

## Naučit se žít sám

### **Rozum**

A jak se daří Tiškovi, Joškovi a jeho kocourovi, povíš mi to?

### **Duše**

Dobře.

Bylo to takhle. Tiška a Joška se svým kocourem letěli na trase Londýn–Narjan-Mar, když se vraceli ze sympozia trénerů koček. Na sympoziu probíhala mezinárodní výstava koček, které předváděly své umění měnit se ve všelijaké myslitelné i nemyslitelné předměty. Náladu měli Tiška i Joška výbornou – už se pořádně počastovali koňakem a rozezpívali se, přičemž se houpali na sedačce:

Narjan-Mare můj, Narjan-Mare,  
městečko nevelké, ale malé,  
u Pečory, u řeky,  
kde žijí chovatelé jelenů a rybaří rybaří.  
U Pečory, u řeky,  
kde žijí chovatelé jelenů a rybaří rybaří.\*

Jen Joškinův kocour seděl nafouknutý a nespokojeně vrčel. Na soutěži ho předčil jeden samolibý kocour, jemuž přidělili hlavní cenu. „S čím jsi nespokojený, huňáčku?“ utěšoval kocoura Joška. „Dobře jsme se projeli, podívali jsme se na Big Ben, prolezli jsme Tower, projeli se po Temži, ukázali jsme těm škrobeným Angličanům, co jsme zač, a tvoje kocouří morfózy

---

\* Píseň na verše Viktora Bokova – pozn. autora

nebyly o nic horší než jejich.“ „No právě, že nebyly horší, ale lepší,“ vyvracel kocour. „Jenže vyhrála zase tamta samolibá zrůda. Bezpochyby má nějakou lobby v parlamentu. Nechápu, co vidí na tom jeho odporném úsměvu? Chápeš, že se ve vzduchu tak rozpustil, až mu zůstal jen ten hnusný škleb. A co z toho? To já předvedl jiné věci – přeměnil jsem se ve vahadlo, na jednom konci visí bandaska mléka a na druhém lahev kořalky. Vždyť to je přece tak neobyčejné! Nečekané! Odvážné! Aktuální! A zároveň praktické. Jenže ti troubové vůbec neuvažují surrealisticky.“ – „Hezky se naparuješ,“ chlácholil ho Tiška. „Kašli na ně a uvolni se. Na, lízni si koňaku.“ – „Ne, s tím se nemůžu smířit!“ nedokázal se zklidnit kocour. „Zkrátka a dobře, musím být v Londýně, okamžitě! Ukážu těm snobům současné umění kocouřích morfóz!“ „Ale obratem se vrátit nemůžeme, neboť symposium skončilo, no a letadlo otočit taky nemůžeme,“ přesvědčoval ho Joška. „To není důležité,“ kontroval kocour. „Vystoupím v královském sále divadla Palladium! No, a letadlo... che, che...“

Kocour se zlomyslně ušklíbl a vtom proběhla jeho takzvaná kocouří morfóza: trup se mu změnil v bednu dynamitu, z předku mu trčela hlava, vzadu ocas a po stranách vykukovaly čtyři tlapy. „Tak, všichni zůstanou na svých místech! Toto je teroristický čin! Vraťme se do Londýna!“ Pasažéři strnuli strachy. Kocour se převaloval, až se přesunul do nosu letadla, jenže pilotní kabina byla zamčena. „Hej, děvče,“ obrátil se na stewardku, „vyřid' hochům, aby to otočili zpět, jinak teď všichni vyletíme do vzduchu.“ „Ale i tak jsme přece ve vzduchu,“ hloupě zareagovala stewardka. Kocour škrtnul zápalkou a přiblížil si ji k ocasu. „Dobrá, dobrá, spojím se s piloty!“ vyděsila se dívka.

Za minutu už letadlo končilo prudkou zatačkou, z čehož bylo možno vyvodit závěr, že požadavek teroristy byl naplněn. Joškinův kocour se rozvalil v křesle, nakolik mu to konstrukce bedny umožnila, a zapálil si. Pasažéři s obavami pokukovali jeho směrem a obezřetně si šuškali. Joška ho začal přemlouvat: „Huňáčku, k čemu si přiděláváme tyhle problémy? Příští rok opět pojedeme na sympozium a ty určitě urveš hlavní cenu.“ „To je mi jedno,“ odpověděl kocour, „všem jim ukážu hned teď! Udělám to, co ještě žádný kocour nedokázal, změním se v Lagrangeovu rovnici.“ „A to je co?“ zeptali se Tiška s Joškou. „Hned je vidět, že se vůbec nevyznáte v teoretické mechanice,“ konstatoval kocour. „Bože, s jakou společností se to slejzám!“

Stewardka přivezla stolec s pohoštěním: „Nechcete něco vypít? Hlavně se nerozčilujte, prosím, uděláme vše, co řeknete.“ „Ale já se nerozčiluji,“ vysvětloval kocour, „to vy všichni byste měli být rozčileni. Nalij mi skleničku valeriánky, drobečku.“ Stewardka se vylekaně zneklidnila: „Víte, my bohužel valeriánku nemáme. Mohl by být kvalitní koňak?“ „Dobrá, nalij,“ blahosklonně odsouhlasil kocour. „A nemáte náhodou mraženou sardel?“ šeptem se optal stewardky Tiška. Ani sardele neměli. „Kocourku, nechce se ti na toaletku? Doprovodím tě.“ „Mmm, ne, staré číslo už neprojde,“ ušklíbl se Joškinův kocour, zatímco gugal koňak.

Za nějakou dobu už se kocour řádně nalízal a začal na stewardku dotírat. „Hej, ženská, přisedni mi na kolena.“ „Ne, pane, nemohu, musím pracovat.“ „Pojď sem, říkám, nebo...“ „Dobře, dobře!“ „Poslouchej, dívčí, a co kdybychom spolu uletěli na Havaj? Nádherné palmy, teplé moře, horké noci a my dva

spolu? Co?“ „Ne, pane, nevím, je to tak nečekané.“ „Utopím tě v přepychu!“ neubíral kocour. „Ale což-pak jste bohatý?“ Položila rozumnou otázku dívka. „Cha! To není problém. Změním se v jadernou raketu a vymohu si na vládě miliardu. Jedna pro začátek sta-čí, co myslíš?“ Vystrašené stewardce se nějak podařilo vymanit z kocourova objetí. „Promiňte, pane, letadlo jde na přistání, všichni musí zaujmout své místo.“

Konečně letadlo přistálo. Joškinův kocour se podíval z okna a nazlobeně vykřikl: „Hej, něco mi uniklo! Tohle nevypadá jako Heathrow!“ Stevardka se ho snažila uklidnit: „Pane, nyní vám vše vysvětlím. Londýnské letiště nepřijímá kvůli meteorologickým podmínkám. Přistáli jsme v Brightonu. Bez meškání vám dodají limuzínu a odvezou vás do Londýna.“ „Však vidíte, co mám, takže žádné triky!“ pohrozil kocour.

Ke schůdkům skutečně přijel velký černý vůz. Tišku i Jošku s jeho kocourem uvítali zachmuření chlapi v černých oblecích. „A vy jste kdo?“ informoval se kocour. „Jsme představitelé společnosti trénerů kocourů, nyní vás odvezeme do hotelu,“ představili se. Když se všichni usadili do vozu, vodiči zčistajasna chytli kocoura za tlapky a jeden z nich zvolal: „Kde má roznětku?“ Tiška ihned zareagoval: „Na ocasu! Nenechte ho zapálit si ocas!“ Jeden vodič zavolal na druhého: „Držim! Utrhni mu ocas!“ „Ale ne, jen ocas ne! Vzdávám se! Pusťte ocas!“ zoufale zakřičel kocour a vrátil se do běžné podoby.

A to je celý příběh. Letadlo samozřejmě nepřistálo v Anglii, nýbrž v Narjan-Maru. Trenéři kocourů nasadili kocourovi náramky a odvezli jej do vězení. Tak potupně skončila avantýra Joškinova kocoura.

## **Rozum**

No jo, štěkat umíš.

## **Duše**

A tohle! Víš, kolik je v prostoru variant všelijakého štěkotu? Celé hodiny ti můžu věšet nudle na uši. No, nastal čas sledovat snění.

**Zavtra:** Před nějakou dobou mě opustil člověk, kterého jsem měla ráda (jak jsem si myslela). Tehdy jsem začala hledat všemožné způsoby, jak se z deprese, jež mě posedla, dostat co nejrychleji. Konkrétně jsem se utápěla v literatuře. Intuice mě přivedla k transurfingu. Docela dlouho jsem knížkou listovala, nechtělo se mi ji brát (prostě se mi nelíbily její desky, které podle mě zaváněly bulvárem), jenže cosi v mém nitru mě k ní úporně přitahovalo a nutilo mě zas a znovu se k ní vracet. V podstatě jsem ji koupit musela. Nutno přiznat, že jsem nelitovala. Už utekly přesně dva týdny, kdy jsem svého milého navždy vyhnala z hlavy. Tehdy jsem se rozhodla najít si člověka, do kterého se zamiluji na první pohled... a chtěla jsem, aby láska byla vzájemná. Tak ohromující výsledek jsem nečekala: utekly dva týdny... a potkávám Jeho... Jako by mě zasáhl elektrický proud, vše v mém nitru volalo: „To je On, to je On, mého srdce šampion.“ V tu chvíli se však nedalo říct, že budeme spolu. Až mu jeho kamarád (jenž z nějakého důvodu všem vykládal o mé velké lásce k němu) řekl, že jsem se zalíbila Váněčkovi. Ten pocit mi vysvětlil... že sice nevím, jak a kdy, ale budeme spolu. Utekl týden... a byli jsme spolu. Zkrátka jsem přestala věřit sama sobě, zato transurfingu mohu jen děkovat.

A co následovalo po frázi: a žili dlouho a šťastně...? Všechno začalo drobností. Prostě jsem si všimla, že Vaňka je ještě úplné dítě s dokonale chlapeckými postoji k životu. Zlobilo mě, když mi například sliboval, že zavolá, ale přitom šel sám s kamarády ven. Potom přišel, omlouval se... I když jsem si na takové chování nezvykla, reagovala jsem na to všeho prostým chi chi, cha cha. Později mi začal říkat, že nikdy neměl vážný vztah, že si na něj nikdy nezvykl (já jsem jeho rekord, všichni kamarádi se za mě modlí, protože podle Váni jsme spolu už docela neobyčejně dlouhou dobu), a z toho vyplývá další věc: vídáme se dvakrát, v lepším případě třikrát za týden. Pro něj byla důležitá svoboda, jejíž hranice jsem na začátku stále narušovala, avšak po neustálých hádkách jsem se rozhodla mu ji poskytnout – a sama jsem se začala zabývat sebou. Dosud je to pro mě hodně bolestivé, tím více, když vidím, že se beztak vše obrací proti mně.

Začal chodit do hospody, ustavičně hledal důvod pobavit se s jinými dívkami (jednou se to může stát mně... a když dám najevo, že se mi to nelíbí, vzteká ho to, protože přece za tím objímáním nic dalšího není... vyjadřovat své požadavky už jsem přestala, jenže se to jen zhoršilo). Čím dál víc si připadám jako idiot, kterého vodí za nos. Už jsem se rozhodovala, že odejdu. Ovšem intuice mě nabádá, že všechno lze kardinálně změnit a že nemá cenu odejít, jelikož by to byla moje porážka. Dobře... tak co mám udělat? Jak mám reagovat? Co mám dělat, aby se ke mně tento člověk choval vážně... a také bral ohled na mé zájmy a podřizoval se i on mně, a ne jen stále já jemu. Nadšení, jež projevuji při každém jeho odchodu, už nepomáhá ani mně, ani vztahu... Mám pocit, že mě něco stahuje... a čím dál, tím hlouběji...

Uvědomuji si, že mnoho mých problémů pramení z nedůvěry v sebe samu... Ale uměle si přidávat sebe-důvěru se mi nedaří, nebo mi to na dlouho nevystačí. Možná nakonec něco dělám špatně.

**Ellina:** Zavtra, moje rady mohou vypadat banálně, nicméně fungují. Prověřila jsem je na sobě. Před pěti až šesti lety jsem se také průběžně ocitala v situaci podobné té tvé. Co mohu říci. Můžeš si za to sama. V první řadě musíš pochopit sebe. Už mi lezlo krkem pořád samé „začni se mít ráda“, ovšem, a to je na tom nejzajímavější, pokud to nezvládneš, budeš zůstávat obětí podobných vztahů a donekonečna budeš šlapat do jedné a též kaluže.

Nauč se být sama. Vyždímej z toho maximum. Přestaň být závislá. Prostě stop a konec, přesuň pozornost na jiné oblasti života. Proto je záhodno, abys měla pokud možno co nejméně volného času na všelijaké rozebírání vztahů. Jestliže máš nějaké záliby nebo koníčky, je to paráda. Mně v jisté době pomohlo, když jsem se ve větší míře věnovala fitnessu. Dopřej si návštěvu kosmetického salonu, nakup věci, které tě osloví (klidně to mohou být blbinky), scházej se s dobrými přáteli, ovšem dávej pozor, aby se vaše sedánky nezměnily v proud nářků a sténání na téma „jaký jsem to chudák“. Zajdi si na pořádný trénink. Máš-li možnost, odjed' třeba na týden na dovolenou nebo se zkus jednou dvakrát za čtrnáct dní vypravit do přírody, to je minimum. Pusť se do něčeho nového. Je dobré, když si člověk každý den najde dvě až tři nové věci, já jsem například začala po ránu cvičit, do práce chodím pěšky a tak dále. Z bytu vyhod' staré věci. Zkrátka dělej to, co je tobě příjemné!!! Mohu říci, že za tři, maximálně pět měsíců o svém trápení

nebudeš vědět. V žádném případě však zatím nehledej náhradu za dotyčného muže. Musíš se naučit být sama a být tak spokojená. Dokud se ti nepodaří dosáhnout harmonie sama se sebou, situace se bude opakovat!!! „Chytrých“ knížek je radno se v tomto období vyvarovat, ovšem každodenní práce na sobě bude nezbytná. Přestaň si užívat potřebu lásky, prostě s tím přestaň, jako se zbavuješ zbytečné věci.

Vedle vnitřní harmonie a spokojenosti se markantně zlepší i tvůj vzhled. Rozkveteš jako májová růžička. A omládneš, jestli je to pro tebe aktuální. A pak se nečekaně nenadále objeví „tvůj“ člověk... a s tím chlapem se raději rozejdi, dokud ti nepocuchal úplně všechny nervy... Vystřihni ho ze svého života a konec... Zvláště jestli pije. To mám taky vyzkoušené na sobě, taky jsem měla to „štěstí“ chodit s pijany i s kurevníky... Z naivity mládí i z nezkušenosti. Nyní s úžasem zjišťuji, že jsem se musela hluboce nenávidět, abych měla s dotyčnými něco společného, a ještě kvůli nim trpěla... na to všechno vzpomínám jako na zlou černou můru. Takže neztrácej odvahu, měj se ráda a vše bude OK. :-)))

**Zavtra:** Ellino, tvoje rady se projevily nadmíru účinně. Sama jsem ten obrat, kterým jsem prošla, nečekala... a ještě to pokračuje. Obrovské díky!!

### **Duše**

To se divím! Zajímavá a nehloupá dívka a padla na takového zhýralého psa.

### **Rozum**

Jo, je to divné. A ještě se snaží jeho svinstvo ospravedlnit, když předstírá, že je vše normální, aby nedejbože nenarušila jeho svatou svobodu.



### **Strážce**

Nejhorší je to, že ho hájí uměle, nikoli upřímně, a tedy je nevěrná sobě, své duši. Osvojila si jen druhou část základního principu transurfingu (dopřát si být sebou a ostatním taky). Na první část nadobro zapoměla. To nejde! V žádném případě, za žádných okolností nelze být nevěrný sám sobě. Jestliže člověk naruší jednotu duše a rozumu, ničí sám sebe jakožto osobnost.

Rozum velí být moderní, nerozčilovat se, nedávat nic najevo, neukazovat svou slabost, i když v duši při tom vše vě. Dívka se domnívá, že jeho svoboda je tabu – každý na ni má právo a nikdo nikomu nepatří. To je všechno pravda, je to i rozumné. Avšak je potřeba pamatovat i na svoje práva. Ona se obává vyjádřit své námítky přímo – vždyť by ho mohla úplně ztratit. Takový klenot!

No, bylo by co ztrácet... Třeba pocity ze ztráty vlastní důstojnosti jsou opravdu strašné. Snící se přiznává, že nemá dost sebedůvěry. Ve skutečnosti se jí nedostává především sebeúcty. Co je však zajímavé: příčina tak nízké sebeúcty nepramení z toho, že by o sobě měla špatné mínění.

Vzpomeňte si, na to, když vás někdo nespravedlivě obvinil, něco po vás žádal nebo na vás byl prostě sprostý, ale vy jste na svou obranu nedokázali ani otevřít pusku, jako by to tak mělo být a jako byste si takové zacházení zaslouhovali. Například když jste malí, dospělí vám autoritářsky něco vnucují, něco ve smyslu „musíš sníst všechnu kaši.“ Jste jako v transu – nedokážete si uvědomit, že je to nesmyslný požadavek. Nebo v práci na vás nadřizený zase ječí a vy opět upadáte do transu – vždyť on je nadřizený a vy jeho podřizený. Nebo je

na vás na ulici někdo sprostý a vy se vytratíte, zatímco se v duchu obhajujete, že nesnášíte konflikty.

Co se to děje? Onen charakteristický trans není nic jiného než hluboké a nevědomé snění v bdění. Zatímco vám chybí nějaká vnitřní kostra, o níž byste se mohli opřít, zpracovává vás vnější tlak. A tak si přetahujete deku přes hlavu a usínáte. Okolí na vás sice vyvíjí tlak, ovšem samo také spí, vždyť život je snění. Od vás se však v daném snění očekává adekvátní reakce. Jestliže zareagujete vhodně, znamená to, že sen probíhá normálně. Ve snění s rodiči jste se museli buď hystericky poválet, nebo jste je museli pokorně poslouchat. Před nadřizeným jste museli buď odsekávat, nebo se provinile ospravedlňovat. A na sprost'árny lze buď odpovědět týmž, nebo inteligentně (zbaběle) být zticha. Přesně tak, v obvyklém spánku vás tísní okolní prostředí, nemáte žádný opěrný bod a musíte se courat se skloněnou hlavou, aniž byste špetku chápali, co se děje.

A co se stane, jestliže se v běžném nevědomém snění probudíte? Uvědomíte si sami sebe jako samostatnou a nezávislou část reality. Už nejste v moci strašného snu, ba naopak jej máte pod kontrolou. Představte si, že se vám podařilo pochopit, že vás obklopují virtuální osoby. Chovají se divně a občas i agresivně. Ovšem teď jste pánem svého snění vy. Můžete kterémkoli z nich nakázat: „Běž pryč!“ nebo naopak: „No tak, pojď sem!“ Chápete? Vykročili jste z transu jako ze zrcadla.

Analogicky získáte opěrné body, probudíte-li se ve snění za bdění. Nelze říci, že získáte absolutní svobodu vytvářet vše, co se vám zamane. Zato se skutečně dokážete vytrhnout z transu, dostat situaci pod kon-

trolu a žádat svá práva. Nevhodnou, vědomou reakcí na hloupé požadavky rodičů může být přibližně taková odpověď: „Promiňte, ale jsem člověk a také mám svá práva. Mám právo nechtít jíst?“ Když rodiče od dítěte uslyší takovou odpověď, zůstanou možná ohromeni, jelikož se tak narušil normální běh snění, avšak naléhat už nebudou. Nadřízenému lze klidně sdělit něco jako: „Jestliže zvyšujete hlas, tlačíte na mě, a to se negativně projeví na efektivnosti mé práce, což ani jeden z nás nechce.“ Sprosták taky může dostat po svém: „Vážený, evidentně máte nějaké osobní problémy. Povězte mi o nich, bude vám lépe.“

Taková uvědomělá reakce narušuje pravidla hry, kterou se vám pokoušejí vnutit. Ať se všichni okolo honí, ať si hrají. Jste mimo hru. Nyní jste samostatná, soběstačná osobnost a automaticky získáváte pocit vlastní důstojnosti.

### **Duše**

Aha, skvěle! Pochopila jsem to: dívka byla prostě v transu nevědomého snění – hry, kterou jí vnutili.

### **Rozum**

Jo, musí se naučit, vlastně stejně jako i my všichni, být sama. A to vůbec není hrozné. Snící Ellino, bravo!