

Kapitola třetí

# Vliv bolesti z odmítnutí



**D**říve jsem uvedla, že vědci při svých výzkumech často dospějí k zajímavým závěrům, ve kterých je však řada rozporů. Se mnou to vypadá stejně. Ačkoliv souhlasím s tím, že potlačované emoce mají přímý vliv na existenci rakoviny, uvědomuji si zároveň souvislost mezi emocemi a bolestí z odmítnutí.

Zde je několik poznámek k teorii bolestí, kterou se řídím už dvacet let. Přináší odpovědi na velký počet problémů, jež zažívá každý z nás.

Tato teorie mimo jiné hlásá, že se všichni rodíme s bolestí duše. Celkem je pět bolestí: *odmítnutí*, *opuštění*, *ponížení*, *zrada* a *nespravedlnost*. V průběhu let jsem vypožorovala, že se rodíme alespoň se čtyřmi z těchto pěti bolestí. Pouze bolest odmítnutí se netýká každého.

Je třeba vědět, že tato trápení se objevují v různé míře. Většina lidí se obvykle potýká se dvěma velkými bolestmi. Někdy jsou silnější, jindy zase slabší. Jednou jim čelíme delší dobu, aby se na nějaký čas odmlčely. Závisí to na období, které prožíváme, i na lidech, s nimiž se setkáváme.

Bolest v nás probudí naši rodiče (nebo lidé, kteří zastávali jejich úlohu) od narození do věku sedmi let. Schválně jsem použila výraz *probudí*, neboť bolest je v naší duši zapsána už před narozením. Psychologové zjistili, že všechny emoce, s nimiž se v životě setkáváme, jsme poznali do svých sedmi let. V tomto životním období rovněž dospějeme ke svým přesvědčením. Po sedmém roce už se jedná jen o opakování, díky kterému bychom si měli uvědomit, co přijímáme a co ne.

Naše vědomí se bohužel příliš rychle neprobouzí, neboť mnoho šedesátníků prožívá tytéž emoce, jimž

jako šestiletí čelili se svými rodiči či blízkými. Někteří lidé sice své emoce chápou, ale nedospějí k novým rozhodnutím, díky kterým by mohli žít ve vnitřním míru. Několik myšlenkových škol se shodlo na tom, že lidé průměrně rozumí deseti procentům z toho, co se v jejich nitru odehrává. Naštěstí vstupujeme do nové doby, jež nám nabízí čím dál více způsobů, jak vědomí probudit. Věřím, že v následujících letech hodně lidí procitne.

Ve své knize o zraněních duše jsem podrobně popsala každou z těchto bolestí.<sup>4</sup> Věnovala jsem se v ní i tomu, jak se podepíší na fyzickém těle a jak se po probuzení bolesti chováme a co prožíváme. Dále jsem se zabývala léčbou bolesti a pozitivními změnami, k nimž u člověka, který se uzdravuje, dochází. V tomto díle se zaměřím pouze na bolest odmítnutí, jež je podle mého názoru velmi často aktivována a je původcem potlačovaných emocí, které často vedou k rakovině.

### **Nedůvěra a rozlišovací schopnosti**

Možná že k tomu, co jsem už uvedla nebo co napíši, nechováš důvěru. Nesnaž se však svou skepsi překonat, neboť právě ona ti pomůže k jisté rozvaze. Připomínám, že veškeré teorie, o nichž si slyšel nebo o kterých v budoucnu díky citlivějšímu vnímání uslyšíš, nemusí být zrovna tím, co potřebuješ. Musíš použít své rozlišovací schopnosti a intuici, abys rozhodl, co ti skutečně vyhovuje.

Nejprve si teorii musíš důkladně prostudovat a všimnout si toho, jak na tebe působí. Pokud ti nová teorie dá odpověď na otázky, vnese ti do života jasno a pomůže, aby ses cítil lépe, potom ti v dané chvíli prospěje.

Možná tě nová nauka znepokojí nebo ucítíš pochybnosti. V tomto případě se ujisti, zda ses řídil svou intuicí, a nikoliv obavami, jež jsou ovlivněny tím, co jsi zažil v minulosti. Na začátku knihy jsem se o tom už zmínila.

### **Ego a přesvědčení**

Nedůvěra značí, že u tebe začalo hrát hlavní roli ego. Co to ego je? Konkrétně se jedná o souhrn tvých přesvědčení, jenž stojí u zrodu fyzických i psychických problémů. Jak jen lidstvo mohlo k takovému egu, které bohužel řídí životy většiny lidí, dospět? Uvědom si, že duše přichází na svět se zátěží z minulých životů, z čehož vyplývá, že ego s každým životem roste. Zvětšovat se bude tak dlouho, dokud mu budeš přenechávat veškerou sílu.

Jakmile se tvé myšlenky zastaví u něčeho, co tě mate, znepokojuje nebo ti nahání strach, znamená to, že se nesoustředíš a ego nad tebou získalo převahu. Pochop, že ego vychází z toho, co se už naučilo, a má problém otevřít se něčemu novému. Jestliže se naopak soustředíš, netrápí tě vnitřní nepokoje a můžeš těžit z daného okamžiku.

Pokud tě například něco náhle napadne, pochází tato myšlenka od tvého vnitřního boha. Jestliže tě nová myšlenka znepokojí a začneš o ní pochybovat, postaralo se o to ego, jež se staví skepticky ke všemu novému, co vzešlo od někoho jiného. Řídí se heslem: Smýšlíš-li jinak než já a věříš-li v něco jiného než já, znamenáš méně než já a mýlíš se.

Vnímat chvíli, kdy tě něco nového napadne nebo tě někdo jiný inspiroval, znamená, že novou informaci vezmeš na vědomí a zvážíš, zda tě zaujala. Poté dovo-

líš vesmíru, aby působil ve tvém nitru. Spolehneš se na svého vnitřního boha, který tě neustále doprovází, abys pochopil, kdy a jak se máš novou myšlenkou zabývat.

Tvé ego se upíná k majetku, potěšení, lidem, utrpení a podobným věcem. Ustavičně se snaží projevit svou převahu nad vším, na co se zaměřuje. Tobě i tvému okolí chce ukázat, že je natolik důležité, že může tvůj život řídit místo tebe. Neuvědomuje si, že nemá ani nejmenší představu o tom, co tvá bytost, jež se skládá z mentální energie, vzpomínek a přesvědčení, opravdu potřebuje. Proto se spoléhá na svá přesvědčení, aby na jejich základě rozhodlo, co je pro tebe dobré a co špatné.

Přesvědčení se rodí okamžikem, kdy si myslíme, že nějakou osobu zraňujeme, a v tomto ohledu se o sebe velmi bojíme. Dospěli jsme k závěru, že nebylo správné takto jednat a už bychom to neměli dělat, abychom se o sebe opět nebáli.

To znamená, že jsme se nepřijali. Přesvědčení začíná rozhodnutím, že už něco nebudeme dělat. Když se později zachováme stejně nebo jiný člověk jedná s námi či s někým jiným tak jako dříve my, odsoudíme to a ve svém přesvědčení se tím ještě utvrdíme.

Většina z nás si přesvědčení uvědomí ve chvíli, kdy se k nám nějaká osoba chová způsobem, který se nám nelíbí. Jestliže se s někým takovým setkáme u druhého člověka, uvědomíme si, že jsme to už zažili.

Musím ti ještě jednou připomenout, že na nás vždy působí bytost, a nikoli chování druhého. K této skutečnosti se v celé knize budu vracet. Když se nám nějaké chování nelíbí, musíme si položit otázku, podle čeho tuto osobu soudíme. Jakékoliv odsuzování člověka (a také situací, jež se tě netýkají) naznačuje, že se ti jeho chování nelíbí, jelikož tvé ego je považuje za špatné.

Každé tvé přesvědčení je spojeno s jednou či několika bolestmi. Probudí-li jedno přesvědčení dvě bolesti, znamená to, že je mimořádně silné. Posiluje v tobě nedůvěru a kontrolu nad životem, přináší ti zklamání a vnutí ti názor, že ty takový nejsi – to jen ti ostatní. Z toho lze vyvodit, že člověk s velkým egem musí hodně trpět: jeho zranění jsou velká.

Uvedu příklad novorozence, jenž odmítl mateřské mléko. Holčička totiž vycítila, že její matka je citově rozrušená. Žena se velmi snažila, aby mohla kojit. Celá situace ji zklamala, k dceři se začala chovat odtahitě a z kojenecké lahve ji krmila s naprostou lhostejností. Určitě si neuvědomila, že vztah k jejímu dítěti u ní probudil bolest odmítnutí.

Dcera se stejně jako matka cítí odmítnutá. Uzavře se začarovaný kruh, který je bude obklopot, dokud každá z nich nenajde způsob, jak se mít ráda. Slabý hlas v jejich nitru jim našeptává: „Musím být opravdu bezvýznamná nula, když mě člověk, jehož mám ráda, odmítá.“ Tento hlas postupně sílí a přesvědčení stoupá.

Bolesti jsou v každém novém životě aktivovány častěji než v předešlém. Přesvědčení, která jsou s nimi spojena, jsou čím dál silnější, a tedy i ego může dosáhnout obřích rozměrů. Necháváme je vládnout až

do doby, kdy si uvědomíme, že máme boží sílu vytvořit si příjemný život.

Ego se považuje za našeho boha, jelikož jsme je sami stvořili a dali mu všechnu svou moc.

V rozhodující chvíli se vrátíme zpátky na zem a musíme sebrat všechny síly, abychom své ego přestali vyživovat. Pokud ego nebudeme dodávat energii, začne se postupně zmenšovat.

### **Probuzená bolest odmítnutí**

Bolest odmítnutí je aktivována v okamžiku, kdy si myslíš, že tě někdo odmítá, sám se odmítáš nebo si myslíš, že jsi zavrhl nějakou osobu. Jedná se o skutečně choulostivou situaci, již většina lidí hned nepozná.

Proč je to tak těžké? Právě tato bolest ze všech pěti napáchá nejvíce zla. Člověku je dána do vínku ještě dříve, než se narodí. Způsobují to různé zvuky, hluk či rozhovory, které dítě v děloze vnímá u své matky i jejího okolí. Uvedu příklad, kdy jeden z rodičů – někdy dokonce oba – dítě v danou chvíli nechce. Potom si například říká: „Doufám, že to bude alespoň kluk.“ Přitom má na svět přijít děvče. Nebo: „Těhotenství ne! Teď na to opravdu není vhodná chvíle.“

Tuto připomínku dítě chápe jako ránu pěstí. Je přesvědčeno, že rodič, jenž se takto vyjadřuje, o ně nestojí. Ten přitom mluví pouze o momentálním omezení nebo svých osobních problémech.

To, co většina lidí považuje za odmítnutí, bývá ve skutečnosti jen vyjádření druhého o jistých hranicích.

O osobě, která prožívá bolest odmítnutí, se často říká, že přichází z jiné planety. Někteří lidé si dokonce vytvoří dvojí osobnost. Jedná se o psychologický problém: člověk si nevzpomíná, co dělal v okamžiku, kdy přecházel z jedné osobnosti do druhé. V průběhu života různými způsoby utíkáme před svým trápením. To je bohužel stále přítomné, ale skrývá se hluboko v našem nitru.

Určitě začínáš chápat, proč právě bolest odmítnutí nejčastěji vede k rakovině. Je to tím, že kvůli ní v sobě vše zadržujeme. Nejsme-li sami sebou, je to, jako bychom si nasadili masku osoby, jež neví, co cítíme a prožíváme. Ke každé bolesti patří jedna maska, kterou lze rozeznat podle chování osoby. Masce, jež se pojí s bolestí odmítnutí, se říká *utíkající*.

Popíšu ti chování a stanoviska člověka, který se za maskou utíkajícího skrývá. I když se už ve všech bolestech vyznáš, musím ti rysy utíkajícího připomenout. Pomohou ti, abys pochopil souvislost mezi vnitřním postojem a rakovinou. Podotýkám, že všechny znaky, jež uvedu, se týkají jedné jediné osoby, která trpí silnou bolestí odmítnutí. Každá z bolestí se může vyskytovat v různé míře, a proto se tě některé nemusejí týkat.



## **Aktivovaná maska utíkajícího**

Utíkající je hluboce přesvědčen, že za nic nestojí. Považuje se za zbytečného člověka, jenž nemá žádnou hodnotu. Nechová k sobě téměř žádnou úctu. Čím větší je jeho bolest, tím více se v různých situacích podceňuje.

Věří tomu, že by se pro jeho okolí nic zvláštního nezměnilo, kdyby nežil.

Myslí si, že mu ostatní nerozumí.

Od mládí je utvrzován v názoru, že ho nikdo neposlouchá. To vede k tomu, že se před okolím uzavírá. Domnívá se, že nemá právo se projevit.

Ustavičně je ve střehu, vše sleduje a pozorně poslouchá slova druhých. Proto často překrucuje skutečnost a dochází k závěru, že ho druzí odmítají.

Obvykle toho moc nenamluví a straní se společnosti. Ta ho považuje za samotáře a má tendenci nechávat ho o samotě.

Čím více svou bolest potlačuje, tím je jeho hlas tišší.

Čím dál více se stahuje do sebe a ztrácí se ostatním z očí.

Skvěle popírá skutečnost, aby si namluvil, že ho nic nerozčiluje nebo některé věci neexistují.

Často předstírá, že je vše v pořádku, neboť se bojí, že bude druhé svými problémy obtěžovat.

Nedokáže vnímat své fyzické a emocionální hranice, jelikož většinou popírá skutečnost.

Má sklony zlehčovat to, co se děje druhým. Říká jim: „Nic si z toho nedělej, není to nijak strašné. Mysli na něco jiného.“