

Dalším fyzickým problémem, který jsem pozorovala u lidí masochistického typu, je nesprávné fungování slinivky, což může vést k hypoglykémii nebo cukrovce. Tyto choroby se projevují u toho, kdo si nedopřává „sladkou stránku života“ nebo u toho, kdo si ji dovolí, ale cítí se za to vinen nebo se za to nechává ponižovat.

Masochistický typ má rovněž predispozice ke kardiovaskulárním chorobám, protože se nemá dosti rád. Nepovažuje se za dostatečně důležitého, aby si udělal něčím radost. Oblast srdce u člověka přímo souvisí se schopností dopřát si radost, tedy s radostí ze života.

Nezřídka se také setkáme s někým masochistického typu, kdo je kvůli své víře v nutnost utrpení nucen podstoupit několik chirurgických zákroků.

Chtěla bych podotknout, že důvody vzniku všech výše uvedených chorob jsou podrobně vysvětleny v mé knize *Význam nemoci*.*

Pokud se potýkáš s některým z těchto fyzických problémů, je dost možné, že jsou způsobeny chováním vyplývajícím z tvé masky masochisty. Nemoci se mohou projevit samozřejmě u kohokoli, ale mnohem častější jsou zřejmě právě u lidí trpících ponížením.

Ve stravování zaujímá masochistický typ často poněkud krajní stanoviska. Buď to jí hltavě, nebo naopak konzumuje jen velmi malé porce, aby si namluvil, že nejí nadměru, a nemusel se tak za nic stydět. Naproti tomu si však rád dopřeje několik menších porcí najednou, takže nakonec se stejně přejí. Má okamžiky, kdy

* Tuto knihu vydala Eugenika v roce 2010.

se chová jako bulimik a potajmu se nacpe k prasknutí, aniž by si však uvědomoval, co vlastně doopravdy jí. Je to typ, který jí rád vestoje, například u kuchyňské linky. Má tak totiž pocit, že toho nesnědl tolik, než kdyby si normálně sedl ke kuchyňskému stolu. Dává přednost tučným jídlům.

Obecně se cítí silně vinen a stydí se sníst prakticky cokoli, především potraviny, kvůli kterým podle svého názoru přibere, jako je třeba čokoláda. Účastnice jednoho mého semináře mi vyprávěla, že když na nákupu u pokladny pohlédne do svého košíku a vidí všechny sladkosti, které si koupila, strašně se stydí za to, co si o ní musí myslet lidé kolem. Byla přesvědčena, že všichni si o ní myslí, že je tlustá kráva.

Přesvědčení, že toho jí moc, masochistickému člověku zrovna nepomůže, protože jak víš, vždy se nám děje přesně to, čemu věříme. Čím víc si člověk vytýká, že toho sní hodně a stydí se za to, tím více z pozřeného jídla ztloustne. Jestliže někdo druhý spořádá dvakrát větší porce, ale přitom neztloustne, je to tím, že má odlišný vnitřní postoj, věří v něco jiného. Vědci by řekli, že taková dva lidé mají odlišný metabolismus. Metabolismus nebo jinak fungující žlázy mají na váhu člověka nesporně vliv, ale přesto jsem přesvědčena, že druh metabolismu, systém žláz nebo trávicí systém člověka závisí na jeho myšlenkovém systému, a ne opačně.

Masochistický typ se bohužel odměňuje právě prostřednictvím jídla. Je to jeho poslední naděje, jediný způsob, jak se odměnit. Kdyby se začal odměňovat jinými prostředky, cítil by hned menší potřebu kom-

penzovat to jídlem. Neměl by si své chování vyčítat, protože je to určitě to, co ho až doposud udrželo při životě a co mu pomohlo nabrat další chuť do života.

Podle statistik nabere 98 % lidí, kteří drží nějakou dietu, svou váhu zpět krátce poté, co se vrátí k normálnímu stravovacímu režimu. Všiml sis už, že lidé, kteří chtějí zhubnout, většinou říkají, že chtějí *ztratit* váhu nebo že *ztratili* pár kilo? V povaze člověka je totiž udělat vše pro to, aby nabral zpět to, co „ztratil“. Proto by bylo vhodnější používat výraz *zhubnout*, a ne *ztratit na váze*.

Měla jsem příležitost všimnout si, že lidé, kteří už několikrát ztratili na váze a pak opět přibrali, mají čím dál větší potíže shodit svá kila znovu, a naopak mnohem snáze na váze přibírají. Zdá se, jako by fyzické tělo bylo unavené veškerou tou prací, kterou po něm tyto lidé vyžadují. Mnohem lepší je se svou váhou se smířit a raději začít pracovat na svém zranění způsobeném ponížením, jak je uvedeno v poslední kapitole této knihy.

Aby si masochista lépe uvědomil své poranění způsobené ponížením, měl by si přiznat, do jaké míry se styděl sám za sebe či za druhé a nakolik se naopak ostatní mohli stydět za něho. Navíc by si měl uvědomit, kolikrát ponižuje sebe sama, tedy pokořuje se a cítí se něčeho nehoden. Protože je často extremisticky založený, většinou při takovém sebezpytování ze začátku není schopen vidět žádnou potupnou situaci, aby jich v zápětí objevil celou řadu. Když se to stane, jeho první reakcí je šok vůči všem těmto situacím pokoření a ponížení, který posléze přechází ve smích.

To je počátkem jeho uzdravení. Dalším prostředkem, jak si to uvědomit, je pochopení, že často přebírá odpovědnost nebo závazky druhých.

Poznááš-li ve zranění způsobené ponížením sebe sama, měj na paměti, že nejvíce potřebuješ pracovat na svém duševním vývoji, to znamená osvobodit se od tohoto citového zranění. Pokud budeš pracovat jen ve fyzické rovině, například tím, že se budeš neustále kontrolovat, abys nepřibral nebo abys zhubl, nebudeš v souladu se svým životním plánem a budeš se muset inkarnovat v novém těle, které bude možná ještě tlustší. Dokud jsi na tomto světě, je moudřejší zařídit se tak, abys mohl pracovat na osvobození své duše.

Důležité je uvědomit si, že tvá matka nebo tvůj otec prožívali zranění způsobené ponížením také. Prožívali je s rodičem stejného pohlaví jako ty. Projevíš-li soucit vůči svému rodiči, jehož trápí toto zranění, pak v sobě snáze najdeš soucit i pro sebe sama.

Uvědom si, že hlavní důvod každého zranění vychází z neschopnosti odpustit si to, co jsme udělali sobě samému nebo druhým. Je pro nás těžké odpustit sobě samým, protože většinou si ani neuvědomujeme, že si něco máme za zlé. Čím vážnější je poranění vzniklé ponížením, tím jasněji to vypovídá o tom, že pokořuješ sebe sama. Znehodnocuješ se či se ponižuješ před druhými, nebo naopak ponižuješ druhé tím, že se za ně stydíš nebo že toho pro ně chceš příliš udělat. Vyčítáme druhým vše, co sami děláme, ale nechceme to vidět. Z tohoto důvodu také k sobě přitahujeme lidi, kteří nám ukazují to, co děláme druhým nebo sami sobě.

Výše jsem uvedla, že maska masochistického typu se člověku zřejmě nejhůře rozeznává a přiznává. Poznáváš-li sama sebe jen ve fyzických charakteristikách této masky, ale ne v dalších, doporučila bych ti přečíst si tuto kapitolu v následujících měsících několikrát znova. Před tvýma očima začnou postupně vyvstávat situace, v nichž jsi prožíval stud nebo ponížení. Je důležité dopřát si čas potřebný k tomu, aby člověk v sobě toto zranění rozpoznal.

Připomínám, že vlastnosti a chování popsané v této kapitole se u člověka vyskytují jedině tehdy, pokud používá svou masku masochistického typu v přesvědčení, že se takto vyhne ponížení. Podle závažnosti poranění a intenzity bolesti může člověk masku používat jen několik minut týdně, nebo naopak skoro nepřetržitě.

Vzorci chování vlastní masochistickému typu jsou diktovány strachem, že člověk znovu prožije bolest plynoucí z ponížení. Naproti tomu je pravděpodobné, že se budeš identifikovat jen s některými druhy chování, a ne se vším, co jsem popsala. Je ostatně skoro nemožné, aby se člověk ztotožnil úplně se vším, co jsem zde uvedla. Všechny typy zranění popsané v této knize jsou spojeny s určitými vzorci chování a odpovídajícími vnitřními postoji. Tyto způsoby myšlení, cítění, mluvení a jednání související s každým zraněním jsou tedy známkou reakce na to, co se člověku děje v životě. Člověk, jenž reaguje, není ve středu, nenachází se ve svém srdci, a nemůže se proto cítit spokojený ani šťastný. Proto je tak užitečné uvědomovat si chvíle, kdy jsi sám sebou, a naopak momenty, kdy

reaguješ na nějaký podnět. Budeš díky tomu moci stát se sám pánem svého života, místo aby ses nechával ovládat svými strachy.

Cílem této kapitoly je pomoci ti plně si uvědomit zranění způsobené ponížením. Pokud ses poznal v popisu tohoto zranění, poslední kapitola obsahuje všechny informace, které budeš potřebovat, abys toto zranění vyléčil, stal se opět sám sebou a přestal si myslet, že život je plný ponížení. Pokud si myslíš, že tuto masku nemáš, doporučovala bych ti zkusit se zeptat lidí, kteří tě dobře znají, zda si to myslí také. Už jsem řekla, že je možné mít jen nepatrné zranění z ponížení. V takovém případě by se u tebe vyskytovaly jen některé z popsaných vlastností. Připomínám, že je důležité spoléhat se nejdříve na fyzický popis, neboť fyzické tělo nikdy nelže, na rozdíl od toho, co si můžeme sami sobě snadno namlouvat.

Pokud si uvědomíš, že uvedeným zraněním trpí někdo z tvého okolí, neměl by ses pokoušet jej změnit. Využij toho, co sis v knize přečetl spíše k tomu, abys vůči těmto lidem jednal s větším soucitem, a lépe tak mohl pochopit jejich jednání vycházející z reakce na vnější podněty. Lepší by bylo, aby si případně sami přečetli tuto knihu, projeví-li o to zájem, než aby ses jim pokoušel vysvětlit obsah vlastními slovy.

Vlastnosti poranění způsobeného ponížením

Vznik poranění: Od prvního do třetího roku života s rodičem, jenž byl zaměstnán fyzickým vývojem dítěte, většinou tedy s matkou. Nedostatek svobody. Dotyčný se cítí ponížen rodičovskou kontrolou.

Maska: Masochistický typ.

Tělo: Tlusté, zakulacené, krátký pas, tlustý a vyboulený krk, napětí v krku a v hrdle, v čelistech a v pánvi. Kulatý, upřímný obličej.

Oči: Velké, kulaté, doširoka otevřené a nevinné, jako oči dítěte.

Slovník: „Být něčeho hoden“, „být něčeho nehoden“, „malý“, „tlustý“.

Charakter: Často se stydí za sebe nebo za druhé nebo má strach, že se druzí budou muset stydět za něj. Nerad chodí rychle. Zná své potřeby, ale nenaslouchá jim. Příliš si toho nabírá na svá bedra. Kontroluje se, aby se vyhnul studu. Považuje se za nečistého, bez srdce, za oplzlého nebo za méněcenného ve srovnání s ostatními. Ztotožňuje se s problémy druhých. Zařídí se tak, aby nebyl svobodný, neboť „být svobodný“ pro něj znamená být „neomezený“. Ztráta omezení u něj vzbuzuje strach, že přesáhne své meze. Hraje si na mateřský typ. Je precitlivělý. Trestá sama sebe s přesvědčením, že trestá druhé. Chce si zachovat důstojnost. Prožívá znechucení. Trpí studem v souvislosti se sexem, ale zároveň jde o smyslného člověka, jenž svým sexuálním potřebám nenaslouchá. Nedostatky si kompenzuje jídlem, které je pro něj zároveň prostředkem odměny.

Největší strach: Svoboda.

Stravování: Má v oblibě tučná jídla, čokoládu. Jídlo hltá jako bulimik nebo jí v podobě několika menších porcí. Strach nebo stud jíst sladkosti nebo.

Možné choroby: Záda, ramena, krk, angíny, zánet hrtanu, dechové problémy, nohy, chodidla, křečové žíly, zvrtnutí, zlomeniny, játra, štítná žláza, svědění kůže, hypoglykemie, cukrovka, srdce.