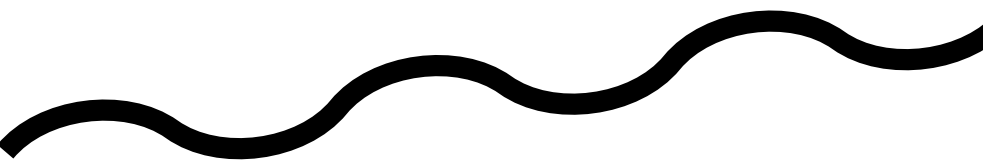


První krok

Skončujte s popíráním



Cíl:

Vnímejte svou bolest a chápejte
ji jako budíček.

Strategie

Odložte masku.

Otevřete své srdce.

**Navazte spojení se svými pocity
a sdílejte je s druhými.**

Obtížná, avšak důležitá pravda je, že nelze dosáhnout uzdravení, aniž byste si předtím připustili svou bolest, strach a rozpaky. Nemůžete se uzdravit, dokud nepřestanete skrývat své negativní pocity a předstírat, že jste šťastní, pokud tomu tak ve skutečnosti není. K pocitu štěstí je zapotřebí otevřenost. Musíte sejmout masku a být sami sebou. Musíte vystoupit z úkrytu.

Bolest je jako budíček. Pokud si ji tedy uvědomíte a přiznáte, udělali jste první krok na cestě k uzdravení. Cokoli vám zabraňuje cítit bolest a objevit její zdroj, je projevem popření. Je to snaha přehlížet volání vašeho srdce a duše po procitnutí a uzdravení.

Veškeré závislosti/posedlosti se dají pokládat za formu popírání. Umrtvují vaši bolest a pomáhají vám, abyste jí unikli. Dokud si svou závislost budete pěstovat, nepocítíte hloubku své bolesti a nebudete mít dostatečnou motivaci, abyste ji uzdravili.

Sejměte masku

Vaše maska neboli osobní stylizace vám pomáhá získat uznání společnosti. Díky ní se před druhými jevíte jako normální, vyrovnaná osobnost, přestože jí nejste. Masku skrývá vaši bolest a ukazuje druhým upravenou verzi vašeho Já. Okolí nevidí váš strach, rozpaky, zármutek, odsuzování sebe sama. Nejsou si vědomi toho, že vás bolí srdce a vaši mysl svírá úzkost. Jinými slovy, pod maskou se skrývá váš stín. Jako byste použili vrstvu make-upu nebo lak na vlasy, abyste zakryli nečistou pleť a vykouzlili upravený účes z vlasů, které nechtějí poslouchat. Všechno se pak jeví lepší, než jaká je skutečnost, a stín může zůstat v utajení.

Snaha o popírání přináší kosmetickému průmyslu obrovské zisky. Lidé si nechávají dělat plastiky obličeje, liposukce a prsní implantáty, protože se necítí pohodlně ve svém ochabujícím, stárnoucím těle. Touží po dokonalé tělesné schránce a dokonalém životě. Snaha najít dokonalost, ať už jde o tělo či o tento svět, je však předem odsouzena k nezdaru. Tělo stárne a umírá. A v rozkolísaném světě lze jen stěží hledat bezpečí.

Skutečné štěstí nenajdete vně, nýbrž pouze v nitru. Můžete je nalézt jen tak, že budete rozvíjet milující vztah k sobě samým. A takový vztah je možné vybudovat jen tehdy, pokud sami sebe se vším všudy přijmete.

To znamená, že musíte uzavřít smír se svým vlastním stínem. Musíte se naučit vnímat a milovat stinné

stránky své osobnosti – tělesné, citové a duševní – jež představují problém pro vás i pro druhé. Musíte být ochotni vidět nejen své tělesné nedostatky, ale také bolest svého srdce a smutek na duši. Je potřeba se naučit přijímat všechny své zážitky, ty příjemné i méně příjemné, dobré i špatné, světlé i temné.

Maska a stín

Lidé mají možná rádi vaši masku, ale nemusejí vidět, přijímat či vnímat, co se skrývá pod ní. Dost možná, že ani vy sami neznáte hlubší, primitivnější část svého Já. Možná jste s emocionální složkou vaší osobnosti i bolestmi a touhami svého srdce ztratili spojení.

Váš stín je uzamčený pod maskou. Obvykle se nalézá v nevědomí, a proto s ním jen málokdo udržuje kontakt. Většinou jej vnímáte, jen pokud o sobě dá v důsledku nějakého podnětu vědět bolest. Taková situace nastane často nečekaně a zaskočí vás. Zjistíte, že máte nezhojené rány, aniž jste to vůbec tušili.

Vztahy s druhými vám způsobují napětí a bolest se nevyhnutelně prodírá zpod masky na světlo. Nejspíš se snažíte – stejně jako většina lidí – těmto náhlým projevům stínu vyhnout, protože se nemáte zájem zabývat ani vlastní bolestí, ani bolestí druhých.

Od společnosti se vám za to, že máte dobrou masku a úspěšně se za ní skrýváte, dostává spolehlivá odměna. Jde o to „zachovat si tvář“. Jde o to, abyste budili zdání, že se vám daří skvěle, přestože to tak ne-

cítíte. Jde jen o popírání stínu a o to, abyste se vyhnuli pohledu na vlastní stín a zrazování sebe sama.

Sejmutí masky se dá proto pokládat za revoluční čin. Jde o první krok v procesu uzdravení bolesti a sjednocení stínu a osobnosti.

Vystoupení z ulity

Některým lidem se nikdy nepodaří získat tu správnou masku. Neradi se přizpůsobují normám. Když je lidé soudí a kritizují, dají se na útěk. Stáhnou se do své citové ulity. Skrývají se v ní a zůstávají neviditelní, aby jim nikdo nemohl nic vytýkat, odmítat je nebo se je snažit předělat.

Zatímco v případě masky jde o dosažení společenského uznání tím, že ukazujete své „dobré“ stránky, v případě ulity se člověku jedná o to, aby se odizoloval od druhých a ti vás nemohli zahanbovat (prohlašovat, že je „špatný“ nebo že se „mýlíte“) nebo na něho útočit. Někteří si vytvoří masku. Jiní si vybudují ulitu. Někdy se v určitém životním období uchýlí k obojímu současně nebo střídavě k jednomu či druhému.

Jedinec, jenž volí stažení do ulity, obvykle nežije příliš společensky. Nedochází k naplnění jeho potřeby někam patřit. Raději jde cestou nezávislosti, než aby riskoval ztrátu svobody tím, že by se přizpůsobil názorům a očekáváním druhých.

Pokud se skrýváte pod maskou, lidé ve vašem okolí nevědí, kým doopravdy jste. Ukazujete se jim ve falešném světle. Pokud se stahujete do ulity, lidé si

k vám nemohou vytvořit důvěrný vztah. Schováváte se před nimi, protože se bojíte kritiky nebo odmítnutí. Jak asi víte, budování masky i ulity začíná ve velmi raném věku.

Prvním krokem k uzdravení je odložení jakýchkoli mechanismů popírání, jež jsme přijali. Je potřeba, abyste odložili masku a vystoupili z ulity. Ukažte se sami sobě i druhým takoví, jací doopravdy jste.

Síla uzdravující komunity

Během Prvního kroku se od vás žádá, abyste vystoupili z ulity. Chce se po vás, abyste se přestali skrývat nebo předstírat, že jste někým jiným, a začali být sami k sobě upřímní. Už nemusíte dál žít ve lži. Život ve lži je totiž skutečnou příčinou vaší bolesti, neboť nejste upřímní, pokud jde o to, kým jste.

Upřímnost v tomto případě znamená přiznat si svou bolest před sebou samým i před druhými. Znamená to, že začneme vidět všechny části sebe sama, které jsme se ještě nenaučili milovat. Že se své bolesti postavíme čelem a naplno procítíme své rozpaky.

K tomu pochopitelně potřebujete odvahu. A také prostředí, kde se budete cítit v bezpečí. Je k tomu zapotřebí vytvořit milující komunitu, kde vy i ostatní můžete uzdravit své rány, načerpat sílu a dát svému životu smysl.

Uzdravující komunita představuje vytoužený protilek na zážitky z rodinného prostředí. Vaše rány – ať už jsou hluboké či pouze povrchové – mají původ

v rodinném zázemí, z něž pocházíte. Nenesou na tom vinu vaši rodiče. I oni utřžili zranění a učili vás jen to, co je učili jejich vlastní rodiče. Nejde o to, abychom zkoumali, kde udělali chybu, nebo se snažili je ze své bolesti obviňovat. Jen bychom tím marnili čas. A vedlo by to k tomu, že bychom si připadali jako oběť, a nikoli jako jedinec, který načerpal sílu.

Přesto nechcete svou minulost popírat. Do té míry, do jaké jsme v rodině postrádali bezpečí a přijetí ze strany rodičů a sourozenců, do té míry jsme se naučili nasazovat si masku nebo stahovat do ulity. Tam začalo zrazování sebe sama nebo izolování se od druhých. Takto jsme se naučili žít ve lži nebo přerušit spojení s vlastními pocity.

Když nyní přestáváte s popíráním a jste ochotni prožít své pocity, potřebujete milující rodinu, která vaše pocity přijme a povzbudí vás, abyste byli sami sebou. Uzdravující komunita vás láskyplně vybízí, abyste vystoupili z ulity a zbavili se masky. Povzbuzuje vás k upřímnosti a opravdovosti. Vyzývá vás, abyste své vnitřní pravdy sdíleli s druhými.

Vytvoření podpůrné skupiny

Možná čtete tuto knihu společně se skupinou podobně smýšlejících jedinců, kteří touží po uzdravení a načerpání síly. V ideálním případě se pokyny uvedené v této knize uplatňují ve skupině osmi až deseti lidí, kteří se scházejí každý týden po dobu nejméně dvanácti týdnů. Pokud takovou možnost nemáte, doporučuji

vám, abyste absolvovali náš kurz pro asistenty a založili skupinu ve vaší komunitě. Během kurzu budete náš postup moci dopodrobna sledovat během tří víkendů intenzivního školení. Bude to zážitek, který vám změní život. Získáte hluboké poznatky o zásadách a duchovních postupech uvedených v této knize. Pomůže vám to procitnout, uzdravit se, načerpat sílu a dát svému životu smysl. Poté budete schopni se o své zkušenosti podělit s druhými.

Čtyři způsoby, jak pokračovat v popírání

Existují čtyři stěžejní způsoby, jakými popíráte svou bolest:

1. Skrýváte se pod maskou
2. Zalézáte do ulity
3. Vytvoříte si návyk na látky, jež vaši bolest přehlušují
4. Racionalizujete svou bolest.

Možná používáte jeden, dva, tři, nebo dokonce všechny čtyři tyto mechanismy popírání. Který to je ve vašem případě? Odpověď na tuhle otázku poskytuje klíč k procitnutí a k tomu, abychom přebrali odpovědnost za vlastní život.

Veškeré pokusy uniknout bolesti prostřednictvím návykových látek, popírání nebo tím, že se jí snažíme vyhnout, jsou odsouzeny k nezdaru. Čím víc před ní

unikáme, tím nabírá na větší intenzitě. S bolestí se dá něco provést jen tehdy, pokud ji naplno procítíme.

Přestaňte mít z bolesti strach. Zkuste v ní vidět svého spojence. Vaše bolest je jako budíček. Říká vám, co se ve vašem životě musí změnit, uzdravit nebo co je z něj potřeba odstranit.

Dva tipy, jak lze bolest naplno procítit a vypořádat se s ní

1. Přestaňte analyzovat, racionalizovat nebo se snažit ospravedlnit své pocity. Tím bolest pouze odsouváte stranou. Jednoduše ji vnímejte.
2. Odložte masku. Vylezte z ulity, která představuje vaši izolaci. V situaci, kdy je to bezpečné, se podělte o svou bolest s druhými. Jakmile k tomu seberete odvahu, zjistíte, že nejste sami, kdo prožívá útrapy. To vám alespoň zčásti pomůže, abyste se zbavili rozpaků, a vy tak přispějete k vytvoření komunity, která podpoří vaše uzdravení.

Důležité otázky, které byste si měli položit

Skrývám se pod maskou, v ulitě, nebo pro mě platí obojí?

Jakou podobu má moje maska a kdy si ji nasazuji?

Existuje místo, kde se cítím natolik v bezpečí, že ji odkládám?

Jakou podobu má moje ulita a kdy do ní zalézám?

Izoluje mě má ulita od druhých? Je to daň, kterou platím za pocit, že jsem v bezpečí?

Připadá mi obtížné sejmout masku/vyjít z ulity a povědět o své bolesti druhým?

Jaké návyky mi pomáhají tlumit bolest nebo se jí vyhnout?

Racionalizuji si své pocity, abych nemusel/a cítit bolest?