obraz věcí. Empatické přetvoření vám umožní souhlasit se způsobem, jakým pohlíží na svět, i když napravíte chybné vnímání. Buďte trpěliví jako při jednání s malým dítětem, které prostě nechápe, jaké věci jsou.

Jedna z mých klientek, učitelka dětského tance, mimořádně špatně snášela, když nějaké dítě nechtělo na její hodinu přijít. Začala být neúprosně sebekritická a vnímala názor dítěte jako hodnocení své vlastní nešikovnosti. Jednoho dne zavolala matka dívky, která při hodinách často zlobila, a řekla, že její dcera nechce jít na hodinu. To byl jednoznačný spouštěcí mechanismus schématu.

1. Má klientka použila vědomé vnímání. „Jen jsem meditovala,“ řekla mi později, „a sledovala jsem, jak jsem reagovala na její sdělení. Cítila jsem, jak mi tuhnou svaly a stahuje se mi žaludek. Měla jsem strach, který mě pohltil, když jsem si uvědomila, že mě i ostatní rodiče uvidí jako nešikovnou a nebudou své děti posílat na mé taneční hodiny. Jak se pocity hromadily, soustředila jsem se na ně.“
2. Rozeznala schematické myšlenky, průvodní znaky perfekcionistického schématu, zejména obávanou myšlenku, že bude kritizována za nedokonalou práci.
3. Odmítla tyto myšlenky. Díky vědomé pauze otestovala předpoklady v pozadí svých myšlenek: Nejdříve se zeptala sama sebe, jestli něco v jejím stylu vyučování potřebuje vylepšit. Přemýšlení jí připomnělo pochvalu od ostatních rodičů. A tak si řekla: „Vrátím se k té původní informaci: Nejde tu o mě, jde o problémové dítě. Má problémy se společností, nevychází s ostatními dětmi. Matka už pochopila, že její dítě je nevychované. To, že tato dívka nechce přijít na mou hodinu, není moje vina.“
4. Použila empatické přetvoření. Připomněla si: „Vím, že mě kritika zraní, a vím, že má citlivost pramení z nadměrné kritičnosti mých rodičů. Ale už se tak nemusím cítit. Takové myšlenky mi nic dobrého nepřinesou.“

# 13

## Vztahy

V pohádce „Lví král“ se má lvíče Simba jednoho dne stát pyšným králem. Od svého urozeného otce se poučí o vzájemném propojení života. V tomto důležitém koloběhu jsou všechny bytosti spojeny symbiotickým způsobem a přijímají se navzájem jako oběti a lovci: Lvi loví gazely, ale když lvi zemřou, pohnojí trávu, na které se pasou gazely.

Simbova otce však zabije jeho bratr, který se zmocní trůnu. Prchající Simba je sám a cítí se opuštěný. Je příliš mladý na to, aby sám přežil v džungli - je zmatený a vystrašený vším, co vidí. V urputném boji s nepřekonatelnými pocity opuštění se cítí bezradný a zoufalý, že bude navždy sám.

Naštěstí se sprátelí se dvěma živočichy - s prasetem bradavičnatým a s hlodavcem -, kteří mu pomáhají a chrání ho. Učí ho zákonům džungle a plní tak roli rodičů. Simba se už necítí sám - má náhradní rodinu. Je v její péči a pod její ochranou. Od přátel získává ještě silnější pocit propojení s koloběhem života, citlivost, kterou přinese do své říše, když později získá zpět trůn a stane se králem.

Tento příběh může být vykládán mnoha způsoby, ale já v něm vidím příběh přeměny strachu v odvahu a utrpení v soucit - metaforu toho, jak se mohou změnit hluboké vášně emocí. Na úrovni schématu tento příběh nabízí příklad, jak mohou vztahy hojit rány schématu, jako je opuštění.

Množství našich schémat vzniká v kotli našich nejbližších vztahů, ať už s milencem, rodičem, dítětem nebo s přáteli - s kýmkoliv, s kým máme silné emocionální spojení. Vlivem tohoto faktu je vztah, když dojde na schémata, dvojsečný. Na jedné straně mohou přeměnit každý vztah v emocionální bitevní pole, ale na straně druhé nám vztahy samy nabízejí obzvlášť vyzrálou možnost - umožňují nám vnitřně pracovat, což nás osvobodí ze sevření schémat.

Další výhoda přerušení řetězce návyku v našem nitru vychází z jeho odrazu v našich vztazích. Každý vztah je systém, síť kauzálních interakcí - způsob, jakým jeden člověk jedná, vyvolá reakci v druhém člověku. Systémoví teoretici

a rodinní terapeuti nám říkají, že jeden ze způsobů změny systému spočívá ve změně jedné jeho části. Tím jsou ovlivněny všechny ostatní části systému. Změna sebe sama nabízí způsob, jak vyvést naše vztahy z ničivých kolejí.

## Chemie schématu

Největším paradoxem našich maladaptivních schémat je jejich sklon přitahovat nás k partnerům, kteří je spouštějí. Tato tendence je silná zejména u schémat deprivace, opuštění, nedůvěry a neschopnosti vzbudit lásku. Občas pocítíme intenzivní zážitek romantické chemie v přítomnosti člověka, který naše emoční tlačítka ovládá. Nejpřitažlivější milenec má velmi často podobný emocionální rukopis, jaký měl rodič, jenž byl první příčinou našeho schématu.

Modely jsou snadno rozpoznatelné. Lidé s deprivacním schématem mohou být přitahováni k milencům, kteří jsou sobečtí, narcističtí, lhostejní a chladní. U lidí se schématem opuštění se chemie často projeví ve styku s partnery, kteří jsou nedostupní a nespolehliví. Partnerovo opuštění může mít podobu vzdáleného bydliště, stálého cestování, dlouhé pracovní doby nebo jiného vztahu.

Lidé se schématem podmanění mohou být vtaženi do pasivních vztahů s partnery, kteří prosazují své vlastní potřeby, názory a způsoby. Lidé se schématem nedůvěry jsou často přitahováni k partnerovi, který je nedůvěryhodný, má sklon je ovládat a emocionálně, fyzicky nebo sexuálně zneužívat.

Lidem se schématem neschopnosti vzbudit lásku brání vztah s někým, kdo je vzdálený nebo nedostupný, v rozvoji intimity, jež by mohla vést k odhalení vlastní chyby. Vztah s partnerem, který je kritický a odmítavý, vyvolá známý, téměř uklidňující pocit.

K čemu jsou tyto divné chemické reakce? Schémata pohánějí něco, co se podobá Freudem popisovanému stále se opakujícímu nutkání, které vede lidi ke vnášení dětských modelů, odpovědných za vznik schématu, do dospělých vztahů. Tento paradox má několik příčin. V první řadě tyto vztahy vyvolávají povědomé pocity, dotyční si připadají „jako doma“, navzdory bolesti věří, že jednou se jim podaří situaci změnit. Dál opakují způsoby překonávání bariér, kterým se naučili v dětství a tudíž jim připadají povědomé.

V poslední řadě může člověk doufat, že jednou se situace změní a vztah bude funkční. Deprivovaný člověk konečně získá péči a pozornost, po kterých prahne, zneužívaná žena najde muže, jemuž bude moci věřit. Alespoň taková je původní naděje.

Terapeuti partnerských vztahů tvrdí, že přesně to se odehrává ve zdravém vztahu. Každý partner do určité míry jedná způsobem, který odpovídá schématům toho druhého. Když jsou tyto primitivní potřeby uspokojeny, může se vašeň původní chemie schématu změnit v nepatrný plamínek díky upevnění lásky a vzájemnému porozumění. Potenciál, který představuje určitý vztah pro oba partnery, je vzájemná pomoc v léčení ran z minulosti.

Není potom divu, že schémata se neaktivněji uplatňují v našich nejin-  
timnějších vztazích. Protože si mnozí z nás přináší schémata do vztahů -  
jsme přitahováni k určitému člověku právě proto, že spouští jedno nebo  
dvě schémata -, jsou tyto vztahy mimořádně bohatými arénami pro poznání  
a změnu našich schematických reakcí.

### Když s věcmi lze - nebo nelze - pracovat

Když se schémata aktivují, působí to, jako by se vynořila ze skrýše, aby se  
projevila se všemi detaily. Pokud jsou partneři motivováni a chtějí se práci  
s emocemi věnovat, můžeme na tyto momenty pohlížet jako na možnost  
získání přístupu k vnitřní práci se schématem - přístupem, který může být  
nedostupný, když jsou schémata bezpečně skrytá, neaktivovaná.

Z tohoto hlediska můžeme vidět stupeň aktivace schématu v intimních  
vztazích v pozitivním světle. Vše záleží na tom, jak použijeme spouštěcí  
mechanismy schématu: k prozkoumání schématu za účelem odmítnutí, ke  
zpevnění tím, že se odvrátíme od schématu jako takového a necháme  
jeho zkraslená přesvědčení řídit naše reakce. První přístup otevírá dveře  
ke svobodě, druhý upevňuje a udržuje jejich destruktivní modely.

Určité modely vztahů mají tendenci schémata zvětšit. Když oba partneři  
mají stejné schéma a žádný z nich na těchto modelech nepracuje, je pro ně  
velmi obtížné pouze si uvědomit, že jsou pod vlivem schématu. Oba partneři  
se stanou obětí stejného zkrasleného myšlení.

Řekněme, že oba partneři mají sklon k modelu emocionální deprivace.  
Pokud ona špatně pochopí, že on bezmyšlenkovitě ignoroval její potřeby,  
může se stáhnout do pocitu zranění a zlosti způsobem, který spouští stejné  
deprivační schéma v jejím partnerovi, jenž se potom také cítí ukřivděný.  
Jeden může trucovat, zatímco si druhý vynucuje pozornost. Dělí se o slepou  
skvrnu - brýle schématu -, a tak ani jeden z nich nevidí jiný způsob reakce  
nebo interpretace toho, co se mezi nimi stalo.

Další společnou překážkou k vysvobození vztahu z bitev schématu je  
nechuť partnerů vynaložit sílu na to, aby si to uvědomili nebo to změnili.  
Doplňující se schémata - zejména situace, kdy se jeden partner cítí oprávněn  
a druhý podmaněn - mohou vytvořit doplňující se vztah, setrvačnost, která  
brání oběma partnerům ve změně.

Speciální případ obsahuje hluboká podezření podpořená schématem ne-  
důvěry u lidí, kteří byli v dětství zneužíváni. Partnerovi s tímto schématem  
bude chybět pocit bezpečí. Když se jeden z partnerů necítí bezpečně, může  
být druhý partner neschopný vytvořit uklidňující situaci, která by umožnila  
společnou práci se schématem. V takových případech je možné hledat pomoc  
mimo — terapeuta, který se specializuje na pomoc zneužívaným lidem, nebo  
terapeutickou skupinu. Pokud zneužívání pokračuje, je samozřejmě zapotřebí  
takového zásahu, který zneužívání ukončí dřív, než začne práce se schématem.

## Tango schématu

Když se dva začnou hádat, nastane jakési tango schématu, v němž ataka schématu jednoho partnera může spustit podobné schéma druhého. Množství emocionálně nabitých momentů ve vztahu vzniká proto, že schémata jednoho člověka spustila schematické reakce v partnerovi. Tyto krizové okamžiky nabízejí mučivé úzkosti možnost otevřít dveře k uzdravení. Vše záleží na tom, jak s takovým okamžikem partneri naloží.

Samozřejmě, že schémata nezmizí úplně. Zůstane vám sklon k určitým myšlenkám a pocitům, které se objevují při aktivaci schématu. Postupem času a s intenzivní prací by měla intenzita schematických reakcí slábnout. Nejdůležitější je přerušit řetězec tím, že najdete nové způsoby jednání ve chvíli, kdy se schéma probouzí.

Má klientka Janet chtěla, aby jí její muž věnoval víc pozorností. Vnímala to jako intenzivní potřebu a začala si pozornost vymáhat, což mělo za následek, že se její muž stáhl. Cítila se frustrovaná - jeho reakci si vysvětlovala jako nezájem. Postupně byla Janet schopná tento model, který se v jejich vztahu stále opakoval, identifikovat. Díky rozhovorům, které vedli, zjistila, že její muž reagoval tímto způsobem na základě svého vlastního schématu. V dětství ho vychovávali dominantní rodiče a on se děsil toho, že jím bude opět manipulováno. Když ho žádala o pozornost, nereagoval na její potřeby, ale na to, co vnímal jako direktivní požadavky.

Ona si jeho reakci interpretovala jako nechuť věnovat jí dostatek péče. Když porozuměla této dynamice, pochopila jeho reakce a nebrala je osobně. Potom mohla obrátit svou pozornost na zkoumání svých vlastních schémat v dané situaci. Jedním důvodem byla deprivace - obava, že se jí nikdy nedostane dost lásky a pozornosti. Když se jí tyto obavy začaly zmocňovat a ona pod jejich vlivem chtěla péči neodbytně vyžadovat, připomněla si: „Vím, že jsem zranitelná pocitem, že se lidé nezajímají o mé potřeby. Mám sklon k nepřiměřeným reakcím a beru věci příliš osobně.“

Když si tohle připomínala, byla schopná odpoutat se od svých obvyklých reakcí a zvážit alternativu, která jí umožnila komunikovat s manželem. Byla schopná mu říct, že má pocit, že o ni nikdo nepečuje, a proto jeho péči vyžadovala a vyvolala jeho negativní reakci. „Chápu, že se chceš odtáhnout, když tě někdo začíná ovládat,“ řekla mu. „Vyžadovat nebo ovládat není můj záměr - jen jsem v té chvíli zaslepena svou potřebou. Můžeš mi pomoci najít způsob, jak vyjádřit to, co cítím, aniž bych tě tím obtěžovala nebo aniž bys měl kvůli tomu potřebu utéct?“

Když domluvila, manžel pochopil, co se mezi nimi dělo. Začal s ní mít větší soucit a vzpomněl si, jak rád býval v její blízkosti. Souhlasil, že budou společně pracovat na tom, aby odhalili vlastní reakce - Janet uzavřela s manželem vzájemnou smlouvu o vědomém vnímání. Partneri mohou spolupracovat na identifikaci a odstranění schémat, která mohou poničit jakýkoliv vztah.

## Interpersonální vědomé vnímání

Vědomé vnímání může být interpersonální: Můžeme vnést vědomé uvědomění do schematických reakcí někoho jiného. Pokud máte vztah s někým, s kým se může vědomé vnímání stát přirozenou součástí vztahu, potom zdvojnásobujete potenciální množství uvědomění, které může být vneseno do vašich vlastních schémat.

Někteří z mých klientů tak ve svých vztazích postupují. Jedna žena mi vyprávěla, že mluvila se svým mužem o blízké přítelkyni, která se jí začala vzdalovat. Mezi jiným řekla: „Přestože k ní mám hluboký vztah, uvědomuji si, že to může kdykoliv skončit.“

Její manžel vypadal zmateně a začal přemýšlet. „Je to tvá dávná přítelkyně a váš vztah je silný. Je nepravděpodobné, že by tak lehce skončil,“ odmítal její obavu.

Má klientka věděla, že mohou komunikovat v termínech schématu, a tak zlomyslně vyhrkla: „Ano, ale ta malá opuštěná holka ve mně potřebuje vědět, že bude v pohodě i bez ní!“

Chytil se její schematické řeči a sklouzl do stejného přístupu. Souhlasně přikývl a odpověděl: „To je pravda - to je přesně to, co ta malá opuštěná holka musí pochopit, aby přestala mít strach.“

Pokud jste obeznámeni s realitou schématu, můžete snadněji soucítit s tím, čím druhý emocionálně prochází, i když racionálně nesouhlasíte. Můžete vidět, jak schéma pracuje, a současně si uvědomit, co potřebujete ke změně schématu. To vám dodá nejen víc pochopení, ale i víc soucitu - a někdy i trochu humoru.

Když oba partneři chápou, jak se jejich schémata tvoří a podmiňují jejich vzájemné reakce, může se sám vztah stát mocnou arénou emoční alchymie. Pokud mozková kůra symbolizuje čisté vědomí a amygdala reaktivitu schématu, může v jistém slova smyslu každý partner vnést vědomé „korové“ uvědomění do chvil bezmyšlenkovité „amygdaly“ druhého partnera.

Základ emocí se tvoří v určité části mozku beze slov. Slovní formulace emocí, když o nich mluvíme s někým, komu věříme, může mnohé objasnit. Působí to, jako by mozková kůra partnera uklidňovala naši amygdalu. Pokud je partner zmatený neuspořádanou emocionální reakcí, může mu k ujasnění pomoci slovní formulace. Pokud jeden z partnerů prohrává, může mu druhý pomoci uvědomit si, že začala schematická reakce, a tím situaci rychleji vyřešit.

Tento přístup je nejpodněnější v těch okamžicích, kdy mají *oba* partneři současně probíhající ataky schématu - když se hádají. V tomto případě je prvním krokem, alespoň pro jednoho z nich, uklidnit se a zmírnit záchvat. Třeba na chvíli fyzicky odejít, uklidnit se a pak pokračovat v rozhovoru. Když se situace začíná uklidňovat, může jeden nebo druhý partner začít měnit hladiny, přejít z reality schématu - termínů argumentu - na hladinu reflektivního uvědomění a zeptat se: „Co se vlastně stalo?“

Dejte samozřejmě pozor, abyste nepoužili změnu hladiny jako další kolo boje, kdy odmítnete reakce svého partnera jako reakce schématu. Když řeknete: „Jsi zase pod vlivem svého deprivačního schématu“ - zejména pokud je toto vyjádření motivováno vašimi *vlastními* schématy - spustíte další schematické reakce.

Nejúčinnějším způsobem zmírnění situace je uklidnit se a soucítit s pocity partnera, i když racionálně s jeho pohledem na věci nesouhlasíte. Když se oba uklidníte, můžete použít hádku jako materiál pro vzájemné prozkoumání schémat, která byla spuštěna, a pro zjištění příčin jejich spuštění.

Když jednáte s člověkem prožívajícím ataku schématu, je vhodné nejprve se do schématu vcítit - a nejen do schématu, i do toho člověka! Vcítění bere schématům moc. Akceptujte způsob, kterým schémata filtrují věci a pocity, jež jsou součástí reality. Potom se druhý člověk může začít od schématu osvobozovat a myslet objektivněji. Takové vcítění může mít ve vztahu opravný efekt. Když je člověk pohlcen schématem, prožívá zápas na život a na smrt s realitou zplozenou malým dítětem. Pokud cítí, že je vyslyšen, chápán a akceptován, může takové uvědomění mít opravný účinek na schéma. Pokud toho partneri opakovaně využívají, může to mezi nimi vytvořit velmi pevný vztah a mohou korektivně působit jeden na druhého.

### Pitvání schematického boje

Když jde manžel s manželkou hledat pomoc do manželské poradny, každý z nich vypráví zcela odlišný příběh o tom, co se stalo. Zkušený terapeut nebude brát zcela vážně ani jeden z nich. Většina jejich tvrzení je zkeslena brýlemi schématu obou partnerů. Pravda je pravděpodobně někde uprostřed, v rozumném vysvětlení, které uznává pravdu obou pohledů.

Je to podobné fyzikálním pokusům, které používají dva druhy nástrojů k měření světla. První ukazuje, že světlo cestuje ve vlnách. Druhý ukazuje, že cestuje jako samostatné částice. Pravda je uprostřed - spočívá v rozumném vysvětlení, které uznává pravdu obou hledisek.

Během let, kdy jsem pracovala s tímto terapeutickým přístupem, jsme s manželem často použili metodu vzájemného zkoumání k tomu, abychom odstranili vzájemné hádky - samozřejmě až když jsme se uklidnili. Na počátku našeho vztahu jsme se hádali docela pravidelně, většinou ze stále stejných důvodů. Postupem času jsme začali používat vzájemné vědomé vnímání k tomu, abychom pochopili, jaká schémata byla spuštěna.

Když jsme se oba naučili model schématu, přestali jsme se hádat. Když jsme si vše promítli brýlemi schématu, uvědomili jsme si nezávisle na příčině hádky, že se většinou opakuje odlišná verze stejného schématu.

Jednou jsme s manželem připravovali společný seminář. Soustředila jsem se na své poznámky, když se přihnál můj muž, vyrušil mě a řekl: „Udělejme to takhle!“ A začal mi vyprávět, jak si seminář představuje.

Chladně jsem odpověděla: „Nejsem připravená.“

On neřekl nic - opustil místnost.

Vypadá to, že to vlastně nebyla žádná hádka, ale pod povrchem byl celý mikrokosmos schémat, která se objevovala stále dokola a byla spouštěna všemi možnými druhy zdánlivých příčin. Když jsme se k tomu později vrátili, vpadal rozhovor na hladině schématu takto:

Jeho: „Udělejme to takhle!“ ve mně vyvolalo zlost - z mého schématu podmanění. Cítila jsem, že mě nechce nechat postupovat vlastním způsobem a ignoruje mou potřebu pořádně se připravit.

Mé: „Nejsem připravená!“ v něm vyvolalo pocit neschopnosti vzbudit lásku. Tohle schéma interpretovalo mou chladnou odpověď jako odmítnutí, což v něm vyvolalo dojem, že není uznávaný. Jeho ticho a stažení se vyjadřovalo zraněné pocity. Postupem času nám byla schémata, která tyto reakce spouštěla, jasnější a počet našich hádek se snížil, zmírnila se i jejich intenzita a délka. Cítili jsme se v této říši volněji, byli jsme schopni vnímat, když se naše emoční návyky začaly objevovat, a nedovolit jim, aby se nás zmocnily a uvrhly nás do hádky. Byli jsme schopni přeformulovat neshody od pouhé nepříjemné epizody, které bychom se měli vyhnout, k fascinujícímu vzájemnému objevu toho, jak se zkreslené modely myšlení prolínají. Viděli jsme, že pravda leží někde uprostřed, v rozumném vysvětlení, které uznává oba naše pohledy.

## Hra schématu

Mí dva koně, Yeshe a Bodhi, spolu strávili celý den. Jak už to u koní bývá, přestože jeden druhého milují, je Yeshe dominantním partnerem a Bodhi je submisivním následovníkem. Yeshe tráví většinu dne tím, že Bodhi rozkazuje, staví uši dozadu, což je snaha zahnat Bodhi tam, kam ji chce zahnat. Občas mi připomínají dvojici, kde se jeden partner cítí oprávněný a druhý podmaněný.

Všimla jsem si, že i koně mají něco společného se schématy, a zjistila jsem, že mají způsob, jak se jich zbavit: předstírají boj, vzpínají se na zadních, cení zuby, skáčou na sebe. Při těchto bojových hrách začne být Bodhi velmi troufalá, dokonce agresivní, a Yeshemu na chvíli nevádí vzdát se v duchu hry svého postavení dominantního koně.

Tento hravý duch může být přenesen do práce s našimi vztahy, ale ne během záchvatu schématu. Hravost může být velmi užitečná zejména tehdy, když už jste se začali osvobozovat ze svých schématem poháněných modelů interakce. Když už jste s partnerem vykonali nějakou práci se schématy a poznali jste navzájem své modely, může humorný přístup posloužit jako protijed na schémata.

Jeden příklad pochází z mého manželství. Na počátku našeho vztahu byl můj muž poháněný perfekcionismem. Zůstával proto zamčený doma ve své kanceláři mnohem déle, než skutečně potřeboval. Já se kvůli tomu občas



cítala zanedbávaná. Z důvodu mého schématu opuštění mi jeho zavřené dveře působily potíže.

Když jsme se snažili dopracovat k tomu, jaká schémata byla v každém z nás touto situací spuštěna, manžel to pochopil. Uvědomil si, že vlastně nechce trávit tolik zbytečných hodin prací. Jeho pracovní život pohlcoval tak velkou část dne, že ho odváděl od radostí života.

Po letech práce na našich schématech mi jednoho dne vyprávěl příběh. Vzpomněl si, jak si od čtyř let hrál na maminku a na tatínka s dívkou, která bydlela přes ulici. Ona byla doma a věnovala se domácí práci a vaření a on chodil do práce (bylo to okolo roku 1950).

Vzhledem k tomu, že mu byly teprve čtyři roky, neměl nejmenší představu, co je to práce. Sel do rohu místnosti, v níž si hráli, posadil se a stále opakoval: „Práce, práce, práce.“

Po letech, kdy jsme spolu pracovali na modelech našich schémat, jsme se dostali k bodu, kde se v našich rozhovorech spontánně objevoval hravý duch. Ta hravost samozřejmě vyžadovala určitou citlivost a správné načasování, aby ani jeden nezlehčoval pocity toho druhého.

Nyní, když můj muž dlouho pracuje, místo aby si užíval života, strčím hlavu do jeho pracovny, podívám se, jak se vážně sklání nad prací, a hravě řeknu: „Práce, práce, práce.“

Vždycky to funguje.

### Přísná láska: Schematická práce s přáteli

Standardním modelem soucitu je benevolentní, soucitná, pečující láska. Ale soucit může přijít v mnoha formách - někdy je přísná láska lepší než konvenční balíček. Některé spirituální tradice, jako je tibetský buddhismus a hinduismus, znázorňují soucit hrozivým způsobem, který symbolizuje prořezávání se skrz pevné vazby a formy ignorance. Když je mysl zahlcená sebeklamem a vidí jen zkresleně, je protijedem jednání pomocí síly, což nás probere z inertního spánku.

Elizu mnoho let trápila bolest modelových návykových vztahů. Prožila sérii nešťastných vztahů s muži a každé další zklamání v ní spustilo schéma opuštění a deprivace. Její obavy, že ji muž opustí, ji dohnaly k tomu, že byla tak oddaná a reaktivní, až často její vlastní chování muže odradilo. Kdykoliv k tomu došlo, vedla litanii plačtivých stížností na muže a zklamání, které jí způsobilo. Sdělovala své potíže každému, kdo byl ochoten naslouchat. Časem se její konverzace s přáteli a rodinou točily téměř výhradně kolem tohoto problému.

Řadu let byli její blízcí vystaveni této její tendenci a trpělivě vše snášeli, protože jí měli rádi a ona potřebovala, aby jí naslouchali. Po několika letech si dva její nejbližší přátelé o této situaci společně promluvili a vysvětlili jí, že už nemohou dál poslouchat její nekonečné stížnosti. Řekli jí, že pohroužení se

do takové hysterie není zdravé. To však jen posílilo její přesvědčení, poháněné jejími hlubokými emocionálními návyky, že je bezmocnou obětí.

Dodali jí odvahu, aby prozkoumala své problémy a jejich průvodní pocity a odmítla tendenci vzdát se jim. Dva nejbližší přátelé uzavřeli s Elizou dohodu: Kdykoliv s ní budou mluvit, připomenou jí, když začne upadat do svého starého způsobu stížností a sebelítosti. Eliza se už zapojila do terapeutické skupiny a tuto dohodu přijala - přestože přiznala, že se stále cítí opuštěná a ukřivděná, když její přátelé odmítají poslouchat její stížnosti.

Když přátelé odmítli akceptovat Elizin návyk, odmítli její modely, které byly podstatou citové deprivace a opuštění. Když vyhovíme návyku někoho, kdo je poháněný schématem, v jistém slova smyslu nahráváme tomu, aby se schéma ještě pevněji zafixovalo. Můžeme pomoci druhým lidem odmítnout schéma tím, že to uděláme sami. Ale přístup „přísné lásky“ vyžaduje obezřetnost a empatii. Je důležité zůstat neutrální, ať nám připadá pravdivé cokoliv. Je třeba vyvarovat se otevřeného konstatování, jak to vidíme my, a zvolit diplomatickou formulaci „pravděpodobně“, „snad“ a „možná“. Pokud ten druhý vycítí naše zainteresované ego nebo má pocit, že ho ovládneme a snažíme se ho přesvědčit o tom, co předpokládáme, že je pro něj nejlepší, může se postavit do defenzivy nebo se rozzlobit.

Když k takovému člověku přistoupíme s nejlepšími úmysly - ale bez přesvědčení, že známe správné odpovědi -, bude přístupnější. V nejlepším případě můžeme najít spojence v jeho vnitřním válečném duchu - a zjistit, že nám děkuje za naši upřímnost.

## Soucit s partnerem

Stejně jako jste udělali schematický profil sami sobě, můžete ho udělat i svému partnerovi. Můžete začít sledovat situace, kdy váš partner vybuchne nebo má nějakou jinou extrémní a sebezničující emocionální reakci. Můžete se pokusit odhalit, co spouští ataky schématu vašeho partnera, a snažit se přijít na to, jak v záchvatu myslí a cítí. Sledujte jakékoliv typické návyky, které se během záchvatu projeví.

Lepší znalost může zvětšit váš soucit se schématy partnera. Takový soucit neznamená schématu napomáhat a jednat v souladu s jeho pohledem na věc, ale naopak odmítnout jeho předpoklady o lidech a o světě. Také budete citlivější ke zranitelnosti druhého člověka a méně často spustíte nějaké jeho schéma.

Soucit proměňuje empatii v jednání. Když poznáte myšlenky a pocity typické pro schémata toho druhého, můžete použít empatické porozumění k tomu, aby řídilo vaše chování k němu. To se samozřejmě nevztahuje pouze na partnerství, ale na jakékoliv vztahy, na které máte správný náhled. Porozumění modelům schémat ostatních lidí vám pomůže vyhnout se takovému jednání, které by spustilo schéma.

Když víte, že má někdo přísná kritéria, pak vhodné pochválení jeho práce je něco, co on pro sebe neudělá - nebo ne dost často. Osloví to jeho vnitřní sebekritický hlas, který ho stále pohání k větším výkonům. Vy můžete být také hlasem, který mu přikáže urovnat si svůj život, postavit se proti tomu, jak ho perfekcionismus pohání k tvrdé práci. Také mu můžete dát najevo, že ho akceptujete a obdivujete takového, jaký je, nejen pro to, co dokáže udělat.

Pokud má někdo deprivacní schéma, může mít podobně prospěšný dopad, když mu dáte najevo schopnost pečovat o jeho potřeby a vzít na vědomí jeho pocity. Když je podstatou schématu podmanění, dejte pozor, abyste neradili, co má ten druhý dělat, a vyhněte se formulaci, která může působit dojmem, že ho ovládáte. Díky opatrnému vyjadřování požadavků bude cítit, že má na vybranou. Místo návrhu: „Pojďme dneska na ten nový film,“ můžete říci: „Hrají nový film. Chceš ho vidět?“

Vypadá to nepodstatně, ale dopad na schémata druhého člověka může být velmi korektivní. Umožníte mu vidět svět a ostatní lidi jinak, než mu diktují jeho schémata. Každý takový moment nabízí další zážitek, posilující alternativní pohled, jenž se liší od toho, který obvykle umožňují zkrslující brýle schématu.

### Soucít schématu

Co nejbližší seznámení se se schématy vašeho partnera (jako jste se seznámili s vlastními schématy) má několik dalších výhod. Jednou z nich je porozumění tomu, že zlostné záchvaty vašeho partnera signalizují spuštění schématu, což vám umožní nebrat jeho reakci osobně - chyba není ve vás, je ve schématu. Toto zjištění vám může pomoci neaktivovat vaše vlastní schémata v reakci na výbuch vašeho partnera.

Buddhistický zákon říká, že uvědomění vede ke vcítění. Soucít je přirozeným vyjádřením jasného vědomí. Na úrovni práce se schématy to znamená, že vědomé vnímání schémat partnera je podmínkou vašeho soucítu. Uvědomění si faktu, že vše, co se děje, vyplývá ze schémat vašeho partnera, vám umožní vidět ho jako zranitelného člověka, jako ukřivdělé dítě, a ne jako hlupáka. Ustupte od věcí takových, jak vypadají, a snažte se uvědomit si, jak je vidí schéma. Pak nebudete brát partnerovy reakce příliš osobně a nepocítíte jen pochopení, ale i soucít.

Partner může být nevrlý, zamyšlený a otažitý. Pokud máte defektní schéma, může jeho otažitost spustit vaše vlastní pocity zanedbání. Když v tom okamžiku použijete vědomé vnímání a rozeznáte, co se opravdu děje, nechytíte se do pasti vlastního schématu, bude vám vše jasné a navíc budete cítit hlubší empatii k partnerovi.

Empatie vám v takové chvíli pomůže rozeznat známý model a najít zdravější reakci. Můžete si třeba uvědomit, že když se partner stáhne a má špatnou náladu, pracuje opět jeho deprivacní schéma. V takové chvíli

potřebuje, abyste mu ukázali, že se o něj zajímáte. Pokud uděláte vstřícné gesto, pravděpodobně vyleze ze své ulity.

Tento přístup - porozumět tomu, co je v pozadí jednání toho druhého - může být užitečný ve vztazích, které byly záchvaty schématu druhého člověka komplikované - vztahy s tchyní nebo tchánem, s dospívajícími dětmi, s přáteli nebo s kýmkoliv jiným. Nejsilnější využití tohoto přístupu je ve dvojici, jak nám říkají terapeuti.

Jeden z přirozených rytmů dvojice se točí kolem napětí mezi potřebou intimity a touhou po autonomii. Jak jsme viděli, mnoho ústředních problémů schémat - zejména deprivace, opuštění a neschopnosti vzbudit lásku - se točí kolem této dimenze propojení. Když oba partneři jdou vlastní cestou, vzdalují se a směřují k vlastní autonomii, potom se navracejí, aby se opět spojili, mohou si navzájem dodat odvalu, aby splnili své individuální potřeby, a tak obohatili vztah - nebo mohou nechat tento přirozený cyklus vytvořit zdání separace.

Může být důležité porozumět potřebě partnera na čas se vzdálit, zejména v případě, že je ve vás aktivní některé schéma spojení. Můžete si zapamatovat pozorování rodinného terapeuta Carla Whitakera: „Čím víc můžete být od sebe, tím víc můžete být spolu.“ To je pro člověka se schématem neschopnosti vzbudit lásku stejně důležité jako pochopení, že se na něj může partner zlobit, a přesto jej může milovat. Podobně je pro člověka se schématem opuštění důležité vědomí, že dočasné odloučení není ztráta.

Oboustranné pochopení faktu, že u obou jsou ve vzájemném vztahu ve hře schémata, otevírá cestu společnému růstu. „Jakmile uvidíte partnera jako zraněného člověka,“ říká partnerský terapeut Harville Hendrix, „začínáte proces vědomého vztahu.“ Tento proces však vyžaduje společnou snahu vytvořit ze vzájemného vztahu bezpečné místo, v němž můžete zkoumat svá schémata a použít je k nahromadění munice pro další bitvu.

Jedním velmi užitečným nástrojem v mezilidském vědomém vnímání, které tento proces vyžaduje, je to, co Hendrix nazývá zrcadlením. Při zrcadlení se ujistíte, že slyšíte názor svého partnera a rozumíte mu, dřív než vyjádříte svůj vlastní. Můžete nejdřív naslouchat a potom mluvit: „To, co slyším, že říkáš, je...“ Jinými slovy, dáváte partnerovi zpětnou vazbu vlastními slovy, aby věděl, jak jste mu rozuměli. Propůjčíte hlas svému soucitu a dáte partnerovi možnost, aby si ověřil, zda jste soucítili správně.

Pokud váš partner trpí schématem opuštění a vybuchne, když přijdete pozdě z práce, zrcadlení může vypadat takto: „Když jsem ti nezavolala, byl jsi nešťastný, napadlo tě, že se mi něco stalo a měl jsi strach.“ To udává fakta - nezavolali jste a váš partner byl nešťastný - stejně jako doprovázející pocity a myšlenky. Tento soucit potvrzuje symbolickou realitu schématu a ulehčuje objasnění toho, co se stalo.

## Přerušení řetězce ve vztazích

Byl Boží hod a Whitney, jedna z mých klientek, myla v kuchyni nádobí, zatímco si její muž a děti společně hráli se svými dárky. Whitney udělala snídani, uklidila, uvařila oběd a nyní myla nádobí. Na Štědrý den byla dlouho vzhůru a teď byla na pokraji vyčerpání, což situaci komplikovalo.

Při mytí nádobí cítila, jak se v ní hromadí vztek. Její mysl se soustředila na fakt, že *ona* by si také chtěla hrát. „Proč mi můj muž nepomáhá? Cítím, že mě využívají..." Myšlenky se hromadily.

Potom přestala a zeptala se sama sebe: „Máš s tím problém, že ano?"

Jiný hlas uvnitř ní odpověděl: „Ano, mám."

A tak začal vnitřní rozhovor, kterým zkoumala své reakce. Když se obrátila na své myšlenky a pocity plné zlosti, viděla, že vytvářela větší problém tím, že na svou zlost reagovala podrážděnými myšlenkami a ještě intenzivnější zlostí.

Pochopila, že to vše byl náznak deprivace - známý pocit, který mívala a věděla, že ji snadno ovlivní. Také si uvědomila, že její manžel vlastně nevěděl, co ona cítí, a že když mu to jednoduše řekne a požádá ho o pomoc, rád jí vyhoví.

S tímto náhledem cítila, že se její zlost rozplývá - nechala ji odejít. Potom se v ní nahromadilo vyčerpání. Přestala s prací a dopřála si to, co v té chvíli nejvíc potřebovala: Řekla svému muži, že je vyčerpaná, lehla si na pohovku a usnula.

Když se vzbudila, viděla, že kuchyň i celý dům jsou uklizené. Nikde nebylo ani stopy po ranním vánočním nepořádku. Její manžel na to přišel sám (možná je tím jediným z milionu!).

Tento jednoduchý incident byl pro Whitney signálem, jak se zabývat vzorci chování, které její deprivativní schéma často v jejich vztahu vytvářelo. Protože se bude cítit zničená, pronásledovaná osudem a využívána, rozzlobí se nebo se stáhne a její muž bude reagovat hněvem nebo pocitem křivdy.

Když začala pracovat se svými schematickými reakcemi, získávala schopnost si je uvědomit a změnit svou obvyklou odpověď: Rozhodla se, že bude manželovi o svých potřebách říkat. Obvykle reagoval skvěle, pokud byla schopna vysvětlit, co opravdu potřebuje, aniž by se na něj zlobila.

Pak Whitney přenesla svou práci se schémata na novou hladinu. Když viděla, že začíná být rozzlobená, a odhalila reakce a myšlenky, které k tomu vedly, byla schopná se sebou soucítit, odmítnout své předpoklady a sledovat, jak se hněv rozplývá. Její manžel se ve stejnou dobu naladil na typy situací, které spouštěly její reakce, a byl častěji schopen spontánně převzít odpovědnost, aniž by ona musela cokoli říkat. Opravdové problémy - neřízené schémata - v našich vztazích nevyhnutelně vyvstávají. Když změním své vlastní navyklé reakce, mohou se návyky interakcí vytvořených mezi námi rozplynout a na jejich místo nastoupí jiné, pozitivnější. A my se můžeme s nevyhnutelnými situacemi vyrovnávat v menším žáru a s větším přehledem.

Někdy můžete pracovat přímo s partnerem. Jindy může být obtížné vnitřně se vyrovnat s vlastními emocionálními reakcemi. Můžete také kombinovat vnitřní a partnerskou práci s tím, že si vše nejdřív projdete ve vlastní mysli a potom se svým partnerem. Tou dobou by měly být reakce klidnější a vaše myšlení a reakce jasnější.

Samozřejmě, ne všichni partneři jsou kooperativní a jen někteří jsou dostatečně motivovaní a uvědomují si dynamiku vzájemného vztahu. Pokud je váš partner tak nekompromisní, že si tento proces neuvědomuje nebo ho nezajímá, frustrace se nezbavíte. Pokud s vámi partner nebude spolupracovat, můžete provádět vnitřní práci, a tak změnit své modely interakce - i to situaci zlepší.

Pokud není vztah destruktivní, většinou lidem doporučuji, aby se věnovali vnitřní práci sami. Je možné, že vaše vlastní práce se schématy bude pro vztah prospěšná, nebo - pokud se to nevyjasní ani touto snahou - vám pomůže v jiném vztahu.

## Nápravné vztahy

Když Mary chodila na základní školu, byla opakovaně obtěžovaná svým příbuzným. Pak o tom konečně řekla matce a matka ji odbyla. Výsledkem pochopitelně bylo to, že se Mary dívala na vztah s muži brýlemi schématu nedůvěry. Později, když byla dospělá, ji přitahovali muži, kteří měli sklon ji zneužívat.

Takové problémové dědictví špatného zacházení v dětství bylo již dávno popsáno lidmi, kteří se zabývali terapií zneužívaných. Při vyhledávání partnerů se sklonem k násilí může ten, kdo byl obětí násilí, věřit, že nová zkušenost vše napraví: „Projednou, konečně," zní přání, „to bude mít šťastný konec." Tito lidé, jak se říká i v písni, hledají lásku na špatných místech. Když se ve vztahu objeví násilí nebo vyhrožování násilím, pak je součástí pomoci často odchod.

Naděje, že „tentokrát to bude jiné", je podstatou opakujícího se cyklu schématem poháněných vztahů. V určitém bodu si lidé uvědomí, že jim nový vztah může nabídnout nápravnou emocionální zkušenost, takovou, která obsahuje protijed na schéma, jež je do vztahu dohnalo.

Někdy tedy k vyléčení emocionálních ran lidí, které milujeme, *může* pomoci napravení našeho vztahu k nim. A stejným způsobem mohou oni pomoci nám.

Při vytváření vztahu, který může být nápravný, nemusíte hledat člověka, jenž bude zosobněním dokonalého protijedu. Pokud má váš partner zájem, můžete udělat ze samotného vztahu arénu pro vzájemné zdůraznění vědomého vnímání a použít toto uvědomění na schémata, jež jsou v každém z vás.

Když si vy i váš partner uvědomíte potřeby schématu, které řídí váš vztah, můžete rozeznat známky aktivace schématu a použít je k nalezení protijedu. Například když se váš partner necítí být milován a v bezpečí,

můžete být mimořádně něžní a ohleduplní. Pokud vaše partnerka cítí, že její potřeby zůstávají bez povšimnutí, můžete být velmi pozorní. Taková malá gesta porozumění a soucitu mohou posílit základ důvěry a intimity ve vztahu.

## POKUD CHCETE SE SVÝM PARTNEREM POUŽÍT VĚDOMÉ VNÍMÁNÍ

Snažte se odhalit schémata, která jsou pohřbená pod vašimi argumenty.

Mnoho bojů částečně symbolizuje nějaký větší problém. To, co spouští hněv schématu, není pouze pozdní návrat nebo nepodílení se na domácí práci. Je to základní pocit, že naše potřeby nejsou brány v úvahu nebo že jsme v podmanění toho druhého. V činnosti může být i jiné schéma, které dodává emocionální intenzitu našim reakcím.

Pokud se vy i váš partner můžete společně naladit a s pomocí vědomého vnímání odhalit, že schéma pracuje, můžete své argumenty využít jako příležitost k identifikaci a odzbrojení schématu. Pokud se tomu věnujete pravidelně, ztratí vaše schémata postupně sílu na to, aby vás ovládala. Příště se s manželem snadněji dohodnete na tom, kdo se postará o špinavé nádobí nebo o účty.

Když se budete se svým partnerem opět hádat, počkejte, až se prach trochu usadí, až žár zlosti zchladne a vy budete moci začít klidně přemýšlet o tom, co se právě stalo. Uklidňující proces můžete urychlit tím, že zůstanete chvíli o samotě a budete provádět zklidňující cvičení pomocí dechové meditace.

Když jste klidnější, použijte metodu moudré úvahy, kde střídáte procvičování vědomého vnímání s tím, že dovolíte bojovným myšlenkám a pocitům, aby se vrátily. Tentokrát však do těchto myšlenek a pocitů vnesete moudrou úvahu. Nedovolte jim, aby se vás zmocnily a strhly vás do své zkrleslé reality, vědomě je vnímejte. Pokud jste stále příliš zklamaní, dopřejte si pár minut, abyste vytvořili klidnější a jasnější místo ve své mysli tím, že budete sledovat svůj dech a použijete uklidňující cvičení. Když se uklidníte, obraťte svou pozornost k pocitům a myšlenkám, týkajícím se samotného souboje. Všimněte si té situace ve třech rovinách:

1. Co cítíte? Všimněte si, v které části těla jsou vaše emoce nejintenzivnější. Máte stažený žaludek? Třesou se vám nohy a ruce? Cítíte napětí v krku a ramenou? Byla ve hře řetězová reakce emocí - například spustil pocit křivdy zlost? Máte smíšené pocity - nejen zlost, ale i smutek? Připomínají vám tyto pocity něco z minulosti, kdy jste byli zklamáni stejným způsobem? Jsou klíčem k emocionálnímu modelu, jehož součástí je tento souboj?
2. Jaké jsou vaše myšlenky? Nejen ty zřejmé - hlas vašeho hněvu -, ale i ty tajuplné myšlenky, které tento hněv pohánějí. Říkáte si „Nikdy nebere na vědomí mé pocity“? Proč právě tato událost spustila tyto myšlenky?
3. Jaké je vaše jednání? K čemu vás vaše myšlenky a pocity nutí - co jste udělali?

Když to vše dáte dohromady, ukáže vám to klíč k základním schématům, která vyhrotila souboj? Pokud ano, můžete pokračovat dalšími kroky:

1. Spojte se opět s partnerem a přehrajte si souboj z pohledu těch schémat, která byla ve hře. Vysvětlete, jak partnerovo jednání spustilo schéma. Pokud můžete, naznačte mu počátky tohoto schématu ve vašem životě a vysvětlete mu, proč jste se na tyto spouštěcí mechanismy naučili reagovat určitým způsobem. Umožněte partnerovi, aby pochopil, proč jste reagovali tak silně z pohledu reality vašeho schématu. Pracujte se soucitem ke svému partnerovi i ke schématu.
2. Ohlédněte se znovu za tím, co bylo pro tento problém specifické, dejte stranou schematickou část své reakce a srovnejte věci jasněji. Můžete zjistit, jak se vyhnout spuštění partnerova schématu, co váš partner v takových chvílích potřebuje (cítit, že o něj pečujete) a co dělat v budoucnu, když jsou spuštěna vaše schémata.
3. Pokud máte konfliktní potřeby, snažte se vyjednávat tak, abyste kladli důraz na citlivost a vnímání potřeb partnera a postupně pracujte na změně reakcí vás obou.
4. Když jsou tyto modely opět spuštěné, snažte se být trpěliví. Změna vzorců chování se nedostaví okamžitě, a vám se budou pravděpodobně opakovaně nabízet možnosti k vyzkoušení nových způsobů vzájemného spojení a chování. Taková převýchova zabere nějaký čas.



# 14

## Kruh života

Restaurace byla nabitá a lidé u vedlejšího stolu mluvili tak hlasitě, že jsem chtě nechtě vyslechla drama, které se odehrálo mezi rodiči a jejich studujícím synem, jenž byl v té době doma na prázdninách.

Syn vyprávěl, že se začal zajímat o herectví a jak je nadšený, že našel něco, co je tak úžasné.

Otec ho přerušil: „A co tvoje studium? Právě jsem se dozvěděl, že syn Williamsových je na seznamu děkana mezi nejlepšími studenty, navrženými na univerzitu v Yale. Ty nemáš takový prospěch jako on.“

„Budu na tom pracovat,“ ujistil ho syn. „Ale divadlo mě ohromně zaujalo a chtěl bych se jím dál zabývat.“

„Tak si představuješ život? Jen tak se potulovat?“ zeptal se otec se zřetelným despektem.

Synův hlas o oktávu poklesl. „Já se přece nikde nepotuluju. Mám spoustu báječných přátel, kteří mají taky rádi divadlo. Baví nás připravovat představení společně.“

„Tví přátelé to nikam nedotáhnou,“ oponoval otec s opovržením.

V té chvíli poprvé promluvila matka: „Frede...“ Otec to hodně přehnal, ona se však opět stáhla do své pasivní role.

Ale bylo už pozdě. Syn vyskočil od stolu, hodil ubrousek na nedojeté jídlo a odešel.

Slyšela jsem, jak otec udiveně říká matce: „Co to do něj vjelo?“

My jsme právě zaplatili a já vstávala od stolu s těžkým srdcem. Když jsme kráčeli po schodech nahoru, prošli jsme kolem jejich syna, který tam seděl s hlavou v dlaních, byl smutný a frustrovaný a neklidně podupával nohou.

Když jsem ho mýjela, chtěla jsem mu nějak pomoci, třeba slovy: „Je to jejich projev starosti o vás. Nechápu, že vás tím ztrácejí. Možná byste jim měl říct, že je chápete, ale že jejich kritika bvla příliš tvrdá, Jistě by to mohli

Ale měla jsem právo zasahovat? Když jsem procházela kolem něj, trochu jsem zaváhala, ale pak jsem šla dál. Už je to dávno. Dodnes myslím na to, jak to s tím mladíkem dopadlo.

Jestliže to, co jsem vyslechla, byla typická interakce mezi ním a jeho rodiči, pak jsem byla svědkem zasetí semínka schématu neúspěchu.

### Mezigenerační řetěz

Na setkání se skupinou psychoterapeutů zaujalo dalajlámu, když slyšel o problémech lidí ze západních zemí ve smyslu nízké sebeúcty a vzdoru vůči rodičům. Takové pocity byly pro něho nové. Neuměl si představit, že by lidé mohli nemít rádi sebe a své rodiče. Další novou myšlenkou bylo, že by alespoň během terapie mohlo být užitečné dovolit a podporovat projev hněvu jako součást celkového léčebného procesu, který by mohl končit soucitem.

Pochopil to. Později jsem jej slyšela, jak hovoří o tom, že z hlediska buddhismu je hněv škodlivý. Uznal však, že někdy může být terapeuticky výhodné prožít pocity hněvu, a to proto, aby se jich člověk zbavil - třeba tehdy, má-li o sobě špatné mínění následkem zneužívání. Když někdo podstupuje terapii, může „trocha hněvu na chvíli prospět“.

Obecně však je to bod, v němž se buddhismus a západní psychoterapie rozcházejí. I když uznáme potřebu účelového terapeutického hněvu, nestačí jen cítit odpor k ráhám z dětství a dávat vinu rodičům. Může to být užitečné jen tehdy, když zkoumáme podmínky, které vytvářely naše emocionální návyky. Můžeme se také vcítit do postavení rodičů, sourozenců nebo kohokoliv, kdo se podílel na vytváření těchto podmínek, a snažit se pochopit, že také oni jednali na základě podmínek, které ovlivnily je. Tak bychom mohli postupovat celými generacemi.

UVědomíme-li si to - ve vhodné době -, může to vyvolat soucit s rodiči nebo s jinými zúčastněnými osobami, když hněv pomine. Z hlediska tohoto mezigeneračního řetězu vás napadne, zda je vůbec možné někoho obviňovat.

Když se podíváme na roli svých rodičů při podmiňování našeho chování v dětství, můžeme porozumět svým vlastním reakcím a vidět je jako zvyky získané v minulosti, nikoliv jako projev naší individuality. Výsledné schéma představuje přežitý model dřívějšího návyku. Můžeme si připomenout, že „reagujeme podle toho, co jsme se v minulosti naučili, ne podle toho, co se právě teď děje“.

### Přerušení řetězu mezi námi a rodiči

Jedna žena si v pracovní skupině stěžovala na svůj vztah s dospělou dcerou. Vyprávěla: „Dcera mě napadá, tvrdí, že ji ignoruji, že ji neposlouchám. Strašně mě to bolí, často pláču. Děsím se chvíl, kdy máme být spolu.“

Hovořili jsme o tom, jak se může taková situace vyvíjet. Začali jsme tím, jaká schémata mohou být ve hře. Ta žena dospěla k závěru, že její pláč může vycházet ze základního modelu neschopnosti vzbudit lásku, který její dcera svým chováním spustila. Pak jsme se soustředili na stížnosti její dcery. Když jsem namítla, že se ve slovech její dcery může skrývat citová deprivace, žena souhlasně přikývla. Pak se na chvíli zamyslela a s údivem prohlásila: „Bože můj, moje dcera má taky schéma!”

Byl to pro ni nečekaný objev. Nikdy dřív si nevšimla, že její zvyk udávat tón a povídat, aniž by si uvědomila, co cítí a potřebuje její dcera, mohl způsobit vytvoření emočního vzorce, který později vedl ke sporům. Přímo ji to šokovalo.

Její reakce souvisí s důležitým faktorem: Rodiče a každý, jehož chování může podmínit vytvoření našich schémat, obvykle nemají v úmyslu nám ublížit. I tito lidé většinou jednají podle modelů, které se naučili ve svém dětství.

Schémata se mohou předávat z generace na generaci, rodiče je nevědomky přenášejí na další generaci jako sociální geny. Pocit oprávnění může jednoho z rodičů vést k tomu, že je egoistický a vyvolá v dítěti citovou deprivaci. Deprivace tohoto dítěte, které se později samo stane rodičem, může vést k nadměrně úzkostlivé výchově, jež v další generaci vede opět k rodičovskému pocitu oprávnění. Vlastní podoba schématu závisí částečně na způsobu, jakým se dotýká se situací vypořádá - zda se jí vyhýbá nebo zda ji nadměrně kompenzuje.

Když si uvědomíte, že vaši vlastní rodiče byli také oběťmi schémat, pochopíte, že je vlastně nelze obviňovat. To však neomlouvá případy, kdy se rodiče úmyslně dopouštějí škodlivých činů. Jak řekl dalajláma, problém je ve sklíčujících emocích člověka, ne v člověku samém.

Osvobodit se od schémat, která ovlivnila naše rodiče, znamená v jistém smyslu to, co psychologové nazývají individualizací neboli vytvářením samostatné osobnosti. Nakolik jsme jako dospělí spojeni se svými rodiči, svázání tím, co nám diktují schémata, která si vytváříme od útlého dětství, do té míry nejsme schopni být samostatní, zejména na citové úrovni. Psychodynamický pohled na věc by nás popsal jako uvězněné na nižším vývojovém stupni, s potřebou uzdravení, které zacelí trhlinu.

Někteří klienti považují za užitečné minimalizovat kontakt s danou osobou - obvykle s jedním z rodičů - na určitou dobu, během níž se snaží odpoutat se od schématu, které ve vzájemné interakci vládne. Vzdálení se od člověka, s nímž jsme určitým schématem svázání, nám může poskytnout čas k uzdravení. Pak se můžeme k této osobě vracet a být sami sebou, osvobození od starých schémat. Vztahy, jež jsou silně řízené schématy, obsahují setrvačnost, která nedovolí změnu. Jestliže se jeden z partnerů v takovém vztahu začne chovat jinak, může tato změna spustit protiakci u druhého partnera. Druhá osoba se nemusí bránit změně, může se jí bránit její schéma. Říká se, že člověka nelze změnit. To může být pravda, ale vzorce chování změnit *můžete*.

Schéματα mají do jisté míry svůj vlastní život. Práce na jejich opravě vyžaduje, aby schémata byla zbavena své životní síly. Jak jsme viděli na zrně vlastních schematických modelů, i ve vztazích je třeba určitého období přizpůsobení, kdy si zvykáme na nové způsoby interakce, osvobozené od starých, schémata řízených vzorců.

Když měníme vlastní schematické reakce, začínáme se přirozeně soustředit na změnu dysfunkčních modelů v intimních vztazích. Samozřejmě, že se tu setkáváme s odporem. Ostatním se to mnohdy nelíbí, zejména tehdy, když je vztah neurotický a každý z partnerů žíví potřeby schématu toho druhého. V takových případech jsou schémata základním kamenem vlastního vztahu, způsobem udržování svazku.

Když je změníme, mnohdy zjistíme, že vztah ztratil na intenzitě. Pokud se jednalo o naše schéma, jež tvořilo základ emočního svazku, může se zdát, že je vztah ohrožen. Ve skutečnosti však může být intenzivní spojení, které jsme si vysvětlovali jako blízkost, méně příjemné, protože pochopíme podstatu schématu, na němž je spojení založeno.

### Kdy může být terapie nápravná

V psychoterapii může vztah klienta k terapeutovi nahradit vztah k rodiči. Psychoterapeut slouží jako zástupce „hodného rodiče“ nebo alespoň „dobrého rodiče“ a vytváří prostor pro odvykání starým schematickým reakcím.

Terapeut nebo spirituální učitel může být zdrojem síly, vyjasnění, emočního spojení a vedení - zejména v takovém případě, když my sami nevidíme věci jasně. Je důležité, aby lidé těmto spojením důvěřovali, zejména v té oblasti, v níž nemohli důvěřovat svým dřívějším vztahům. Ve vztahu k terapeutovi musí nastat spolehlivá jistota spojení a pozorné péče. Do určitého stupně může už sama taková důvěra vyléčit citové rány z dětství.

Když jsou tyto jednotlivé součásti k dispozici, může se terapeut stát zdrojem spojení a pozorné péče, jež umožní naučit se tomu, co očekáváme od intimního vztahu. Reparativní může být i to, když terapeut nebo respektovaný učitel uzná, že naše vnímání sebe sama má reálný smysl a musí být bráno vážně. Důležité je, aby nás terapeut neviděl v negativním světle, zejména pokud se tak vnímáme sami.

### Vyjasnění schémat s rodiči

Když jedna žena v pracovní skupině poznala, že její zvyk udávat tón přispěl ke schématu deprivace její dcery, byla schopna pochopit, proč se na ni dcera tak často zlobí. Když jsme probrali vzorce jejich vzájemné komunikace, pochopila: „Moje dcera má pocit, že jí nenaslouchám a nerozumím jí. Není divu, že se na mě zlobí.“

Zeptala jsem se, jestli své dceři opravdu nenaslouchá. „Ano,“ připustila, „vidím to teď jasněji. Navíc naši komunikaci komplikují tím, že se často obhajují. Mé reakce mi ztěžují pochopení toho, co se mezi námi vlastně děje. Budu se teď snažit, abych pochopila, o co vlastně jde.“

Zeptala jsem se jí, zda by mohla udělat ještě něco ke změně modelu jejich vzájemného chování. Chvilí o tom uvažovala a pak odpověděla: „Bylo by to pro mě snazší, kdyby se na mě tolik nezlobila. Její negativní postoj mě přímo konsternuje.“

Navrhla jsem, ať se pokusí požádat svou dceru, aby jí sdělovala své potřeby, aniž by ji zlostně napadala. Pokud bude i ona jednat v souladu s takovou dohodou, může to samo o sobě mít nápravný vliv, jestliže měla dcera opravdu dojem, že jí matka nevěnuje dostatek pozornosti. Když se lidé snaží vyřešit svá schémata, mnohdy se domnívají, že jim rodiče v minulosti úmyslně ubližovali nebo dokonce dosud ubližují.

Může to být pravda v případech zneužívání nebo extrémního zanedbávání, ale většina rodičů si není vůbec vědoma toho, že jejich postup vyvolal v dítěti nějaké schéma. Pokud si to později uvědomí, obvykle nevědí, co s tím udělat. Až na některé velmi závažné případy to však neznamená, že se to nesnaží řešit, i když někdy je zájem rodičů o řešení takových situací nedostatečný nebo se snaží obhajovat sami sebe, protože jsou příliš egoističtí.

Pokud je náš život stále spojen s rodiči a schémata dosud ovládají velkou část našich interakcí, může nám pomoci snaha vzájemně na řešení spolupracovat. Míra takové spolupráce se případ od případu liší a vyžaduje ochotu a vstřícnost. Při nápravě vztahů s rodiči neexistují snadná řešení. Každá situace je jedinečná a má své vlastní možnosti a omezení.

Pokud není možné pracovat na nápravě schématu společně s rodičem nebo je příliš brzo na takový pokus, může i tak nastat určité ozdravení vztahu. Není to nezbytný krok ke změně našich schémat. Podstata práce spočívá v našem nitru, když přerušíme řetěz emočního návyku.

V případě rodičů a dětí stejně jako v případě partnerských dvojic stačí, když se změní jeden z nich. Všechny naše vztahy včetně vztahů s rodiči jsou systémy, kde čin jedné strany ovlivní všechny ostatní.

## Emocionální skafandr

Existují takové vztahy mezi dětmi a rodiči, v nichž jsou schémata neustále živena. Moje klientka Miriam měla matku, která ji emocionálně vydírala a pokračovala v tom i v jejich současném vztahu. Byla k Miriam nadměrně kritická. Když přijela na návštěvu, kritizovala nejen svou dceru, ale i jejího manžela a děti. Její návštěvy působily všem citové trauma.

Když Miriam ustrašeně navrhla, že by si s matkou mohly pohovořit o svých emočních vzorcích, dostala ráznou odmítavou odpověď: „Mám dost svých problémů, nemůžu se zabývat tvými.“

„Ta odpověď na mě působila, jako když mi sype sůl do rány,“ vyprávěla Miriam.

Prvním a nejdůležitějším krokem k osvobození se od výsledných schémat je vybudovat zeď, pevnou hráz mezi oběma partnery. „Potřebujete emocionální skafandr,“ poradila jsem jí, „neprostupnou bariéru, která vás bude chránit.“

Miriam na několik měsíců omezila kontakt s matkou, nedovolila jí žádné návštěvy, jen s ní několikrát za měsíc promluvila po telefonu. Když matka začala kritizovat, rázně ukončila hovor. Zatím v bezpečí této bariéry probírala své vlastní schéma.

Teprve když se do určité míry osvobodila od schematických reakcí a její bariéra zůstala neporušená, cítila se natolik bezpečná, že mohla styky s matkou obnovit. Když se lidé osvobodí od schematických interakcí s rodiči a postupně se uzdravují, mohou některé bariéry pominout samy od sebe, protože jejich potřeba vymizí.

Jedná-li se však o rodiče, kteří nadále žijí schematické vzorce chování, může být vhodné udržet si takový stav mysli, jenž udrží určitou bariéru. Je důležité uvědomit si, k čemu bariéry slouží, a pamatovat si, že není nutné, aby s vámi někdo takto zacházel.

### Vnitřní dialog s hlasem rodiče

Můj klient Jesse vyprávěl cosi svým zábavným způsobem, když se náhle zarazil, tón jeho hlasu se změnil a on přešel v hněvivé obviňování určité osoby. Pak se vrátil k původnímu tématu a stylu vyprávění.

Napadlo mě, že z něj mluví jeho matka.

Byla to velmi přísná žena a každého posuzovala velmi kriticky. Jesse velmi dobře věděl, že podmínila jeho vlastní perfekcionista schéma, ještě si však neuvědomil, že jeho chvilkový trans dává průchod ne jeho vlastním projevům, ale projevům jeho matky.

Postupně našel spojení mezi těmito okamžiky, kdy byl „posedlý“ hlasem své matky, a vnitřním hlasem sebekritiky, která řídila jeho perfekcionista schéma.

Jesse se vyjadřoval hlasy, jež vycházely z mysli jeho matky. Rodič, který okupuje realitu našeho schématu, není ten, koho známe jako dospělí, ale ten, jehož si pamatujeme z dětství. To platilo i u Jesseho.

Nabízí se zde terapeutická možnost: Jestliže nemůžeme mluvit se skutečným rodičem o křivdách a pocitech, které jsou součástí schématu, jež v nás vytvořil, můžeme do dialogu zařadit vnitřního rodiče. Stejně, jako jsme našli hlas pro dítě, které v nás zůstalo a věří realitě a dialogu daného schématu, můžeme nalézt hlas i pro rodiče, který nám utkvěl v mysli.

Vzpomeňme si na Miriam. Jednoho dne mi zavolala. Byla vyděšená, protože ji dvě hodiny pronásledoval vnitřní hlas, který ji soudil, trápil a ponižoval.

Navrhla jsem jí, aby použila stejný afekt, který se skrýval za její agónii a bolesti, a vložila jej do touhy osvobodit se od toho utrpení. Již dříve se zúčastnila několika meditací s pomocí vědomého vnímání. Doporučila jsem jí, aby při meditaci přemítala o podstatě utrpení a o cestě od utrpení ke svobodě - základním buddhistickým pojmu -, ale zaměřila se na utrpení, které jí působilo její vlastní schéma. „Vy víte, že se té bolesti můžete zbavit. Soustředte se na touhu po svobodě. Přejte si ji stejně, jako při nácviku láskyplné laskavosti, kterým jste prošla," poradila jsem jí.

„Když se o to pokusím, slyším hlas, který mi odmlouvá: ‚Nechci, abys byla svobodná. Přeji si, aby ses trápila.‘“

Zarazil mě tón jejího hlasu, když mi odpovídala. „Poslouchala jsem váš hlas, když jste říkala: ‚Přeji si, aby ses trápila,‘ a připomněl mi tón hlasu, kterým jste parodovala svou matku. Má na vás pořád obrovský vliv a vy se mu poddáváte. Dovolujete jí, aby vás vtáhla do svého trápení.“

„Ona ve mně to trápení živí," odpověděla Miriam, „jako by ho zasela a zalévala. A já jí to dovolila. Trpěla jsem její perfekcionistické kritické výpady a její ponižování. Musím si dát pozor, abych se nedívala na svět brýlemi jejího schématu, které mění lidi v kritické, negativistické a nemilující.“

Když jsme vše probraly, Miriam se rozhodla nalézt vhodný tón, jímž by odpověděla své kritické vnitřní matce - možná přesně takový tón, který používala při konfrontaci s ní. Bylo vhodné, aby vyzkoušela různé hlasy, dokud nenajde ten nejučinnější, který jí dodá pocit síly k přemožení vnitřního hlasu matky.

Zkoušela si vnitřní dialog s pomocí vědomého vnímání, byla otevřená všemu, co jí připadalo přirozené, nic nehodnotila a neměla pocit viny, když se rozzlobila. Usilovala o duševní rovnováhu a snažila se nenechat se vtáhnout do matčina obviňování.

S tímto rozhodnutím začala Miriam vnitřně odporovat hlasu své matky. Říkala jí s přesvědčením: „Takhle se mnou nemůžeš jednat, takové citové zneužívání ti nemůže projít.“ Když cítila, že jí to pomůže, vybuchla a vykřičela své pocity. Zjistila, že jí to dodává sílu a schopnost se matce postavit.

Postupem času se tento vnitřní dialog stal automatický. Když Miriam slyšela, jak jí matčin hlas ponižuje, okamžitě se mu postavila mentálním odmítnutím.

Někdy dávala průchod svému hněvu a všeúčelovým odmítnutím křičela slova, která jí připadala nejvýstižnější: „Koukej zmizet!“

Postupně se projevil pozitivní výsledek. „Když jsem jela domů z práce," hlásila mi jednou, „starý známý hlas se ozval: ‚Tys to zase dneska vyvedla!‘ Najednou se odkudsi ozval jiný hlas a řekl: ‚Udělalas to dobře!‘“

Takové hlasy, které jsou výrazem vzteku na citové zneužívání, mohou někomu dodat větší pocit síly než hlas schématu. V případě Miriam byly silnější než citové zneužívání ze strany její matky.

Tyto vnitřní dialogy mohou mít řadu podob. Ptala jsem se jedné klientky, jejíž kritický otec v ní vyvolal perfekcionistické schéma, zda stále potřebuje

slyšet otcův souhlas, ať už skutečný nebo vnitřní. Odpověděla: „Poslední dobou ho moc nevidám a uvědomuju si jeho nedostatky. Ale uvnitř - myslím - stále potřebuju jeho schválení." Navrhla jsem jí další krok - postavit se tomu vnitřnímu hlasu.

K hlasům svých rodičů, které se ozývají v našem nitru, se můžeme stavět různě a používat různé léčebné prostředky. Popsaná bitva se schématem je jedním z příkladů. Mnozí klienti, kteří procházejí terapií, píšou dopisy svým rodičům (málokdy je však skutečně odešlou) a popisují v nich své pocity, vyvolané jejich chováním, zabývají se tím, co by si přáli svým rodičům opravdu sdělit, ale obávají se, že to není možné.

### Odpuštění: Všechno chce svůj čas

Mám několik klientů, kteří se při práci se schématem dostali do takového stadia, že o tom byli schopni hovořit s rodiči, jejichž chování bylo příčinou vzniku jejich schématu. Není to nezbytně nutné, často to ani není možné, ale tento postup může být nápomocný při přechodu od obviňování k odpuštění.

Matka jedné klientky byla ke své dceři vždy hyperkritická a jednou přiznala: „Jednám tak s lidmi proto, že jsem sama nešťastná."

Jiná klientka měla matku, která se k ní chovala dětinsky, sobecky a reaktivně. Má klientka pochopila, že chování její matky je výsledkem schématu oprávnění, které má základ v pocitu deprivace. Když se odhodlala o tom s matkou promluvit, matka se jí svěřila: „Moje urážlivé komentáře se obvykle odrazí od lidí jako od stěny. Ignorují mě. Mám pocit, že mě ani neslyší. Já pak cítím, že je musím šokovat, aby si mě všimli."

Když měly možnost o tom spolu hovořit, vyprávěla dcera matce, jak bolestné pro ni takové jednání vždy bylo. Matka se omluvila: „Chápu, že to tak cítíš. Jsi opravdu velmi citlivá, mnohem citlivější než většina lidí v naší rodině. Já jsem zvyklá, že mě ignorují. Neuvědomila jsem si, že bych ti tím mohla ubližovat."

Když pochopíte, že takové chování je vlastně důsledkem schématu, můžete mít pro dotyčného víc pochopení, dokonce soucit. Na druhé straně si musíme uvědomit, že schémata se neřídí racionální logikou. V emocionální realitě schématu je třeba „obviňovat" lidi kolem, jejichž činy vedly k vytvoření našeho schématu.

Jak jsem se již zmínila, musíme soucítit s těmito schematickými pocity, než se pokusíme změnit své emocionální reakce. Odpuštění může být správně načasováno, nejvýhodnější však je, když přijde až poté, co jsme uznali a vyjádřili (třebaže jen sami sobě) skutečnost a pocity, vyplývající z reality schématu.

Odpuštění je nutné vhodně načasovat, a měla by mu předcházet postupná příprava. Tento proces začíná, když poprvé vezmeme na vědomí schéma a získáme pochopení pro pocity a perspektivy, které zahrnuje. Později, když



získáme odstup od perspektivy schématu, můžeme zaměřit svůj hněv přímo na schéma. Časem se emocionální náboj schématu začne uvolňovat.

Je nutné spojit se s pocity svého schématu, ale na tomto bodu ustrnout. V bodu odpuštění spolu buddhismus a psychoterapie nesouhlasí. Z buddhistického hlediska mohou soucit a odpuštění začít ihned, z hlediska psychoterapie může odpuštění přijít až poté, co jsme vzali na vědomí symbolický význam emocí. Musíme si také uvědomit, že některá schémata, zejména ta, která mají kořeny ve vážném zanedbávání nebo ponižování, se těžko odpouštějí.

Je možné, že budete potřebovat prozkoumat svůj vlastní vnitřní rozvrh, abyste zjistili, jak na tom jste. Protože každá osoba a každý vztah jsou jedinečné, neexistuje jediná správná odpověď na to, kdy je vhodný čas k odpuštění.

### Empatie se schématem rodiče

Když pracujeme na svém nitru, abychom se osvobodili od svých emočních vzorců, naše reakce se stávají méně neurotickými a umožňují nám odpoutat se od nich.

Lauren se vždy zlobila, když ji matka rozladila. Když se začala vážně zabývat schématem deprivace, které odhalila v matčině narcistickém zaměření na sebe, její hněv se začal vytrácet.

Když se vrátila z meditačního pobytu, zavolala své matce. Později vyprávěla: „Začala jsem jí vyprávět o pobytu. Po několika slovech mě rázně přerušila a začala mluvit o sobě.“

Lauren si však uvědomila změnu. Místo pocitu smutku vlivem deprivace a následné zlosti na matku, což býval obvyklý průběh jejích pocitů, „jsem sledovala celou věc s novým zájmem. Předchozí meditace mi pomohla. Řekla jsem si: Tak z toho tedy pramení můj pocit deprivace.“

Když si matka všimla, že mlčím, položila mi pár otázek, které se týkaly mé osoby, ale při první příležitosti opět začala mluvit o sobě. Rozhodla jsem se, že to nemusím snášet. Nemusím být ani smutná, ani rozzlobená. Nemusím jí to trpět, ale nemám chuť s ní o tom diskutovat.“

Lauren se zařídila jinak. „Oznámila jsem matce, že zavěším, a vysvětlila jsem jí proč. Říkala jsem to bez hněvu, srozumitelně. Vysvětlila jsem jí, jak mi je a co mě trápí, když takhle jedná, a proč jsem došla k závěru telefonát ukončit. Pak jsem zavěsila. Nedošlo k žádné hádce.“

Když Lauren o tom rozhovoru uvažovala, její myšlenky nebyly hněvivé. Byla si jistá tím, že nemusí trpět egocentrismus své matky, a mohla přemýšlet o tom, proč je její matka tak zaujatá sama sebou. Uvědomila si, že její matka prožila dětství jako sirotek, jehož adoptovali manželé alkoholici, kteří neměli zájem o emocionální a praktické potřeby své adoptivní dcery. Pochopila, že její matka má nejspíš hluboce zakořeněné depriváční schéma. „Není divu, že je tak soustředěná na sebe,“ usoudila Lauren.

Když začneme vidět věci takové, jaké skutečně jsou, a ne takové, jaké se zdají být brýlemi schématu, můžeme vidět i vlastní rodiče nebo jiné osoby jako lidi se všemi slabostmi a osobními problémy. Ve většině případů zjistíme, že jednali podvědomě a neúmyslně nám způsobili bolest. (Důležitou výjimkou jsou případy zneužívání a zanedbávání, ale v těchto případech je možné vcítit se do situace toho, kdo se tak chová, pokud byl i on někdy v životě zneužíván.)

Když lépe pochopíme své pocity k těmto lidem, budeme s nimi soucítit, to znamená, že budeme schopni porozumět těm silám v jejich životě, které vedly k takovému jednání. Časem nám může takové porozumění umožnit hlubší empatii s koloběhem schématu v životě, protože zjistíme, že se tyto vzorce chování předávají z generace na generaci.

### Vyjádření odpuštění

Odpuštění může být prosté. Místo slov „odpouštím ti“ je možné je vyjádřit změnou vztahu k dané osobě. I porozumění může být formou odpuštění.

Lidé nacházejí velmi kreativní způsoby, jak vyjádřit odpuštění. Lilly a její matka měly mučivý vztah, který vedl u Lilly k hlubokému pocitu deprivace. Když na svém deprivačním schématu začala pracovat, její dlouholetá zlost na matku se rozplynula a ona ji začala chápat.

Používala šlehač, který jí matka před patnácti lety darovala, jednou ji napadlo, zda za něj vůbec matce poděkovala. Zavolala jí. „Bude ti to asi připadat divné,“ začala, „ale nejsem si jistá, jestli jsem ti za ten šlehač vůbec poděkovala.“

Matka se domnívala, že dcera poděkovala, ale Lilly pokračovala: „Víš, já bych ti chtěla poděkovat za všechno, cos mi za celá ta léta dala. Chci, abys věděla, že tě mám ráda.“

To byl projev něhy, který byl mezi nimi velmi vzácný.

Když mi to Lilly vyprávěla, zeptala jsem se jí, zda cítí, že uzdravení starých ran změnilo něco na jejím vztahu k matce a zda k ní má jiné pocity než dřív. Přisvědčila: „Už to není ten neustálý boj. Cítím to jako spontánní odpuštění.“

Jak jsem se již dříve zmínila, cvičení, používané na mnoha meditačních pobytech, procvičuje krátkou meditaci o láskyplné laskavosti a duševní rovnováze. Tato meditace se zařazuje na konec pobytu, kdy můžeme druhým přát stejný příjemný pocit, jaký jsme prožili sami. Na jednu z mých klientek mělo toto cvičení obzvlášť hluboký vliv. „Pocházím z velmi dysfunkční rodiny, v níž každý reagoval přehnaně,“ vyprávěla mi. „Všichni neustále někoho napadali, obviňovali, kritizovali. Bylo to u nás normální a předávalo se to po generace. Považovala jsem to za normální.“

Když jsem začala s terapií, viděla jsem, že to utvářelo schéma mé reaktivity, které vyplývalo z pocitu deprivace a opuštěnosti. Jakmile se toto schéma

aktivovalo, strašně jsem se rozčílila. Cítila jsem, že musím své pocity nějak vyjadřovat, a tak jsem na lidi křičela nebo jsem se zasmušile stáhla zpět. Pro tyto reakce jsem přišla o spoustu vztahů s muži, které to odradilo.

Já ale nechci na lidi křičet a tím je ztrácet. Chci se naučit počkat, počítat do deseti, být jemná a tuto jemnost být také schopna vyjádřit. Pokoušela jsem se na tom léta pracovat, ale zdálo se, že žádná metoda není dost účinná. Říkávala jsem si, že se asi budu muset začít léčit, abych byla schopná se ovládat.

Teprve když jsem začala s meditací a s vědomým vnímáním, našla jsem v sobě tuto vytouženou schopnost. Pomoc musela přijít z této oblasti. Především mi pomohlo cvičení láskyplné laskavosti. Přimělo mě myslet na perspektivu druhých a dívat se na ně vyrovnaně. Také jsem pocítila sílu toho, když člověk přeje pohodu druhým. Když jsem se na své okolí podívala klidně a našla duševní rovnováhu sama v sobě, pomohlo mi to zmírnit mé reakce."

## Rodinná sága

Těsně před první světovou válkou cestovala jedna dívka s otcem lodí z Itálie do Spojených států. Její otec se chtěl vyhnout sporu o poručnictví, a tak se rozhodl odvézt svou dceru tak daleko, aby ji matka nikdy nenašla.

Smutnýma zelenýma očima pohlížela dívka na nekonečné moře. Možná cítila, že už nikdy nespátří svou matku. Potom ve vzteklem protestu hodila do moře svou oblíbenou panenku.

Vdala se velmi mladá a měla tři děti. Snažila se být jim dobrou matkou, poskytnout jim klidný život a současně řídit v New Yorku taneční studio svého manžela. Ale byla příliš mladá a tolik se trápila, až od svého manžela i od svých tří dcer utekla. Za nějaký čas se vrátila, ale při veškeré snaze byl jejich vzájemný vztah často bouřlivý.

Jedna z jejích dcer měla také velmi brzo dvě dcery. Rovněž se snažila jim dát klidný domov, ale jako mladá svobodná matka se cítila příliš zavalená touto obrovskou odpovědností. Po léta zůstávaly její děti s chůvami nebo s příbuznými a ona se celé týdny starala jen o sebe. Vždy se však k dětem vracela a nakonec se věnovala i jejich výchově.

To je příběh mé vlastní matky a babičky. O babiččině příjezdu z Itálie jsem se dozvěděla až na jejím pohřbu.

Na pohřbu jsem poslouchala, jak o ní moje generace, generace jejích vnoučat, krásně hovořila. Každý svým způsobem popisoval upřímnou lásku, kterou k ní cítil. Všem nám odkázala pocit opuštěnosti a mě udivilo, že se na ni nikdo nezlobil.

Tušila jsem však, že vyplouvají na povrch některé ve mně skryté emoce, když se hovořilo o babiččině osudu. Na mysl mi vytanula otázka: Když moje babička vnesla do naší rodiny tak výrazné rysy mezigeneračního schématu, proč k ní necítím nenávisť?

Chápala jsem naprosto jasně, co nám babička odkázala v oblasti citů. Pokud šlo o mou matku, pochopení a porozumění bylo obtížnější. Po mnoha letech intenzivní vnitřní práce - a někdy i společné práce s matkou - jsem se zbavila mnoha vzorců v našem vztahu, které vyplývaly ze schématu. Měnily se a hojily. Musím přiznat, že to nebylo snadné.

Poznala jsem, že jsem dospěla k novému místu připravenosti, zvláště když jsem cítila, že se i matka snaží změnit model našeho vzájemného chování. Cítila jsem v sobě upřímnou ochotu matku akceptovat a odpustit jí. Dojalo mě, že ztratila svou matku. Když přišla za babičkou do nemocnice před tím, než babička zemřela, padly si do náruče a plakaly. Jako by se v té chvíli rozplynuly celoživotní vzájemné nevráživosti a všechny útrapy několika desetiletí pominuly. Bylo to jejich poslední objetí.

Když babička zemřela, řekla mi matka: „Maminka měla tolik lásky na rozdávání. Nakonec jsem to pochopila. Skoda, že jsem to nevěděla, když byla ještě naživu.“

Je šťastí, že já dospěla ke stejnému poznání o své vlastní matce dřív. I když stále cítím potřebu být bdělá, protože by se ještě mohly projevit staré modely chování, připadám si natolik svobodná, že mohu přijímat a vyjadřovat lásku, která mezi námi vždy byla.

Když léčíme svá schémata, odstraňujeme překážky mezi členy rodiny, a to nám umožňuje prožít lásku, která je v nás ukrytá, a navázat spojení nezkraslené brýlemi našich emočních návyků. Je to téměř tak, jako by se emocionální nátisky předávaly z generace na generaci jako virus, který se přizpůsobuje měnícímu se prostředí. Když se začínáme ze schémat uzdravovat, je snazší vidět neosobní povahu našeho emocionálního podmiňování - jinak se vše předává bez našeho vědomí.

## POKUD CHCETE PRACOVAT NA POCITECH Z DOB SVÉHO DĚTSTVÍ

Vyzkoušejte následující návod k meditaci. Nejdříve si ho přečtěte a potom se zavřenýma očima vyzkoušejte to, co jste si z něj zapamatovali:

Nejdřív pár minut vnímejte jen svůj dech, který uklidní vaši mysl.

Nyní si představte místo, kde se cítíte naprosto v bezpečí, třeba s někým, koho milujete a komu důvěřujete, nebo v pohodlné posteli pod teplou přikrývkou, nebo na krásné pláži, kde relaxujete pod slunečními paprsky - prostě místo, kde máte pocit bezpečí, ochrany, péče, místo, kde můžete být sami sebou.

Nalaďte svou mysl na vědomé vnímání, dovolte myšlenkám přicházet a odcházet, aniž byste je hodnotili, a nezapomínejte, že se můžete vždy vrátit na bezpečné místo, k pravidelnému rytmu vlastního dechu.

Možná si vzpomenete na něco z dětství, objeví se vzpomínka, která spojí emoční vzorec s příčinou, jež ho vyvolala. Zvolte něco, na čem jste ochotni

začít s pomocí vědomého vnímání pracovat. Pokud se objeví něco, co vás příliš traumatizuje, na co ještě nejste připraveni, odložte to na jindy a zvolte si jednodušší problém, který jste schopni zvládnout.

Pokud si vzpomenete na člověka, jenž je s modelem chování nějak spojen, člověka, který ve vašich představách nesplnil to, co jste od něj očekávali, pozvěte jej do svého vědomého vnímání. Považujte ho za pozorného posluchače.

Buďte maximálně upřímní a sdělte mu to, co považujete za nutné. Dopřejte si čas, pátrejte ve svém srdci po tom, co tomu člověku chcete říci, a pak mu to řekněte. Buďte otevření, upřímní a používejte vědomé vnímání. Sdělte tomu člověku vše, co byste si na něm přáli změnit - třeba aby s vámi byl častěji, aby byl citlivější nebo aby se o vás lépe staral -, co považujete za správné. Vyjádřete to slovy, která považujete za nejpřesnější.

Když mluvíte, snažte se mít pocit bezpečí a jistoty, vyjadřujte se tak, aby vám ten druhý naslouchal a rozuměl. Pokud vám opravdu naslouchá, jistě oceňuje vaši upřímnost. Je ochoten akceptovat z vašich slov to, co by měl slyšet a pochopit.

Potom mu dovolte, aby také on vám řekl to, co potřebujete slyšet: „Budu k tobě ohleduplný a vnímavý," nebo cokoliv jiného, co je pro vás nejdůležitější.

Vnímejte jeho lidskost. Všimněte si, že jeho jednání souvisí s jeho schématy nebo s neschopností vidět jasně spíš než se špatnými úmysly. Pak se vraťte na své imaginární místo, kde se cítíte bezpečně.

Až budete končit, nezapomeňte, že se na toto místo můžete kdykoliv vrátit a být tam v bezpečí vlastního vědomého vnímání.

Věřte, že jste byli na jisté úrovni vyslyšení a akceptování. I když se s dotyčným člověkem k podobnému dialogu nikdy nedostanete, uvnitř jste zahájili hojivý proces.

Můžete být ve spojení se svou vnitřní pravdou a můžete ji vyjádřit. Vaše vědomé vnímání je váš skutečný obraz, představuje vás takové, jací skutečně jste pod vrstvou myšlenek, reakcí a schémat. Za plujícími mraky začíná být vidět jasná obloha.

# 15

## Stadia uzdravení

Po třech nebo čtyřech týdnech si jedna má klientka postěžovala, že dělá malý pokrok. „Vidím, jak mi můj strach z opuštění brání stýkat se s mužem, po kterém toužím, a je mi jasné, že mě můj model podmanění přitahuje k narcistickým mužům. Na svého přítele reaguji stále stejným destruktivním způsobem. Neměla bych už na tom být lip?“

Její otázka je velmi výmluvná. Naše kultura vyžaduje rychlé jednání a okamžitou reakci. Ale tato práce má své vlastní zákony rychlosti změny a nesmí se uspěchat.

To, že si prostě uvědomíme své destruktivní emoční vzorce chování a naučíme se je vědomě vnímat, ještě nestačí k tomu, aby nastala zázračná změna. Potřebujeme hlubší poznání - nejen pochopit koncepci, ale změnit vlastní návyky.

Tyto dva přístupy se týkají různých částí mozku, z nichž každá postupuje jiným způsobem. Intelektuální chápání je soustředěno v mozkové kůře, v myslící šedé korové hmotě mozkové tkáně. Tato část se učí velmi rychle a hbitě propojuje nové myšlenky s již existující sítí vědomostí. Přečtená informace je dostatečná pro intelektuální naučení.

Změna emočních návyků zasahuje i do fylogeneticky starších částí mozku, do limbické oblasti uložené v hloubce mozkové tkáně. Tato část mozku se učí úplně jinak. Trvalo řadu let, počínaje raným dětstvím, než si emoční centra mozku vytvořila svůj repertoár návyků. Schémata jako perfekcionismus a deprivace se fixují v průběhu četných opakujících se epizod. Zbavit se jich a osvojit si nové, zdravější způsoby reakce vyžaduje nějaký čas.

### Organické tempo změny

Řekli jsme si, že úkol změnit schéma má dvě části: odstranit starý sebedestruktivní návyk a nahradit jej novým, zdravějším modelem. Taková

změna se výrazně liší od pouhého intelektuálního chápání - zasahuje totiž do emocionálních center mozku. Vyžaduje usilovné opakování a přestování schopnosti vnášet vědomé vnímání do podvědomého chování a stálou snahu zkoušet nové způsoby myšlení a jednání, navzdory tomu, že nám budou zpočátku připadat divné a my budeme mít sklon vracet se do starých kolejí.

Celý proces hojení vžitých schémat může trvat i léta. Tuto knihu přečtete bezpochyby dříve, než se začnou měnit vaše schémata. Nesmíte se snažit hojivý proces uspěchat, i když víte, jak by vše mělo dopadnout. Dopřejte si čas.

Lidé obvykle procházejí několika stadii hojivého procesu. První stadium se točí kolem problému naučit se vnášet vědomé vnímání do emocionálních návyků, uložených mimo světlo našeho vědomí. Tím se však pouze zahájí série dalších procesů, které mají svůj vlastní přirozený průběh a časový harmonogram.

Některá stadia mohou být emocionálně velmi náročná. Vzpomínám si na doporučení svého učitele meditace U Panditu, který nám radil a povzbuzoval nás, zejména ve chvílích, kdy jsme se vnitřně bouřili. Přirovnával jogíny, jak nás nazýval, k dětem, kterým začínají růst zuby. „Pláčou a naříkají v nejméně očekávaných chvílích," říkal nám. „Nezkušená matka může mít o své dítě obavy. Pokud však dítě neprojde tímto stadiem utrpení, nikdy nevyroste a nedospěje." Zdůraznil, že pro jogína jsou tyto chvíle trápení známkou vývoje.

Stejně tak je to se schématy. Když procházíme obdobím intenzivní emocionální katarze, musíme s danou emocí vytrvat, ne se odtáhnout. Před námi je klidnější a jasnější místo. Když upadneme do starých vyjetých kolejí a vrátíme se ke svým špatným návykům, musíme tato období chápat jako příležitost, která nám pomůže podobnou situaci v budoucnu zvládnout.

Klasický buddhistický text, který se v tradici *vipassana* zmiňuje o stadiích náhledu, jenž vede k osvobození, hovoří i o fázi, kdy člověk cítí odpor k návykům své mysli, které mu brání být svobodný. Když moji klienti projevují stejný odpor ke svým schématům a říkají: „Je mi z toho zle, nemůžu už takhle pokračovat!“, mám z nich radost. Je to milník na cestě ke svobodě.

Jeden cíl práce na schématech spočívá v rozpoznání a postupném zbavení se vzorců, jež interferují s přirozeným spojením mezi námi a ostatními lidmi. Děje se to v jednotlivých krocích, které je mnohdy nutné opakovat v cyklu neustálého učení.

Když se odpoutáváme od svých schémat a začínáme je vidět jinak, po určité době žasneme, jak jsme mohli to těžké břímě tak dlouho vláčet po světě. Schématem podmíněné motivace se začnou měnit, odbourávají se nebo nás prostě přestanou ovládat. Můžeme přijít na to, že už nepotřebujeme určitý druh interakce se svými rodiči, protože se tyto potřeby uvolní v emočním smutku při práci se schématem. Reparativní zkušenost hojí rány, které jsme si odnesli z mládí. Jak stojí na jedné nálepce na auto: „Nikdy není pozdě mít šťastné dětství.“

Zjišťujeme, stejně jako ostatní lidé, že při léčení schématu už nejsme zmitáni stejnou emocionální silou. Emoční alchymie však nezabalí naše sklíčující emoce do úhledného balíčku, aby je někde zahodila. Zbavení se nepříjemných emocí je dlouhodobý proces, který prohlubuje náš náhled na svět, objevy a přizpůsobivost.

Když schémata začnou opouštět svou dominantní pozici v naší mysli, jsme vlastně svobodní a můžeme věnovat pozornost jiným aspektům života: práci a tvůrčím plánům, rodině a přátelům, společenským zájmům nebo duchovnímu cvičení. Tato rozšířená škála možností se objevuje postupně, ale stane se odměnou za naši námahu.

### Poslední záchvěvy

Jednou ze záhad práce se schématy je pro řadu lidí nestálý rytmus chůze po cestě pokroku. Dosáhnou drobných úspěchů a vzápětí si uvědomí, že udělali krok zpět. To proto, že naše návyky se změně brání, jako by bojovaly o udržení své moci.

Podívejme se na to z hlediska funkce mozku. Existuje nápadná paralela mezi emočními návyky a závislostmi. Výzkumy objevily, že všechny závislosti vytvářejí v mozkových drahách pro příjemné pocity podobné známky nevyváženosti. Tyto okruhy mají jako mediátor dopamin - čím víc dopaminu se uvolňuje, tím příjemnější pocity máme.

Staré návykové látky jsou podobné dopaminu, který se tvoří v mozkové tkáni. Za normálních okolností se v dopaminových drahách uvolňuje jen malé množství tohoto mediátoru. Návykové látky, jako je třeba nikotin nebo heroin, zaplavují mozek obrovským množstvím dopaminu, které je sto- až tisícinásobně vyšší než za normálních podmínek. Intenzivní opojení, které lidé po těchto látkách pociťují, je důsledkem vyplavení dopaminu.

Jakmile opojení přejde, mozek jedná tak, jako by v něm stále kolovalo větší množství dopaminu - a poruší se rovnováha. K dosažení rovnováhy mozek radikálně sníží počet dopaminových receptorů, těch míst, na která se dopamin váže a která na něj reagují.

Nastane situace, kdy mozek má příliš málo dopaminu a ztrácí velkou část své kapacity pro radost. Výsledkem je neklid a strádání člověka, který se rozhodl odvykat a má abstinenční příznaky - cítí nutkavou touhu po další dávce. Pokud však člověk takové období překoná a nutkání odolá, mozek časem vyrovná množství dopaminových receptorů a navrátí pocity k normálu.

Zbavení se emočních návyků probíhá podobně. Každé schéma má své vlastní nervové dráhy, vyběhané četným opakováním vzorce po řadu let našeho života. Vždy, když se aktivuje schéma, opakujeme obvyklý sled: myšlenka, pocit, reakce. Když třeba člověk se schématem opuštěnosti cítí, že se od něj ten druhý odtahuje, propadne panice a ještě víc na něm lpí.



Když však začneme měnit vzorec, zbavujeme schéma návykové sekvence. Když dotyčný místo paniky zůstane klidný a připomene si, že se jedná o schéma opuštěnosti a že není třeba věřit zděšeným myšlenkám o ztrátě a osamělosti, nemusí mít strach. Schéma však takové změně dlouho odolává a snaží se udržet zaběhnuté vzorce chování.

Schéma se pak výrazněji uplatňuje a projevuje svůj vliv prostřednictvím typických myšlenek a pocitů, velmi podobných dopaminovým drahám, které signalizují potřebu drogy a touhu po jejím příjemném účinku. Když se zbavujeme schematických návyků, vynořují se hluboko uložené obavy a jiné rušivé pocity, které schéma obvykle drží na uzdě, v posledních záchvěvech.

Když sevření schématu slábne a my se silou vůle snažíme nejednat pod jeho nátlakem, začne se projevovat velmi zoufale. Prochází prakticky nevyhnutelným obdobím přívalu starých pocitů. Pokud vytrváme a neustoupíme, přívalové vlny zeslábnou stejně, jako se mozek vrátí k přirozené rovnováze, když se člověk zbaví závislosti.

Když dosáhneme úspěchu v přerušení řetězce návyku, přívaly starých pocitů nás už nenutí postupovat starým způsobem. Jestliže se přesto stane, že se v nás ony pocity ozvou, umíme se lépe přizpůsobit. Myšlenky schématu se mohou objevit v naší mysli, ale většinou jen jako šepot nebo vzdálená ozvěna, a my už nemáme pocit, že musíme jednat podle jejich pokynů.

## Oslabení sevření

Když si začneme uvědomovat, jak s námi schémata manipulují, jsme schopnější jim odolat, vědomě se bránit navyklému impulsu, který nám schéma vnucuje, a vydat se vhodnější cestou.

Caroline, která se potřebovala zbavit schématu, postupovala následovně: „Moje přítelkyně vždy čekala, že já budu do našeho přátelství víc investovat, zavolám první, naplánuji, co budeme dělat, prostě budu tou hybnou silou, která přátelství udržuje. Cítila jsem, že se naše přátelství rozpadne, pokud je nebudu udržovat. Moje přítelkyně v té době pracovala v nemocnici jako mladá sekundární lékařka a měla opravdu hodně práce. Tak jsem se starala dál. Když však skončila tuto náročnou praxi a měla víc času, nic se nezměnilo. To už jsme se začaly odcizovat. Měla jsem toho dost, řekla jsem jí, že už nebudu hrát tu roli, kterou jsem hrála celá léta, že chci rovnocenný vztah.

Mám deprivační schéma a bylo pro mě opravdu dost obtížné si o tom s ní promluvit. Ale zdálo se mi, že je to důležitý krok ke změně mého schématu.

Po tomto rozhovoru jsem o ní neslyšela. Kdyby se něco podobného stalo o pár let dřív, byla bych z toho zničená. Přátelství však skončilo a já byla v pořádku. Nechtěla jsem v něm pokračovat za starých podmínek. Měla jsem *opravdu* báječný pocit, že jsem dokázala vyjádřit své pocity a potřeby."

Podobné příběhy slouží jako milníky na naší cestě k osvobození se od emočních návyků. Když se víc zaměříme na osvobození se od určitého

schématu, jeho vliv slábne. Nakonec se jeho model vynoří pouze jako myšlenka, která nás ovládá jen velmi málo, nebo už ztratila sílu úplně.

Miriam ke mně nějakou dobu chodila, protože chtěla změnit vzorec svého chování k matce, jejíž věčná kritika na ní zanechala stopy. Kdykoliv s matkou mluvila - obvykle několikrát týdně po telefonu -, propadala pocitům zoufalství. Její perfekcionismus způsobil, že matčina ostrá kritika a ponižování aktivovaly příval sebekritiky.

Její matka se soustředila na své potřeby a bylo pro ni výhodné, že Miriam má deprivaci schéma, protože bylo snadné si ji podmanit. Miriam vždy cítila, že není schopná matce dostatečně pomoci, a nikdy se nenaučila vyjádřit své pocity a potřeby. Proto ji po každém rozhovoru s matkou zaplavila vlna sebekritiky a pocit viny.

Tak to probíhalo, než Miriam začala na svém schématu pracovat. Teď říká: „Nechce se mi věřit, že matka měla nade mnou takovou moc. Když s ní dnes mluvím, čekám, že mě opět přepadne staré schéma. V mysli mi opět vytanou sebekritické myšlenky. Když si však připomenu: ‚Co se to tu vlastně děje?‘, uvědomím si, že už nevěřím tomu, co se mi schéma snaží vnutit - že nejsem dost dobrá, měla bych cítit vinu, prostě ty staré pocity.“

Miriam vidí pokřivenou realitu schématu. To, co je pravdivé, je silnější než to, co jí vnucuje schéma. Po velkém úsilí je Miriam příkladem stadia léčení, kde schéma ztrácí sílu. Pevné sevření schématu povoluje, i když se stále ještě ozývá a pokouší se ji tyranizovat. Protože však Miriam stále méně a méně věří jeho interpretaci reality, schéma už na ni nepůsobí negativně.

Známkou toho je, že lidé, kteří měli na Miriam vliv prostřednictvím jejího schématu - zejména její matka -, už na ni tento vliv nemají. Když Miriam dnes poslouchá svou matku, říká: „Je komické, jak matka dokáže sekýrovat!“

Už neočekává, že se její matka změní a bude taková, jakou si ji vždy představovala. To je pro Miriam osvobozující. Zjišťuje, že nachází lásku u manžela a svých dětí, ale i u dětí, které učí.

Dnes však pociťuje větší zlost nad drobnými nespravedlnostmi života - to je další známka proměny. Dříve bývala ke svému okolí mírná a nikdy nedávala najevo své pocity. Dnes se z ní stal rebel. Ať se jedná o bezohledné sousedy, neochotnou ženu v telefonní centrále nebo o výrostka, který jí vběhne před rozjeté auto - Miriam si nenechá nic líbit.

Takové chování může někdy působit až agresivně. Miriam však dává najevo světu i sama sobě, že už si nedá nic líbit. Její asertivita musí pochopitelně obsahovat i citlivost k okolí. Musíme se naučit hájit svá práva, aniž bychom při tom byli bezohlední.

## Schopnost nechat věci být

Isabel mi volala, když byla v krizi. Plakala a říkala, že neví, co má dělat. Studuje postgraduálně architekturu a na semináři měla referát spolu s dalšími

dvěma studenty. Lektor pochválil práci jejich dvou kolegů, ale k ní byl velmi kritický, jako už několikrát.

Dlouhé hodiny se Isabel trápila sebekritikou, podceňovala se víc než obvykle a nenapadalo ji vůbec nic, co by pozvedlo její sebevědomí. Zmítala se v útrapách, které mohou způsobit jen velmi přísná měřítkla vlastních schopností. Nic nepomáhalo. Vědomé vnímání selhalo, nebyla schopna vzpomenout si na jedinou věc, která by jí pomohla vzepřít se vyřčené kritice, jež jí stále zněla v hlavě.

Zeptala jsem se jí, jak na tom byla dřív, před touto příhodou. Byla dřív schopná sledovat své sebekritické myšlenky s pomocí vědomého vnímání a všimnout si jich hned, když jí vytanuly v myslí? Tvrdila, že ano, že si bývala jistější sama sebou.

Stále opakovala, že teď má opravdu strach. Z čeho má strach? Neví, kdo vlastně je, když nepracuje dokonale. Bez požadované dokonalosti je naprostá nula, prostě nikdo.

Věděla jsem, že Isabel udělala v posledních měsících velký pokrok v práci na schématu, a zdálo se mi, že po veškeré vnitřní práci, kterou zvládla, pronikla do hlubších vrstev, do oblasti primitivního strachu a intenzivních pocitů, jež fixují perfekcionista schéma. Potřebovala cítit smutek nad těmito pocity a také nad svou vlastní minulostí, která k nim vedla - a pak je nechat být.

Požádala jsem ji, aby si své pocity stále uvědomovala a snažila se zjistit, zda se pod nimi ještě něco neskryvá.

Řekla mi, že má strach, zda bude akceptována, když nebude naprosto dokonalá ve všem, co dělá. Měla pocit životní prohry.

Zeptala jsem se, jestli se svými pocity vydrží, aniž by od nich utíkala. Co kdyby *nebyla* dokonalá - dalo by se s tím žít?

S překvapivým klidem - v porovnání s tím, jak byla před chvílí rozrušená - tiše řekla: „Kdybych nebyla dokonalá, nikdo by mě neakceptoval a nemiloval.“

Pak jsem ji požádala, aby prostě a pravdivě vnímala pocit strachu. Pár minut jsme seděly beze slova.

„Mám pocit úlevy,“ řekla po chvíli šeptem Isabel. „Myslím, že by to bylo v pořádku, i kdybych nebyla dokonalá.“

„Nejspíš byste přišla na to, že je to úžasné osvobozující,“ poznamenala jsem.

„Žasnu, jakou moc nade mnou ty pocity mají.“

„Ty pocity dodávají sílu vašemu schématu,“ připomněla jsem jí. „Když se zbavíte svého strachu, schéma nad vámi nebude mít moc.“

„Cítím úlevu, ale také mám pocit prázdnoty. Kdo jsem, když nejsem ta dokonalá osoba, kterou bych podle svého schématu měla být?“

„Přesně tak schémata fungují,“ vysvětlila jsem jí. „Zabírají ve vaší myslí spoustu prostoru, a když začnou slábnout, máte pocit, že po nich zůstalo prázdné místo. Změna schématu vám připadá cizí, jste jiná, než jak jste se

znala dřív. Samozřejmě, že si zpočátku nejste jistá, kdo vlastně jste, když už nejste tou osobou podle schématu - nejste ještě zvyklá žít bez schématu. Přemýšlejte a přijďte na to, kdo jste, aniž by schéma ovlivnilo váš pohled na sebe sama."

Isabel překvapeně vykřikla: „To je neuvěřitelné, jak mě to schéma ovládalo. Jsem ráda, že vím, že už s ním nemusím žít."

„Schémata jsou velmi houževnatá. Jako by tušila, že se začínáte vymaňovat z jejich vlivu, a to se jim nelíbí. I schémata mají strach ze smrti. To vaše se mohutně bránilo a na určitou dobu vás pohltilo."

„Jsem ráda, že jsem si s vámi mohla promluvit. Co mám dělat, když se ještě tak silně projevívá?" zeptala se Isabel.

„Snažte se neuzavřít do svého koncepčního myšlení - narušuje to, co se opravdu děje. Snažte se oprostít od myšlenek schématu a pozorně vnímejte. Zůstaňte spojena se svým vědomím a vědomě vnímejte, když se schéma objeví. Snažte se nedělat si starosti s tím, co se musí stát. Hojení probíhá samo, když mu to umožníte, s pomocí léčivé síly vědomého vnímání."

Pak jsem jí navrhla, co má udělat, aby se schématu zbavila: „Zkuste, jestli by pomohlo, kdybyste vedla vnitřní dialog mezi pečující, soucitnou částí svého já a sklíčeným, zraněným umírajícím schématem. Váš smutek vyplývá z této ztráty."

„Je mi líto toho malého děvčete v mém nitru, které se *tak* usilovně snažilo získat lásku," řekla Isabel.

„Je to smutné. Můžete ji litovat, ale správným, soucitným způsobem, ne ji přijmout zpátky. Se soucitem a péčí vysvětlíte té druhé části svého já, že nemusí být dokonalá, aby si získala něčí lásku. Ujistěte ji o tom. Buďte sama k sobě laskavá a dopřejte si hodně prostoru a času, abyste se přizpůsobila novému místu a usadila se v něm. Byla to velká změna."

Pokud sneseme svůj smutek nebo lítost, aniž bychom se snažili vše si usnadnit tím, že budeme utíkat nebo se utěšovat, získáme možnost truchlit pro příčinu bolestivé emoce.

Prožití smutku s pomocí vědomého vnímání nám dovoluje vnímat pocit, tvořit ho nebo měnit, a konečně ho nechat samovolně rozplynout. To vše by mělo proběhnout bez lpění, bránění se, vyhýbání se nebo odstrkování. Prostě jen vnímejte pocit, který se objeví, a nechtě ho, aby došel až ke svému přirozenému konci.

### Cítit se svobodněji

Hledat v emoční alchymii definitivní vyléčení by nebylo správné. Je to kontinuální dlouhodobý proces a zlepšení se projevívá u každého jinak. Pro Sáru znamenalo, že rozvod, kterého se tolik obávala, byl nakonec osvobozující. Ze všeho nejvíc se bála, že bude opuštěná a sama. Celá léta se podřizovala svému manželovi ze strachu, aby od ní neodešel. Přesto jednoho dne *odešel*.

Sára se po intenzivní vnitřní práci zbavila svého strachu z opuštěnosti a bylo jí samotné dobře. Žije teď podle svého a začala se stýkat s mužem, který o ni má zájem, stará se o ni a ona ví, že je u něj na prvním místě. Nechce nic uspěchat, ale cítí, že našla člověka, vedle něhož může být sama sebou.

Pro Miriam bylo pokrokem osvobození se od perfekcionismu a vytvoření pevných hranic, které ji chrání před její hyperkritickou matkou. V manželství a rodinném životě našla lásku a příznivé prostředí, po nichž vždy toužila.

Jake se přestal podřizovat vrtochům svých dcer a zbavil se strachu, že by ho neměly rády, kdyby jim ve všem nevyhověl.

Každý člověk je jiný, ale postupné získávání svobody je všem společné. Julian za mnou přišel po pracovní skupině a zeptal se, zda by mohl pokračovat jako můj klient. Právě prošel stále se opakujícím vzorcem chování.

Bylo mu čtyřicet, byl svobodný a potkal ženu, která ho zajímala. Začal s ní chodit a vše bylo zdánlivě v pořádku. Po určité době získal pocit, že žena ochladla a snaží se od něj vzdálit. Cítil se odmítnutý a celý vztah skončil jeho pocitem opuštění. Tak se to v jeho životě opakovalo stále dokola.

Jedna příhoda byla významná: Chodil se ženou, která brzy přestala reagovat na jeho telefonáty. Zpočátku se o ni zajímal jen mírně, když však přestala odpovídat na jeho volání, uvědomil si, že je do ní šíleně zamilovaný, že ona je ta jediná, kterou si chce vzít - přestože ji sotva znal. Bylo naprosto zřejmé, že chemie jeho schématu ho přitahuje k ženám, které aktivují jeho pocit opuštěnosti.

Když jsme spolu nějaký čas pracovali, všimla jsem si, jak Julian prochází určitým cyklem: Přitahuje ho žena, která je pro něj těžko dosažitelná - buď ještě zcela neukončila předchozí vztah, nebo se chystá odstěhovat do jiného města - a navíc emocionálně vzdálená. Vztah trval několik měsíců, pak skončil a jemu to opět zlomilo srdce.

Julianovo schéma je poháněné reparativní fantazií. Vábil chemie vyplývá z nedosažitelnosti objektu a z naděje, že tentokrát vše dopadne jinak, že „ten osamělý chlapec uvnitř“, jak Julian sám říká, bude zachráněn jednou z těch nedosažitelných žen. Julian si uvědomuje, že všechny ty ženy se podobají jeho chladné a odtažitě matce, o jejíž lásku neustále usiloval a nemohl ji získat, jako by ho byla opustila.

Tato souvislost se projevila jasně ve chvíli, kdy vzplál k ženě, která přestala reagovat na jeho telefonáty. Čekal na její zavolání a vybavila se mu jedna vzpomínka: „Jsem ve své postýlce, jsou mi asi dva roky a volám maminku. Ta však nepřichází. Jako by se to táhlo celých čtyřicet let. Není to jen má minulost, ten malý kluk ve mně pláče a volá i teď, má strach, že bude plakat, až se zadusí. Ví, proč pláče, pláče pro celá ta léta zanedbávání a opomíjení, pro ty chvíle samoty v dětské postýlce.“

Tato vzpomínka zahájila proces smutku z bolesti, když si uvědomil spojení mezi vztahem k matce a vztahem k ženám, které pro něj jsou nedosažitelné, ale on je k nim přitahován tak silně, že je přesvědčený, že bez nich nemůže žít. Když se cítí opuštěný, což v určitém bodu musí nutně nastat, je zničený.

Stávalo se, že byl v zajetí svého strachu z opuštění celé dny, nařínal a trápil se nad ztrátou lásky, kterou vlastně nikdy nezískal - ani v dětství, ani v dospělosti.

Julian prožil mnohá opakování tohoto cyklu a je se vzorcem svého chování dobře obeznámen. Strávil měsíce trápením se nad svou ztrátou a prošel katarzí. Potom, říká on sám, se v něm cosi zlomilo a on může zaujmout postoj, který se zakládá na vědomém vnímání, a chápe, že může svým starým schematickým myšlenkám odolat, nemusí se jim bránit ani jim podléhat. Nepropadá ani pocitům deprivace, které tyto myšlenky vyvolávaly.

Julian už naprosto bezpečně ví, že je to pocit zavržení - pocit, že pro nikoho, po kom touží, vlastně nic neznamena -, který spouští jeho schéma opuštěnosti.

Místo zaměření se na tento strach soustředí svou pozornost na roli neutrálního pozorovatele, který vidí myšlenky a návyky, jež oživují jeho strach. Protože se hodně trápil nad svou ztrátou v dětství, ztratily tyto pocity svou intenzitu. Dnes je schopen mít jasnou hlavu a vědomě vnímat myšlenky i pocity, které souvisejí se schématem, v okamžiku, kdy se objeví.

Chemická podstata problému zůstala, ale on už je opatrnější. Když se objeví staré známé pocity, vzpomene si na potřeby toho malého opuštěného chlapce, a chápe tyto pocity jako varování. Značně se osvobodil od tlaku starého sebezničujícího modelu.

Přehodnotil vlastní situaci a zjistil, že samota není tak nesnesitelná. Raduje se ze své samoty a z pestrosti svého života, která mu dodává pocit pohody. Ať má nějaký vztah nebo ne, miluje turistiku, svou práci v nemocnici a knihy.

Když se objeví známý pocit, že jeho život je bezcenný, pokud ho nemiluje žena, která má sklon jím opovrhovat, připomene si: „Je to báječná žena, ale pro mě se nehodí.“

## Od emoční alchymie k alchymii spirituální

Existuje prastarý příběh o rytíři hledajícím kouzelný meč, jenž ho měl učinit nepřemožitelným. Při svých cestách potkal starého mudrce, který mu poskytl řadu duchovních zásad, jimiž se měl řídit. Rytíř podle nich vždy jednal. Jednoho dne našel kouzelný meč, po němž celá léta pátral. Když jej držel v ruce, uvědomil si, že duchovní zásady na něj zapůsobily tak, že moc, kterou by mu meč poskytl, ho už neláká.

Tak je tomu i s prací se schématy. Když se zbavíme jejich vlivu, staré touhy, které jimi byly podmíněny, pominou. Už nepotřebujeme to, po čem jsme toužili. Naše perspektiva se rozšiřuje novým možností.

Pro ty, kdo se zaměřují na změnu emočních návyků, může cesta na tomto místě skončit, nebo si zde mohou dopřát pauzu. Tato kapitola uzavírá naše zkoumání práce se schématy. Pro ty, které přitahují spirituální dimenze, cesta nekončí - ti budou kráčet dál.

Buddhismus učí, že náhled do hlubin podstaty věci vyplývá z přímého pohledu na vlastní utrpení - s pomocí vědomého vnímání. Z tohoto aspektu pak práce se schématem znamená pouhý začátek dlouhé cesty.

Emoční alchymie se soustředí na věci takové, jaké se zdají být v relativních rozměrech našich životů. Spirituální alchymie je posune do oblasti vlastní podstaty.

V každém okamžiku jsou přítomné obě roviny. Tato transcendentní perspektiva může být v naší mysli na všech stupních vnitřní práce. Jednou součástí je soucitný náhled, který nám pomáhá potírat vlastní mýty, jež nás ovládaly a zakrývaly skutečnou podstatu naší osoby.

Když mraky našich přeludů pronikne jasné světlo, když vytrváme ve vědomém vnímání vlastních emočních vzorců, můžeme proniknout chaosem vlastní mysli. Práce s emocemi odhalí cestu, po níž se můžeme vrhnout do širších dimenzí. Klient, který se zúčastnil tříměsíčního pobytu s meditací pomocí vědomého vnímání, mi poslal dopis: „Cítím, že psychologická práce, kterou jsem vykonal, mi umožňuje postoupit přímo k praktickému využití, uvolnit se snáze k meditaci. Mraky jsou lehčí a já jimi snadněji pronikám do jasného nebe praxe.“

Alchymisté se snažili proměnit olovo ve zlato, nechápavost v jasné vědomí, a naše práce může jít stejnou cestou. Emoční alchymie může být stupněm na cestě ke spirituální alchymii.

V další části této knihy uvidíme, že cesta, po níž jsme se vydali, má výrazné paralely v duchovní říši. Emoce nabízejí příležitost k vnitřní transformaci na všech úrovních jedné spojené cesty postupného probouzení.

## Integrace

Když si uvědomujeme své emocionální vzorce, poznáme, kde jsou naše vazby - a tím i naše fixace a nesprávné percepce - obzvláště silné. To pomáhá hlavnímu cíli spirituální práce - být svobodný, dosáhnout přesnějšího uvědomění si emocionálních vzorců, které nás motivují.

Emocionální utrpení nás může motivovat k tomu, že se vydáme na duchovní cestu. Spirituální cvičení mohou hluboce ovlivnit naše vnímání a vztah k psychologickým dimenzím. Umožní nám zřetelněji a objektivněji nahlédnout do našeho podmínění, aniž bychom své vzorce konkretizovali a definovali jejich omezení, tím, že je naopak spojíme s širším pojetím sebe sama.

I během meditací se naše emocionální vzorce objevují jako opakující se reakce, které mají svůj vlastní život. Strávila jsem dlouhá období na meditačních pobytech. Při takových meditacích se prohloubí naše zkušenost a umožní nám prožít sebenepatrnější stavy vědomého vnímání tak, že poučení, které z nich plyne, ožívají v našich zážitcích. Tato zkušenost nás pak inspiruje ke kultivaci uvědomění v každodenním životě, abychom byli schopni žít osvobození od emočních návyků.

Když jsem se vrátila do svého běžného života, navzdory veškerému meditování jsem narazila na své staré emoční návyky, které na mě čekaly. Vklouzla jsem zpátky do jejich reality. Byly sice poněkud průhlednější, ale stále tu byly se mnou.

Hovořila jsem se svým přítelem Josephem Goldsteinem, učitelem tradice vědomého vnímání, když se vrátil z dvouměsíčního meditačního pobytu. Mluvili jsme o práci s emocemi. Řekl poněkud smutně: „Emoční vzorce se nás pevně drží, dokonce i při meditacích.“

Pro mě znamenalo začlenění meditační praxe do každodenního života i do meditačních pobytů mocnou zbraň k odstranění mých maladaptivních emočních vzorců. Některé modely, které mě kdysi plně ovládaly, jsou dnes sotva znatelné. Víím, že integrace působí, protože jsem to prožila sama na sobě.

### Je to stejná práce

Teoretici, jako třeba Ken Wilber, poukazují na to, že se při cestě životem pohybujeme po různých úrovních vývoje: spirituální, emocionální, morální, kognitivní a po řadě dalších. Každá z nich má své vlastní zákonitosti a tempo růstu, proto můžeme v každém okamžiku být různě daleko ve vývoji na jednotlivých úrovních.

Někdo může být intelektuálně, duchovně a morálně pokročilý, ale emocionálně může být špatně vyvinutý. Mnozí lidé si tento fakt neuvědomují a předpokládají, že duchovní rozvoj zajistí růst ve všech ostatních oblastech.

Hovořila jsem se svým přítelem Erikem Pernou Kunsangem, uznávaným překladatelem tibetského buddhismu, který byl občas skeptický v otázkách potřeby emoční práce u těch, kdo se věnují spirituální praxi. Poukázala jsem na to, jak na naše životní rozhodování často působí podvědomé filtry a jak nás náhlé emocionální reakce mohou naplňovat zlobou nebo strachem i v době, kdy se věnujeme meditacím.

Zeptala jsem se: „Myslíš, že i lidé, kteří dlouhodobě praktikují duchovní výcvik, mají problémy s emočními návyky, které narušují jejich schopnost duchovně pracovat?“

„Určitě,“ odpověděl a byl připraven odporovat svým vlastním předpoklady.

„Proč tedy nemůžeme pracovat přímo s emocionálními bariérami, abychom se jich lehčeji zbavili? Nepomohlo by nám to zaměřit pozornost na duchovní práci?“

Po chvíli přemýšlení odpověděl: „To je stejná práce.“ Pak dodal: „Slovo *čeho*, které v tibetském jazyce znamená *dharma* nebo *spirituální učení*, v přesném překladu znamená *to, co se mění, léčí a hojí*. To slovo má stejný význam jako slovo *terapie*, které pochází z řeckého slova *léčení*. Z tohoto pohledu buddhismus i psychologie směřují ke stejnému cíli, k osvobození od rušivých emocí.“



Emocionální a duševní roviny vnitřní alchymie jsou dlouhodobé a trvalé. Na obou úrovních pracujeme s identickými emocemi. Rozdíl je v tom, do jakých detailů se při práci dostaneme. Zpočátku se soustředíme na zřetelně rušivé emoce. Když přejdeme na spirituální úroveň, vnitřní práce je jemnější, stejně jako jsou jemnější i emoce a předpoklady, s nimiž zápasíme.

Postupně, pokud si zvolíme cestu intenzivního použití vědomého vnímání, pracuje naše vědomí přesněji a odhaluje drobné nuance naší zkušenosti. Když pronikáme do hlubších sfér, přesnost a jasnost ozáří i naše zkušenosti. Udržení pozornosti zdokonaluje naše vědomí natolik, že se nezachytíme v počátečních emočních zmatcích ani v odlišnostech svým myšlenek a pocitů, ale spočineme v přirozeném charakteru myslí samé. To je posun v uvědomění, podobný tání ledu v teplé vodě. Naše solidní návyky se rozpouštějí v uvědomění si vlastní pravé podstaty.

### Zachování obou perspektiv

Cítím, že každá cesta, psychologická i duchovní, má své vlastní jedinečné schopnosti osvobodit mysl, ať už vede k relativní nebo k absolutní svobodě. První tři části této knihy se zabývaly především vědomě rozšířenými psychologickými perspektivami při práci s emocemi, její poslední část se zaměří na duchovní hledisko. V integraci těchto přístupů nalézám dvě perspektivy zdánlivě reálného a skutečného jako nesmírně instruktivní. Na relativní rovině jsou naše životy lapeny v přílivu a odlivu stovek vzájemně se potírajících emocí, které se snaží definovat pravdu okamžiku. Za tím vším však spočívá naše skutečná povaha: mysl zbavená zatemňujících myšlenek a rušivých emocí - příležitost pro každého z nás.

Když zkoumáme podstatu své myslí, vidíme ji jako kontinuální vědomí, od relativní skutečnosti našich koncepcí přes jemnější rozměry vědění a intuitivního náhledu až po moudrost spočívající mimo pojmy, naši přirozenou podstatu.

Soustředění se na tyto perspektivy nám umožní akceptovat naši lidskost, aniž bychom se zachytili ve vlastní emoční přitažlivosti. Je to obzvlášť důležitá rovnováha, které musíme dosáhnout při vyjasnění vlastních emočních návyků na cestě k osvobození se z jejich sevření.

Tyto dva pohledy pro mě znamenaly způsob pochopení integrace spirituální a psychologické orientace a současně jejich možné spolupráce. Připomíná mi to verš Judy Collinsové o tom, že se musíme na mraky dívat „z obou stran“. Mraky vlastní myslí můžeme vidět z hlediska subjektivní pravdy, ale také ze širší perspektivy, z takové, jež sahá mimo omezení, která nás v daném okamžiku ovlivňují.

Mezi duchovními a psychologickými názory mohou být zásadní rozdíly, mohou se však také vzájemně doplňovat a potencovat navzájem svou silou. Každá z těchto cest je sama o sobě kompletní, každá má svůj cíl a vlastní

intergritu. Čerpání ze studnice obou těchto tradic nám umožňuje vybudovat si novou cestu k vnitřní svobodě.

Chaos se může změnit v moudrost. Ale co je vlastně moudrost? Některý pohled může objevit nové aspekty jak v oblasti relativní, tak v oblasti absolutní. Chápání věcí z těchto dvou perspektiv - zdánlivé a skutečné - umožňuje využívat každodenních zkušeností jako příležitostí k moudrosti.

Nové významy, nové skutečnosti vyžadují svou vlastní alchymii. Moudré zamyšlení nad vnitřními zápasy a zmatky nám umožní akceptovat přirozené tempo emocionálních změn.

Dříve než se postavíme rušivým emocím, zejména v případě, že se jedná o hluboce zakořeněné návyky, je důležité pochopit, jak své emoce prožíváme a interpretujeme, a vcítit se do jejich symbolického významu. Když naše křehké já pochopí skutečný význam, který se za těmito vzorci chování skrývá, může se začít otevírat jiným perspektivám a vidět, jak naše interpretace zkreslují naše vnímání a reakce.

Když se naladíme na iracionální logiku vlastních emocí, můžeme ji lépe pochopit a akceptovat. Taková citlivost nám může být značně nápomocná při srovnávání vlastní zranitelnosti se zranitelností druhých. Může nám pomoci porozumět těmto reakcím a neustrnout na nich. Náš soucit se může projevit, když se zastavíme a zamyslíme nad svými emocionálními předsudky. Protože nás soucit uvolňuje ze zajetí našich předsudků, stáváme se otevřenějšími k potřebám druhých.

## POKUD CHCETE SPOJIT SPIRITUÁLNÍ CVIČENÍ S EMOCIONÁLNÍ PRACÍ

Můžete využít svou denní meditaci jako příležitost k nápravné práci na svém hlavním schématu. Na konci meditace, když pocítíte klid a jas, věnujte pár minut vyjádření své touhy po nápravě a přemýšlejte o významu této touhy.

Modelem této modlitby je klasická buddhistická meditace na téma láskyplné laskavosti, kterou jsem popsala ve druhé kapitole: „Ať jsem v bezpečí, mám pocit štěstí, cítím se zdrav a netrpím. Ať jsem svobodný.“ Opakujte tuto modlitbu v různých verzích. Nejprve si vzpomeňte na všechny laskavé lidi, kteří vám pomohli na vaší cestě životem, pak si vzpomeňte na sebe, na lidi, na nichž vám záleží, na ty, kteří vám působí potíže, a nakonec na všechny živé tvory.

Opakujte modlitbu tiše, vyjadřujte své přání pro každou skupinu zvlášť. Když půjde o ty, jež milujete, opakujte tiše: „Ať jsou všichni, které mám rád, v bezpečí,“ pak pokračujte dál. Soustřeďte se na ty, kdo vám působí potíže. Pak modlitbu vyšlete do všech stran jako upřímné přání pro všechny živé tvory: „Ať jsou všichni živí tvorové v bezpečí, ať jsou šťastní...“

Pro ženu, která byla v dětství sexuálně zneužívána a trpěla stálým pocitem nedůvěry a nejistoty, znamenala tato láskyplná meditace „první okamžik, kdy

jsem se cítila ve své kůži bezpečně". Teď používá láskyplnou laskavost jako každodenní meditaci.

Můžete udělat další krok a upravit slova modlitby tak, aby měla nápravnou sílu pro vaše schémata. Přejte sobě i druhým protijed na schéma. Pokud máte schéma společenského vyloučení, můžete si přát, aby vás ostatní přijali mezi sebe, pokud trpíte citovou deprivací, přejte si, aby se o vás někdo staral. V případě schématu opuštění si opakujte: „Když jsem sám, cítím se v bezpečí.“

Jedna klientka pozměnila cvičení a zařadila do něj protijed na své perfekcionistické schéma. Na konci ranní meditace stráví pár minut následujícím přáním:

*At' mě všichni akceptují takovou, jaká jsem.*

*At' se zbavím hodnocení a sebekritiky.*

*At' jsem v bezpečí, mám pocit štěstí, cítím se zdravá a netrpím.*

*At' jsem svobodná.*

Pak přeje totéž všem, kdo jí pomohli, svým milovaným, lidem, kteří jí působí potíže, a všem živým tvorům na celém světě.

Podobně můžete postupovat s jakýmkoliv schématem. Pro schéma neschopnosti vzbudit lásku může přání znít takto: „Ať mě znají a milují takového, jaký jsem.“ V případě deprivace: „Ať mě někdo chápe a stojí o mě.“ V případě schématu podmanění: „Ať mohu vyjádřit svá vlastní přání.“ Pro schéma zranitelnosti: „Ať se cítím v bezpečí a pod ochranou.“ V případě schématu opuštění: „Ať se cítím silný a bezpečný i o samotě.“

Cvičení láskyplné laskavosti je tradiční způsob probuzení soucitu. Třetí krok spočívá v úpravě přání tak, aby odpovídala potřebám schémat druhých, v přání, aby se i druzí osvobodili od bolesti svých schémat. Pokud si jejich schémata uvědomujete, můžete toto cvičení přizpůsobit tak, abyste jim přáli to, co bude působit opravně. Vzpomeňte si na jejich emoční zranitelnosti a upřímně jim přejte, aby se zbavili utrpení, které jim schéma působí.

ČTVRTÁ ČÁST

# SPIRITUÁLNÍ ALCHYMIE

# 16

## Percepční posuny

Když se zahledíte do vířivé vody bystřiny, turbulentních bouřkových mraků nebo na křivolakou čáru blesku, budete mít dojem, že příroda je plná zmatku. Ti, kdo se zabývají teorií chaosu, nacházejí v komplexitě přírodního světa skrytý systém, neviditelný řád, který odhaluje pořádek a symetrii v pozadí toho, co na první pohled vypadá jako náhodná změň. Tyto skryté vzorce se opakují od nejnižších až po nejvyšší úrovně - od atomů a buněk až po organismy a společnosti. Linie řeky s jejími přítoky se může zdát náhodná, ale je to linie, jež se v přírodě neustále opakuje: ve struktuře větví stromů nebo ve struktuře nervů v těle.

Geologie se zabývá detaily, které tvoří krajinu - složením půdy a skal, modelovacími schopnostmi větru a vody, kolizními body tektonických plátů, které vytvářejí trhliny nebo zvedají hory a tvoří sopky. Bližší pohled nás však zanechá v pochybnostech nad tím, jak vysvětlit velké opakující se vzorce, např. způsob, jakým řeka opakuje stejný systém přítoků, od těch nejmenších až po největší.

Odpověď na takové otázky vyžaduje novou perspektivu - pohled, který nám umožňují speciální čočky, zobrazovací technika, jež mapuje zemský povrch ze satelitů s dokonalou přesností a s neuvěřitelnými detaily. Takový široký záběr odhalí vzorec, skrytý v bludišti říčních koryt nebo vtisknutý do vrásnění horských masivů.

Jeden základní princip nám vysvětlí, jak elektrický proud prochází spleťtým systémem vedení a jak vodní koryta formují po staletí tvář krajiny: příroda postupuje cestou nejmenšího odporu. Cestičky drobných potůčků stejně jako meandry mohutných řek se řídí právě tímto pravidlem. Toto skryté zákonité pravidlo modeluje celý říční systém a tím dotváří i svahy hor. Zůstávalo nám však skryté, dokud jsme nebyli schopni podívat se na zemský povrch z výšky a vzdálenosti satelitů.

Když se zamyslíme nad zmatkem v našich myslích a srdcích, můžeme najít východisko a cestu k vnitřní svobodě Drostřednictvím širší perspektivy -

vědomé vnímání pak funguje jako složitý zobrazovací systém, který nám umožní podívat se s přehledem na to, co nám původně připadalo chaotické. Tento percepční posun nám dovolí vidět věci s větší perspektivou - skryté vzorce, nenápadné vzájemné vztahy, které obvykle zůstanou v celkové změti neodhalené. Pak si uvědomíme, jak lpění na rigidních emocionálních návycích vede k utrpení a zužuje možnosti naší životní volby.

Náhlý pohled na skrytý systém uvnitř našeho vnitřního zmatku uspořádá zdánlivý chaos do nečekaného řádu. Když budeme schopni odhalit takový systém, říká matematik Michael Barnsley, který se zabývá teorií chaosu, riskujeme „ztrátu dětských představ o mracích, lesích, galaxiích, květinách i proudech vod. Naše interpretace těchto jevů již nikdy nebude taková, jaká bývala“.

Vesmír je uspořádán tak, aby to vyhovovalo jeho potřebám, nikoliv našim. Skrytý řád přírody nabízí zdravě dezorientující dojem, předvádí stále proměny, jež jsou zdůrazněny různým úhlem našeho pohledu. Odhalení těchto skrytých skutečností nám pomůže oprostít se od omezení, která na nás uvalilo naše obvyklé chápání světa a sebe samých.

Příroda tvoří nesčetné množství různých vzorců, může nás však překvapit i změna, transmutace nebo rozložení těchto přírodních struktur. Stejně tak je to i s námi: Máme určité předpoklady a předsudky o věcech kolem nás. Když však použijeme vědomé vnímání k soustředěné pozornosti, můžeme se dostat na jinou úroveň vlastní mysli.

### Kvantová metafora

Náš percepční systém - například zrak - je nastaven na určitou úroveň. Když si vzpomeneme na život v moři, evokujeme představy, které jsou založené na naší zkušenosti a na rozlišovací schopnosti našeho zraku - vybavíme si ryby a tuleně a zcela opomineme fakt, že víc než devadesát procent mořských živočichů je běžným lidským okem neviditelných. Když se podíváme na odraz své tváře v zrcadle, nevidíme miliony mikrobů a roztočů, které nám pobíhají ve vlasech a pasou se na naší pokožce. Asi bych měla říct: „Naštěstí“ je nevidíme!

To, co vidíme, závisí na tom, jak se díváme. „Když zaostříme na podbuněčnou úroveň, stůl se promění ve vzdušný prostor plný kmitajících elektronů,“ popisuje K. C. Cole. „Když zaostříme na menší nebo větší zvětšení, svět vypadá jednoduše, pak složitě a pak zase jednoduše. Země z dostatečné vzdálenosti vypadá jako malá modrá tečka, když se však podíváme z větší blízkosti, zahlédneme víry mraků a kresbu pevnin a oceánů, při ještě bližším pohledu najdeme známky lidského osídlení. Pokud se podíváme ještě s větším zvětšením, vše zmizí a my budeme pohlceni prostorem hmoty - tedy převážně prázdným prostorem.“

Jack Kornfield, jenž se zabývá vědomým vnímáním, popisuje paralelní pohled, který se vztahuje na naši mysl: „Pokud se vám podaří mysl důkladně

soustředit, jako třeba při meditaci, zjistíte, že se celý svět rozloží na jednotlivé součásti, skládající se z viděného obrazu a jeho vnímání, ze slyšeného zvuku a jeho vnímání, z myšlenky a jejího vnímání. Domy, auta, těla i vlastní já přestanou existovat. Vidíte jen součásti vlastního vědomí jako prožitou zkušenost."

„Když se ponoříte ještě hlouběji," říká Kornfield, „vědomí vám bude připadat jako vlny, jako moře nebo oceán. Nebudete vnímat jednotlivé součásti, ale každý viděný obraz i slyšený zvuk je obsažen v tomto oceánu vědomí. Z tohoto pohledu vědomí jednotlivých částic neexistuje."

Musíme si uvědomit existenci určitého řádu, skrytého vzorce v tom, jak je vše v nás samých uspořádáno, a pochopit, že způsob našeho vnímání tento řád nebo vzorec zakrývá. Při podrobném zkoumání vlastních emocionálních reakcí odhalíme vzorce nebo schémata, která fungují uvnitř našeho zmatku. Rozdíl je právě v tom, jak my ten chaos vnímáme.

Ve spirituální oblasti zkoumáme ještě hlubší úroveň, kde můžeme najít vzorce a smysl ve vlastní mysli. Z buddhistické perspektivy se naše chápání vlastní existence mění podle toho, jaké detaily jsme schopni vnímat. Vše se mění a my můžeme vidět vzorce, jež se před našima očima rozpadají a mění. Nenacházíme žádný neměnný vzorec, který bychom mohli nazvat vlastním já, nacházíme pouze plynulou řadu vzorců, jež se objevují, mění se a rozpadají.

Nepředstírám, že jsem učitelem buddhismu, přestože jsem buddhismus studovala od poloviny sedmdesátých let a studuji a praktikuji ho dosud. Mé chápání buddhistického učení a jeho aplikace mě však přesvědčují o tom, že je schopné nám v životě významně pomoci - naučí nás používat vědomé vnímání nejen ve vztahu k emočním návykům, ale i ve vztahu k chápání přírody a lidské mysli.

Emoční alchymie funguje na psychologické úrovni, spirituální alchymie nás může dovést až do hlubin naší duše, kde se můžeme oprostit od nepodstatných vlivů. Ráda bych se s vámi podělila o náhled, který jsem získala v průběhu vlastního studia a rozprav s buddhistickými učiteli, ze spisů buddhistických učenců i od samotného dalajlámy. Všechny tyto vlivy mi pomohly formovat vlastní porozumění a názor.

K aplikaci tohoto učení do praxe bude nutné studovat buddhismus z dalších zdrojů, abyste pochopili jeho souvislost s tradicí, z níž vzešel. Já se o něm zmíním jen jako o možné inspiraci.

## Mezera v toku myšlenek

Vzpomínám si na jeden den před mnoha lety, kdy jsem se učila jezdit na koni. Kůň se něčeho lekl, zarazil se a shodil mě. V tu chvíli jako by se čas zpomalil. Se zvláštním uvolněním jsem vnímala, jak mé tělo letí ze sedla, otáčí se ve vzduchu a obrací se na bok těsně před dopadem na zem. Nejdřív dopadl na

zem můj pravý bok, potom hlava. Sledovala jsem, jak se mé tělo bez rozpaků odrazilo od chladné, tvrdé země a vyskočilo zpět do sedla.

V těch několika okamžicích se moje mysl zastavila. Oprostila se od jakýchkoliv myšlenek *na to*, co jsem prožívala. Vnímala jsem pouze vlastní prožitek. Až když se mě můj instruktor starostlivě zeptal, zda jsem v pořádku, napadlo mě, že bych mohla být zraněná. Pak se vynořil sled myšlenek: Boli mě bok. Kdybych neměla na hlavě přílbu, už bych tu nemusela být. Tohle tedy znamená „dostat se zpátky na koně“...

Můj původní bezmyšlenkový stav je obrazem velmi soustředěné, ale klidné a nereagující mysli, stavu, jaký popisují lidé, kteří prožili náhlý šok - při autohavárii, nebo jak popisoval jeden cestovatel, při napadení lvem. Biologové říkají, že je to automatická reakce mozku na extrémní překvapení, součást schopnosti organismu přizpůsobit se situaci za život ohrožujících okolností. Tou reakcí je mezera v toku myšlenek.

Takové mezery mají význam z psychologického hlediska, ale slouží nám i spirituálně. Když se na věc podíváme z buddhistického pohledu, zjistíme, že *Tibetská kniha mrtvých* popisuje podobnou mezeru jako součást toho, co se odehrává v okamžiku *bardo*, „mezi“, tedy v době, která se vyskytuje v přechodném stavu mezi životem a stavem po smrti. *Bardo* nabízí úžasnou příležitost ke spirituálnímu probuzení, píše se v textu knihy, protože intenzita prožitku uchvátí a rozbije naše obvyklé návyky a vzorce vnímání a reagování. V té chvíli se nemáme o co opřít.

Když však jsme schopni otevřít se neznámému bez odporu, když jsme ochotni vidět vlastní mentální projekce takové, jaké jsou, místo toho, abychom na ně reagovali jako na skutečnost, máme šanci prožít jasný stav vědomí, který se významně odlišuje od stavu, kdy je naše mysl zavalena návyky a předpoklady. Mnoho tibetských buddhistických praktik má za úkol připravit člověka na okamžik přechodu, učí člověka, jak přijmout a udržet ten okamžik jasného vědomí. Některé tibetské praktiky jsou úmyslně zaměřené na uvolnění navykých vzorců a vazeb, aby nám umožnily být vnímavější a připravenější na stav přirozeně jasného vědomí.

Jedna z interpretací *bardo* je vlastně metafora životní příležitosti, která je nám nabízena ve zmateném okamžiku šoku, rychlého přechodu, ztráty - prostě ve chvílích, kdy ztrácíme orientaci. Takové situace, jako třeba i můj pád z koně, z nás setřesou nános návyků a my se na okamžik oprostíme od závaží identity, na níž celý život lpíme.

James Gleick říká o fyzickém světě: „I dysekvilibrum má svůj význam.“ Pokud se oprostíme od vlastních mentálních návyků, jsme schopni prožít stav vědomí, který se vymkne našim vyjetým kolejím, alespoň na krátký okamžik.

Když se nám to podaří, ocitneme se v současnosti, jež není definovaná našimi mentálními návyky. V takové chvíli, kdy se vytratí naše obvyklé mechanismy, vidíme podstatu různých návyků. Uvědomíme si, že jsou jako nafukovací míčky: samy o sobě nemají žádnou solidnost, bez investice do jejich podstaty splasknou.



Naše staré návyky se bezpochyby opět obnoví, v naší mysli mají obrovskou setrvačnost. Pokud jsme však schopni vědomě vnímat v okamžiku jasného vědomí, uvolnit se, setrvat v něm, pak v tomto okamžiku ztratí naše mentální návyky svou moc, kterou nad námi obvykle mají. Alespoň na chvíli si uvědomíme, jak přicházejí a odcházejí, přinášené proudem příčiny a důsledku, jako plevy v naší mysli.

### Šokem z obvyklého stavu mysli

Určité spirituální praktiky usnadňují vnímání mezery v toku myšlenek. Literatura zenu se bohatě zabývá takovými okamžiky „probuzení“. Některé metody, jako právě koany zenu, vhánějí mysl do takové mezery přívalem otázek, které nemají logické řešení. Když se na takové otázky snažíme odpovědět, naše obvyklé způsoby myšlení se vyčerpají. Marnost použití běžné logiky dožene mysl do stavu *satori* - náhlého osvětlení, chvilkového prožitku mezery v toku myšlenek.

Toto probuzení nepřichází vždy, když se člověk pohrouží do meditace. Jak popisuje buddhistický mnich Nyanaponika: „Takový stav nastane mnohdy při odlišných příležitostech - při spatření lesního požáru, při pádu, při šoku, který nás vyvede z obvyklého stavu mysli.“

Osvobození se od netečnosti může být způsobeno i naprosto neškodným mechanismem - prostřednictvím uchvacujícího prožitku přírodních krás nebo upřímnou láskou či soucitem. Může se dostavit pomocí maximálního soustředění na přítomný okamžik. Takový stav může nastat v okamžicích tvůrčího zápalu. Malíř William Segal v devadesáti letech vnáší do svých obrazů jas, který je přítomný ve všech věcech. Segal říká, že okamžiky vnímání tohoto jasu vyznačují z vrcholných výtvorů inspirovaných umělců, skladatelů a básníků. Dosažení takového stavu však vyžaduje posun vnímání - oproštění se od běžného způsobu nazírání na okolní svět.

„Obvykle spíme a necháme se unášet mechanickým proudem událostí. Pak nejsme schopni prožít nic, co by se vymykalo obvyklé zkušenosti,“ vysvětluje Segal. Malování však vyžaduje jiný způsob vnímání - soustředěný pohled na současný prožitek. „Nutnost být přítomen, udržet soustředěnou pozornost po určitou dobu, rozežene mračna, která halí přirozený jas.“ Jinými slovy, tajemství spočívá v „absolutním oddání se okamžiku“. Segal dodává, že „akumulace takových okamžiků probuzení vám poskytne pohled do jiného světa... Cestu znáte. Je to jen otázka zkušenosti“.

### Zkrocení opičí mysli

Klasická buddhistická metafora popisuje náš obvyklý stav mysli jako opici, která poskakuje z místa na místo, je roztěkaná, neklidná a stále v pohybu.

Opičí mysl spěchá k dalšímu prožitku dřív, než stihne plně prožít ten současný. Taková zbrklá mysl si sama uzavírá vstup do mezery v toku myšlenek, zaplňuje ji náhodnými vzpomínkami, úvahami, představami a nedokončenými myšlenkami - prostě vším, co se namane. Dá se říci, že prostý akt zastavení se a oproštění se od chaotické změti obsahu naší mysli je krok k probuzení, malé „osvobození“.

Některé buddhistické metody náviku vědomého vnímání se pokoušejí udržet tento krok k probuzení a posílit jej ke schopnosti udržet stav vědomí, jenž nelpí na žádných myšlenkách. Díky takovému cvičení nejsme závislí na náhodných okamžicích, které nás vyděsí k smrti a umožní nám tak prožít stav otevřeného vědomí.

Takové cvičení mysli, pokud je používáno pravidelně, nás naučí vnímat v okamžicích, kdy se oprostíme od obvyklých rozptylujících vlivů, které naši mysl ovlivňují. Když se vymaníme z vlivu mentálního návyku, získáme možnost bezprostředního kontaktu s realitou.

Tento náhled mě přivádí zpět k psychologii, která je součástí buddhismu. K jasnému vnímání nás může dovést nejen velký šok. Buddhismus nabízí cestu k odhalení pravdy ve vlastní zkušenosti pomocí systematických cvičení mysli. Náhlý skok do mezery v toku myšlenek, který je způsobený šokem, může být velmi podobný náhledu, k němuž dospějeme prostřednictvím hlubších stadií meditace. Dosazením vědomého vnímání, jak popisuje buddhistický učenec Steven Goodman, „prožívá jednotlivce okamžiky - mezery v návyku na chaos a fascinaci všeobecnou zkušeností -, kdy dospěje k prostému stavu štěstí, k prožitku vnitřního jasu, který se zdá být stále přítomný, vzdálený od zmatku a zevních vlivů“.

Spatření věcí takových, jaké jsou, dříve než mysl začne konstruovat složité souvislosti - okamžik prožití mezery -, není totožné s využitím takového prožitku jako součásti vlastní existence. Usilovnou pílí může však uložení takového jasného vnímání pokročit od náhodných záblesků poznání až do stavu osvícení. Trvalé uložení může přinést skutečné osvobození. Jednotlivé záblesky nám ukazují, kam můžeme dospět, budeme-li dál postupovat stejnou cestou.

### Tvorba věcí, jaké se zdají být

Buddhismus nabízí zásadní kritiku našeho běžného smyslu pro realitu. Z buddhistického pohledu je vše, co považujeme za skutečné, určitou iluzi. Věci takové, jak se nám zdají být, existují relativně, nikoliv však absolutně na základní úrovni. To, co se obvykle objeví v naší mysli - myšlenky a vjemy, naděje a obavy, sny a vzpomínky -, jsou pouze ojedinelé fragmenty, proměnlivá mozaika, která proplouvá naší myslí.

Buddhismus se domnívá, že mysl, zachycená v toku věcí takových, jaké se nám zdají být, nikoliv takových, jaké skutečně jsou, vytváří jakýsi podvědomý šum, soustředěný na naše vlastní myšlenky a emoce, ať už jsou to vznešené

intelektuální myšlenky, detaily týkající se domova nebo prostě jen náhodné sny a vzpomínky. Tento mentální šum v pozadí vytváří stavební kameny, z nichž si stavíme věci takové, jaké se zdají být, a odvádí nás od pravé reality - od otevřeného jasného vědomí.

K tomu, abychom pochopili, jak si naše mysl tvoří věci takové, jaké se zdají být, se musíme vrátit k „řetězci závislého původu“, o kterém jsme se zmínili dříve. Vzpomeňte si, že se jedná o sled dějů, který popisuje základní souvislosti příčiny a následku v naší mysli. Začíná v okamžiku, kdy se naše smysly setkají se stimulem, jakým je třeba zrakový nebo zvukový vjem. V širším záběru spojení běží od smyslového vjemu k mentálnímu vnímání, od myšlenky a pocitu k touze a závislosti a posléze k vlastní aktivitě.

Když aplikujeme vědomé vnímání na schémata, soustředíme se na přerušování řetězce na jeho konci, v oblasti mezi pocitem a aktivitou. Přerušování řetězce mezi těmito články nám umožní osvobození se od tyranie emočních návyků. Buddhismus doporučuje přerušit řetěz mezi články blíž jeho začátku, a získat tak ještě větší svobodu.

Toto dřívější přerušování řetězce vyžaduje přesnější analýzu celého řetězce, takovou, která se soustředí zejména na spojení mezi původním vstupem smyslového vnímání, jeho klasifikací, pojmenováním a bezprostředními reakcemi na něj. V buddhistické psychologii je vnímání receptivní modus mysli, stav, kdy vnímáme věci takové, jaké jsou. Koncepce je reaktivní - staví na tom, jak vnímáme pod vlivem vzpomínek, asociací a emocí - tedy všeho, co nás v minulosti ovlivnilo.

Kognitivní nauka popisuje podobnou situaci. Když mozek zaregistruje první informaci, kterou mu signalizují smysly - třeba zrakový vjem pestrobarevného papouška -, vstoupí tato informace do našeho nervového systému v podobě fyzikálních vln. Ty nejdříve vstoupí do mozku, kde je oblast zvaná hippocampus přeloží do jazyka neuronů, tedy do podoby elektrických výbojů, které se mezi neurony přenášejí. Signál o papouškovi se roznese po síti do různých oblastí mozku, kde je analyzován z hlediska vzoru, barvy, tvaru, lokalizace, pohybu a řady dalších aspektů.

V průběhu milisekund se tyto oddělené prvky spojí v jeden vjem, který naše mysl porovnává se vzory v paměti, až nalezne ten, jenž je označený „pestrobarevný papoušek“. V okamžiku, kdy jsme tento vjem zaregistrovali, se objeví naše dávné asociace a emocionální reakce na tento vzor, a náhle se vynoří celý sled pocitů a myšlenek. Radujeme se a snažíme se přiblížit, abychom se na hezkého papouška mohli lépe podívat. Vše je v naprostém pořádku.

Buddhismus vnímá tento sled mentálních kroků zcela jinak než věda. Buddhistický pohled se domnívá, že tento obvyklý sled pocitů a myšlenek nás zavádí - odvádí nás od možnosti vidět věci takové, jaké jsou, a nutí nás vnímat svět iluzí věcí takových, jaké se zdají být. Koncepce jsou kreace mysli, mentální generalizace, které vycházejí z předpokladů a chybí jim bohatost a veškeré detaily původního vjemu.

Proto v okamžiku, kdy je vjem označený nějakým pojmem - třepotající se pestrobarevná hmota je spojena s pojmem papoušek -, ztratíme kontakt s tím, co před námi skutečně existuje. Místo toho jsme vlákáni do světa vlastních představ o *tom*, co existuje, tím se změní naše představy a pocity a nastoupí fantazie a iluze o existenci takových věcí.

„Automaticky se předurčí, jak máme reagovat, zda pro, či proti, nebo se chovat indiferentně,“ říká tibetský učitel Čogjam Trungpa a nazývá tento jev „byrokracií pocitů a vjemů“, známkou našich asociací a mentálních návyků. Tato byrokracie myslí automaticky vyplivne označení pro náš vjem - „krásný“, „ošklivý“, „cizí“ nebo „známý“, „nudný“ nebo „fascinující“ a tak podobně. Tento proces vytváří konstrukci reality, která se stává složitější proto, že naše mysl spekuluje a interpretuje, vyvozuje závěry na základě předpokladů a vytváří označení, jež nahrazují vlastní prožitek. Trungpa dodává: „Nový vjem se vám líbí nebo nelíbí v závislosti na vašich asociacích z minulosti.“

Tyto mentální návyky jsou z pohledu buddhistické psychologie příčinou zkresleného světa nepříjemných myšlenek a pocitů, které plodí naše utrpení nebo slast. Buddhismus se v tomto směru vyjadřuje přímočaře: „Ve většině případů je naše vnímání iluzorní, nevnímáme realitu,“ říká lama Yeshe v knize *Becoming Your Own Therapist* (Staňte se vlastním terapeutem). „Jistě, vidíme vjemový svět - lákavé tvary, nádherné barvy, příjemné chutě a tak dále, ale ve skutečnosti nevnímáme reálnou podstatu těchto tvarů, barev a chutí... Naše chybné vnímání zpracovává informaci, poskytovanou našimi pěti smysly, a předává nepravdivou informaci naší mysli, která potom reaguje pod jejím vlivem.“ Výsledkem je, že „většinou žijeme pod vlivem halucinací, nevidíme skutečnou podstatu věcí“.

Z perspektivy buddhistické psychologie, jak říká Geš Rabten, „jediné skutečné mentální vjemy v mysli obyčejných lidí jsou ty, které do ní vstupují bezprostředně v krátkém okamžiku vnímání před vytvořením určité koncepce“, tedy v mezeře mezi myšlenkami.

### Otevírání prostoru v mysli

Ve filmu *Hmota* se lidé rodí do světa, v němž jejich těla zůstávají uzavřena v kukle, nepohybují se a mozek získává informační vstupy, které vytvářejí celý svět - virtuální realitu přesvědčivě představující odraz skutečnosti, i když je zcela iluzorní. Lidé, kteří v tomto filmu vystupují, prožívají svůj kolektivní sen jako realitu každodenního života, přestože jsou uzavřeni v kukle. Z buddhistické perspektivy to může být chápáno jako zajímavá metafora, sloužící k zamyšlení nad naší vlastní situací: I my žijeme v jakési snu podobné skutečnosti, aniž bychom si to uvědomovali.

Buddhismus nabízí radikální cestu k osvobození se od iluzorního světa, který si vytváříme pomocí navyklých myšlenek a emocí, cestu, jež mění

obvyklý způsob vnímání okolního světa. Abychom byli schopni vidět jasně - vnímat věci takové, jaké jsou -, musíme přerušit řetěz, spojující předpoklad a vlastní pojetí. Toto přerušení musí nastat v okamžiku, kdy se smysly propojí s vnímaným objektem, ale dřív, než se působením mentálních návyků vlastní vjem zařadí do zatuchlých zásuvek myšlenek a pocitů.

Otevření prostoru v mysli v tomto kritickém okamžiku nám poskytuje opěrný bod mezi surovými vjemy a neúprosnou zátěží našich navykklých myšlenek a pocitů. Pokud se nám podaří tyto mentální a emoční návyky alespoň na okamžik zastavit, vzniklý prostor nám umožní nahlédnout do vlastní mysli z jiné perspektivy. Když si uvědomíme, jak rychle naše navyklé mentální reakce tento prostor zaplňují a vytvářejí magickou podívanou, máme příležitost podrobněji prozkoumat způsob, jakým naše mysl funguje.

Běžné neviditelné mechanismy naší mysli, které obvykle vnímají skutečnost, jsou náhle vystaveny na světlo vědomí: Místo toho, abychom byli vyděšeni hřmícím hlasem čaroděje ze země Oz, vidíme náhle toho drobného staříka za promítacím plátnem, kde křičí do mikrofonu. Tímto mechanismem odhalíme magické ruce, jež nám obvykle formují svět do podoby, kterou si uvědomujeme. Tím získáváme příležitost prozkoumat vlastní emocionální reakce, včetně těch nejzákladnějších prvků vlastních myšlenek, z jiného aspektu.

Své navyklé myšlenky a emocionální reakce považujeme zpravidla za samozřejmou a nevyhnutelnou součást individuální zkušenosti. Prozkoumání vlastní mysli na nejhlubší úrovni nám však umožní poznat, jak emoce a myšlenky vycházejí z naší iniciální reakce na smyslové vnímání.

Pokud jsme schopni vědomě vnímat v okamžiku vzniké mezery ve vnímání - v tom mikroomkamžiku mezi vjemem a úsudkem o něm - máme možnost se nadále dívat starým navykklým a zkresleným (zdeformovaným) způsobem, nebo přijmout věci takové, jaké jsou, a oprostít se od předem vytvořených závěrů a reakcí. To, co buddhismus nazývá nejvyšší pravdou, vlastně označuje nezkraslené vnímání nezastřené mraky předčasných závěrů, které nám umožní přístup k bezprostřednímu prožitku.

Přerušení řetězu na této úrovni znamená zásadní posun v našem nazírání na lidskou mysl. Tento posun přetváří *všechny* navyklé předpoklady, pocity a reakce podobným způsobem, jako lze přetvořit dříve zmíněná maladaptivní schémata. V tomto smyslu i nevinný způsob myšlení a reagování je v pravém slova smyslu vězením naší mysli, která se jimi nechá slepě a důvěřivě vést - je to vězení s otevřenými dveřmi. Máme totiž neustále možnost vidět věci takové, jaké jsou.

Čokji Njima Rinpoče, jeden z mých učitelů, popisuje tento stav mysli následujícím způsobem: „V každém okamžiku myšlení se projevuje návyk i emoce: příjemný nebo kladný vztah, nepříjemný pocit nebo averze. I v našich zdánlivě neutrálních myšlenkách je snaha blíže nepátrat signálem uzavřené mysli nebo duševní otupělosti. V každém okamžiku myšlení jsou

přítomné náznaky všech tří základních emocí. Karma vzniká na bázi těchto základních pocitů libosti, nelibosti a otupělosti. To jsou zárodky velkých nepřijemných emocí."

Podstatou našeho rozrušení je z tohoto pohledu náš vlastní mentální návyk. V běžném slova smyslu karma - zákon příčiny a důsledku - pramení z čehosi, o čem se tibetské spisy zmiňují jako o „vžitých vzorcích chápání a fixace". Tyto vžité vzorce, nebo mentální návyky, jsou rovněž známé jako „emoční a kognitivní zatemnění", tendence mysli opakovat vzorce myšlení a cítění stále dokola.

Čím víc opakujeme určitý mentální vzorec, s tím větší pravděpodobností se nám v budoucnu opět vynoří. V tomto smyslu lze říci, že mentální vzorce jsou zárodky naší karmy. Cesta k osvobození, k možnosti vyhnout se vlastní karmě, proto začíná oproštěním se od těch nejvyššiplanějších cest - nejhlubších kolejí - vlastní mysli.

### Rozebrání vlastního já

Mrak představuje vhodný příklad toho, co je v buddhistické filozofii míněno pojmem „iluzorní jev". Mraky se zdají být hmotné a neprůsvitné. Ve skutečnosti jsou z 99,9 procenta prázdné. Nízká hustota drobných vodních kapek, z nichž každá působí jako malé sférické zrcadlo, stačí k tomu, aby odrážela světlo tak, že je oko vnímá jako masu, jako solidní mrak.

Stejný princip můžeme použít k pochopení buddhistického názoru na vztah mezi příčinou a důsledkem v lidské mysli. Příčina a důsledek se prolínají natolik, že tvoří cosi, co se zdá být lidským já. Já nebo ego, má v západní psychologii pevné místo. V buddhismu tomu tak není.

Psychiatr Mark Epstein říká: „V buddhistické teorii neexistuje dosažení vyššího já, dochází zde pouze k odhalení toho, co bylo vždy skutečností, která však byla nepoznána: faktu, že lidské já je pouhá fikce." Epstein soudí, že pod důkladným buddhistickým zkoumáním je vlastní já rozebráno tak, že na jeho místě zůstanou pouze „myšlenky bez myslitele".

Z buddhistického pohledu je to, co my považujeme za své „já", ve skutečnosti stejné jako všechno ostatní pouhým objektem, který lze při podrobném zkoumání rozebrat. „Nakonec dospějeme k poznání, že zkušenost je tvořena jen *zdánlivou* kombinací různých faktorů," říká Čokji Njima. Percepční řetězec, jenž vrcholí tím, že označíme objekty, které vnímáme, se *zdá* být podstatný a reálný - ale pouze do té doby, než začneme podrobně zkoumat souvislosti, jež nás k tomuto označení dovedly.

To se vztahuje především na smysl vlastního já. To, co považujeme za „já", je soubor jednotlivých vzájemně závislých částí, z nichž žádná nemůže existovat samostatně. Je to stejné, jako když pěstujeme rostlinu. Potřebujeme semínko s neporušenou genetickou informací, vodu, živiny, sluneční svit - a když se všechny tyto faktory uplatní současně, získáme to, co nazýváme

rostlinou. Ale rostlina může být rozebrána na jednotlivé prvky, které daly základ jejímu vzniku.

Buddhistická psychologie učí, že lidské já je tvořeno činností mysli v každém okamžiku její existence - jejím vnímáním a reakcí na okolní svět. Naše automatické návyky vnímání, cítění a myšlení jsou stavebními kameny základního - leč iluzorního - pojetí vlastního já.

Další možný způsob popisu této iluze je pomocí popisu identity. Když se podíváme třeba na trávník, vidíme ve skutečnosti jednotlivé travní lístky, které souborně označujeme pojmem „trávník“. K tomu, aby byl soubor jednotlivých lístků takto označen, jich musí být velké množství, nestačí jeden nebo jen pár lístků. Stejně tak je lidské „já“ označením, které dáváme souboru mentálních stavebních kamenů, z nichž žádný sám o sobě nemůže být označen slovem „já“. Jak říká Jon Kabat-Zinn, pojem lidské já je vlastně to, „co je v teorii chaosu nazýváno ‚zvláštním přitažlivým činitelem‘, systémem, který ztělesňuje řád, ale současně je nepředpověditelně chaotický. Nikdy se neopakuje. Kdykoliv se podíváte, nikdy nebude stejný.“

### Žádné já, žádný problém

Budování vlastního já začíná podle buddhistické teorie v okamžiku, kdy pomíneme mezi myšlenkami mezeru s možností otevřeného vnímání a začneme věci označovat a reagovat na pouhý vjem. Náš závěr na základě vjemu - jak nám říká kognitivní nauka - je konstrukce naší mysli. Tato mentální kreace nás fascinuje. Fascinuje nás natolik, že nejsme schopni si uvědomit, že jsme si ji vytvořili sami a že naše vykonstruované závěry nás vtahují hlouběji do předurčeného souboru reakcí na další vlastní kreace. Naše mysl reaguje na naše vlastní projekce a konstrukce, ale nevnímá je těmito pojmy - vnímá je jako něco reálného.

Vrcholem této mentální architektury, kterou si naše mysl konstruuje, je konstrukce ze všech nejzáhadnější: pojem vlastního „já“ - charakteristika vlastního bytí. V této konstrukci mysl spojuje četné směry: popírání slabostí, klíč k zapamatování a naopak k zapomnění některých prožitků, postavení vlastní osoby do centra dění a spletení sítě z myšlenek, které nás uklidňují potvrzením našich předpokladů o okolním světě.

Nakonec dojde k omylu - k chybě v určení identity: Mysl předpokládá, že „já“ je solidní objekt, ale zapomíná, jakým způsobem je sama vytvořila. Z buddhistického pohledu je konstrukce vlastního já pouhým souborem návyků a tendencí bez samostatné identity. Já, stejně jako rostlina, vzejde ze vzájemně závislých součástí a stejně jako mrak může být i já odhaleno jako iluzorní jev.

Bez složitého systému smyslů, vnímání, paměti a myšlenek, které jsou předpokladem interpretace a významu, by se složitá konstrukce já zborčila. Zatímco se naše mysl chápe jako hmotnou a souvislou spojnicí naší zkuše-

nosti, při bližším pohledu - pomocí čočky vědomého vnímání - je možné odhalit, že mysl je nespojitým souborem tendencí a dějů. Pokud zůstaneme trvale pod vlivem této iluze, pak jako bychom v hypnóze ignorovali křehkost a náhodnost podstaty, z níž je pojem vlastního já vytvořen.

Vzhledem k tomu, jak říká buddhismus, že kořen našeho utrpení je v našem lpění na pojetí vlastního já, stojí za to zkoumat naše navyké způsoby zkoumání vlastního já. „Ego“, říká lama Yeshe, „je chybná koncepce nezávislosti vlastního já, jeho permanentní a zákonité existence. Ve skutečnosti to, co označujeme pojmem já, vlastně neexistuje. Ego je pouze mentální pojem, pomyslná konstrukce.“

Tento náhled vyplývá z pozorování vlastní zkušenosti pomocí vytrvalého vědomého vnímání. Důsledné sledování časem odhalí *autonomii* myšlenek, představ, vzpomínek, fantazií, emocí, pocitů a vjemů, které prožíváme. Jako by tyto fragmenty zkušenosti sledovaly nějaký vlastní systém - smysl vlastního bytí nebo „já“ na ně má jen malý nebo dokonce žádný vliv, ale jeho smysl vyplývá z nespočetných myšlenek, které naší myslí proběhnou.

Z jednoho úhlu pohledu jsou schémata, emoční návyky, nebo jak se rozhodneme tyto pochody pojmenovat, v relativním slova smyslu pouze jedním ze způsobů chápání návykového podmínění naší mysli. Z jiného úhlu pohledu je můžeme chápat jako nehmotný pojem. Jsou tak prázdné a iluzorní jako mraky, které se na obloze tvoří, mění a nakonec se odpaří do prostoru.

Pokud podstata našeho utrpení skutečně spočívá ve lpění na vlastním egu, nabízí nám mistr v meditaci následující myšlenku: „Žádné já, žádný problém.“

Jeden z mých klientů, který se odebral na tříměsíční meditativní pobyt, mi poslal dopis: „Myslím, že přichází hluboké a pevné formování - odpoutání se od svého já. Někdy mi ulpívají veliké kusy mého já v mysli, ale jsou naopak okamžiky, kdy se od něho oprostím, a vždy, když se to podaří, se moje touha po osvobození se od něj stává silnější. Je to báječný dar, být schopen vyčistit prostor v mysli a vnímat skutečnou podstatu myšlenek. Je třeba naučit se oprostít od návyků, přijímat nové věci a být otevřený.“

Nemusíme tyto vzorce opět konkretizovat a chápat je jako určující pro vlastní bytí, identifikovat je tak, aby zhmotnily pojem vlastního „já“ a vzorce „skutečné“ existence. Současně je výhodné chápat tyto návyky mysli jako způsoby, které jsme se naučili proto, abychom vnímali svět kolem nás a reagovali na to, co vidíme.

### Pozitivní využití vlastního já

Dalajláma poukazuje na to, že z relativního pohledu vlastní já v tom smyslu, co tímto pojmem obvykle rozumíme, existuje a některé jeho aspekty mohou být výhodné pro spirituální praxi jako základ sebejistoty a motivace. Těm,



kteří se vydali na cestu buddhistické filozofie, doporučuje, aby se drželi pojetí ega jako prázdného pojmu a uvědomovali si relativní význam jeho existence.

V západní psychologii se traduje, že člověk potřebuje silné ego. V buddhistickém pojetí potřebujeme silné sebevědomí. Dalajláma varuje před „negativním egem ve smyslu zaujetí vlastní osobou s cílem splnit jen vlastní sobecké touhy“. Takové negativní ego pramení z přesvědčení o nezávislé existenci vlastního já v podobě hmotné identity. Sebedůvěra může být konstruktivní a sloužit jako spirituální hybný moment, pokud je třeba spojena s altruistickou motivací pomáhat druhým.

Na hlubší úrovni poznání uvolňuje pochopení prázdnoty nebo neosobnosti vlastní zkušenosti omezení, které je dáno sobeckým lpěním na věci, tendencí sledovat vše z vlastního pohledu. Když se oprostíme od předsudků, vyplývajících z našich vlastních obav, můžeme věnovat mnohem víc pozornosti svému okolí - uvolnění sevření vlastním já nám spontánně umožní větší empatii.

Malý syn mého přítele spadl při hře z výšky a utrpěl vážné zranění hlavy. V komatu byl odvezen do nemocnice. Zranění bylo tak vážné, že můj přítel nevěděl, zda to jeho syn přežije nebo se alespoň ještě probere k vědomí. Po vyšetření počítačovou tomografií jej lékař ujistil, že jeho syn má velkou šanci, že se obnoví veškeré jeho kognitivní schopnosti. Po vyslechnutí této zprávy byl můj přítel velmi potěšen.

Později, když synovi četl knihu, podivil se tomu, jak málo jeho syn reagoval, zejména ve srovnání s jeho dřívějším živým zájmem. „Když jsem srovnal, jaký můj syn býval a jaký je,“ řekl mi, „uvědomil jsem si, že je výrazně omezený. Uvažoval jsem o tom, co bude - o tom, že by takový mohl zůstat. Přepadla mě hrůza a smutek.“

Říká, že měl dojem, jako by se jeho mysl zabývala jen a jen starostmi o syna. Asi na deset minut se „výrazně setmělo“, vypráví. „Bylo to, jako bych procházel jakýmsi tunelem vlastní mysli. Byl jsem naprosto bezradný. Byl jsem úplně na dně - nikdy v životě jsem neprožíval takovou depresi.“

Můj přítel je zkušený učitel meditace, a když si uvědomil, jaké zoufalství se zmocnilo jeho mysli, „ten šok vedl k praktickému cvičení“. Rozhodl se vyzkoušet cvičení láskyplné laskavosti. Začal si v duchu opakovat přání, aby se všechny děti v nemocnici, nejen jeho syn, udravily, byly šťastné, netrpěly. Rozšířil své přání z dětí na všechny lidi v nemocnici, pak nejen na lidi v nemocnici, ale v celém městě, na celém světě.

Když tiše pokračoval ve své meditaci, tma pominula a nahradil ji dojem lehkosti a soucitu nejen s vlastním synem, ale se všemi trpícími. Stále si nebyl jistý, jak vše skončí, ale pocítil významný posun ve stavu mysli.

Když jsem se ho zeptala: „Co myslíš, že se změnilo?“ odpověděl: „Moje já mi přestalo stát v cestě. Už jsem neuvažoval o ‚své‘ bolesti, o ‚svém‘ synovi, o ‚svém‘ prožitku. Samozřejmě, že jsem si přál, aby se můj syn uzdravil. Ale od té chvíle jsem byl schopen poradit si se vším, co se může stát.“

Když vlastní já uvolní cestu prázdnotě, objeví se soucit. To neznamená, že ztratíme osobní názor, potřebu nebo pocit, ale nejsme jimi *řízeni*. Jsme schopni dívat se na život s vnitřním klidem. Stručně řečeno, je to jakási lehkost bytí - za svými osobními pocity, názory a touhami jsme prázdni.

Dalajláma uvedl příklad takové lehkosti bytí při tiskové konferenci v okamžiku, kdy mu bylo oznámeno, že mu byla udělena Nobelova cena míru. Houf reportérů soutěžil o nejlepší místo pro kameru, televizní týmy a novináři vykřikovali své otázky. Byl to koneckonců okamžik, který je vyvrcholením osobního snažení v životě kteréhokoliv jedince. Ozvala se první otázka: „Jak se cítíte po udělení Nobelovy ceny?“

Dalajláma odpověděl: „Jsem šťastný,“ a po krátkém zamyšlení dodal: „Za všechny své přátele, kteří si přáli, abych ji dostal.“

# 17

## Zkoumání mysli

V Karibiku se na vodní hladině míhají oslnující barvy - odstíny tyrkysově modré a živě zelené, a to vše je pokropeno stříbrem. Když se potopíte, čeká vás ještě krásnější zážitek - pestré duhové barvy korálů, úchvatně zbarvené nebo neonově zářící rybky, které se míhají sem a tam. Když se dostanete do větší hloubky, čeká na vás rozsáhlý prázdný klid, který kontrastuje s pestrým životem na hladině a blízko pod ní.

Stejně lze popsat naši mysl a říši emocí. Pokud se do nich ponoříme se zkoumavým vědomím, pronikneme bariérou předpokladů a návyků na povrchu naší mysli a pod povrchem odhalíme bohatost emocí. Hloubka emocionální mysli nás může uchvátit do víru stejně, jako zrádné proudy u pobřeží. Pokud však pronikneme ještě hlouběji, čeká nás klid a rozlehlý otevřený jas.

Vědomé vnímání v podobě zkoumavého vnímání nás může pro takové ponoření se do hlubin vybavit a umožnit nám probádání vnitřních světů. Zkoumavý charakter vědomého vnímání se nám potvrdil jako velmi užitečný v emoční alchymii, zejména s ohledem na objasnění habituálních emočních vzorců. Při běžném zkoumání přemýšlíme o tom, co jsme odhalili, a snažíme se to analyzovat. Přestože je tento způsob užitečný, z buddhistického pohledu nám takový koncepční postup umožní odhalit jen část problému.

Buddhistická praxe nabízí jiný způsob zkoumání, který proniká hlouběji pod bádání ovlivněné předpoklady a omezené myšlením. Toto nekoncepční zkoumání - kvalita vědomí, které prostě ví - nám může umožnit průnik do větších hlubin a pochopení vlastního přirozeného charakteru.

Spirituální alchymie začíná využitím této kvality vědomého vnímání k pochopení našich habituálních mentálních vzorců. Můžeme podrobit zkoumání nejen pokřivené myšlení, které formuje naše vžitá schémata, ale i vlastní podstatu pojetí našeho já, na niž narazíme při zkoumání kořenů nepříjemných emocí. Pomocí emoční alchymie jsme schopni oslabit ty zjevnější a zásadnější bariéry naší mysli, zprůhlednit je a oslabit jejich vliv.

Ve spirituální alchymii postoupíme o další krok a pokusíme se nasměřovat zkoumání přímo na naši mysl.

### Zdánlivě skutečné a skutečné

Když Buddha umíral, udělil svému nejbližšímu žákovi procítěnou radu: „Buď sám sobě světlem.“ Tato rada nabízí zásadní princip: Měli bychom se sami přesvědčit o tom, co je pravda, a ne přijímat jako pravdu to, co je nám jako pravda prezentováno. Místo slepé důvěřivosti bychom měli použít zkoumavý modus vlastní mysli k odhalení vlastní skutečné podstaty: kdo jsme kromě toho vykonstruovaného já a výplodů našeho obvyklého vnímání.

Toto zkoumání nás dovede za poznání zdánlivého - směřuje ke zkoumání skutečného. Starobylá metafora vyjadřuje kontrast mezi zdánlivým a skutečným pomocí obrazu člověka, který se lekne hada, pak se podívá lépe a zjistí, že to bylo jen svinuté lano. Moderní metafora vyjadřuje totéž: Sledujeme film a jsme plně zabráněni do jeho příběhu jako spáček ponořený do snu. Podrobné zkoumání by objasnilo zdánlivou realitu filmu, která je pouhou projekcí čtyřiaadvaceti nehybných obrázků za vteřinu na plátno před námi.

Buddhismus rozlišuje dvě úrovně relativní pravdy: věci takové, jaké vypadají, když je vnímáme pod vlivem pokřivené percepce, třeba když jsme pod vlivem schématu, a věci viděné přesněji, tak jak je vidíme, když se od pokřivujícího vlivu schématu oprostíme. I tato přesnější percepce je z buddhistického pohledu pouhou relativní pravdou. Buddhismus učí, že vidět věci tak, jaké skutečně jsou, vyžaduje přesnější pochopení systému, jakým naše mysl vytváří obraz reality.

V oblasti relativity může zkoumavý přístup znamenat rozdíl mezi chybným přijetím věci tak, jak vypadají - had, film, schéma -, a přesnějším obrazem toho, jaké skutečně jsou. Další metody zkoumání vedou za toto relativní poznání až k přijetí věcí takových, jaké skutečně jsou. Na této úrovni vědomé vnímání rozšiřuje svůj úhel pohledu a soustředí se nejen na zkreslené vnímání a maladaptivní návyky, ale prozkoumává skutečný způsob práce našeho vědomí.

Buddhismus nabízí různé metody zkoumání a analýzy, které nám v tomto širším bádání mohou být užitečné. Zkoumání může mít podobu tibetské metody, která je často označována slovem „logika“, ale přesněji by ji charakterizovala slova „nauka o pravdě“ nebo prostě „pokročilý selský rozum“, jak vysvětluje Tai Situ Rinpoče. Tento přístup je ve své podstatě podobný logickým úvahám, které jsme používali při zkoumání vlivu pokřivených schémat, ale v tomto případě je aplikován na naše nejzákladnější předpoklady a pokouší se odstranit zkreslení, které vzniká vlivem našeho nedokonalého chápání a vnímání.

Na jiné úrovni je to, co tibetská tradice učení o mysli označuje jako „poznávající kvalitu“ vědomí: Schopnost mysli prostě vědět. Tato schopnost

vědět je spojena s vlastním vědomím, počínaje jeho koncepčním postupem přes přesnější způsoby bádání bez předsudků až k prostornému jasnému charakteru mysli, vymaněné z vlivu všech předpokladů. Tato úroveň poznání charakteru mysli nás může vyvést z chaosu myšlenek a pocitů a dovést nás do rozsáhlých klidných vnitřních hlubin.

## Rozbitý hrnek

Moje přítelkyně se svěřila dalajlámovi, že ji pronásledují obavy ze smrti - především z toho, že zemře někdo z jejich blízkých. Nebyla to jen pomíjivá myšlenka, byla strachem ze smrti přímo posedlá.

Dalajláma pozorně naslouchal, chápavě příkyvoval a já jsem cítila jeho porozumění a empatii k mé přítelkyni. Ona se zdála být uklidněna jeho zájmem.

Když bedlivě vyslechl její líčení strachu ze smrti, řekl: „Je dobré o tom přemýšlet.“

Jeho odpověď vás možná překvapuje, protože obvykle - alespoň v americké kultuře - nás sociální instinkt vede k tomu, abychom ostatní uklidnili a přesvědčili je, že si nemají dělat starosti. Ale dalajláma vycházel z předpokladu, který je jádrem buddhistické teorie: z toho, že bychom *měli* uvažovat o nestálosti věcí, o pomíjivosti a křehkosti života. Takové reflexe mohou zdokonalit náš spirituální růst. Zkoumání vlastních nezpochybněných předpokladů o stálosti věcí nás připraví na nevyhnutelné změny v životě. Nechceme se rozloučit s tím, co máme nejraději - se svými nejbližšími, s osobním majetkem, s ceněným přesvědčením nebo se životem samým.

Změny a ztráty jsou nepříjemné, ba přímo bolestivé, pro každého z nás. Nutí nás přizpůsobit je svým osobním potřebám a ozelet je jako nenávratně ztracené. Vzhledem k tomu, že věci se v životě stále a nevyhnutelně mění, dříve či později se všichni setkáme s utrpením, které nám změna či ztráta přinese. Z buddhistického pohledu nám uvažování o těchto okolnostech může pomoci vyrovnat se s takovou nepříjemnou skutečností a přizpůsobit se utrpení vyrovnaně, protože jsme na ně vnitřně lépe připraveni.

Někdy nám změna poskytuje vítanou úlevu. Pomíjivost neznamená vždy jen smutek nad ztrátou, můžeme nalézt útěchu v tom, že i nemoc a utrpení jsou jen přechodné záležitosti. Můžeme si připomínat, že pomine i to nepříjemné v životě.

V zenu existuje jedno staré rčení: „Tento hrnek je už rozbitý.“ Je výhodné si to pamatovat - všechny věci se mění, nic není věčné. Hrnek je celý, ale jednoho dne se rozbije. Můžeme tento pohled rozšířit i sami na sebe. Jednoho dne to bude platit i pro naše tělo. Můžeme žít dlouhý plnohodnotný život, ale až dospěje ke konci, zvykne si na nevyhnutelnost změny a budeme připraveni přizpůsobit se nezbytnému konci života. Tato myšlenka nás může inspirovat ke snaze využít života co nejlépe.

Reflexe o vlastní pomíjivosti je součástí tibetského buddhismu a jeho „změn mysli“. Stejně jako jsme se při práci se schémata postavili předsudkům, které tyto vzorce fixovaly, na cestě buddhismu volíme podobně zkoumavý postoj k některým svým nejvíce uctívaným a nejméně zpochybňovaným předpokladům.

To je přesně to, co má změna mysli za úkol: převrátit navyklé předsudky, které zhodnocují náš obvyklý způsob existence. Opuštěním starého způsobu chápání se otevřeme novým perspektivám. Tato radikální změna ve zkoumání nás může motivovat ke stejně radikální změně v hodnocení vlastního vnímání skutečnosti a dokonce i samotného způsobu, jakým naše mysl pracuje.

Postoj „vyhovuje mi být takový, jaký jsem“ má sám v sobě omezení: předpoklad, že jsme již viděli vše, co je v našich možnostech. Proto první ze čtyř změn mysli vychází z úvahy o hodnotě lidského zrození a o možnosti, kterou nabízí spirituální cestě poznání, jež může život naplnit novým významem a smyslem.

Příjemný předpoklad, že budeme žít do osmdesáti nebo devadesáti let, a proto máme spoustu času udělat vše, co bychom si v životě přáli udělat, může, ale nemusí být pravdivý. Druhá změna mysli vyzývá tento falešný předpoklad věčnosti, víru v to, že věci existují neomezeně dlouho.

Idea, že „nezáleží na tom, co udělám“, je další předpoklad, který nás ze spirituálního hlediska ukolébává ke spánku. Jak jsme se již přesvědčili, činnost nebo postoj, který neustále opakujeme, se stává zafixovaným návykem, jenž omezuje naši svobodu, svazuje nás a nutí nás jej stále opakovat.

Třetí změna mysli potvrzuje moc, kterou v našem životě mají zákony příčiny a důsledku. Musíme přijmout odpovědnost za vlastní myšlenky a činy. Mají totiž skutečné důsledky.

Konečně je zde názor, jenž odmítá uvěřit, že jednoho dne se nevyhneme utrpení, a to i v případě, že až dosud se nám vše dařilo. Čtvrtá změna mysli přijímá bolest, kterou nám dříve či později život přinese.

Díky těmto úvahám vidíme zřetelněji některá obecná fakta existence: Vše, co přichází, také odchází, vše, co se zdá být pevné a trvalé, se při bližším zkoumání rozpadne. Lpění na vjemové zkušenosti nám nemůže poskytnout trvalé uspokojení, protože vše pomine. Větší uspokojení spočívá ve schopnosti oprostít se od nadějí a obav než ve snaze na nich lpět. Tyto úvahy o přirozených zákonitostech, které nás ovlivňují, nás mohou inspirovat k uchýlení se ke spirituálním praktikám.

### Vyvrácení běžného řádu věcí

Tyto radikální změny nás otevírají novému způsobu vnímání věcí takových, jaké skutečně jsou. Toto přehodnocení jsem si uvědomila, když jsem navštívila výstavu mnoha impresionistických obrazů krajin Claudea Moneta. Viděla jsem jeho malby z nové perspektivy. Byla jsem zvyklá vnímat obraz

Monetových kupek sena na poli nebo obraz jezírka s lekníny jako neživou fotografií. Na této výstavě byla většina jeho obrazů pohromadě, vždy několik obrazů na stejné téma, a náhle působily jako seriál, jako živý film.

Monet zachytil stejnou krajinu v různé denní době nebo v různém ročním období. Přestože vám takový obraz v celé sérii může zpočátku připadat stejný jako ostatní, když se zahledíte důkladně na jeden a pak na druhý, odhalíte drobný paprsek světla, dopadající skrze barvy, které se měnily od svítání až po západ slunce. Linie za dne ostře definované se s přicházejícím večerem měnily na měkčí křivky. Monet výstižně zachytil realitu pomíjivosti. Jeho obrazy jsou meditacemi o proměnách.

Buddhismus se soustředí na plynulý tok myšlenek v našich myslích. Cokoliv se vynoří v našem vnímání - myšlenky a pocity, to, co vidíme, slyšíme, cítíme a chutnáme -, je výsledek složitých zákonitostí příčiny a důsledku ve stavu plynulé proměny.

Pochopení pomíjivosti může vést k možnosti nahlédnout do „prázdné“ povahy všech jevů. Vše, co vnímáme, je prázdné a zbavené veškeré individuální identity, nikoliv - jak máme tendenci věci vidět - konkrétní a neměnné.

Z této perspektivy je atribut neměnnosti každé věci pouhým percepčním předpokladem: Chybně přisoudíme nálepku něčemu, co se neustále mění na základě sledu příčin a následků, které přicházejí a odcházejí. Důvodem, proč toto uniká našemu vědomí, je fakt, že vidíme sami sebe, ostatní lidi a věci v omezeném časovém úseku, jako fotografii, o níž předpokládáme, že zobrazuje situaci, která byla stejná dříve a bude taková i nadále. Když se podíváte na mrak, zdá se vám, že se nemění. Když se na stejný mrak podíváte o chvíli později, jeho tvar se změnil. Stejně jako kupka sena na Monetových obrazech, tak i vše kolem nás se mění, mnohdy však tak pomalu, že změnu sotva postřehneme.

Podobná změna se týká našeho těla a je dokumentována biologickými zákony. Většina buněk v našem těle má životnost kolem sta dní. Každou vteřinu se v našem těle zrodí dva a půl milionu červených krvinek a současně jich stejný počet odumře. V každém okamžiku probíhá v lidském těle proces zrození i smrti.

Každý tvar je proces, cyklus zrození a smrti, který trvá jen krátký okamžik. Rozměry času takového „okamžiku“ se mohou značně lišit. Geologický okamžik, který obsahuje zrození a smrt horského masivu, může představovat miliony let. Pro mohutnou sekvoj může okamžik trvat tisíc nebo dva tisíce let. Když zvolíme správné časové měřítko, všechny fyzické entity se projeví jako pomíjivé. Jen změna je věčná.

Podobný náhled do pomíjivosti přirozeně vyplývá z pozorování pracující mysli prostřednictvím zkoumání pomocí vědomého vnímání. Náhled pomocí vědomého vnímání nám umožní vidět zrození i smrt v každém okamžiku. Joseph Goldstein to vyjádřil slovy: „Vidíme, že veškeré myšlenky, emoce, fyzické a psychické pocity těla i duše jsou přechodné, trvale se měnící... Jejich proměnlivý charakter můžeme sledovat prostřednictvím změn jednotlivých

součástí. Můžeme jim být přítomni, aniž bychom se je snažili pojmenovat, uvědomovat si, že nepatří nikomu, že jsou pouhým přechodným jevem, který přichází a odchází."

### Věci existují v podobě dějů

Fyzikové vědí, že každý předmět je možné rozložit na jednotlivé molekuly, molekulu na atomy a každý atom na menší částice energie. Tím se dostáváme ke složitosti příčiny a důsledku.

„Chaos z fyzikálního pohledu popisuje nepředvídatelnost - praktickou nemožnost předpovědět všechny důsledky určité příčiny nebo odhalení všech příčin určitého jevu," říká fyzik.

„Každý projev má svou příčinu," dodává, „ale i běžné vztahy jsou příliš složité a křehké, než aby je i ten nejdokonalejší počítač zpracoval tak, aby je mohl použít k předvídání dalšího vývoje. Teorie chaosu vybírá předvídatelné (a často obecně platné) vzorce fyzikálních systémů, jež jsou za běžných okolností nepředvídatelné, a poskytuje fyzikům omezené chápání příčiny a důsledku ve fyzikálním světě, aniž by k tomu potřebovali enormní úsilí, nutné k úplnému porozumění."

Věda se vždy zabývá chápáním zákonitostí příčiny a důsledku, které řídí děje ve fyzickém světě. Buddhismus vychází z podobné analýzy v souvislosti s fyzickým i duševním světem, chápe, že vše vychází z této složité sítě a bez ní není schopno existence.

„Když analyzujete věci tak, že je mentálně rozložíte na prvopočátky," vysvětluje dalajláma, „dospějete k závěru, že věci existují jen a jen v závislosti na dalších faktorech. Nic nemá vlastní nezávislou vnitřní identitu."

Když vnímáme vlastní život jen jako malou součást složité sítě, náš pohled na něj se dramaticky změní. Podobá se metafoře, kterou kdysi použil můj bratr: „...jen zrnko prachu zmítající se ve víru bouře času."

Pokud vše, co zdánlivě existuje jako samostatné, ve skutečnosti existuje jen jako součást složité sítě příčiny a důsledku, pak je to opravdu takové, jak popisuje buddhistické učení: prázdné a zbavené jakékoliv nezávislé podstaty. Je to jako odraz tváře v zrcadle: *zdá* se, že existuje, ale je pouhým důsledkem vjemu odrážejících se paprsků světla sítnicí našeho oka.

Samozřejmě, že věci existují, když je hodnotíme relativně, v obvyklých souvislostech. Z nejzazší perspektivy jsou však jen součástí velké změti prolétání příčin a důsledků, která vytváří zdánlivé jevy v prázdnotě. Věci existují jako slovesa - děje, nikoliv jako podstatná jména - neměnné entity.

### Bublina na vodě

Všechno, co vzniká, ať je to kapka rosy nebo horský masiv, se změní a časem zanikne. Nic není věčné. Tibetské slovo označující „pomíjivost", vysvětluje



Čokji Njima Rinpoče, obsahuje „mizení, dočasnost, přechodnost - jako bublina na vodě. Buddha říkal, že když se podíváme na bublinu na vodě, vypadá, jako by tam opravdu byla, jako by skutečně existovala, a pak je náhle pryč. Všechno je jako bublina na vodě, každým okamžikem se vše mění.“

Čokji Njima nabízí také přirovnání k váze: „Člověk, který o tom příliš nepřemýšlí, se domnívá, že váza je věčná od chvíle, kdy byla vyrobena, až do okamžiku, kdy se rozbije. Ten, kdo vázu důkladně prozkoumá, zjistí, že se každou chvíli mění. Mění se její barva, váza stárne a stává se starožitností - ne náhle, ale postupem času.“

Buddhističtí učitelé nás vedou ke zkoumání okolí. Intelektuální bádání je však pouhý začátek; pokud naše pochopení zůstane pouze na intelektuální úrovni, neznamená zase tak významnou změnu. Dalajláma soudí, že hlubší přesvědčení o pomíjivosti věcí vyžaduje přímý náhled do vlastní zkušenosti, nejen zpracování něčeho, co jsme slyšeli. Vlastní pochopení „musí být dále zdokonaleno“, dodává dalajláma, „protože naše vnímání pomíjivosti je zasazeno kdesi v hloubce našeho vnímání“. Pro tak silný návyk „nestačí jeden okamžik vidění. Vyžaduje to dlouhý proces prohloubení našeho náhledu“.

Pravda pomíjivosti je symbolicky znázorněna v některých tibetských rituálech, při nichž se z barevného písku vytvoří důmyslná a složitá mandala. Po několika dnech nebo týdnech, kdy mandala slouží určitým rituálům, se připraví závěrečný obřad, při němž jsou pestré barvy mandaly smeteny na jednu šedivou hromadu bláta, odneseny k řece a vhozeny do vody. Zahození něčeho tak krásného nám připomíná, že vše jednou pomine, a pokud na tom příliš lpíme, budeme nevyhnutelně zklamáni.

## Od relativního k absolutnímu soucitu

Změna mysli do takové hloubky nás nutí k větší otevřenosti a ke snaze postavit se mentálním návykům, které jsou podstatou naší obvyklé zmatenosti. Tibetský buddhismus tuto výzvu vidí jako speciální cvičení mysli.

Tibetská tradice cvičení mysli se zmiňuje o dvou vzájemně se doplňujících způsobech cvičení: metodě a moudrosti. V tomto významu metoda popisuje škálu praktik, které nám mají pomoci dosáhnout větší otevřenosti, upřímnosti, sebedůvěry a soucitu. Lze to vyjádřit také tak, že vše, co nám pomůže vidět věci takové, jaké skutečně jsou, ať už se jedná o terapii nebo o spirituální praktiky, lze označit jako metodu.

Podobně „relativní soucit“ označuje praktiku, která omezuje nepříjemné emoce a posunuje nás od egoistického pohledu ke snaze pomáhat druhým. Meditace s pomocí láskyplné laskavosti, o níž jsme hovořili ve třetí kapitole, je vlastně nácvikem relativního soucitu. Meditace s pomocí soustředění, jako je třeba soustředění na dýchání, patří do stejné kategorie, protože uklidňují mysl, tím potlačují rušivé emoce a vedou nás k větší otevřenosti, menší reaktivitě a výraznější vnímavosti k potřebám druhých.

Rada cvičení v tibetském buddhismu pěstuje relativní soucit. Existuje například úmyslné pěstování přání ve prospěch druhých, dedikace jakéhokoliv přínosu, který získáme, ve prospěch druhých, vyhledávání každé příležitosti k rozšíření dobrých vlastností, jako je použití soucitu a radost ze štěstí druhých - a to jmenují pouze některá cvičení.

Tyto praktiky poskytují důležitý základ pro zkoumání hlubší pravdy, pěstování toho, co se obvykle označuje jako absolutní soucit, kde metody ustupují použití moudrosti. Meditace, které koncentrují mysl a pěstují soucit, jsou prospěšné, ale vyrovnanost a altruismus nestačí, pokud se v naší mysli stále objevují stejné navyklé vzorce chování. Dokud tyto návyky trvají, vidíme věci takové, jaké se zdají být, a ne takové, jaké ve skutečnosti jsou.

K tomu, abychom viděli věci zcela jasně, je nutné úplně vyčistit mysl a zbavit se všeho, co nám brání v rozhledu. Hlavním smyslem cvičení mysli je odstranit dva hlavní druhy překážek: kognitivní zábrany - nenápadné myšlenky a z nich vyplývající předpoklady, a emoční zábrany - naše automatické pozitivní nebo negativní reakce na to, co nám přijde na mysl. Zatímco metody a cvičení soucitu, jako je koncentrace a pěstování láskyplné laskavosti, odstraňují emoční zábrany, cvičení moudrosti odstraňuje nenápadné kognitivní zábrany.

Čokji Njima říká, že každé cvičení, které odstraňuje emoční a kognitivní zábrany, je „skutečné cvičení mysli“.

### Když se zmatek mění v moudrost

Známý verš tibetské ságy *Gampopa* popisuje cestu cvičení mysli:

*At' se má mysl obrátí k dharmě.*

*At' se má dharma změnit ve správnou cestu.*

*At' cesta vyjasní zmatek.*

*At' ze zmatku vzejde moudrost.*

První řádek popisuje změny mysli, o kterých jsme mluvili dříve, jejich schopnosti změnit naše priority tak, aby praxe - dharma nebo spirituální učení - byla zdrojem inspirace a vůdčí silou našeho života. Druhý řádek říká, že nestačí mít náhled na to, co je důležité, musíme se tou cestou vydat s pomocí spirituálních praktik. Třetí řádek vyjadřuje přání, aby se naše činy oprostily od mentálních a emočních návyků, jichž se chceme zbavit.

Z praktického hlediska nám tyto řádky nabízejí postupy, jež odstraňují emoční zábrany. Naše rušivé emoce - alespoň ty zřejmé, které snadno rozpoznáme - pomocí uklidňující meditace a podobných metod ztrácejí na významu a intenzitě. Uklidňují mysl, vedou nás k pozitivnímu soustředění se na okolí a zbavují nás osobních problémů. Jejich vlivem máme větší emocionální stabilitu, sebevědomí a schopnost soucitu.

Rozhodující krok ve cvičení mysli spočívá ve změně, o které se zmiňuje čtvrtý řádek - „ať ze zmatku vzejde moudrost“. Tím jsou označeny praktiky, které odstraňují těžko zachytitelné kognitivní zábrany, jež jsou základem klamu naší mysli. Mezi kognitivní zábrany patří veškeré nepodložené koncepty a předpoklady o skutečnosti nebo pokřivené způsoby vnímání. Zbavení se těchto zábran nám umožní vidět věci jasně a odhalit vlastní povahu mysli.

Praktiky, které mají tuto schopnost, spadají do kategorie moudrosti; patří mezi ně náhled neboli *vipassana*, slovo z jazyka pali, které se vžilo i v západním světě (jeho tibetská podoba je *vipašjána*). Detaily cvičení náhledu se liší v jednotlivých buddhistických učeních. Cvičení mysli v tomto smyslu znamená vymanění se ze sevření běžných mentálních a emočních návyků a spočinutí v moudrosti bdělého vnímání.

Dvě úrovně cvičení mysli se odrážejí v motivaci, která nás k tomuto cvičení vede. Motivací pro pěstování relativního soucitu je snaha zbavit se vlastního utrpení a zbavit utrpení i všechny kolem. Motivací pro pěstování absolutního soucitu je touha vidět jasně svět kolem sebe a probudit tuto schopnost i v ostatních.

Některé texty používají při popisu změny od relativního k absolutnímu a změny kvality soucitu metaforu vody a ledu. Běžná mysl je popisována jako led: Rigidita našich myšlenek a předpokladů se soustředí kolem našeho já. Když začne působit spirituální alchymie, led se pomalu rozpouští, až nezůstane žádný nepoddajný návyk, jen průzračně čistá voda. Z jednoho úhlu pohledu se led změní ve vodu, z jiného se však stále jedná o stejnou věc. Ta se jen změnila, rozmrzla, přestala být rigidní, uzavřená a soustředěná na sebe.

Teplu relativního soucitu může rozpustit led mentální rigidity. Čím méně jsme sobečtí, ať už se to projeví činy ve prospěch druhých, nebo přáním dobra a empatickými myšlenkami v naší mysli, tím jsme schopnější pochopit prázdnou povahu mysli. Když se rozptýlí předpoklad jedinečnosti, přestaneme lpět na vlastním já.

## Odstranění chaosu

Buddhismus předpokládá, že existuje přímá souvislost mezi naší schopností soucítit a jasností naší mysli. Pokud je naše mysl zaneprázdněna starostmi, jsme v případě potřeby méně schopni pomoci druhému. Z toho důvodu vede touha pomáhat druhým i k touze kultivovat vlastní moudrost a nahradit chaos jasnou myslí.

Mračna chaosu se v naší mysli rozplynou v okamžiku, kdy přerušíme návyklé způsoby vnímání. Tibetské slovo *sherab* označuje zkoumající inteligenci, která odstraňuje zmatek.

Tuto schopnost mysli je možné nazvat vnitřním učitelem. Je to schopnost využít životní zkušenosti k tomu, abychom začali vnímat věci takové, jaké

skutečně jsou, a ne takové, jaké se zdají být. Zkoumající inteligence využívá pojmovou mysl, mysl, která uvažuje, označuje a vyvozuje, k tomu, aby sama sebe proměnila. Buddhismus učí, že vlastní prožitek je nad běžné myšlení a cítění.

Skok od pojmového k nepojmovému je významným mezníkem ve cvičení vědomého vnímání. Důvod, proč metody soustředění „mohou zajistit jasnou mysl, ale nevedou přímo k moudrosti“, říká U Pandita, je ten, že jejich podstatu tvoří pojmy. Stručně řečeno nepojmové cvičení převyšuje myšlení.

Zkoumající inteligence se nespokojuje s pouhým filtrováním vjemů přes zkreslující čočky myšlenek a emocí a nedovolí, aby předpoklady, které na jejich základě vznikají, definovaly naši realitu. Směřuje k pochopení *podstaty myšlení a cítění* a nespokojuje se s chápáním života mlhou obvyklého způsobu myšlení a cítění.

V tomto smyslu zkoumání pomocí vědomého vnímání nabízí přímou cestu k oproštění se od těch nejzakořeněnějších návyků a sklonů k jednosměrnému myšlení a cítění včetně falešné jistoty, která vychází z předpokladu, že věci takové, jaké se zdají být, odrážejí jejich skutečnou podobu. Kvalita zkoumání nepřímo závisí na návyku. Když věci nezpochybňujeme, pokračujeme automaticky v používání návyků, které ovlivňují naše vidění, interpretace, cítění i reakce. Zkoumavá mysl nám umožní zbavit se tohoto vlivu, vystoupit z vyjetých kolejí a vidět věci z nového úhlu.

Stejně jako zkoumavé bádání může poskytnout náhled do našich emočních návyků, na jemnější úrovni nám umožní proniknout méně zřejmými kognitivními a emocionálními zábrany. Tato přirozeně vědoucí kvalita myslí je jako reflektor, který osvětluje to, co vnímáme, a poskytuje mysl schopnost to poznat a pochopit. Dává nám možnost sledovat mapu a dojít podle ní k cíli a současně si ujasnit vnitřní mapu vědomí díky tomu, že pochopíme povahu myslí jako takové. *Yeshe*, moudrost - znalost věcí takových, jaké skutečně jsou - je pravda, která zůstává i po opadnutí přílivu myšlenek, pocitů a chybných předpokladů. *Yeshe* je jako širé nebe; *sherab*, zkoumavá inteligence, je jako vítr, který rozežene mentální mraky, které je zakrývaly.

### Nejhustší mračna

Nejhustší ze všech mentálních mraků se shlukují kolem našich emocí a ve styku se schémata se projevují bouřkou. Tibetský buddhismus nám vysvětluje, že tyto zneklidňující emoce nám mnohdy mohou poskytnout příležitost k získání spirituálního náhledu. To však vyžaduje použití správných metod.

Proces může začít psychologickým zkoumáním. „Když se vynoří vaše negativní mysl,“ radí lama *Yeshe*, „měli byste ji důkladněji prozkoumat“ tázavým přístupem, jenž zpochybňuje vaše předpoklady. Způsob, který lama *Yeshe* doporučuje, se podobá využití vědomého vnímání při atace schématu: „Místo toho, abyste začali dělat něco, co by vás rozptýlilo, se uvolněte a snažte

si uvědomit, co děláte. Položte si otázku: Proč to dělám? Jak to dělám? Co je toho příčinou?"

Odpovědi, které lama Yeshe nabízí, jsou však z mnohem jemněji definované oblasti, než v jaké jsme se pohybovali, když jsme pracovali se schématy. Pokud naše chápání pluje po povrchu věcí takových, jaké se zdají být, nepodaří se nám pochopit, jaké skutečně jsou. Lama Yeshe takto analyzuje naši situaci, když jsme uvěznění návyky vlastní mysli: Když pochopíme, jak naše mysl vnímá svět, můžeme si uvědomit, že lpíme na světě, který vnímáme. Říká, že jsme „příliš zaujati tím, co se stane v neexistující budoucnosti, a zcela pomíjíme přítomný okamžik“. Stručně řečeno „žijeme pouze pro budoucnost“.

Použití vědomého vnímání působí proti upevňování emočních návyků a uvádí zkoumavé vědomí do činnosti vždy, když se v naší mysli vynoří negativní emoce. Tato strategie je z buddhistického hlediska vhodnější, než náš obvyklý zvyk dovolit emocím, aby slepě vedly naše činy - v takovém případě zůstává v naší mysli hluboká stopa, která upevňuje návyk a vede k tomu, že při další příležitosti postupujeme opět podle svého zakořeněného návyku. Tyto pevné mentální tendence, jež nás vedou k opakování stejného emočního vzorce, který jsme použili již mnohokrát v minulosti, mají pronikavou moc.

Čokji Njima Rinpoče přirovnává tuto stopu navyklých tendencí k přetrvávající vůni parfému v prázdné lahvičce. Znamky mentálních stop mohou být jen těžko k poznání, ale jejich moc zůstává. „Habituaální tendence,“ říká Čokji Njima, „značí jakousi automatickou sílu nebo energii. Podráždění nebo zlost mnohdy nevyžadují velké úsilí. Díky navyklým tendencím působí spontánně a při správném stimulu se mohou rozvinout do plného projevu vzteku.“

Obecně řečeno, pozitivní i negativní emoce jsou nositeli „semínek karmy“, mají schopnost prohloubit emoční stopy a tím upevnit návyk. Z tohoto hlediska mohou být *všechny* naše emoce podrobeny zkoumání pomocí vědomého vnímání, stejně jako naše myšlenky a reakce. Tím se zkoumání rozšiřuje na vlastní způsob práce mysli.

### Zkoumání pocitů: Tři kapky jedu

K pochopení této úrovně zkoumání nám pomůže, vrátíme-li se k samému vzniku emocí. Když se smysly setkají s nějakým předmětem, dalším krokem je reakce: Jaké pocity máme k danému objektu? Jsou kladné, záporné nebo indiferentní?

Z tohoto úsudku se odvíjí plně rozvinutá emoce, ač už se jedná o touhu a přilnutí, o znechucení až agresi nebo o chlad až apatii. Vzhledem k tomu, že tyto tři typy reakcí jsou zdrojem ničivých emocí, které vznikají v našich myslích, označuje je buddhismus jako tři kapky jedu.

Emoce proto nevznikají v naší mysli na základě toho, co vnímáme. Čokji Njima říká: „To, zda se nám vnímaná věc líbí nebo nelíbí, vytváří emoci.“

Dodává: „Věci vnímané nás neomezují, omezuje nás to, že k nim přilneme. Zalíbení je mírná vazba, pokud naroste, změní se v přilnutí nebo fixaci. Stejně tak když se nám něco nelíbí, jedná se o mírnou vazbu, která se může změnit až ve zlost" - což je také forma fixace.

Obvykle jsme si mnohem víc vědomi výraznějších emocí než těch mírných, které jsou na jejich počátku - kladných, záporných nebo neutrálních. Pokud mírná nevole získá dostatečný prostor, může v mysli narůst až do projevu zlosti. Zkoumavý charakter vědomého vnímání je schopen odhalit i mírnější projevy a vystopovat kořeny silných emocí, jako třeba zlosti, až k jejich prvotním základům. Můžeme se propracovat ke kritickému okamžiku, v němž si naše mysl vytvořila záporný vztah. Pomocí zkoumání s použitím vědomého vnímání můžeme vypátrat původ schematické reakce až k okamžiku, kdy si mysl vytvořila záporný vztah k tomu, co se později stalo spouštěcím mechanismem schématu.

Když dovolíme, aby se naše reakce rozvinuly bez povšimnutí, projeví se formou výrazných emocí, které budou odpovídat našim navyklym vzorcům jednání. Nezávisle na tom, jak se emoce projeví, na jejím prvopočátku vždy najdeme jednu ze tří základních reakcí. Ty jsou zárodkem našich intenzivních emocí - pokud nezasáhne vědomé vnímání.

Podle „řetězce původu závislosti" se fixace rodí v okamžiku prvotního kontaktu, ve chvíli, kdy oko nebo ucho zaregistruje příslušný objekt, který je vnímán jako pocit nebo vjem. Podle buddhistického způsobu myšlení nám tento proces nabízí možnost analyzovat druhou i třetí vzácnou pravdu: příčinu utrpení i cestu k jejímu zmírnění.

Když si neuvědomíme reakci při prvním kontaktu, promění se rychle v další stadium vazby nebo fixace na vnímaný objekt. Klasická buddhistická filozofie nabízí alternativní postup k vytvoření si okamžité vazby na základě prvního vjemu formou určité emoce. Můžeme prostě daný vjem vnímat s duševní rovnováhou. Pak si nevytvoříme žádnou vazbu a přetrháme tím řetězec závislosti.

Když přerušíme tento řetězec, nevytvoříme si automaticky kladný, záporný ani indiferentní vztah, z nichž obvykle vyklíčí silné emoce. Umožní nám to vyrovnaně vnímat věci takové, jaké jsou, aniž bychom si přáli je změnit. Jinak řečeno, nevytvoříme si vazbu na základě toho, že se nám něco líbí nebo nelíbí.

## MÁTE ZÁJEM WZKOUŠET ZKOUMAVÉ VNÍMÁNÍ?

Vědomé vnímání můžete aplikovat na chápání. Tato jemnější forma vědomého vnímání se nejlépe cvičí při meditativním pobytu, kde máte možnost zintenzivnit a ustálit vědomé vnímání a zdokonalit schopnosti, jako je detailní zkoumání. To vám umožní posílit vlastní vědomí a současně vytvořit základ duševní rovnováhy, která vám poskytne možnost osvobodit se od fixací.

Při cvičení vědomého vnímání se pokuste prostě jen vnímat a bedlivě sledovat posloupnost dalších dějů, které se začnou odvíjet v okamžiku, kdy začnete něco vnímat. Když něco vidíte, slyšíte nebo cítíte, jaké jsou další kroky, které ve vaší mysli probíhají? Podaří se vám odhalit tendenci vjem uchopit a vytvořit si k němu kladný nebo záporný vztah?

To je základní spojení mezi řetězcem původu závislosti, bod, kde mysl volí mezi navyklým postupem a možností nevytvořit si vazbu. Když se naučíme tento postup sledovat, získáme tím možnost náhledu na to, jak přilnutí k naději nebo obavě, příjemnému nebo nepříjemnému prožitku, zahaluje naši mysl.

# 18

## Nová koncepce utrpení

Učitel Viktor Frankl byl v nejtemnějších dnech nacistického režimu uvězněn v koncentračním táboře. Vězni neměli možnost ovlivnit svůj osud, ale měli možnost ovlivnit svůj stav mysli. Frankl o té době napsal, že většina vězňů ztratila téměř všechnu naději. On však ne. Snažil se neustále zaměstnávat svou mysl a uvažoval, jak jednoho dne využije svých zážitků v přednáškách a při psaní.

Nalezení nějakého smysluplného bodu uprostřed té hrůzy mělo několik důsledků: Frankl měl motivaci přežít, udržoval svou mysl v činnosti a zachoval si zdravého ducha. Přežil, a následujících čtyřicet let přednášel a psal o svých zkušenostech. Založil psychoterapeutickou školu, založenou na předpokladu, že smysluplná duševní činnost může změnit utrpení.

Při vytváření nové koncepce vlastního utrpení nabízí Frankl inspirující pohled na možnost vypořádání se s vlastním utrpením pomocí vnímání z větší perspektivy. Každý z nás má vlastní způsob, jak reaguje na kritické okamžiky v životě, a je nutné respektovat individuální přístup, temperament a načasování. Nabízím vám své úvahy spíš jako průzkum než jako návod, jak se s utrpením vypořádat. Nepředpokládám, že vím, co je správné pro toho druhého, když řeší kritické životní situace.

Při mém vlastním zkoumání mě zaujala trvalá odvaha, která umožní některým lidem vyjít vítězně z nepříznivých situací a získat přístup k vnitřním zdrojům pochopení a soucítění i za velmi složitých okolností. Zdá se, že lidé v obtížných situacích vycházejí z přirozených lidských kvalit. To vyžaduje důvěru ve vlastní přirozenou inteligenci, ve vnitřní kompas, který nám pomáhá nalézt cestu při prožívání bolesti a smutku.

Tento pohled nepopírá ani nesnižuje kruté zkušenosti, které lidé prožili. Někdy je zápas tak náročný, že toužíme, aby skončil. Tento pohled nám však umožňuje - a dokonce nás k tomu nabádá - věřit vlastní schopnosti odhadnout, kdy reagovat a kdy vyčkávat, pochopit vlastní jedinečnost a odpovédět nejrozumnějším, nejcitlivějším a nejpoučenějším způsobem.



Někdy potřebujeme být na čas sami, jindy potřebujeme oporu a lásku těch, kterým věříme. Někdy nám chvíli trvá, než se rozhodneme přiznat své utrpení sobě i ostatním, někdy potřebujeme různé metody, které nám pomohou uzdravit se. Každý máme svůj způsob přirozené reakce na potíže, s nimiž se v životě setkáváme.

Někdy to znamená otevřeně si přiznat, že *nevíme*, jak reagovat, a pouze akceptovat fakt, že se něco děje. Když se to naučíme přijmout a reagovat tím, že se snažíme na sebe dávat pozor, prožívat novou zkušenost takovou, jaká je, a nesnažit se ji hned změnit, můžeme za čas dospět k porozumění.

Ať už člověk používá meditaci nebo ne, odvaha, odolnost a trpělivost mohou být pomocí vědomého vnímání posíleny. Používání vědomého vnímání tyto přirozené schopnosti prohlubuje a zdokonaluje. Jak řekl tibetský učitel Tulku Thondup: „Největší zdroj síly a pomoci je v naší vlastní mysli - když do ní nahlédneme, může nás její vnitřní síla překvapit.“

### Co nás obrací na spirituální cestu

Před několika lety jsem pracovala s vynikajícím terapeutkou. O buddhismu toho příliš nevěděla, ale respektovala můj zájem o něj a snahu ujasnit si jeho prostřednictvím emocionální problémy. Jednou jsem jí vyprávěla o ztrátách z mládí a o tom, jak jsem se s nimi vyrovnala. Podívala se na mě a se svým přirozeným náhledem poznamenala: „To vypadá, jako bys už tehdy chápala význam pomíjivosti.“

Její slova pro mě znamenala mnoho. Pochopila, že ztráty, které jsem utrpěla v mládí, pro mě neznamenal jen smutek a utrpení, ale poskytly mi hlubší náhled a pomohly mi dospět ke spirituální cestě.

Podobné příběhy jsem slyšela od řady lidí, kteří se zajímali o buddhismus. V určitém smyslu může obrácení na spirituální cestu být adaptivní odpovědí na utrpení, ať už je jeho původem emoční chaos, fyzická bolest nebo ztráta.

Vzpomínám si, že jsem stála před obavou z opuštěnosti v době, kdy umírala moje kočka, kterou jsem měla dvacet let. Je překvapivé, jak můžeme být na své domácí mazlíčky fixováni. Předpokládala jsem, že pro mě bude obtížné na ni zapomenout. Při obavách z opuštěnosti se mohou osobní ztráty projevit se značnou intenzitou.

V té době jsem bojovala se strachem ze ztráty kohokoliv, koho jsem měla ráda, ale mé obavy z opuštěnosti to ještě zhoršovaly. Po dvaceti letech s kočkou, kterou jsem vychovala z malého kotěte, jsem se bála, že její ztráta pro mě bude příliš náročná. Ta část mého já, které má v okamžiku, kdy se projeví můj strach z opuštěnosti, tendenci se projevit, se ozvala ve chvíli, kdy mi veterinář sdělil: „Zbývá jí jen pár týdnů života.“ Pocítila jsem silné nutkání se od všeho emocionálně distancovat, použít klasický přístup lidí se schématem opuštěnosti, kteří se snaží zmírnit bolest z očekávané ztráty.

Vzpomínám si, že jsem se rozhodla se těmto obavám nepoddávat, nedistancovat se od svých pocitů, ale zůstat s kočkou ve chvílích, kdy umírala. Několik týdnů jsem s ní trávila všechn svůj volný čas.

Když jsem jí byla nablízku, přestože jsem se obávala ztráty, cítila jsem, že se něco změnilo. Byla to výzva mému předpokladu, že ztráta je vždy příliš bolestivá a pocit opuštěnosti příliš intenzivní.

Kočka byla nakonec tak bezmocná, že byla sotva schopna pohnout hlavou. V těch posledních hodinách, které jsme spolu strávily, jsem jí vyprávěla, co pro mě znamená, jak ji mám ráda a jak mi bude chybět. To bylo v době, kdy se nepohnula několik dní, ale projevovala mi svou lásku upřeným pohledem.

Bylo už pozdě a já jsem se chystala jít spát. Vrátila jsem se, abych jí dala dobrou noc. Byla ke mně otočená zády a já ji pohládila. Poprvé po několika dnech se převrátila na druhý bok, aby na mě viděla. Několikrát zamňoukala a já pochopila, že chce, abych ji vzala do náruče.

Zvedla jsem ji z polštářku, na kterém ležela, a přitiskla jsem ji k sobě. Několikrát vydechla a zemřela.

Připadalo mi, že cítím, jak ji opouští vědomí v podobě vln, které jí proběhly tělem a odešly s posledním výdechem. Měla jsem divný pocit, když jsem byla svědkem toho, jak se moje přítulná chlupatá kočka, kterou jsem tak ráda celá léta chovala, změnila v prázdné tělo bez duše, jež po sobě zanechala.

Tiše jsem seděla a přemýšlela o tom. Pomíjivost nebyla pouhým abstraktním pojmem, stala se skutečným prožitkem. Pochopila jsem mnohé z buddhistického učení. Neexistuje žádné konkrétní, hmotné a věčné já - jen řada měnících se vzorců zkušenosti.

Když jsem ji ztrácela, cítila jsem se k ní mnohem blíže a měla jsem dojem, že naše vazba překročila fyzickou formu. Přestože jsem prožívala strach a smutek, uvědomovala jsem si, že začínám chápat lásku jako takovou.

## Proměna nepříznivých situací

Dalajláma upozorňuje, že existují dva základní způsoby reakce na utrpení: „Jeden se snaží utrpení ignorovat, druhý se mu postaví čelem a snaží se jím proniknout.“ Dodává, že doporučený způsob spirituálního učitele je „proniknout do problému, nesnažit se ho obejít“. Jsme-li schopni změnit svůj vztah k nepříjemnému prožitku, snažit se nedržet si od něj odstup a lépe si ho prohlédnout, může pro nás být snazší zmenšit přídavné utrpení, které přináší naše snaha udržet si odstup a naše reakce.

To není vždy snadné. Vzpomínám si, že se někdo ptal dalajlámy, zda prožití velkého utrpení může člověku prospět a přivést ho k většímu soucitu s ostatními.

Dalajláмова odpověď zněla: „Ano, i to se stává.“ Pak pokračoval varováním, že utrpení může vést k beznaději a k depresi. „Když se příliš zabýváme

vlastním utrpením, které na nás působí depresivně a zcela nás pohltí, náš prožitek utrpení se tím jen zhorší." Pokud se však utrpení spojí s tím, co nazval „účelné schopnosti" ve smyslu prospěšných vnitřních vlastností, může zvýšit odvahu člověka.

Poznámka o „prospěšných vnitřních vlastnostech" si zaslouží naši pozornost. Tento výraz obsahuje schopnosti mysli, které můžeme pěstovat. Jedna z nich je schopnost soustředit pozornost, zostřené soustředění, jež uklidňuje mysl a vede ji k menší snaze reagovat. Další je adaptabilita, pružnost, která nám umožňuje reagovat otevřenějším a tvořivějším způsobem a neomezovat se na oblast vymezenou vlastním myšlením. Další je trpělivost a důvěra, schopnost akceptovat to, co nemůžeme ovlivnit. Dále je zde vyrovnanost, kterou nesmíme zaměňovat za necitlivost nebo apatii - jedná se o mysl, jež spočívá ve vyvážené poloze a nevybočuje z ní působením kladných ani záporných emocí.

Starý tibetský lama, který přežil sedmnáct let v čínském koncentračním táboře po obsazení Tibetu Čínou, vyprávěl o svých zkušenostech. Líčil, jak bylo obtížné vydržet a přežít. Zmínil se však, že přestože byl vězněn, vnitřní svoboda mu zůstala. Nepřátelé mohli ovládnout jeho tělo, ale ne jeho mysl.

Naše reakce na nepříznivé situace závisí jen a jen na nás. Nikdo jiný to za nás nemůže rozhodnout. Vyrovnanost mysli je významným prostředkem při odhalování příčin našich schémat. Aktivitu lidí kolem nás neovlivníme, ale své reakce i to, jak nás tyto aktivity ovlivní, můžeme volit a ovlivnit. Flexibilita mysli - „prospěšná vnitřní vlastnost" - může být zdokonalena pomocí vědomého vnímání. Jedním z největších darů lidského ducha je schopnost proměnit nepříznivé situace tak, že nepřízeň osudu se stane silou, která nás probudí. Nepodlehne zmatku ani zoufalství, ale začneme si uvědomovat, že máme možnost volby, jak se necháme ovlivnit, a tudíž že tváří v tvář nepřízni osudu nejsme bezbranní.

Samozřejmě, že není snadné se ve chvíli utrpení zorientovat a uvědomit si, jak nejlépe tuto příležitost k proměně využít. Může být moudré nějaký čas *nevědět* a reagovat obvyklým způsobem na vzniklé problémy a na omezené možnosti, které si určujeme. Nejsme vždy schopni změnit složité okolnosti, jež na nás působí, ale můžeme změnit způsob, jakým na ně reaguje naše mysl.

Dále je zde vnitřní výzva postavit se vlastním schématům a nepříjemným emocím ve chvílích, kdy se domníváme, že se nám vnitřní chaos vymyká z rukou a nedokážeme jej nijak utřídit. I když jsme zcela zmateni, pokud si uvědomíme, že se můžeme uchýlit k vědomému vnímání, jsme schopni najít klidný záliv na rozbouřeném moři. To neznamená, že budeme znát správné řešení, ale budeme schopni klidně uvažovat.

Jeden kolega mi vyprávěl o své klientce, která našla únik v meditaci. Její vlastní život je tak chaotický a plný zdravotních problémů, problémů ve vztazích s dětmi i s ostatními lidmi kolem, že se uchýlila k meditaci, jež jí poskytuje oázu klidu. Uklidňuje ji, že tato oáza existuje v její vlastní mysli.

Život nám někdy připraví tak tragické zážitky, že nám může trvat nějaký čas, než se z nich vzpamatujeme. Ne vždy jsme schopni jich využít k vlastnímu prospěchu. Musíme se naučit přijmout vlastní pocity a neprolétnout jimi příliš rychle - projít pocitem smutku a vyjádřit žal. Když jsme připraveni, v určitou chvíli se objeví příležitost, průchod k větší svobodě. Pokud se naučíme takto využít nepříznivé situace, můžeme se vyrovnat s bolestivými zkušenostmi pomocí vyrovnané mysli a odvážného srdce.

Zásadní rozdíl je v tom, jak na utrpení *reagujeme*. Pokud se snažíme ubránit a uniknout, nikdy se s ním nevyrovnáme, nevidíme je z jiného úhlu pohledu a sotva najdeme způsob, jak v chasou nalézt nějaký řád. V každém zmatku a při řešení každého problému - jak říká Tulku Thondup: „Největším zdrojem síly a pomoci je naše mysl.“

## Co je možné

Život sám může být tím nejlepším učitelem, poskytuje nám příležitost proměnit emoce, které v nás vznikají. Když nás život zklame, nabízí nám možnost sáhnout za běžné konvence a způsoby chápání a rozhlédnout se z větší perspektivy: Uvědomit si, že existuje víc, než se na první pohled zdá. Toto zamýšlení nás může přesunout k novým možnostem a poskytnout nám možnost nahlédnout do hlubších sfér porozumění.

Bolestivé zkušenosti mnohdy představují tajná dvířka k oproštění se od omezených způsobů, jimiž prožívané utrpení vnímáme. Čínský znak pro „krizi“ má dvě části: jedna symbolizuje „hrozbu“ a druhá „příležitost“. Pokud jsme schopni nalézt ve svém utrpení hlubší význam a nesnažit se jen přežít a odmítnout je, pak samo úsilí má schopnost proměnit alespoň částečně naše utrpení.

Můj přítel Ram Dass, neúnavný badatel, zkoumající vnitřní sféry, prodělal iktus - cévní příhodu mozkovou, z níž se pomalu zotavuje. Při své spirituální orientaci vždy zdůrazňoval, že je nutné vidět životní osud jako vzdělávání a příležitost ke spirituálnímu poučení. Ram Dass byl schopen využít své choroby ke spirituálnímu růstu - nazval to „iktová jóga“ - a nedovolil, aby ho nová omezení vlastního těla formovala jinak, než by si sám přál.

Po prodělaném iktu, když se učil znovu mluvit, mi s obtížemi řekl: „Cítím, že tato choroba byla vlastně požehnání, protože narušila moji povrchnost - sportovní vůz, golf a jiné věci.“ Později napsal: „Z pohledu ega není iktus nic příjemného, z pohledu duše to byla obrovská příležitost k poučení.“

Poznámka Rama Dasse velmi přímočaře upozornila na to, že klíč k osvobození se od utrpení můžeme nalézt ve sféře duchovní, nikoliv fyzické. Měsíc nebo dva po cévní příhodě mozkové ležel ještě v nemocnici. Zeptala jsem se ho, zda trpí. Obtížně se vyjadřoval, ale řekl: „Když přemýšlím o tom, kým jsem byl, můžu nacházet utrpení. Vidím ho i tehdy, když přemýšlím o bu-

Později dodal: „Lékaři se domnívají, že vědomí je v mozku, ale mé vědomí nebylo nemocí nijak ovlivněno.“

Ram Dass vyprávěl starý příběh o chudém farmáři, který měl jen jednoho koně a jednoho syna. Pak mu kůň utekl a soused se zmínil, jaká to pro něj musí být tragédie. „Uvidíme,“ řekl farmář.

Druhého dne se kůň vrátil v doprovodu divoké klisny. Farmář je choval oba, měl hřibata - jeho majetek se rozmnožil. Soused vyjádřil radost z této události. Farmář opět řekl: „Uvidíme.“

Jeho syn se snažil klisnu ochočit, ta ho však shodila a on si zlomil nohu. Nemohl pomáhat otci na poli. Soused opět vyjádřil své politování a farmář jen poznamenal: „Uvidíme.“

Následující týden vesnici přepadl krutý válečník a všechny zdravé a schopné muže odvedl do války. Farmářův syn zůstal ve vsi. Farmář opět neřekl víc než: „Uvidíme.“

Není vždy snadné otevřeně čekat, co nám osud přinese, zejména v případě, že nevíme, jak nalézt cestu ke změně vnímání vlastního utrpení. Ale i taková změna může nastat, pokud pro ni existují vhodné podmínky a správný přístup.

Tulku Thondup říká: „Silná pozitivní energie může předejít utrpení nebo je zmírnit. Nejvýznamnější důsledek pozitivního přístupu nespočívá v prevenci utrpení, ale ve schopnosti nenechat je proměnit v negativní sílu, která by nás pohltila.“

## Dvě perspektivy

Buddhismus učí, že existují dvě perspektivy, z nichž je možné pohlížet na všechny situace a prožitky: jsou to pohledy z pozice relativní a absolutní pravdy. Absolutní pravda může být významná zejména k vytvoření nové koncepce utrpení.

Vztah příčiny a důsledku funguje především na úrovni relativní pravdy. Pravda, která se na této úrovni projevuje, vyhovuje konvenčnímu chápání. Na úrovni relativní pravdy můžeme pochopit, jak fungují schémata a návyky, jak pracuje naše mysl a jak se utváří naše vědomí vlastního já. Z relativního pohledu platí psychologické teorie kognitivní nauky.

Z perspektivy absolutní pravdy naše schémata, návyky ani naše já neexistují jako nezávislé entity. Nejsou o nic skutečnější než odraz v zrcadle.

Absolutní pravda proniká daleko za hranice našeho běžného chápání. Relativní pravda je pro nás pochopitelná v obvyklých rozměrech, náhled absolutní pravdy začíná radikálně novým pohledem na naše základní předpoklady, které jsou zakotvené v „řetězci původu závislosti“.

Jeden z obvyklých předpokladů soudí, že existujeme jako diskrétní a samostatné entity. Z buddhistického pohledu vše vděčí za svou zdánlivou existenci něčemu jinému, protože se příčiny a podmínky značně prolínají.

Můžeme říci, že zdánlivá existence *všeho* - mě, vás, celé galaxie - závisí na řadě faktorů. Kdyby se některý z těchto faktorů v pravé chvíli neuplatnil, neexistovala bych já, vy a třeba ani celá galaxie.

„Nepřítomnost jakési autonomní reality je považována za absolutní pravdu," říká dalajláma. Dále vysvětluje, že tento příklad absolutní pravdy „nám není zřejmý na úrovni běžného vnímání a chápání světa".

Dostat se na tuto úroveň skutečnosti vyžaduje důkladné zkoumání. Přesto relativní i absolutní pravda představují pouze dva rozdílné pohledy na stejný svět a jsou ovlivněné naší zkušeností. Zkoumavé vědomí je schopné obsáhnout v mysli oba dva. Tai Šitu vysvětluje: „Relativní princip poskytuje jednotlivci různý vztah k proměnným faktorům, které situaci ovlivňují, ale v pozadí je neustále perspektiva absolutní pravdy, jež nám umožňuje nenechat se unést proměnlivými vztahy."

Absolutní pravda nám z pohledu našeho každodenního života může připadat vzdálená, možná dokonce nedostupná, zejména ve chvílích, kdy je naše situace vážná nebo kritická a my pod tíhou okolností ztrácíme schopnost objektivního pohledu. Když si však dopřejeme pohled z větší perspektivy, můžeme nově pochopit relativní skutečnost vlastního života.

Zamyšlení na relativní úrovni nám pomáhá pochopit odraz minulosti a výsledné emoční a percepční návyky, které zhoršují naše vnímání absolutní reality a naší skutečnou podstatu. Když si uvědomíme skutečné perspektivy, budeme schopni výraznějšího soucitu, budeme méně kritičtí a méně svázaní vlastními emočními slepými skvrnami a sebezničujícími návyky. Můžeme dokonce dospět až k absolutnímu pohledu, i když zápasíme s relativním porozuměním.

Pohled z větší perspektivy nám může poskytnout širší uvědomění si emocionálních ran. Jedna klientka oddaná meditaci mi přečetla zápis ve svém deníku. Když byla na meditativním pobytu, měla sen, který na ni silně zapůsobil. Zdálo se jí, že člověk, k němuž měla velmi blízký vztah, se rozhodl opustit ji. Probudila se s intenzivním pocitem smutku - uvědomila si, že sen spustil její schéma opuštěnosti.

„Z osobního hlediska," zapsala si do deníku, „by člověk mohl interpretovat nepřítomnost druhé osoby jako prožitek samoty - zejména v případě, že prožil mnoho ztrát a často uvažoval, zda mu vůbec někdy někdo byl nablízku. Aniž bych se však musela odpoutat od osobního prožitku, zjišťuji, že jsem schopna se na něj soustředit, vnímat smutek společně se všemi minulými ztrátami a ocenit relativní povahu skutečnosti. Plné soustředění mi připadá jako naplňující přítomnost, kterou jsem si vždy přála nalézt v jednom z rodičů. Dnes jsem schopná být k dispozici sama sobě tak, jak jsem vždy očekávala od druhých. Smutek odchází a já si uvědomuji, že lidé přicházejí a odcházejí. Vědomí je neměnné."

## Čtyři vzácné pravdy

Relativní i absolutní pohled na vlastní zkušenost nám může pomoci pochopit čtyři vzácné pravdy - Buddhovu nejznámější analýzu lidského utrpení a cesty k osvobození se od tohoto utrpení.

Na úrovni relativní pravdy existuje nesčetné množství různých utrpení: fyzické, sociální, ekonomické, politické a řada dalších. Pokud tato utrpení vznikla následkem lidské krutosti, chudoby, choroby nebo jiných ovlivnitelných příčin, je žádoucí udělat vše pro to, aby se změnily podmínky, které utrpení vyvolaly. Existuje však i jiná úroveň utrpení - bolest způsobená přímo naší vlastní myslí.

Tyto rozličné formy utrpení jsou výsledkem našich reakcí na prožitě události. Na relativní úrovni můžeme říci, že ti, kdo léčí lidi postižené fyzickou bolestí v důsledku nějaké choroby, vědí, že mentální utrpení, které taková bolest způsobí, násobí vlastní fyzický prožitek utrpení natolik, že se tyto lidé brání jakýmkoliv fyzickým pocitům. Podobně to vypadá v našem životě - ať je objektivní realita jakákoliv, naše emocionální reakce na ni zvyšuje utrpení.

V buddhismu existuje přesnější pochopení příčin utrpení: Je jím závislost - počáteční pozitivní, negativní nebo indiferentní vztah -, která dává vznik našim nepříjemným emocím. Na utrpení existuje radikální odezva: Jsme-li schopni prozkoumat mysl podrobněji, můžeme lépe pochopit procesy, které vedou k pocitu mentálního utrpení. Můžeme odhalit souvislosti v mentálním řetězci příčin a důsledků.

Buddhismus nabízí podrobnou analýzu různých variant utrpení; všechny vycházejí ze stavu lidské mysli. Nejmírnější utrpení - „podmíněné utrpení“ - pramení ze základních omylů v práci mysli, v jejích zakořeněných návycích a chybných předpokladech, které ovlivňují naše obvyklé prožitky. Z tohoto pohledu „čtyři vzácné pravdy“ nabízejí pozoruhodnou analýzu základních příčin utrpení a možností uzdravení, vycházející z přednostní role, kterou mysl v této problematice hraje.

První dvě pravdy mohou být chápány jako popis příčiny a důsledku na relativní úrovni: Podmínění naší mysli vede k utrpení. Prožitek, který je definován jakýmkoliv podmíněním - například každý mentální nebo emocionální návyk - omezuje naši svobodu. Toto podmínění se projevuje na jedné úrovni jako nepříjemné emoce, na propracovanější úrovni jako latentní zranitelnost podobnými reakcemi, ať už se odehrávají v našich myšlenkách či pocitech a projevují se slovy nebo činy.

Třetí a čtvrtá pravda popisují příčinu a důsledek na absolutní úrovni: Jsme schopni ukončit utrpení odstraněním příčiny - nebo našeho chápání příčiny. Cesta praxe nabízí skutečné řešení problému - výsledkem je svoboda.

## Vnitřní svoboda

Osvobození se od utrpení může sahat za relativní pravdu a blížit se pravdě absolutní. Buddhismus učí, že v požadavku na zbavení se utrpení jsou našimi největšími nepřáteli naše vnitřní vlastnosti - bolestivé stavy mysli. Slovo, které v sanskrtu označuje tyto vnitřní „sabotéry“, doslova znamená: „to, co bolí zevnitř“. Tento termín se nejčastěji překládá slovy „afliktivní emoce“, ale v širším významu popisuje naše negativní vzorce myšlení a cítění - a následné reakce. Buddhismus učí, že osvobození se od utrpení přichází s ústupem těchto bolestivých stavů.

Na nejjemnější úrovni je utrpení způsobeno okamžitým kladným, záporným nebo indiferentním vztahem, který je vetkán do každého okamžiku našich prožitků. To představuje zásadní posun ve vědomí. Dříve jsme chápali maladaptivní emoční vzorce jako příčinu utrpení, buddhistický pohled rozšiřuje úhel pohledu na příčiny utrpení. Buddhistická psychologie zdůrazňuje jemné mentální parametry utrpení místo parametrů na první pohled zřejmých.

## Nespokojená mysl

Zvažte jeden z příznaků civilizační choroby: Lidé, kteří vedou život na vysoké úrovni, oplývají velkým majetkem, zdravím, milující rodinou i přáteli, mohou přesto uprostřed tohoto bohatství propadnout chronické nespokojenosti. Nejbohatší banket, nejexotičtější cesta, nejatraktivnější milenec, nejkrásnější domov - to vše nám může připadat prázdné a neuspokojivé, pokud to neumíme plně prožívat - když jsme myslí jinde a zabýváme se nepříjemnými myšlenkami.

Naopak i ty nejprostší životní radosti - kousek čerstvě upečeného chleba, umělecký zážitek, chvilka s milovanou osobou - mohou být obohacujícími prožitky, pokud jim věnujeme plnou pozornost. Lék na nespokojenost je přímo v nás, v našich myslích, nespočívá v hledání nových zevních zdrojů uspokojení.

Když jíme jablko a myslíme na něco jiného, pak jablko pořádně nevnímáme a ztrácíme tak užitek z jídla. Sharon Salzbergová takové okamžiky popsala: „Málokdy si řekneme, že jsme měli věnovat větší pozornost tomu, co děláme..., většinou svádíme vinu na jablko. Pak říkáme: Kdybych si dala pomeranč, bylo by to lepší. Vezmeme si tedy pomeranč. Pokud ho však sníme stejným způsobem, neuspokojí nás. Usoudíme tedy: Problém je v mém nudném životě - potřeboval bych něco výjimečného. Ochutnáme exotické ovoce, třeba mango. Pokud i mango jíme zcela bezmyšlenkovitě, náš prožitek se nezmění a my budeme stále hledat intenzivnější stimulaci, abychom pocítili naplnění.“

Co kdybychom nechali věci takové, jaké jsou, a změnili své vlastní reakce? Můžeme zkusit obrátit pozornost na svou nespokojenou mysl.



Vědomé vnímání nám může pomoci, pokud ho v praxi správně využijeme, naučíme se proniknout i do těch nejbolestivějších pocitů pronikavým zkoumavým vnímáním a pokusíme se poznat mysl takovou, jaká skutečně je.

Buddhismus poukazuje na spokojenost mimo obvyklý cyklus naplňování tužeb a pocit nespokojenosti: Absolutní vyrovnanost vychází z mysli, která se oprostí od všech tužeb. Skutečná svoboda sahá za obvyklé koncepce štěstí. S takovým osvobozením přichází schopnost nechat věci takové, jaké jsou, a netoužit je změnit. Buddha říkal, že lidé sami musejí najít pravdu prostřednictvím vlastní zkušenosti. Jeho poslední slova před smrtí byla určena jednomu z jeho žáků: „Buď sám sobě světlem.“

### Realita relativity

Velká část této knihy se zaměřila na přijetí, empatii a snahu uzdravit hluboké emoční rány především z psychologického pohledu. Vlastní zaměření se na emocionální uzdravení se vplétá v celkové zaměření na vlastní nitro, kde se prolínají psychologické a spirituální nitky a každý rozměr vyžaduje naši pozornost. Emoce nám na všech úrovních skýtají příležitost nahlédnout do nitra.

Náhled může někdy vyplynout spontánně v okamžiku, kdy s vědomým vnímáním prožíváme bolestivou zkušenost. Cvičení meditace pomocí vědomého vnímání nám umožňuje kultivovat způsob, kdy použijeme různé životní situace včetně utrpení jako prostředky k důkladnému zamyšlení a zformování vlastního chápání novým způsobem.

Musím vás však trochu varovat. Když se otevřeme širším dimenzím vlastního bytí, musíme být opatrní, abychom nezanedbali osobní potřeby, realitu relativity. V průběhu změn vlastních perspektiv a zkoumání nepřízně osudu, abychom jejich prostřednictvím získali nový, širší úhel pohledu, nesmíme zanedbat vlastní emocionální potřeby a potřeby okolí.

Z relativní perspektivy naší osobnosti, našeho vlastního já, potřebujeme citlivou empatii v době, kdy prožíváme bolestivé pocity. Pohled z absolutní perspektivy nám však umožní širší definici vlastního já. Někdy jsem si vědoma, jak se tyto dvě hladiny prolínají, když hovořím s lidmi, kteří se mi svěřují s těžkými životními osudy. Když popisují bolestivé zážitky, jejich vlastní příběh stojí v popředí, současně je v jejich vyprávění patrný smysl pro sdílení problémů, odezva vlastního já, které je schopné chápat utrpení druhých. Pak se jejich hlas změní, oči se jim vyjasní a já mohu sledovat, jak procházejí proměnou, v níž se jejich obvyklé vnímání vlastního já rozplyne do širší dimenze.

Začnou rozebírat něco, co si dříve neuvědomovali, nebo hovoří o tom, jak jim utrpení umožnilo lépe si uvědomit vlastní existenci, nebo jak se cítili schopni něco zvládnout či udělat. Jedna z mých klientek se potýkala s končícím manželstvím. Měla obavy, jak po rozvodu zvládne péči o tři děti.

Její život se měl radikálně změnit. Když si to uvědomila, spustila tím některé ze svých schematických obav.

Jednoho dne cestovala letadlem a stále se potýkala se zmatkem. Vtom si uvědomila, že její mysl je jako ty husté mraky, jimiž letadlo letělo. Byla vyčerpaná a usnula. Zdálo se jí, že ji přítelkyně uklidňovala: „Neboj se, nad těmi mraky je nebe úplně jasné.“ Ve snu pocítila obrovskou úlevu, protože si uvědomila, že nad změtí mraků v její mysli je také jasno. Probudila se a zjistila, že letadlo proletělo vrstvou mraků a letí klidně nad nimi.

Pocítila úžasnou lehkost a napadlo ji, že z toho zmateného období může vzejít něco pozitivního - něco, co zatím nemůže vidět.

Když si na ten sen vzpomněla o několik měsíců později, uvědomila si, že se její život významně zlepšil. Byla už rozvedená, ale zjistila, že je klidná a rozvázná, zatímco dříve se bála, že bude vystrašená a zoufalá. Zpočátku musela překonat řadu překážek, pak však zjistila, že je schopná se o své děti postarat sama. Zjistila, že je schopná žít takový život, který jí připadá smysluplný.

Je obtížné vidět jasně, když se nalézáte uprostřed hustých mraků, ale metafora mraků, nad nimiž je jasné nebe, vám může být nápomocná.

## CHCETE ZKUSIT PRACOVAT S ROZŠÍŘENÝM ZPŮSOBEM VIDĚNÍ?

Vyzkoušejte si použití metafory hustých mraků a jasného nebe a pokuste se představit si je. Představte si temné bouřkové mraky, které jsou symbolem vašich bouřlivých emocí, jež zakrývají jasné nebe - vaše jasné vědomí.

Představu mračen a jasného nebe můžete použít jako cvičení, které vám pomůže uvědomit si schopnost využít vědomé vnímání ve chvílích, kdy je vaše mysl zahalená mraky. Umožní vám to nalézt jiný úhel pohledu než ten, z něhož se díváte na svět, když jste zmítáni emoční bouří. Může se vám podařit nebrat vlastní emoce tak vážně a můžete si uvědomit, že vaše emoce stejně jako bouřkové mraky odejdou.

Vaše intenzivní reakce jsou přechodné a neurčují vaši podstatu - stejně jako mraky, které se rozplynou v teplém slunečním svitu a rozfouká je vítr.

Když budete věřit, že je nad vámi jasné nebe - vaše skutečná podstata -, mraky nezlomí vaši důvěru v širší perspektivu, ale naopak vás povedou k trpělivému čekání na to, až se rozplynou.

# 19

## Aby ze zmatku vzešla moudrost

V průběhu řady let, kdy jsem pracovala v meditačním centru, jsem si oblíbila veverky, které tam žily. Byly tak důvěřivé, že si braly slunečnicová semínka přímo z dlaně. Někdy na mě vyskočily, položily si tlapku na srdce v prosebném gestu a dívaly se mi do očí. Zvykla jsem si nosit slunečnicová semínka po kapsách pro případ, že bych náhodou potkala některého ze svých malých přátel.

Jednoho dne jsme cvičili meditaci při chůzi venku. Cením si meditace při chůzi, je to aplikace vědomého vnímání na jednoduchou činnost. Když si při ní vytříbíte a posílíte vědomí, můžete pochopit mnohé z vlastních prožitků a získat mnohem lepší zkušenosti z prosté procházky, než když sedíte uvnitř na polštáři.

Toho dne jsem se nečekaně setkala s podstatou bolesti. Byla jsem zabraná do prožívání skutečnosti při chůzi, když jsem náhle zahlédla kočku s veverkou v tlamičce. Byla jsem z toho zničená.

Pokusila jsem se kočku přinutit, aby veverkou pustila, kočka však v okamžiku zmizela i s veverkou. Byla jsem zoufalá a připadala jsem si bezmocná.

### Zkoumání pomocí vědomého vnímání

Za normálních okolností bych byla z té tragédie úplně zničená. Když váš bližní trpí - zejména je-li to někdo, koho máte rádi -, přirozeně na vás dolehne smutek. Toho dne, po několika týdnech meditace, mě intenzita vědomí, s níž jsem ten okamžik prožila, přivedla na jinou myšlenku. Uvědomila jsem si, že moje mysl proniká hlouběji a zkoumá pravou podstatu utrpení.

„Nelze to říci jinak, *tohle* je utrpení," uzavírala moje mysl. Uvědomila jsem si, že můj pocit bezmoci vyplýval z toho, že jsem nebyla schopná veverčino utrpení zmírnit.

Uvědomila jsem si, jak jsem se chtěla na kočku zlobit a obvinít ji z toho, že veverce působí bolest. - Když jsem však blíže prozkoumala svou snahu svádět vinu na kočku a zlobit se na ni, uvědomila jsem si, že kočka jednala na základě svého navyklého impulsu - na základě kočičího instinktu. Mně se to sice nemusí líbit, ale kočky cítí silné nutkání lovit.

Nemohla jsem se obviňovat, že jsem veverku nezachránila. Bylo nesmyslné obviňovat kočku z jejího instinktu nebo z toho, že vůbec takový „špatný“ instinkt má. Zkoumání bylo nutné podrobit vlastní podstatu utrpení a moji reakci na ně. Silné emoce, které jsem prožívala, když se moje mysl snažila najít způsob, jak pochopit bolest, mě posunuly do hlubších sfér vědomí. Dalajláma to vyjádřil slovy: „Když se zabýváte blahobytem druhých, vaše mysl se obohacuje.“

Pocítila jsem silnou touhu zbavit se utrpení, do něhož jsem zahrnovala i utrpení veverky, kočky, utrpení všech živých bytostí včetně svého. Neviditelné síly nás vedou k tomu, že reagujeme jen na bolest, která je součástí utrpení, a vidíme jen ji. Uvědomila jsem si, že záleží také na tom, *jak* to utrpení vnímáme. Byla to vlastní situace, která mi způsobila utrpení, nebo to byl způsob, jak jsem utrpení *vnímala* ?

Část mého já stále předpokládala, že když veverka zahynula v kočičí tlamičce, bylo to utrpení. Víím však, že je nutné na utrpení a jeho podstatu pohlížet uceleně. Na relativní úrovni se jednalo o utrpení. Z absolutní perspektivy jsem začala chápat širší souvislosti.

Uvědomila jsem si, že můj problém spočíval v tom, že jsem si přála, aby se něco změnilo: Aby kočka ignorovala své lovecké instinkty, případně aby je vůbec neměla, aby se mě bála natolik, že by veverku pustila, aby dávala přednost kočičí konzervě před lovem veverek... nebo abych byla někde jinde a nemusela být svědkem utrpení a bolesti.

Bylo ponižující uvědomit si, že nejsem schopná ovlivnit utrpení, které ve světě existuje. Jistě, *jsou* chvíle, kdy máme možnost utrpení zabránit, a měli bychom tak učinit bez váhání. V tomto případě jsem neměla jinou možnost než akceptovat utrpení jako součást života a jeho pomíjivosti, nebo se této myšlence bránit. Máme na vybranou, jak budeme utrpení vnímat: můžeme se na ně dívat s odporem, nebo vyrovnaně a se soucitem.

Oprostit se od utrpení veverky v daném okamžiku neznamenalo bolest popřít, ale vnímat ji vyrovnaně a se soucitem. Když si představím sebe v roli veverky, jistě bych toužila se zachránit. Kdyby to nebylo možné a nadešla by chvíle mé smrti, jistě bych si přála, aby ten, kdo se mě snažil bránit, proměnil svůj smutek v soucit a přání klidu a míru, aby byl schopen vyrovnaně se postavit k zážitku, který by jinak byl děsivý. Tento posun k vyrovnanosti a soucitu tváří v tvář nevyhnutelnosti nám může umožnit prožít utrpení s větší odvahou.

## Bohyně soucitu

Tara, tibetská bohyně soucitu, je přesně to, na co si vzpomenu, když myslím na vyrovnanost uprostřed utrpení. Mnohdy již z jejího postoje vyzařuje moudré soucítění. Obvykle zaujímá částečně aktivní ochrannou pozici, která symbolizuje její snahu chránit a opatrovat, částečně meditativní pozici, vyjadřující lehkost bytí, ukrytou pod jejím soucitem. Její emoce jsou ve službách moudrosti. Tara má jediné přání - zjevit se miliardám bytostí v okamžiku, kdy ji potřebují, a v podobě, v jaké ji potřebují, aby je zbavila utrpení.

Jak můžeme vtělit směs lehkosti a vnitřní svobody do láskyplné péče? Jak si můžeme zachovat něhu a nedopustit, aby nás rozdrtila síla negativních emocí?

Intenzita soucitu s veverkou a touha zbavit se utrpení - utrpení druhých i svého vlastního - přinesla do mého cvičení novou sílu. Jak říká Nyanaponika: „Nepřízeň osudu se transformovala do učitelů čtyř vzácných pravd“, kteří analyzují příčiny utrpení a cestu k osvobození.

Životí zkušenosti se mohou stát našimi učiteli. Náhodné životní osudy se v určitém slova smyslu mohou stát spirituálními příležitostmi. V tomto případě při meditativním pobytu učitelé představovali kvalitu vědomí - jeden z nich představoval bádání, jež proniklo nánosem předsudků, které jsem o utrpení měla. Toto vášnivé bádání, posílené směsí smutku a soucitu, mě inspirovalo k novému způsobu vnímání a porozumění - a také zpochybnění - mých předpokladů, což byla příležitost, kterou jsem mohla snadno pominout.

Vzpomínám si, že dalajláma říkal svým posluchačům: „Než začnete pěstovat soucit, vypěstujte si nezaujatost.“ Na tomto meditativním pobytu jsem díky vyrovnanosti a vědomému vnímání byla schopna sledovat, jak se vlny emocí čistí. Tyto emoce mi pomohly otevřít se pronikavému náhledu: Prožila jsem intenzivní touhu zbavit se utrpení, touhu, která pronikla všemi vrstvami mé mysli, od emocionálních reakcí a koncepcí až po intuitivní zkušenost a pochopení podstaty toho, co se nedá vyjádřit myšlenkou.

Součástí tibetské vadžrajanské tradice je neodrazovat od pocitů, ale využít je jako součást cesty k osvobození mysli. Emoce, i když jsou velmi intenzivní, mohou vést k nalezení podstaty - pokud jsme na to patřičně připraveni. V tomto smyslu může vášnivé zkoumání vést k pochopení vlastní zkušenosti.

Podoba Tary, bohyně soucitu, nám připomíná, že správné vyvážení vyrovnanosti a lásky může pomoci vědomí proniknout našimi pevnými návyky a vším, co je ještě zahaluje. Podoba Tary představuje ideál, k němuž můžeme směřovat, spojení vřelého a starostlivého srdce s myslí, která na ničem nelpí. Bohyně Tara mě inspirovala, připomněla mi vnitřní vyváženost mezi cítěním a vyrovnaností. Když je soucitná energie namířena k touze po osvobození, otevřou se vnitřní brány dokořán.

## Spirituální alchymie

Alchymie se ve své klasické podobě týká skryté reality, řádu pravdy, skryté pod každodenní realitou. Jeden alchymista napsal: „Alchymie se týká skryté reality, která tvoří základní podstatu - absolutno.“ Podstata spočívá v dosažení transmutace vědomí z obvyklého, olovu podobného stavu k jemnému, zlatu podobnému způsobu vnímání.

Pro alchymistu je tato transmutace spirituální i materiální, ideální a přesto navýsost praktická. Smělý cíl uniknutí vlastní nedokonalosti může být chápán stejně konkrétně jako vymanění se ze sevření vlastních předpokladů a návyků. Alchymista zkoumá, jak toho dosáhnout.

„Domnívám se, že slovo ‚alchymie‘ je pro tento proces dokonale výstižné,“ řekla mi jedna klientka o tom, co jsme spolu dělaly. „Někdy mi celý ten proces připadá jako řada životních zkušeností spojená v jedno: Zlost na bývalého manžela, na bývalého přítele, na šéfa - všechny jsou promíchané v jednom velkém kotli a zahřívají se až k bodu varu. Tento emocionální roztok mi nabízí příležitost ke změně svého dosavadního jednání. Intenzita tepla té směsi to umožňuje. Kdyby bylo vše stále jen vlažné, ani bych si toho nepovšimla. Když však vidím všechny vzorce reaktivity pohromadě a zachytím je v jejich procesu, můžu začít pracovat na jejich změně.“

Intenzita emocí může být příležitostí jak pro emoční práci, tak i pro spirituální růst - pokud víme, jak na to. Můj učitel Tulku Urgyen řekl: „Moudrost může povstat s větší intenzitou, pokud jsou i emoce intenzivnější.“

Jeden z klíčů k postupu z úrovně emoční alchymie na úroveň spirituální alchymie souvisí jak s našimi cíli, tak i s nástroji, které k jejich dosažení použijeme. Njošul Chen, jiný z mých učitelů, řekl: „Často se zabýváme rodinou, přáteli..., ale nemusíme to chápat jako problém.“ Klíčem je pěstování pozitivního záměru, jak dodal: „Vše závisí na našich úmyslech. Můžeme pracovat s čímkoliv a zabudovat to do cesty, kterou kráčíme, do spirituálního cvičení, protože díky jasné mysli a dobrému srdci postupujeme stále tak, abychom prospěli ostatním.“ A pěstování dobrého srdce - altruistický přístup - přirozeně transformuje námahu a úsilí.

## Dvě cesty v mysli

Co se děje, když se ve skutečnosti posadíme a řešíme nějaký životní problém - něco, co může a nemusí být vyvoláno schematicou reakcí, ale v každém případě nás to velmi trápí? Když se klidně posadíme, naše vědomí bude vtaženo do agitovaného stavu naší mysli. Uvidíme, jak naše ztotožnění, odmítnutí, strach a naděje víří, vynořuje se množství myšlenek, z nichž každá navazuje na tu předchozí, a také reakcí na ně.

Jedna cesta mysli vede k běžnému vypořádání se s problémem: snahou vyřešit jej, ale zůstat přitom v mezích našich obvyklých myšlenek a reakcí. Na

této cestě, po níž naše mysl většinou kráčí, se soustředíme na reakce a reakce na reakce, takže si vlastně neuvědomujeme, co se skutečně děje - že na něco vůbec reagujeme.

Druhá cesta, spirituální, nás vede k širším perspektivám a nezůstává uzavřena v reaktivní myslí. Sedíme a vnímáme celý problém, ale neposilujeme řetězec myšlenek a reakcí, nebráníme se mu ani se s ním neztotožňujeme. Pak si můžeme uvědomit, že se jedná o zmatek, o rozptýlenou mysl, pohlcenou věcmi takovými, jaké se zdají být. Nesoudíme, jen chápeme.

Místo označuje bod zlomu, kde je možné dosáhnout zásadní změny: Je to vědomí, kdy se mysl ubírá vyjetými koleje a spočívá v jasu mimo ně. Důležité je vědět, že *existují* dvě cesty a že je mezi nimi rozdíl.

Zde může začít alchymistický proces transformace. Když umožníme mysl, aby klidně vnímala sama sebe, naše perspektivy se rozšíří. Můžeme najít spojitost mezi smyslem, který je v *pozadí* reakcí a myšlenek, a tím, co leží v prostoru mezi vnímaným a předpokládaným. V tomto prostoru můžeme zahlédnout významnější smysl věcí, neomezený svazujícími definicemi, které na něj uvrhly vyjeté koleje mentálních návyků.

V širším smyslu můžeme najít příležitost k rozpuštění našeho omezeného vnímání sebe sama. Problémy, které nás ještě před chvílí tolik trápily, nám připadají řešitelné, neděsí a netrápí nás. Připadaly nám obrovské částečně proto, že jsme je vnímali svým omezeným viděním. Tento úzký úhel pohledu se změní, když dospějeme k širšímu smyslu věcí.

Rozsah naší myslí se zbaví těsného uzlíčku našeho já, svázaného návyky, získanými v průběhu života. Když se tohoto břemene zbavíme, nalezneme pocit spojení se všemi živými bytostmi, spočívající v soucitném přístupu. Když se přestaneme zabývat věcmi, které jsou nepodstatné a malicherné, rozplyne se naše obvyklé vnímání vlastního já, tvořené četnými emočními a myšlenkovými návyky, a my nalezneme vyšší vizi.

Proces nalezení hlubší pravdy nám otevírá bránu k náhledu na problém. Když se zbavíme navykých myšlenkových pochodů a umožníme flexibilní a kreativní myslí osvětlit naše pochopení, máme víc možností řešení, objevují se před námi nové perspektivy.

Když se zbavíme toho, co je zdánlivě pevné a trvalé, omezeného vnímání vlastního já, můžeme se rozhlédnout bez obvyklých brýlí, jež nám zamlžují realitu, bez veškerých překážek, které nám ji zakrývají.

Buddhismus učí, že takový nezastíněný pohled na život je nám dostupný: Je to přirozená vlastnost myslí, která se oprostila od návyků. Obrácení k tomuto zdroji vědomí je cvičení samo o sobě - návyk svobody, jenž může postupně zaujmout místo inertnosti našich obvyklých navykých postupů. Na počátku spatříme jen ojedinělé záblesky, které nám budou unikat, když však posílíme svobodné vnímání, naše mysl vystoupí z vyjetých kolejí myšlení a cítění. I pouhý záblesk nám může připomenout, co všechno je možné.

## Mimo vliv návyku

Slyšela jsem, jak dalajláma v jednom svém projevu vysvětloval, že pokud nevnese do svého života vyšší cíl, žijeme jen obyčejný život. Je to představa, kterou různé moudré tradice vyjadřovaly různým způsobem. Podobně i můj učitel Tulku Urygen hovořil o obyčejných tvorech a mimořádných tvorech. Rozdíl, jak jsem pochopila, souvisí s procesem transformace, který kulminuje ve chvíli, kdy dotyčný rozpozná svou přirozenou povahu a spočine v ní, osvobozený od zátěže mentálních návyků. V tu chvíli člověk o moudrosti nejen ví, on sám je moudrost a má tím větší možnost prospět ostatním. Soucit je přirozený projev moudrosti, protože vzniká z nesobecké povahy moudra.

Z pohledu relativní pravdy našich běžných myšlenek a chápání jsou naše mentální návyky nezbytné, potřebujeme je k tomu, abychom zvládli cestu životem. Buddhismus poukazuje na způsob, jakým nás naše běžné myšlenky a pocity omezují a svazují, brání nám v pohledu z větší a svobodnější perspektivy. Nemusíme opustit své běžné myšlenky, ale měli bychom vykročit mimo okruh jejich vlivu.

Njošul Chen používal metaforu kamene mudrců, který transformuje vše, čeho se dotkne, na dokonalejší prvek. Kámen mudrců v jeho chápání představoval naše vlastní vědomí. Když vědomé vnímání pronikne nepříjemnými emocemi, začíná alchymie.

Transmutace - vnitřní alchymie - v buddhistické tradici neznamená potlačení nebo odmítnutí obvyklých návyků myslí, ale osvobození se od jejich přítěže. V alchymistické metafoře není odmítnuta kovová kvalita olova, ale je proměněna v dokonalejší zlato. Stejný proces se týká našich egocentrických emocí. Zlato může být tisíce let ponořeno v blátě, a přesto si zachová svou pravou podstatu - stejně tak vědomí, když odstraníme nánosy návyků.

Je zřejmé, že potřebujeme učitele, který nás dovede na tyto méně známé cesty, sami bychom to sotva dokázali. Hrozí nebezpečí, že budeme předpokládat, že jsme na správné cestě, dřív, než na ni vkročíme. Pokud tímto způsobem zabloudíme, mohou se projevit energie nenávisti, vášně a pýchy.

Tibetský buddhismus využívá energie emocí jako součásti spirituální práce. Jeden z Vadžrajanových spisů popisuje primární energii jako „hnací sílu emocí a myšlenek ve stavu zmatenosti, a soucitu a moudrosti v osvětleném stavu“.

## Využití negativních emocí k pozitivním cílům

Slovy buddhistického mnicha Nyanaponiky, přínos cvičení vědomého vnímání spočívá v tom, že pochopíme „všechny zkušenosti jako pomocníky na cestě. Jedině tím způsobem proměníme nepřátele v přátele, protože všechny nepříjemnosti a antagonistické síly se stanou našimi učiteli“.

Na tuto pasáž jsem si vzpomněla, když jsem poslouchala jednoho mladého Afroameričana z městského ghetta, který na mírové konferenci vedl dialog



s dalajlámou. Mladík si stěžoval na pozdní příjezdy sanitek k nehodám v jeho sousedství. Rozhořčeně líčil, jak jednou volal sanitu k příteli, kterého pobodal zloděj. Minuty se vlekly, zatímco se snažil zastavit krvácení a modlil se, aby sanita přijela včas. Doba čekání byla nekonečná a po sanitě ani památky. Jeho přítel málem vykrvácel, než konečně přijela. Zemřel cestou do nemocnice.

„Řidiči sanitek si vždycky dají načas, když jedou k nám, ale když je volá někdo z lepší čtvrti, pospíší si,“ stěžoval si mladík. „To je skandál! Mám vztek, jen si na to vzpomenu. Když můj přítel zemřel, uvažoval jsem, jak ho pomstít - napadlo mě zapálit třeba hasičskou stanici.“

Přestože jsem s ním nesouhlasila, chápala jsem, že ho zoufalství může přivést k podobným úvahám.

„Víte, co jsem se rozhodl udělat?“ pokračoval.

Během řečnické pauzy proběhla mou myslí řada možností, jak by mohl pomstít smrt svého přítele.

Pak řekl svým sebevědomým způsobem mladíka z ulice: „Uvědomil jsem si, že násilí není správné řešení - nikomu by nepomohlo. Tak jsem se zapsal do kursu pro řidiče sanitek. Až tu práci dostanu, můžete na to vzít jed, že přijedeme tak rychle, jak jen to půjde.“

Náš každodenní život nám předkládá problémy a krizové situace, které probouzejí naše emoce. Pokud budeme schopni namířit energii těchto emocí pozitivním směrem, jako to učinil mladík se svou zlostí, začneme své emoce transformovat.

Vadžrajanský buddhismus učí nepotlačovat emoce ani se nestavět proti nim, směřuje naopak k transformování emocí a využívá k tomu vhodný model a systém. Systém se nazývá „pět Buddhových rodin“ a popisuje transmutaci každé z pěti hlavních energií a jejich emočních sklonů: zlosti, pýchy, vášně, závislosti a apatie.

Metoda využívá emoce jako spirituální nosiče, transformuje jejich energii z klamné a neurotické v moudrou a osvícenou. V tomto smyslu se Buddhovy rodiny v transformaci emočních návyků blíží emoční alchymii a přenášejí je do vyšší úrovně spirituální alchymie.

Vlastní praxe vyžaduje vedení schopného učitele vadžrajány. Nabízí jasný a inspirující model práce s emocemi na hlubší úrovni - využití emocionální energie jako součást spirituální cesty.

## Buddhovy rodiny

Každá z pěti energií má aspekt, který představuje na jedné straně projev v podobě známé negativní emoce a na druhé straně moudrost, když se tatáž energie osvobodí. Podstata energie se nezmění, změní se pouze způsob, jakým se manifestuje. Každý z nás, podle vadžrajány, má svůj základní osobitý styl - tendence prožívat určité emoční energie a tím i charakteristický způsob

vnímání světa a fungování v něm. V určitém smyslu - a se správnou alchymíí - může být neurotická energie transformovaná v moudrost.

Tyto energie podrobně popisuje Cogjam Trungpa. Na neurotické úrovni je energie zlosti velmi známá, je to agresivní fixace na jeden úhel pohledu, nevraživost a ostrá obrana. Zlostní lidé jsou uzavřeni jinému pohledu, snadno odporují a urážejí se - stručně řečeno jsou rigidní. V tibetském systému zlost souvisí také s ostrostí intelektu, který se rozvíjí, když se agresivní energie transformuje do svobodnější podoby. Pak se změní v pronikavé zrcadlové vědomí, které je flexibilní a schopné vidět věci z četných perspektiv, hodnotit přesně a vnímat naprosto jasně.

Energie pýchy na neurotické úrovni působí dojem narcistického zaujetí. Narcista se nepodvoluje žádným omezením ani disciplíně, protože se považuje za výjimečného, libuje si v obdivu druhých, v okázalosti a frivolnosti. Pod maskou pýchy číhá strach z ostudy a prohry. Když se tato energie transformuje, obavy se promění ve vyrovnanost. Jistota pak jedinci umožní být otevřený, vnitřně bohatý, umožní mu být štedrý k ostatním, ať už se jedná o jejich fyzické, emoční nebo spirituální potřeby.

Vášeň v neurotickém smyslu představuje touhu, sevření, přilnutí. Může se projevit jako hysterická povrchní tendence svádět, nebo jako hypnotické charisma umělce, který manipuluje obecenstvem. Projevuje se okouzlujícím, líbivým a vždy svádivým způsobem pronásledování objektů touhy. Po transformaci tato energie převezme podobu rozlišujícího vědomí - zajímá se pozorně o vše, co se kolem děje. Toto stále zkoumavé vědomí je otevřené komunikaci, vidí a chápe ostatní lidi s jejich odlišnostmi a staví se k nim se soucitem a empatií.

Žárlivost a závist se soustředí na porovnávání sebe sama s ostatními a soudí své okolí. V extrémním případě může přejít k odmítání úspěchů ostatních a k paranoidní hrůze, že jejich schopnosti jsou větší než schopnosti daného individua. Tento srovnávací přístup vede k horečnaté aktivitě, jejímž cílem je dosáhnout toho, aby vše probíhalo správně - tedy podle představ zmíněného jedince, který vnucuje okolí svůj názor. V okamžiku transformace se tato cílá energie změní v kompetentní a umožní všem aktivitám vzkvétat. Veškerá činnost má svůj cíl a smysl, všechny příležitosti jsou využity a poznané možnosti se rychle realizují.

Konečně je zde energie, nebo spíš nedostatek energie, ztělesněný v lenosti. V nejhorším případě na sebe bere podobu nevýraznosti, lhostejnosti a fyzické i duševní lenosti. Takoví lidé půjdou v životě cestou nejmenšího odporu, budou dělat to, co je stojí nejméně námahy, ne to, co je třeba, co se hodí a je efektivní. Po transformaci se tato energie změní ve všeobjímající vědomí, základ hluboce kontemplativního prožitku. V nejvyšší formě předčí tato energie ostatní, přináší lehkost, prostor a moudrost všemu, čím se zabývá.

## Využití emocí

Koncepce Buddhových rodin nachází v našich pocitech pozitivní potenciál. „Energie každé emoce má svou pozitivní stránku,“ vysvětluje Coknji Rinpoče. „Součástí pozitivního vztahu a fixace je vytříbená moudrost - pokud nemáte o nic zájem a po ničem netoužíte, nebudete rozlišovat. Bez energie žárlivosti je všechno jedno, nemůže nastat žádný vývoj - žárlivost vám dodá energii věci změnit. Podobné je to se zlostí - její energie dodá ostrost a zřejmost vašim činům.“

V širokém spektru buddhistických přístupů k rušivým emocím jsou tři základní. Který z nich zvolíme, to závisí na našich schopnostech, sklonech a metodách, jež jsou nám nejbližší.

První přístup spočívá ve snaze opustit rušivé emoce. Kdykoliv se vynoří, snažíme se jich zbavit, nebo se stále ostražitě hlídáme, abychom si uvědomili, když se začnou v naší mysli objevovat. Cílem vědomého vnímání v tomto případě je dosáhnout úplného vymizení nepříjemných emocí.

Jiný přístup se snaží transformovat rušivé emoce v emoce pozitivní. Tato strategie staví proti každému negativnímu pocitu jeho antidotum: láskyplnou laskavost proti agresi, vyrovnanost proti fixaci. Cílem je nahrazení negativních emocí jejich pozitivními protějšky.

Třetí přístup podle vadžrajány říká, že rušivé emoce se stanou samy součástí spirituální cesty. Místo snahy je eliminovat využívá tento přístup negativní emoce na vyšší úrovni. Tato cesta je ze všech nejnáročnější, říká se jí také „příkrá cesta“. Nejsnazší cesta je „vzdát se negativních emocí a činností“, říká Cokji Njima. „Mnohem snazší je vzdát se negativních emocí, než je transformovat, a současně je snazší je transformovat, než jich využít, vydláždít si jimi cestu.“ Dodává, že pokud použijeme emoce jako cestu, je tato cesta „riskantní, ale současně velmi výhodná“.

Vzhledem k tomuto riziku vyžaduje využití emocí jako cesty vedení zkušeného učitele. Pochopení této příkré cesty může být inspirující a pomůže nám učinit ze svých emocí přátele, nikoliv nepřátele. Můžeme v nich nalézt příležitost k moudrosti.

Cesta vadžrajány má několik specifických kroků, které postupně s těmito energiemi pracují, například meditace nad mandalou, jež má probudit a transformovat jednu z pěti emočních energií. Specifické metody jsou individuální, učitel je připravuje pro svého konkrétního žáka tak, aby co nejlépe vyhovovaly jeho temperamentu a sklonům. Na obecné úrovni mohou tyto principy sloužit každému, kdo má zájem pochopit cesty vnitřní alchymie.

Paradoxně, čím je emoce silnější, tím užitečnější může být jako prostředník k probuzení - nutné je vědět, jak ji správně využít. Jedním z důvodů, jak vysvětluje Coknji Rinpoče, je ten, že „hrubší myšlenky a silné emoce jsou nápadnější“ než ty, které se ztrácejí na pozadí myšlenek a pocitů, nebo ty, které se podobají snění a fantazii a rozptylují nás v průběhu dne i při meditaci. Silné emoce jsou impulsem našemu vědomí: Probudí naši pozornost

a dodají jí energii. Tímto způsobem nám každá emoce může poskytnout příležitost k probuzení.

Jak začíná taková transformace emocí? Starý tibetský text „Aspirace Samantabhadry“ nám nabízí vodítko. Příležitost, aby se zmatená a rušivá emoce transformovala do osvícené podoby, se naskytne v okamžiku, kdy jsme schopni využít její energii, aniž bychom se na ni fixovali nebo ji odmítali - musíme k ní přistupovat vyrovnaně a spočinout v jasném vědomí.

Klíčem je kvalita vědomí v dané emoci. Obvykle se nepříjemným emocím snažíme uniknout, protože nás obtěžují. V tomto přístupu emoce využíváme, nesnažíme se jim vyhnout. „Vadžrajána,“ říká Trungpa, „hovoří o správném pohledu přímo na emoci a pocit, na jejich nahou podstatu“, bez vlivu jakýchkoliv předsudků.

Coknji Rinpoče vysvětluje: „Pokud se egoisticky zaměřená fixace odstraní, ze silných emocí může vzejít moudrost s novou intenzitou.“ Uvádí příklad dvou způsobů zlosti. „Egoistická zlost“ - naše obvyklá - je sobecká, těžká a rigidní. Moudrá energie zlosti přichází a odchází zlehka a snadno se rozptýlí.

Když máme zlost, zpravidla se vztek a egoistická fixace spojí v jedno. „Když máte vztek, zkoumejte fixaci,“ nabádá Coknji Rinpoče. „Problém není ve vašich pocitech, problém spočívá právě ve fixaci. Pokud si zachováme rigidní sobeckost, uděláme něco, čím ublížíme ostatním. Když máme vztek, pak se sobeckost, fixace na vlastní já, musí uvolnit. V první řadě se musíme zbavit zaměření na ego; když přijde energie, ego zmizí.“ Může vám to připadat jednoduché, ale nebezpečí číhá v tom, že se domníváme, že víme, jak ego „rozpustit“, zatímco ve skutečnosti pomocí fixace jeho pozici posilujeme.

Ti, kteří zvládli tuto cestu, tomu věnovali řadu let poctivé práce. Coknji říká: „Pokud emoce nemá vlastníka ani správce, zůstane jen její síla.“ Jinými slovy: Když vymizí fixace, rozplyne se agresivita zlosti a ponechá jen surovou sílu emoční energie.

Cesta k uvolnění fixace vede přes důsledné vědomí. Lama Gendun říká: „Jediný rozdíl mezi emocí a jí odpovídající moudrostí je v přítomnosti nebo nepřítomnosti vědomí. Když si uvědomujeme skutečnou podstatu věcí, vidíme pět moudrostí. Z tohoto pohledu nejsou žádné emoce zcela špatné, nečisté a nežádoucí. Jedná se pouze o to, že v emoci nevidíme to, co skutečně znamená.“ Můžeme chápat emoci jako jednu z „pěti moudrostí“ - pokud jsme se naučili zbavit se svého ega.

### Osvobozující emoce

Obyčejná zlost se podobá ledu: zamrzlá mysl, fixovaná pozice podrážděné nepřátelskosti. Čistá energie, než zamrzne ve zlost, se podobá vodě. Když se emoce, jako je zlost, vynoří v naší mysli, Coknji Rinpoče radí: „Energie, která je v pozadí vzteku, nemusí být odmítnuta, odmítnout musíme jen

předpoklady a myšlenky, které ji živí. Mohou být uvolněny, zatímco energie zůstane. Pak se zlost změnil v zrcadlový obraz moudrosti a čiré dokonalosti."

Podobně nás v případě touhy, kdy „se pozornost zaměří na egoistické přání, napadne: Jak toho dosáhnout?" vysvětluje Coknji. „Pokud se však jedná o nesobeckou energii, toužíme jen po jasném vidění."

Z perspektivy vadžrajány je cílem nezbavit se emocí, ale osvobodit je. Je v tom určité nebezpečí: Pokud nám chybějí základní metody pro uvolnění emocí - pokud nejsme schopni oprostít se od fixace a averze, která tvoří jejich podstatu - pak, jak říká Coknji - „máme jen jinou emoci, ale nejsme svobodní".

Za ideálních podmínek se emoce uvolní nebo osvobodí od nánosů navyklých reakcí v okamžiku, kdy se vynoří v mysl. „Objeví se emoce a současně s ní touha ji zafixovat. Pokud se jí zbavíme, emoce se osvobodí sama," říká Coknji Rinpoče. Klíčem k takovému osvobození je zbavit se fixací. Pokud se nám to podaří, „v okamžiku, kdy se uvolní myšlenka, emoce se rozplyne" a zůstane jen její čistá energie.

Text, který napsal buddhistický mistr Longčen Rabjam, popisuje krásným způsobem dosažení tohoto cíle:

*Cokoliv se objeví a vynoří,  
Vše, co se šíří a trvá  
Jako dynamický výraz vědomí,  
jako pět emočních jedů,  
Když se objeví, ať je to jakkoliv,  
Nastane poznání, zdokonalení dynamické energie  
A přirozené rozplynutí - nezbude po nich ani stopa.*

K využití rušivých emocí jako cesty Tulku Urgyen řekl: „Tři jedy ve své podstatě představují tři moudrosti." Vysvětluje, že nikdo nepochybuje o tom, že kdyby pozřel skutečný jed, zemřel by. V Tibetu se vyskytovaly léčivé byliny, které obsahovaly malá množství jedu, a přesto dokázaly některé choroby vyléčit. Stejným způsobem může „být utrpení živých bytostí transformováno v moudrost", říká Tulku Urgyen.

Coknji Rinpoče poznamenal: „Je důležité, aby lidé věděli, že je možné emoce transformovat, aby věřili, že to je možné." Vlastní transformace je emoční alchymie. Coknji říká: „Když sledujete, co bylo řečeno, a aplikujete na to sebe sama, to je terapie."

## Různé úrovně alchymie

Alchymie - transmutace emocí - se může odehrát na mnoha různých úrovních. Když probíhá formou spirituální, metodou Buddhových rodin, požadavky na správné provedení jsou poměrně náročné: Oprostít se od jaké-

koliv formy fixace na mentální návyky, které jsou odpovědné za konstrukci našeho ega. Takové oproštění se samo o sobě je spirituální svoboda.

To jsou vysoké aspirace a cíle. Pro ty, kdo směřují k vnitřní svobodě, může být model Buddhových rodin inspirací, jak zacházet s vlastními emocemi, i kdyby měl být jen prostředkem k vnímání emocí jako příležitosti, ne jako hrozby. Místo snahy emoce potlačit nebo se jich zbavit se můžeme pokusit otevřít se jim s pomocí vědomého vnímání.

I na relativní úrovni můžeme při práci s vlastními emočními návyky nalézt adaptivní kvality. Kritický vnitřní hlas perfekcionista schématu představuje negativní formu základní schopnosti přesně hodnotit. Arogantní podstata schématu výjimečnosti skrývá sebedůvěru, kterou lze využít k pozitivním cílům. Pocit křivdy a potřeby u schématu deprivace může dát podnět empatii a starostlivosti.

Využití vědomého vnímání při běžném prožívání negativních emocí představuje plynulý postup, progresi od rigidity k otevřenosti. Vědomí bez jakékoliv reakce, pokud je zaměřené na tělesné prožitky, může vnímat emoční energii a umožnit jí plně se uvolnit. Pokud v myšlenkách využijeme schopnost zkoumání, může vést k spontánnímu náhledu. Když se uvolníme vědomým vnímáním vlastních emočních vzorců, díky přírodní kvalitě vědomí je můžeme alchymisticky změnit.

Vyrovnanost, která nám umožňuje sledovat silnou emoci, nám může nabídnout výraznou perspektivu, která nás vede k odlišnému prožitku zkušenosti. Pokud nejsme pod vlivem emocí, můžeme se soustředit na poučení se z těchto emocí místo předpokladu, že na ně musíme reagovat. Můžeme je uvítat ve svém vědomí a sledovat je, neuvažovat o tom, že nás formují, ale naslouchat jakýmkoliv nápadům, které nám mohou poskytnout, vzít si je k srdci a nechat všechny pocity volně plynout.

Tímto způsobem se mohou i rušivé emoce proměnit v přátele, jež nás přišli navštívit a obohatili náš život - pokud je tímto způsobem dokážeme využít. Odvážná vůdkyně opozice burmské vojenské diktatury Aung Sang Sui Kyi byla dlouholetou studentkou Sájadav U Pandity, mistra vědomého vnímání, jednoho z mých učitelů. Sui Kyi se nechala slyšet, že necítí zlobu ke svým utlačovatelům, vojenským diktátorům, protože se jich nebojí - byla s tímto problémem zcela vyrovnaná. Využila léta domácího vězení jako příležitosti k rozvoji svých meditativních schopností a přitom se snažila, aby jiskra politické rezistence mezi jejími spoluobčany nevyhasla.

Její vyrovnanost a jasnost mysli po letech hrozeb a pronásledování je svědkem největšího daru lidského ducha - schopnosti transformovat nepřízeň osudu ve zdokonalení velkého vnitřního potenciálu. Její duševní rovnováha jí umožnila šířit myšlenku naděje a solidarity navzdory politické tyranii. Aung Sang Sui Kyi našla příležitost transformovat strach a zlost v soucit.

Existuje řada podobných příkladů odvážného a soucitného jednání u lidí, kteří nepraktikují vědomé vnímání. Soucit je přirozená vlastnost, která pramení ze základní lidské podstaty, a spirituální cvičení ji může posílit.

## Vnímání pravdy

Na práci terapeuta ráda sleduji, jak si upřímní lidé důvěřují, kolik důvěry a víry z upřímnosti pramení a jaká je síla pravdy. Pravda osobního příběhu vyvolá asociaci s vašimi vlastními prožitky - je to krásný způsob, jak si uvědomit souvislost existence nás všech.

Americká buddhistická jeptiška Pema Chodronová řekla: „Výrazně transformativní je odvaha podívat se upřímně sám na sebe a nevzdat se, když najdete negativní vlastnosti. Když se takové situaci postavíme tváří v tvář, vypěstujeme si soucit s vlastní lidskostí. Když jsme ochotni odhalit své nedostatky, odhalíme tím ostatním lidem část svého srdce.“

Dodává: „Je zvláštní, že lidé reagují lépe na upřímnost, která se týká právě našich nedostatků. Lidé oceňují toho, kdo má dost odvahy přiznat bolest.“ Na úrovni relativní pravdy jsme spojeni našimi společnými příběhy stejně, jako jsme na úrovni absolutní pravdy spojeni společnou lidskou podstatou.

Zmínka o upřímnosti mi připomíná způsob, jakým pracuje imunitní systém, aby ubránil naše zdraví. Buňky imunitního systému se pohybují po těle v krevním řečišti, jsou ve spojení se všemi ostatními buňkami těla pomocí receptorů a vytvářejí společnou identitu uvnitř velkého celku. Působí to dojmem, že imunitní buňky putují tělem, zastaví se u každé jiné buňky a zeptají se: „Čím jsme si podobné?“ a pokračují dál se stejnou otázkou.

Prostřednictvím tohoto vzájemného porovnávání si imunitní buňka vytváří svou identitu mezi řadou různých buněk těla. Když se do těla dostane virus nebo bakterie, které by mohly vyvolat nemoc, imunitní buňky přispěchají na pomoc a nesobecky obětují svůj život ve prospěch celku. Podobně, když slyšíme příběh jiné osoby, přirozeně v nás vyvolá soucitnou reakci.

## Moudrá láska

Když používáme vědomé vnímání, nacvičíme mysl, aby aplikovala tento způsob vnímání za všech okolností. Většina této knihy se zabývá způsobem, jak posílit vědomé vnímání. To, v čem nám může nejvíc prospět, je i bez jeho přispění přirozenou vlastností mysli - je to plná koncentrace, která se obvykle překryje návyky nesoustředění.

Toto vědomí se může vyskytnout i zcela spontánně - když jsme uprostřed klidné přírody a sledujeme západ slunce, v okamžiku upřímné lásky nebo při nějaké činnosti, která plně zaujme naši pozornost. Schopnost absolutního vnímání se může spontánně vyskytnout v případě intenzivního soucitu nebo díky upřímné a zdatné komunikaci.

Pak se můžeme otevřít pocitům, které jsme skrývali mnohdy i řadu let, a zjistíme, že se jich už nemusíme obávat. Pohlédnout upřímně do vlastní mysli, na své emocionální reakce a vzorce, vyžaduje odvahu. Nekompromisně zhodnotit vlastní obavy a fixace a nevzdat se, neotupět a neskrývat se za předstírání, k tomu je zapotřebí síly ducha. Taková upřímnost vyžaduje empatii se

sebou samým, vnímání vlastních prožitků navzdory nepříjemnostem, bolesti nebo nepohodlí, které nám přinášejí. Představuje to vlastně dobročinný akt k sobě samému.

Silná schopnost soucitu s druhými může přirozeně vyplynout ze střetu s vlastním utrpením, s vlastní nedokonalostí. Z tohoto zjištění může pramenit pochopení pro druhé a hluboká empatie. Není to příležitost pouze k prohloubení vlastního náhledu prožitkem reality utrpení, ale i ke skutečnému zdokonalení soucitu. Náš smysl pro individualitu se rozplyne. Pokud se budeme méně zabývat vlastním utrpením, budeme vnímavější k utrpení druhých.

Osvobození mysli vede k většímu soucitu s ostatními. Absolutní svoboda znamená úplně se vzdát navykých vzorců chování - je to svoboda, která se dostaví pouze po intenzivním spirituálním cvičení. Tato cesta vede k osvobození se od fixací a umožní nám nevrátit se zpět do navykých kolejí. Místo toho můžeme prožívat jakési psychologické zdraví - oproštění se od zátěže emočních návyků samo o sobě skýtá svěžest, pružnost mysli a lehkost bytí.

Buddhistické spisy se zmiňují o osvobození se jako o zbavení se strachu i naděje - stav, který je hlubší než únik před životem nebo lpění na něm. Je to právě osvobození se od vnitřního zaneprázdnění, které nám umožňuje vnímat lépe okolí a reagovat na jeho i jen naznačené potřeby.

Taková lehkost umožňuje skutečnou empatii s ostatními. Když se oprostíme od tíhy schémat - našich navykých způsobů obrany, ujišťování a chránění svého já -, jsme schopni vnímat potřeby druhých. Když od nich nepotřebujeme nic pro sebe, jsme schopni být pozorní, všímaví, štedří a vlídní. Proto buddhističtí učitelé říkají, že z nesobeckosti vyplývá skutečný soucit.

Když mistr zenu Rjokan popisoval soucitného ducha, řekl: „Kéž by mé roucho bylo dost široké, aby skrylo všechny trpící tohoto světa.“

Emoční alchymie spočívá v moudrosti a soucitu. Když se rozplynou naše návyky fixovat se, odmítat a soustředit se na své já, objeví se soucit. S "ním se vynoří i pocit vzájemnosti a touha, aby všichni žili svobodně.

## Svědectví

Bernie Glassman, učitel zenu židovského původu, mi vyprávěl o meditačním pobytu, který se uskutečnil v místě koncentračního tábora v Osvětimi. Tímto polským koncentračním táborem prošly na cestě smrti statisíce Židů, Rómů, polských odbojářů a dalších „nepřátel nacistického říše“. Dnes, o víc než pět desetiletí později, se na tomto památníku nelidskosti shromáždili lidé z různých zemí, aby se stali svědky meditace.

Bernie se rozhodl pro meditaci formou vědomého vnímání, neodmítal ani nesoudil, pouze přijímal skutečnost, pocity i myšlenky, které přicházely a odcházely. Sledoval a naslouchal reakcím druhých. Viděl, že tváří v tvář



tomuto monumentu lidské krutosti se Němci cítili provinile a Poláci bezradně; on sám pocítil soucit s jejich historickým odkazem.

„Jaké to bylo, naslouchat jejich příběhům?“ zeptala jsem se.

„Na začátku je patrný rozdíl mezi jednotlivci,“ odpověděl Bernie. „Bylo řečeno mnoho slov, která vyjadřovala bolest a nezhojené rány. Je třeba sedět a pozorně poslouchat. Po nějakém čase si každý uvědomí, že byl vyslyšen. Rozjasní se, protože ví, že ho všichni vnímali a cítili s ním. Pak pochopí, že je svědkem bolesti a smutku, radosti i triumfu. Když jsme všichni přijali postoj prostého svědectví, objevil se mezi námi pocit vzájemnosti, i když jsme byli tak rozdílní.“

Stejně jako Bernie vnesl neutrální svědectví mezi vířící emoce společníků při meditaci, můžeme i my vnímat pocity, které přicházejí a odcházejí z našich srdcí, aniž bychom je hodnotili. Divoké emoce „jsou odpovědné za všechny konflikty světa“, říká lama Yeshe, „počínaje dvěma dětmi, které se perou o lízátko, a konče dvěma mohutnými národy, bojujícími o svou existenci“.

Stejně globálně fungují schémata - na všeobecné úrovni. Někdy vnímám svět jako jednu velkou dysfunkční rodinu - různé národy jednají na základě pocitu oprávnění, potřeby nebo vzdoru, se snahou ovládnout a podrobit. To jsou přesně ty okamžiky, kdy je možné získat transcendentní perspektivu, takovou, jakou měli první kosmonauti, když obletěli Zemi a popisovali ji z vesmírné výše: jako jednotu, z níž vymizely národní hranice.

Naše emoční vzorce mohou být silou, která lidi rozděljuje, když se však od nich oprostíme, může nás všechny naopak spojovat. Záleží jen na nás. Když se naučíme respektovat odlišnosti druhých, aniž bychom s nimi museli souhlasit, můžeme vyslechnout jejich názory a příběhy. Budeme svědky našich kolektivních schémat a staneme se oporou jeden druhému.

Práce, která rozptýlí mraky v naší mysli, odstraní významnou překážku. Záleží na tom, jak využijeme vlastní emoční zkušenosti: v životě nebo jen při cvičení.

Cesta se rozděluje. Jedna vede k dalším komplikacím a reakcím, do husté mlhy chaosu, druhá ke zdokonalení vědomí a odhalení soucitné moudrosti. My sami musíme zvolit, kterou cestou se vydáme.



# Poznámky

str. 7 „Téměř v každé špatné situaci“: Nyanaponika Thera, *The Power of Mindfulness* (Síla vědomého vnímání), Kandy, Srí Lanka, Buddhist Publication Society, 1971 (str. 24)

str. 30 „Naši nejnebezpečnější nepřátelé“: Nyanaponika Thera, *The Power of Mindfulness* (Síla vědomého vnímání), Kandy, Srí Lanka, Buddhist Publication Society, 1971 (str. 26)

str. 31 „Zen a směřující odpověď“: viz Daniel Goleman, *The Meditative Mind* (Meditativní mysl), New York, Jeremy Tarcher, 1988

str. 34 Vědomé vnímání posiluje schopnost zmírnit rušivé emoce: Richard Davidson, Jon Kabat-inn, et al., Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation (Změny v mysli a v imunitní funkci, vyvolané meditací s pomocí vědomého vnímání), v tisku

str. 37 „Opakem zkoumání je předpokládání“: Narayan a Michael Liebenson Gradyovi, Investigation (Zkoumání), *Insight*, podzim 1996 (str. 36)

str. 39 „Bez brýlí soustředění“: Sájadav U Pandita, *In This Very Life* (V tomto životě), Boston, Wisdom Publications, 1992 (str. 53)

str. 40 „Uklidnění mysli“: Tulku Thondup, *The Healing Power of Mind* (Hojivá síla mysli), Boston, Shambhala, 1996 (str. 32)

str. 40 „Schopnost nechat být“: Ajahn Nyanadhammo v rozhovoru pro *Forest Sangha Newsletter*, léto 1998 (str. 4)

str. 56 Basketbalové video: Ulric Neisser, *Cognition and Reality* (Poznání a realita), San Francisco: Freeman, 1976

str. 56 Úzkost a selektivní vnímání: Lester Luborsky, Barton Blinder a Jean Schimeková, Looking, recalling, and GSR as a function of defense (Vidění, vzpomínání a GSR jako obranné funkce), *Journal of Abnormal Psychology*, 70, 1965 (str. 270–280)

str. 58 „Náhlý impuls“: Nyanaponika Thera, *The Power of Mindfulness* (Síla vědomého vnímání), Kandy, Srí Lanka, Buddhist Publication Society, 1971 (str. 50)

str. 59 Neurologický pohled a návyk: Gerald Edelman, *Neural Darwinism* (Nervový darwinismus), New York, Basic Books, 1987

str. 60 „Momentum návyku“: Amaro Bhikku, *Silent Ram* (Tichý děšť), (str. 125)

str. 71 „Maladaptivní interpersonální vzorce chování“: Mardi Horowitz, *Maladaptive Interpersonal Schemas* (Maladaptivní interpersonální schémata), New York, Guilford Press, 1989

str. 71 „Vnitřní konflikty“: Lester Luborsky et al., *Who Will Benefit from Psychotherapy?* (Kdo může mít prospěch z psychoterapie?), New York, Basic Books, 1988

str. 73 Model maladaptivních schémat dr. Jeffreyho Younga: viz Jeffrey Young a Janet Kloskoová, *Reinventing Your Life* (Znovuobjevení vlastního života), New York, Plume, 1993

str. 90 Janet Jacksonová: Interview Stevea Ponda s Janet Jacksonovou ve Spojených státech amerických, leden 1988

str. 107 Amygdala jako skladiště emocí: Daniel Goleman, *Emoční inteligence* (Emotional intelligence), New York, Bantam, 1995, Praha, Columbus, 1997

str. 110 Horká amygdala: Richard Davidson, *Affective Neuroscience* (Afektivní neurologie), *Psychology Bulletin*, srpen 2000

str. 119 „Moudrost, oproštění od mraků“: *Prayer to Manjushri* (Modlitba k Manjushrimu), překladatel neznámý, nepublikováno

str. 144 Magická čtvrtina vteřiny: Benjamin Libet, Unconscious cerebral initiative and the role of conscious will in voluntary action (Podvědomá mozková iniciativa a role vědomé vůle ve volní aktivitě), *Behavioral and Brain Sciences*, svazek 8, 1985 (str. 529-566)

str. 155 „Každý ví, jak zpanikařit“: *William James, Psychology. Briefer Course* (Psychologie. Stručný kurs), Cambridge, Harvard University Press, 1890/1984 (str. 42)

str. 159 Změna negativních stereotypů: Peter M. Gollwitzer, Implementation intentions: Strong effects of simple plans (Implementace úmyslů: Silný efekt jednoduchých plánů), *American Psychologist*, červenec 1999 (str. 493–503)

str. 160 „Pan Howard“: Lester Luborsky et al., *Who Will Benefit from Psychotherapy?* (Kdo může mít prospěch z psychoterapie?), New York, Basic Books, 1988

str. 185 Skupiny pro boj s rakovinou prsu: David Spiegel, *Living Beyond Limits* (Život za hranicemi), New York, Fawcet, 1993

str. 186 Hojivý efekt soukromých deníků: James Pennebaker, *The Healing Power of Expressing Emotions* (Hojivá síla vyjádření emocí), New York, Guilford Press, 1997

str. 193 „Pevně vpletená tkáň našich návyků“: Nyanaponika Thera, *The Power of Mindfulness* (Síla vědomého vnímání), Kandy, Srí Lanka, Buddhist Publication Society, 1971 (str. 52)

str. 193 „Když cvičíte Zazen“: Suzuki Roši, *Zen Mind, Beginner's Mind* (Zenová mysl, mysl začátečníka), New York, Weatherhill, 1971 (str. 40)

str. 197 „Udělejte vnitřní krok zpět“: Marsha Linehanová, *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder* (Manuál pro nácvik terapie hraničních poruch osobnosti), New York, Guilford, 1993 (str. 63)

str. 200 „Vědomé vnímání a deprese“: John Teasdale et al., „How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness)

training help?" (Jak kognitivní terapie předchází relapsu deprese a proč by měl být nácvik ovládnání soustředění [vědomého vnímání] prospěšný?), *Behavioral Research and Therapy*, svazek 33, 1995 (str. 25-39)

str. 262 „Riskujete ztrátu dětského smyslu“: Michael Barnsley, citován v knize Jamese Gliccka a Eliota Portera *Nature's chaos* (Chaos přírody), New York, Viking, 1990 (str. 16)

str. 262 „Zmenšení na podživotní velikost“: K. C. Cole, *The Universe and the Teacup* (Vesmír a čajový šálek), New York, Harcourt, Brace, and Co., 1997 (str. 59)

str. 263 „Dokážete-li plně soustředit mysl“: Jack Kornfield, citován Mu Soengem Sunimem, *Heart Sutra* (Sútra srdce), Cumberland, Rhodos, Primary Point Press (str. 20)

str. 266 William Segal v interview, publikovaném v knize Tracy Cochran a Jeffa Zaleskiho, *Transformations: Awakening to the Sacred in Ourselves* (Transformace: Probuzení k tomu, co je v nás svaté), New York, Bell Tower, 1995

str. 266 „Okamžiky se vyskytují stále častěji“: Steven Goodman v interview pro časopis *Inquiring Mind*, zima 1999

str. 268 „Byrokracie citění a vnímání“: Cogjam Trungpa, *Cutting Through Spiritual Materialism* (Pronikání spirituálním materialismem), Berkley, Shambala, 1973 (str. 126)

str. 269 „Většinu času je naše vnímání iluzorní“: lama Yeshe, *Becoming Your Own Therapist* (Stát se svým vlastním terapeutem), Boston, Lama Yeshe Wisdom Archive, 1999 (str. 29)

str. 269 „V myslí obyčejných lidí“: Geshe Rabten, *The Mind and Its Functions* (Mysl a její funkce), (přeložil Stephen Batchelor), Mt. Pelerin, Švýcarsko, Tharpa Choeling, 1979 (str. 42)

str. 271 „Nelze dosáhnout vyššího já“: Mark Epstein, *Thoughts Without a Thinker* (Myšlenky bez myslitele), New York, Basic Books, 1995 (str. 154)

str. 272 „Co je nazýváno v teorii chaosu“: Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are* (Jsi tam, kam jdeš), New York, Hyperion, 1994 (str. 240)

str. 273 „Já je špatná koncepce“: lama Yeshe, *Becoming Your Own Therapist* (Stát se vlastním terapeutem), Boston, Lama Yeshe Wisdom Archive, 1999 (str. 26)

str. 277 „Tibetská metoda“: Tai Situpa Rinpoče, *Relative World, Ultimate Mind* (Relativní svět, absolutní mysl), Boston, Shambala, 1992

str. 282 „Pomíjivé, nezachytitelné, přechodné“: Čokji Njima Rinpoče, *Indisputable Truth* (Nepochybná pravda), Boudhanath, Nepal, Rangjung Yeshe Publications, 1996 (str. 23)

str. 284 „Kéž má mysl může“: *Gampopa*, tradiční tibetský verš

str. 287 „Když se vynoří vaše negativní mysl“: lama Yeshe, *Becoming Your Own Therapist* (Stát se svým vlastním terapeutem), Boston, Lama Yeshe Wisdom Archive, 1999 (str. 27, 12)

str. 287 „Příliš zaměřen na to, co se stane“: lama Yeshe, *Becoming Your Own Therapist* (Stát se svým vlastním terapeutem), Boston, Lama Yeshe Wisdom Archive, 1999 (str. 13)

- str. 287 „Habituaální sklony“: Čokji Njima Rinpoče, *Indisputable truth* (Nepochybná pravda), Boudhanath, Nepal, Rangjung Yeshe Publications, 1996 (str. 49)
- str. 294 „Člověk by měl ignorovat“ a „Pokud jsme posedlí“: Jeho Svatost dalajláma, *Worlds in harmony* (Harmonie světů), Berkley, Parallax Press, 1998 (str. 27, 37)
- str. 297 „Nepřítomnost jakékoliv nezávislosti“: Jeho Svatost dalajláma, *Basically Good* (V základě dobrý), *Shambala Sun*, květen 1999 (str. 57)
- str. 298 „Relativní princip“: Tai Situpa Rinpoče, *Relative world, ultimate mind* (Relativní svět, absolutní mysl), Boston, Shambala, 1992 (str. 118)
- str. 312 Pět energií Buddhových rodin: Čogjam Trungpa je vysvětluje ve svých knihách *Cutting Through Spiritual Materialism* (Pronikání spirituálním materialismem), Berkley, Shambala, 1973 a *Journey Without Goal* (Cesta bez cíle), Boston, Shambala, 1994.
- str. 314 „Je to snazší“: Čokji Njima Rinpoče, *Indisputable Truth* (Nepochybná pravda), Boudhanath, Nepal, Rangjung Yeshe Publications, 1996 (str. 50)
- str. 314 „Vadžrajána“: Čogjam Trungpa, *Cutting Through Spiritual Materialism* (Pronikání spirituálním materialismem), Berkley, Shambala, 1973 (str. 239)
- str. 315 „Jediný rozdíl“: lama Gendun, *Working with Emotions* (Práce s emocemi), Boston, Wisdom Publications, 1993 (str. 39)
- str. 316 „Cokoli se objeví“: Longchen Rabjam (pod vedením Čagduda Tulkuy přeložil Richard Barron), *The Precious Treasury of the Way of Abiding* (Bohatství cesty poslušnosti), Junction City, Kalifornie, Padma Publishing, 1998 (str. 15)
- str. 318 „Co je tak hluboce transformativní“: Pema Chodron, *It starts with uncertainty* (Začíná to nejistotou), *Shambala Sun*, listopad 1999 (str. 58)

# Poděkování

S vděčností oceňuji pomoc mnoha lidí, kteří se spolupodíleli na tvorbě této knihy.

Děkuji všem svým učitelům, kteří se se mnou podělili o svou moudrost: Jeho Svatost dalajláma, Njošul Chen Rinpoče, Tulku Ugyen Rinpoče, jeho čtyři synové, kteří pokračují v jeho práci - Cokji Njima Rinpoče, Coklin Rinpoče, Coknji Rinpoče, Mingjur Rinpoče - a Sájadav U Pandita.

Můj manžel Daniel Goleman, který prožíval práci na této knize se mnou, nezištně dodal své ediční schopnosti a obohatil ji svou znalostí kognitivní nauky a neurologie. Děkuji mu i za jeho lásku, věrné partnerství a za to, že se s ním tak báječně povídá a směje.

Poděkování si zaslouží moji klienti a všichni, kdo se zúčastnili mých pracovních skupin s odvážnou upřímností a důvěrou, že toto dílo dokončím.

Moje rodina, která mi projevila lásku a trpělivost: Julie Bennett-Blueová, Bill Bennett, Diana Brodericková, Gilda Barracanoová, Jack Blue, Hanuman, Gov a Hazel Golemanová.

Erik Hein Schmidt - přestože trvá na tom, že pouze vyjadřoval svůj názor - byl bezedným zdrojem znalostí, moudrosti a humoru. On by rád předal můj dík i svým učitelům, mezi něž patří Tulku Ugyen Rinpoče, Cokji Njima Rinpoče a Tulku Pema Wangyal.

Jeffrey Young, jeho geniální vedení v terapii schémat a jeho báječné spojení senzitivního vnímání s vizí vůdce.

Jon Kabat-Zinn a jeho inspirující vedení v průběhu mého pobytu na klinice odbourání stresu pomocí vědomého vnímání na Massachusettské univerzitě. Projevil hloubavou, prostou moudrost a zachoval celistvost tradice vědomého vnímání, přestože ji zpřístupnil velké části populace.

Jessica Brackmanová, která měla moudré ediční připomínky a byla mi ve všech fázích oporou.

Cathy Flanniganová, jež mi poskytla četné skvělé konzultace o podrobnostech schematické terapie a podporovala mě při bádání v nových oblastech.

Mé čtenářky: Lynn Schroederová, Sunanda Marcusová, Lila Andersonová, Zuleikha a Deborah Klimburgová s jejich cennými připomínkami a nadšením - a Naomi Wolfová, která mi poskytla cenné ediční připomínky. Susan Griffinová s moudrými znalostmi psaní.

Sharon Salzbergová, jež mě vytrvale podporovala, radila a dodávala mi energii ve všech fázích tvorby. Diana Rogersová, která mi byla laskavou oporou. Ram Das, jeho nekonvenční moudrost a inspirující rozhovory o perspektivě naší práce.

Richard Gere a jeho inspirující umělecký a kreativní pohled. Jonathan Cott jako znalec a zdroj informací o alchymii.

Josh Baran, jež ochotně hledal vhodný podtitul, a ostatní, kteří se na této práci podíleli: Amy Grossová, Mark Epstein, Helen Tworcková, Mark Matoušek a Carey Lowellová.

Anně Millikenová a Jane Wrightová s jejich hojivou moudrostí. David Berman, jež mi pomohl porozumět si s počítačem.

Joseph Goldstein a Sharon Salzbergová, kteří se mnou řadu let cestovali do odlehlých končin Asie a společně se mnou se věnovali studiu meditace. Další, kteří mi pomohli pochopit mé učitele: Francisco Varela, Erik Pema Kunsang, Surya Das, Alan Clements a Robert Thurman. Marcia Schmidtová byla oddaná zpřístupnění učení dharmy. Achán Amaro a Tulku Thondup, moji nezištní a moudří poradci.

John Erskine, Mads Julius Nilson a AI Shapere, kteří mi poskytli konzultace v oblasti fyziky. Přátelé, kteří se spolu se mnou zúčastnili meditačního pobytu v Dánsku a diskutovali se mnou o spojitosti mezi fyzikou a dharmou po dlouhé hodiny za bílých severských nocí - tyto chvíle ve mně vyvolávají lítost nad tím, že jsem práci na knize už dokončila.

Redaktorka Linda Loewenthalová se svými skvělými radami, návrhy a ochotou sdílet mé vize, chopit se tohoto projektu se vši vážností, neztratit smysl pro humor a seznámit mě se světem knihy. Všichni v nakladatelství Harmony Books, kteří mě ochotně podpořili.

Moje agentka Eileen Copeová se svým darem pro to, co dělá, a za to, že mi poskytla oporu.

Rada dalších bytostí, které mi nějakým způsobem pomohly: Amy Foxová, Beth Ellen Rosenbaumová, Rowan Foster, Buzz Bussewitz, Jami Fisher, Catherine Ingramová, Kate Wheelerová, Jocelyn Sylvesterová, Steve Armstrong, Deborah Wolfová, Stephan Rechtstaffan, Gretchen Haydenová, Bodhi a Yeshe.

A spousta lidí, kteří mě inspirovali, aniž si to kdy uvědomili, a nabídli mi dar svých moudrých srdcí.