

Vytváření zranění a masek

Každé dítě při narození v hloubi duše ví, že se inkarnuje z toho důvodu, aby bylo samo sebou a aby získalo nesčetné zkušenosti. Jeho duše si ostatně zvolila rodinu a prostředí, do nichž se rodí s určitým, přesným cílem. Při příchodu na tuto planetu máme všichni tentýž úkol: sbírat zkušenosti, dokud se nám nepodaří přijímat je a naučit se skrze ně milovat sebe sama.

Dokud určitou zkušenost neprožíváme v přijetí sama sebe a halíme ji do hávu soudů, viny, strachu, lítosti nebo do jakékoli jiné formy nepřijetí, pak k sobě neustále přitahujeme události a osoby, kvůli nimž danou zkušenost prožíváme dokola stále znova. Někdo neprožívá určitou zkušenost jen mnohokrát za život, nýbrž se musí opakovaně několikrát vtělit, aby se mu podařilo skutečně ji přijmout.

Přijetí zkušenosti neznamená, že to představuje nějakou naši prioritu nebo že s ní nutně souhlasíme. Jde spíše o to, abychom si dovolili experimentovat a učit se skrze to, co nám přináší život. Měli bychom se především naučit rozeznávat, co je pro nás prospěšné, a co nikoli. Jediným prostředkem, jak toho dosáhnout, je začít si plně uvědomovat důsledky každé zkušenosti. Vše, pro co se rozhodneme, či odmítneme, co uděláme, nebo neuděláme, co říkáme, či nevyslovíme, a dokonce i to, co si myslíme v duchu a co pocítujeme, má určité důsledky.

Člověk chce život prožívat stále rozumněji. Jakmile si uvědomí, že určitá zkušenost má pro něj vždy neblahé následky, měl by se zcela jednoduše naučit smířit s tím, že si ji sám zvolil (byť třeba nevědomě, aby si uvědomil, že pro něj není shodná), a ne si cokoli vyčítat nebo něco zazlívát druhým. Později vše pochopí. Právě tak vypadá prožitek určité zkušenosti v přijetí. Zato bych tě však chtěla upozornit, že pokud si o něčem v duchu říkáš: Tohle už nechci nikdy zažít, vše se bude pravděpodobně opakovat. Proto si v klidu dopřej právo několikrát se dopustit téže chyby nebo opakovaně prožít nepříjemnou zkušenost, než se ti podaří dosáhnout vůle a odvahy nezbytných k tvé transformaci. A proč nejsme schopni chápat věci hned napoprvé? Kvůli egu udržovanému při životě díky mylným přesvědčením.

Všichni totiž chováme mnoho různých přesvědčení, která nám brání být tím, čím chceme. Čím více nám tyto způsoby smýšlení nebo názory škodí, tím zarputileji se je pokoušíme před sebou skrýt. Dokonce jsme schopni si namlouvat, že už je nemáme. Aby se nám je podařilo prohlédnout, je tedy třeba opakovaně se vtělovat. Teprve až naše mentální, emocionální a fyzické tělo budou všechna naslouchat Bohu, jenž sídlí v nás, bude naše duše zcela šťastná. Vše, co člověk prožívá v nepřijetí, se hromadí v jeho duši. Ta, protože je nesmrtelná, se stále vrací na Zemi v různých lidských podobách, s vědomostmi nashromážděnými ve své paměti. Před svým zrozením se rozhodujeme, co chceme ve svém budoucím vtělení vyřešit. Toto rozhodnutí a vše, co jsme prožili v minulosti, samozřejmě není zaznamenáno v naší vědomé paměti, tedy v paměti podléhající rozumu. Svůj životní plán a to, co si chceme vyřešit, si začínáme postupně uvědomovat teprve v průběhu života.

Když hovořím o něčem „nevyřešeném“, vždy tím mám na mysli zkušenost prožitou v nepřijetí sama sebe. Mezi přijetím *zkušenosti* a přijetím *sama sebe* je totiž rozdíl. Vezměme si například mladou ženu odmítanou svým otcem, který by si byl přál mít raději syna. V tomto případě znamená přijetí zkušenosti přiznat svému otci právo toužit po synovi, a zavrhnout proto dceru. Přijetí sama sebe pak pro tuto mladou ženu znamená smířit se s tím, že měla otci jeho chování za zlé, a odpustit si to. Nesmí v ní zbyť žádné posuzování otce ani jí samé, jen soucit a porozumění pro tu část každého z nich, která trpí.

Jistotu, že tato zkušenost je zcela vyřešena, získá tato žena tehdy, když si dovolí udělat nebo říct něco, co by mohlo v někom cizím vzbudit odmítnutí (což by ani nemuselo být jejím záměrem, ale výsledek by byl tentýž, pokud ji trápí zranění z odmítnutí). Zda jsme danou situaci skutečně vyřešili a prožili v přijetí, lze zjistit ještě jiným způsobem: člověk, kterého bude dotyčná „odmítat“, jí to nebude mít za zlé, neboť bude vědět, že v určitých životních situacích odmítá druhé občas každý.

Nenech se zmást kličkami ega, které se nám často pokouší všemi prostředky namluvit, že máme určitou situaci už vyřešenou. Často si říkáme: Ano, chápu chování druhého, abychom nemuseli pohlédnout sami na sebe a odpouštět si. Ego se tak pokouší nalézt únik, díky němuž odsouvá nepříjemné situace. Stává se, že přijmeme určitou situaci nebo osobu, aniž bychom odpustili sami sobě nebo aniž bychom se smířili s tím, že jsme dotyčnému měli nebo máme něco za zlé. Říká se tomu „přijmout jen zkušenost“. Znovu výslovně říkám, že je velice důležité rozlišovat mezi přijetím *zkušenosti* a přijetím *sama sebe*. Toto přijetí je často velmi bolestné, protože ego si nechce přiznat, že všechny krušné zkušenosti, které prožíváme, slouží pouze k tomu, aby nám ukázaly, že se chováme k druhým nevhodně, a že jim tak způsobujeme stejné utrpení.

Už se ti někdy stalo, že když někoho z něčeho obviňuješ, dotyčný tě na oplátku obviní z téhož?

Právě proto je tak důležité naučit se znát sebe sama a co možná nejvíce se přijmout. Je to záruka, že se budeš dostávat stále méně do situací způsobujících utrpení. Jen ty sám se musíš rozhodnout, že zvrátíš chod věcí, aby ses pánem svého života stal ty sám, a ne tvé ego. Čelit všem svým nedostatkům však vyžaduje velkou odvahu, neboť člověk se přitom nevyhnutelně dotkne mnoha starých zranění, která často velmi bolí, zvláště pokud si je nese už po mnoho životů. Čím více trpíš kvůli určité specifické situaci nebo osobě, tím hlubší kořeny problém má. Pomoci by ti mohl Bůh ve tvém nitru, který je vševědoucí, všudypřítomný a všemohoucí. Tato mocnost je vždy zde a stále v tobě působí. Jedná tak, aby tě vedla k lidem a situacím, které jsou nezbytné k tvému růstu a vývoji podle životního plánu, jenž sis sám zvolil před narozením.

Už před tvým narozením tě Bůh ve tvém nitru přitáhne k prostředí a rodině, které budeš ve svém příštím životě potřebovat. Tato magická přitažlivá moc a zmíněné cíle jsou dány na jedné straně tím, co se ti dosud nepodařilo prožít v lásce a přijetí v předchozích životech, a na druhé straně tím, co tví budoucí rodiče potřebují vyřešit skrze dítě, jako jsi ty. To vysvětluje, že děti a jejich rodiče se obecně zabývají podobnými zraněními.

Po narození si přestáváš být vědom všeho, co se dělo v minulosti, protože se soustředíš především na potřeby své duše, která si přeje, abys přijal sám sebe se všemi svými zkušenostmi, chybami, schopnostmi, slabostmi, tužbami, se svou osobností atd. Tuto potřebu máme všichni. Krátce po narození si však začínáme všimnout toho, že když se odvážíme být sami sebou, vadí to světu dospělých nebo světu našich bližních. Vyvodíme z toho, že přirozené chování není dobré, není správné. Toto zjištění je bolestné a zejména u dětí vyvolává úplné záchvaty vzteku. Ty se začnou dostávat tak často, že je začneme považovat za normální. Říkáme jim *dětské záchvaty* nebo *záchvaty dospívajících*. Faktem je, že v dnešní společnosti se možná staly normální, rozhodně ale nejsou přirozené. Dítě, které jedná přirozeně, je vyvážené a které má právo být samo sebou, takové záchvaty vůbec nepřepadají. Takový druh dětí však bohužel skoro neexistuje. Spíše jsem měla možnost pozorovat, že většina dětí prochází čtyřmi následujícími etapami:

Poté, co dítě pozná radost z toho, že může být samo sebou, tedy první etapu své existence, je přepadne bolest, že nemá právo takto jednat, což je druhá etapa. Následuje třetí etapa, období záchvatů a vzdoru. Aby dítě snížilo bolest, rezignuje a nakonec si vytvoří novou osobnost, aby se stalo tím, kým chtějí druzí. Někteří lidé uváznou v této třetí etapě po celý svůj život, to znamená, že neustále na něco reagují a přepadají je záchvaty nebo krize.

Během třetí a čtvrté etapy si vytváříme několik masek (nových osobností), jež slouží k tomu, aby nás chránily proti utrpení plynoucího z druhé etapy. Těchto masek je pět a odpovídají pěti základním citovým zraněním, která člověk prožívá. Během svých mnohaletých pozorování jsem mohla konstatovat, že veškeré lidské utrpení lze zjednodušeně shrnout do pěti základních zranění. Uvádím je níže v chronologickém pořadí, tedy v pořadí, jak se každé z nich objevuje v průběhu života:

Odmítnutí
Opuštění
Ponížení
Zrada
Křivda

Pokaždé, když prožíváme některé z těchto zranění nebo když se domníváme, že je způsobujeme, celá naše bytost se cítí zraněna. Nejsme věrni Bohu v našem nitru a potřebám naší bytosti, neboť necháváme svůj život řídit ego s jeho názory a strachy. To, že začínáme používat masky, je důsledkem snahy skrýt to, co jsme ještě nechtěli vyřešit, ať před sebou samými či před druhými. Toto tajnostkářství je určitou formou zrady. A o jaké masky se jedná? Uvádím je níže, společně se zraněními, která se pokoušejí skrýt.

Zranění	Masky
Odmítnutí	Únikový typ
Opuštění	Závislostní typ
Ponížení	Masochistický typ
Zrada	Ovládající typ
Křivda	Nepoddajný typ

Všechna tato zranění a odpovídající masky budou podrobně popsány v následujících kapitolách. Důležitost masky se vyvíjí v závislosti na stupni zranění. Masky představují typ osobnosti s charakterem, který je jí vlastní, protože v ní vzniká mnoho různých přesvědčení, jež budou mít vliv na vnitřní postoje a chování dotyčné osoby. Čím bude zranění vážnější, tím více tě bude trápit, což tě bude nutit častěji používat také svou masku.

Masku si nasazujeme jen tehdy, když se chceme chránit. Například když někdo v určité situaci cítí křivdu, když soudí sám sebe jako nespravedlivého nebo když má strach, že na něj bude jako na nespravedlivého pohlíženo, sahá po masce *nepoddajnosti*, tedy osvojí si chování *nepoddajné osoby*.

Uvedu příklad, který bude lépe ilustrovat způsob, jímž je propojeno určité zranění a jemu odpovídající maska. Zranění na duši lze přirovnat k fyzickému poranění, které máš už dlouho na ruce, nevěnuješ mu pozornost a neléčíš je. Raději jsi je omotal obvazem, aby ses na něj nemusel dívat. Tento obvaz je jako maska. Myslel sis, že takto budeš moci předstírat, že nejsi zraněný. Opravdu si myslíš, že to je řešení? Samozřejmě že ne. Víme to všichni, ale ego nikoliv. Je to totiž jeden ze způsobů, jímž se nás pokouší přelstít.

Vraťme se k příkladu zranění na ruce. Řekněme, že ti způsobuje velkou bolest pokaždé, když tě někdo vezme za ruku, i když je chráněna zmíněným obvazem. Když tě někdo vezme za ruku z lásky a ty vykřikneš: „Au! To bolí!“ snadno si představíš údiv druhé strany. Vážně ti chtěl způsobit bolest? Ne, protože pokud trpíš, když tě někdo vezme za ruku, je to jedině proto, že ses rozhodl nesarat se o své zranění. Druzí nejsou za tvou bolest vůbec zodpovědní.

Stejně je tomu s tvými zraněními. Při mnoha příležitostech se domníváme, že jsme odmítnuti, opuštěni, zraněni, poníženi nebo že se nám děje nějaká křivda. Ve skutečnosti stojí za každým naším zraněním ego, které nám chce namluvit, že bychom měli vše vytýkat druhým. Pokoušíme se tedy najít viníka. Někdy dospíváme k závěru, že tímto viníkem jsme my sami, i když je to stejně iluzorní, jako když z něčeho obviňujeme druhé. Věz, že v životě nejsou žádní viníci: jsou zde jen trpící lidé. Nyní již vím, že čím více obviňujeme (sebe či druhé), tím intenzivněji se nám opakují stále tytéž zkušenosti. Obviňování lidské neštěstí jen prohlubuje. Pokud se naopak pokoušíme vidět soucitným očima onu stránku člověka, která trpí, pak se události, situace a osoby začínají transformovat.

Masky, které si vytváříme, abychom se chránili, jsou viditelné podle morfologie – tedy podle zevnějšku – každého člověka. Lidé se mě často ptají, zda je možné odhalit zranění už u malých dětí. Já osobně se bavím tím, že pozoruji svých sedm vnuků, kteří mají v okamžiku, kdy píší tyto řádky, mezi sedmi měsíci a devíti lety. U většiny z nich již začínám podle jejich zevnějšku rozpoznávat různá zranění. Ta, která jsou patrná již v tomto raném věku, poukazují na svou závažnost. U dvou z mých tří dětí jsem však mohla pozorovat, že jejich dospělé tělo vykazuje odlišná zranění od těch, která jsem u nich viděla v dětství a když dospívaly.

Tělo je natolik inteligentní, že si vždy najde nějaký způsob, jak nám dát vědět, co potřebujeme vyřešit. Touto skrytou inteligencí je ve skutečnosti Bůh v našem nitru, jenž k nám skrže tělo promlouvá.

V následujících kapitolách se dozvíš, jak rozpoznat masky u sebe sama i u druhých. V poslední kapitole pak hovořím o nových vzorcích chování, které je třeba si osvojit, aby se člověku podařilo uzdravit tato až doposud zanedbávaná zranění, a ukončit tak utrpení. Transformace masek, které tato zranění skrývají, tak proběhne zcela přirozeně.

Dále je důležité zbytečně se nenechávat mást slovy použitými k popisu těchto zranění či masek. Člověk může být odmítnut a přitom trpět křivdou; někdo jiný se může cítit zrazen a prožívat to jako odmítnutí; další zase může být opuštěn a cítit se přitom poníženo atd. Vše ti bude jasnější, až si přečteš popis každého zranění a jejich vlastností.

Pětice charakterů popsaných v knize se může podobat typům popsaným v rámci jiných studií charakteru. Každá studie je odlišná a jejím účelem není zrušit nebo chtít nahradit studie ostatní, vypracované dříve. Jedna z těchto teorií, sestavená psychologem Gérardem Heymansem před více než sto lety, se ostatně používá ještě dnes. Figuruje v ní osm charakterových typů: vášnivý, cholerický, nervový, sentimentální, sangvinický, flegmatický, apatický a amorfní. Používá-li autor k popisu typu osoby například slovo vášnivý, neznamená to, že ostatní typy v životě nikdy neprožívají vášeň. Každé slovo použité k popisu typů je nezbytné jen k definování dominantního charakteru člověka. Znovu tedy opakuji, že se nemáš dát zmást doslovným významem použitých slov.

Při čtení popisu chování a postoje masky spojené s každým zraněním je možné, že se částečně poznáš v každé z nich. Je však velmi vzácné, aby měl člověk všech pět zranění zároveň. Proto je důležité dobře vstřebat popis fyzického těla, protože to velmi věrně odráží, co se děje v nitru. Vyznat se v emocionální a mentální rovině je mnohem obtížnější. Měj na paměti, že ego nechce, abychom si uvědomili všechna svá přesvědčení, protože právě jimi je živíme, aby přežilo. Nebudu se zde o ego bavit podrobněji, protože jeho podstatu detailně popisují ve své knize *Tělo – tvůj nejlepší přítel*.

Možná budeš bouřlivě reagovat a zmocní se tě rozličné druhy odporu, jakmile si uvědomíš, že lidé trpící určitým zraněním reagují na toho či onoho rodiče. Než jsem došla k tomuto závěru, nejdříve jsem si své domněnky ověřovala u mnoha tisíců osob, zda tomu skutečně tak je, a odpověď byla kladná. Proto zde opakuji věc, kterou říkám na každém svém semináři: s rodičem, s nímž jsme si v mládí zdánlivě více rozuměli, potřebujeme vyřešit nejvíce věcí. Fakt, že něco zablíváme rodiči, kterého nejvíce milujeme, je pro každého z nás samozřejmě jen těžko stravitelný. První reakcí na toto zjištění je většinou popírání, později hněv, a potom jsme teprve připraveni čelit realitě: to je počátek uzdravení.

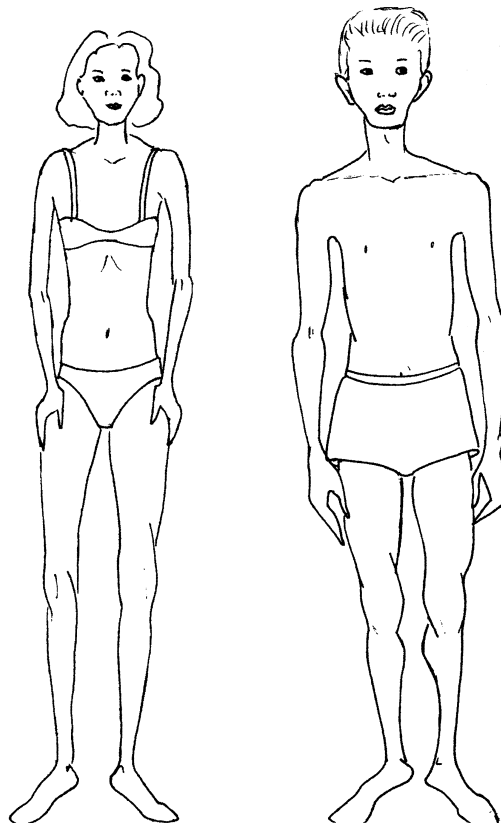
Popis chování a postojů souvisejících s jednotlivými zraněními se ti může zdát negativní. Jakmile tedy rozpoznáš některé ze svých zranění, možná se v tobě vzedne vlna odporu vůči masce, kterou sis vytvořil, aby ses vyhnul utrpení. Tento druh odporu je zcela normální a lidský, takže si na něj udělej dostatek času a uvědom si, že stejně jako v případě lidí kolem sebe nejsi nikdy sám sebou, pokud za sebe necháváš jednat svou masku. Když ti na druhých něco vadí nebo když se ti nelíbí určité jejich chování, značí to, že si právě nasadili svou masku, aby se vyhnuli utrpení. A toto zjištění je pro člověka do velké míry uklidňující. Budeš-li to mít stále na zřeteli, budeš ke všem tolerantnější a bude pro tebe snazší dívat se na své okolí s láskou. Jako příklad uveďme mladíka, který má chování „tvrďáka“. Jakmile zjistíš, že za jeho chováním je jen snaha skrýt svou zranitelnost a strach, změní to tvůj postoj k němu, neboť už budeš vědět, že není ani „drsný“, ani nebezpečný. Zachováš si tak klid a můžeš dokonce objevit jeho pozitivní vlastnosti, a ne se jej bát, a všímat si tak jen nedostatků.

I když se rodíš se zraněními, která je třeba vyřešit a která se pravidelně budí tvými reakcemi na okolní osoby a okolnosti, masky, které sis vytvořil, zde nutně nemusí být stále, což je velmi povzbudivé zjištění. Začneš-li v praxi využívat léčebné metody popsané v poslední kapitole, uvidíš, jak tvé masky začnou postupně ztrácet moc, tvé postoje se transformují a tvé tělo možná také.

Může však trvat několik let, než budeš moci pozorovat výsledky i na fyzickém těle, které se transformuje vždy pomaleji kvůli hmotným substancím, z nichž je složeno. Naproti tomu jemnohmotným tělům (emocionálnímu a mentálnímu) trvá transformace po určitém rozhodnutí učiněném v hloubi duše a s láskou kratší dobu. Je například velmi snadné toužit (emocionální tělo) a představovat si (mentální tělo), jak cestujeme někde v cizích krajinách. Rozhodnutí vydat se na cestu lze učinit během několika minut. Než však vše naplánujeme, zorganizujeme, než našetříme potřebnou sumu peněz atd., tedy konkretizace tohoto plánu ve fyzickém světě, to vše zabere delší dobu.

Skvělým prostředkem, jak si ověřit fyzickou transformaci, je každý rok se vyfotit. Poříd' si přitom podrobné záběry každé části svého těla, aby byly dobře vidět všechny podrobnosti. Je pravda, že někteří lidé se mění rychleji než druzí, právě tak jako někdo by byl schopen realizovat vysněnou cestu do ciziny rychleji než druhý. Důležité je však vždy pokračovat ve vnitřní transformaci, neboť právě to z tebe učiní šťastnějšího člověka.

Při četbě pěti následujících kapitol bych ti navrhovala poznamenávat si vše, co se bude podle tebe týkat tvé osoby, a poté si znovu přečíst kapitolu nebo kapitoly, které nejlépe vystihují tvé postoje a především tvůj zevnějšek.



Vzhled únikového typu
(poranění z odmítnutí)