


Premartha a Soarup



Znovu, zrozený

A photograph of a child from behind, standing in a field of tall grass at sunset. The child's arms are raised, and the scene is bathed in warm, golden light.

Léčení minulosti -
utváření nové budoucnosti



MAITREA

ZNOVUZROZENÝ

ZNOVUZROZENÝ

LÉČENÍ MINULOSTI – UTVÁŘENÍ NOVÉ BUDOUCNOSTI

Premartha a Svarup

Přeložila Dina Podzimková



KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Premartha

Znovuzrozený : léčení minulosti – utváření nové budoucnosti / Premartha a Svarup ; [z anglického originálu ... přeložila a jazykovou a redakční korekturu provedla Dina Podzimková]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2014. -- 319 s.

Název originálu: Twice born

ISBN 978-80-7500-085-9 (brož.)

159.922.73 * 159.974 * 159.923.2:17.024.3 * 2-582/-587 * 13 * 615.851 *

615.852+615.851.8 * 2-583 * 2-335 * 2-335-055.2 * 929

- dětství

- psychická traumata -- duchovní aspekty

- vyrovnání se s minulostí -- duchovní aspekty

- sebepoznání -- duchovní aspekty

- sebeuzdravování

- terapie vnitřního dítěte

- duchovní léčení

- meditace

- duchovní učitelé -- 20.-21. stol.

- duchovní učitelky -- 20.-21. stol.

- populárně-naučné publikace

- autobiografické vzpomínky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

929 - Biografie [8]

Premartha a Svarup

Znovuzrozený

Twice Born

Copyright © Manuela Disegni, Wilhelmus de Koning, 2007

Translation © Dina Podzimková, 2013

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2014

ISBN 978-80-7500-085-9

PODĚKOVÁNÍ

Psaní této knihy bylo opravdové dobrodružství. Procházeli jsme při něm po vrcholcích stvoření a navštívili jsme i jeho hluboká údolí. Po cestě jsme se setkali s mnoha přáteli, což vnímáme jako opravdové požehnání.

Rádi bychom zmínili ty, kteří se na tvorbě této knihy podíleli.

Jsou to všichni naši přátelé, kteří se účastnili našich skupin a kurzů. Jejich upřímnost, důvěra a odvaha nám byly velkým zdrojem inspirace. Moci skrze ně sledovat znovuzrození dětské esence bytí pro nás bylo skutečným darem.

Stejně tak to jsou i všichni naši přátelé, kteří nám pomáhali v práci, členové centra a komunity. Organizátoři. Neuvěřitelné podpory se nám dostalo od celého týmu, kde každá skupina představovala odlišnou kombinaci jedinečné mezinárodní změní milenců a přátel.

Musíme zmínit i naše přátele z Oshova rezortu v Púně, kteří nám umožnili rozvíjet naše dílo a věnovat se studiu Oshových promluv na téma dětství.

Zvláštní poděkování patří našim rodičům. Cesta k nápravě deformací z dětství vedla přes hluboké propasti, přesto jsme se s nimi – proměnění – setkali znovu na sluncem ozářených vrcholcích. Skláníme se před nimi.

S důvěrou a láskou chceme navzájem poděkovat také jeden druhému za toto nikdy nekončící dobrodružství, které prožíváme.

A na závěr s úctou děkujeme Oshovi.

S láskou,

Premartha a Svarup

OBSAH

PŘEDMLUVA	13
ÚVOD	23
KAPITOLA 1.	
SETKÁNÍ S DÍTĚTEM	37
EVOKACE	
Osobní prožitek ze setkání s vnitřním dítětem	
Svarup	49
Premartha	55
NÁVOD	
Návrat domů	60
KAPITOLA 2.	
NASLOUCHÁNÍ DÍTĚTI (0 – 7 LET)	63
EVOKACE	
Osobní zážitek z meditace na jméno	
Svarup	72
Premartha	76
NÁVOD	
Meditace na jméno	78
KAPITOLA 3.	
OSVOBOZENÍ DÍTĚTE (7 – 3 ROKY)	81
EVOKACE	
Osobní zkušenost s problémem rolí	
Svarup	93
Premartha	98
NÁVOD	
Zkoumání vrstev podmiňování, které obklopují dítě v jeho přirozeném stavu	101

KAPITOLA 4.

CÍTĚNÍ DÍTĚTE (7 – 3 ROKY)	103
EVOKACE	
Osobní zkušenost s problémem sexuální identity	
Svarup	117
Premartha	120
NÁVOD	
Cvičení „medúza“	126

KAPITOLA 5.

OCHRANA DÍTĚTE (5 – 2 ROKY)	127
EVOKACE	
Osobní zkušenost s problémem hranic	
Svarup	142
Premartha	146
NÁVOD	
Zkoumání rodinných hranic	152

KAPITOLA 6.

PODPORA DÍTĚTE (5 – 2 ROKY)	155
EVOKACE	
Osobní zkušenost s psaním dopisu k uzavření otázky problémů s otcem	
Svarup	177
Premartha	179
NÁVOD	
Uzavření otázky problémů s otcem	181

KAPITOLA 7.

PODPORA DÍTĚTE (5 – 2 ROKY)	183
EVOKACE	
Osobní zkušenost z psaní dopisu k uzavření otázky problémů s matkou	
Svarup	198
Premartha	200

NÁVOD	
Uzavření otázky problémů s matkou	202
KAPITOLA 8.	
PŘIJETÍ DÍTĚTE (2 – 0 LET)	203
EVOKACE	
Osobní zkušenost s problémem potřeb	
Svarup	222
Premartha	225
NÁVOD	
Sblížení	230
KAPITOLA 9.	
UVÍTÁNÍ DÍTĚTE (0 LET)	231
EVOKACE	
Osobní zkušenost s narozením	
Svarup	249
Premartha	253
NÁVOD	
Léčení porodu	255
KAPITOLA 10.	
STÁT SE DÍTĚTEM (VĚK PŘED POČETÍM AŽ 0 LET)	257
EVOKACE	
Osobní zkušenost s dělohou, početím a věčností	
Svarup	269
Premartha	275
NÁVOD	
Napsání pohádky	283
DOSLOV	289

ZNOVUZROZENÝ

LÉČENÍ MINULOSTI – UTVÁŘENÍ NOVÉ BUDOUCNOSTI

Dwija,
znovuzrozený.

První život ti dali rodiče,
ten druhý stále čeká, až se ho ujmeš,
neboť jen ty tak můžeš učinit.

Když budeš sobě otcem i matkou,
veškerá energie se vrátí zpátky k tobě
a utvoří vnitřní okruh.

(Osho, The Beloved, sv. 1)

PŘEDMLUVA

PRAKTICKÝ PRŮVODCE K ČETBĚ TÉTO KNIHY

Milovaní.

Vítejte při četbě naší knihy.

Jsme šťastní, že se s vámi můžeme touto cestou setkat.

Tato kniha je souhrnem toho, co jsme během posledních 25 let jako spirituální terapeuti nashromáždili při práci na problémech, jejichž kořeny tkví v dětství.

Oba se specializujeme na primární terapii (léčení dětských zranění) a tantrickou terapii (léčení sexuálních zranění). Nabízíme je ve formě terapeutických skupin, skupin zaměřených na osobní růst a v podobě individuální práce.

Působíme na Západě i na Východě. Na Západě se pohybujeme napříč celou Evropou a na Východě působíme v Indii.

K vzniku této knihy jsme využili informace z mnoha zdrojů. Některé uvádíme v bibliografii a citátech. Každému z nich vděčíme za významné obohacení naší práce.

Naším hlavním zdrojem poznání a inspirace je osvícený mistr Osho a naše účast na životě a práci společenství lidí v jeho blízkosti. Osho kladl již v šedesátých letech dvacátého století důraz na důležitost spojení západních metod s východním meditativním přístupem. V době, kdy jsme se připojili k jeho skupině, jsme oba již měli vystudovanou psychologii a filozofii. Množství nových metod v oblasti spirituální terapie, které kolem něj vznikaly, pro nás bylo osobně i profesionálně velmi přínosné. Zjistili jsme, že spiritualita a terapie nemusejí stát proti sobě. Namísto toho se mohou vzájemně podporovat a vytvářet tak nové úrovně porozumění a meditace. Při sdílení a předávání poznatků z práce, kterou milujeme, jsme začali k tomu, co jsme již znali, přidávat tyto nové vhledy a metody.

V průběhu let se z této praxe vyvinul náš vlastní styl práce. Je zaměřena na problémy dětství a sexuality a náš způsob práce a porozumění této oblasti se neustále vyvíjí a prohlubuje.

Myslíme si, že pokud se lidé s těmito problémy vypořádají, vznikne prostor, který budou moci vyplnit radostným a celistvým životem osvobozeným od minulosti. Kromě toho dokážou mnohem snadněji pronikat k dobrodružství meditace.

Skupinová terapie je velmi účinná. Účastníci našich skupin mají příležitost pracovat na svých problémech společně. To lidem umožňuje vzájemně si pomáhat a podporovat jeden druhého v práci na „prvotní bolesti“, které se věnujeme. Zároveň mohou sdílet radost i potěšení z toho, že jsou znovu jako děti.

LÉČENÍ ZRANĚNÍ Z DĚTSTVÍ

Ve své práci nabízíme skupinovou terapii pod názvem Twice Born Primal a jednotlivá setkání, která se zabývají stejným tématem. Kromě toho nabízíme individuální postup provázení dětstvím, který se nazývá Twice

Born Childhood Deconditioning. Tento postup zkoumá delší časové období. Sestává z deseti sezení, při nichž se vydáváme na léčivou cestu, která nás vede od školních let zpět až k našemu početí.

„Léčení minulosti – utváření nové budoucnosti“ není jen cesta našimi vzpomínkami a skutečnými událostmi. Je to „znovuprožívání“ dávnych zážitků, kterého se účastní celé naše tělo, naše pocity a naše mysl. Opět se stáváme dítětem a všemi smysly znovu prožíváme minulé události. Zároveň se učíme udržovat si od nich odstup a přehodnotit je jako dospělí se soucitem a porozuměním, které přicházejí s naší zralostí.

Při cestě zpět v čase, z období raných školních let až k početí, prozkoumáváme vývojové fáze, kterými jsme jako děti prošli. Tímto způsobem se můžeme zaměřit na určitá témata, která se k jednotlivým fázím vztahují, a postupovat stále hlouběji, jako když se odlupují vrstvy cibule, až se dostaneme k samému jádru problému.

Ve všech fázích této cesty se setkáváme s dítětem, kterým jsme tenkrát byli. Někteří z nás si možná myslí, že dostat se k zážitkům z dětství je obtížné. Vědomě si už nedokážeme vybavit nic z toho, co jsme prožili. Možná jsme to zapomněli, abychom si jako malí vytvořili ochranu, která by nám pomohla vyrovnat se s bolestnými zkušenostmi. Nemáme v úmyslu tuto ochranu rušit. Místo toho budeme pomalu pracovat na obnovení důvěry, aby cokoliv, co je ukryto v našem nitru, mohlo vyplout na povrch.

Jak se dostáváme do ranějšího období našich životů, řekněme do období tří let a dál do minulosti, vizuální vzpomínky ubývají. Tehdejší svět je méně uchopitelný, a přesto zanechal hluboký otisk. Pro toto období je důležité, abychom důvěřovali tomu, co cítíme. To může být v rozporu s tím, co nám o nás samých říkali druzí, ale dítě uvnitř nás potřebuje cítit potvrzení svých zkušeností, bez ohledu na to, jaká fakta z této doby uvádí jeho okolí, rodina a rodiče.

Odtud se posuneme ještě dál, za chvíli narození – do dělohy až k momentu samotného početí. Dotýkáme se místa (od třetího měsíce nazpět), které je na hranici vzniku individuality a na pomezí tajemna. Tuto stránku věci, včetně otázky výběru rodičů a lůna, jehož prostřednictvím se můžeme znovu narodit, podrobně zkoumali tibetští buddhisté.

V této části našeho postupu sdílíme zážitky z výpravy do neznáma. Je to jako zahlédnout přerušení kontinuity, od beztvorosti k tělu, od světla k hmotě. Je to metafora, díky níž pocítíte jiskru, impuls, který nás přinesl do tohoto života.

Pro každou tuto vývojovou etapu nabízíme proces jejího znovuprožití, vyjádření, léčení a porozumění. Co se děje, popisujeme za pomoci soustředění pozornosti na to, jaké emoce byly v daném období zablokovány nebo potlačeny, jak jejich potlačení ovlivnilo naše tělo a mysl a jaké základní vrozené vlastnosti jsme kvůli tomu ztratili. To každému z nás otevírá možnost znovu objevit a vzkřísit čisté formy energie. Vydáváme se na cestu obnovení různých aspektů naší ztracené podstaty: odvahy, lásky, důvěry, bytí a dalších.

Abychom dokázali snadněji proniknout do jednotlivých problémů, rozhodli jsme se vytvořit pro každé období vlastní metodu, která se ve svém přístupu liší od ostatních. Tyto techniky se pohybují od řízené regrese přes gestalt terapii, reichiánskou pulzaci, rodinné konstelace a uvolnění emocí až po rebirthing (vědomé energetické dýchání). Používají se na různé etapy našeho putování časem zpět do minulosti. Zároveň otevírají různé kanály vnímání, takže máme možnost získat prostřednictvím rozličných smyslů opět přístup ke vzpomínkám, které jsou uloženy v našem těle.

S tímto vědomím se můžeme bez obav vydat na cestu a nemusíme přemýšlet nad tím, zda máme, či nemáme vědomé vzpomínky na minulost. Ať tak či tak, znovu je objevíme ve svém těle, ve svých současných vzorcích chování a ve způsobu, jakým se vztahujeme ke světu.

Když tedy v teoretické části knihy hovoříme o konkrétním věku (například o věkovém rozmezí 3 až 5 let v otázce sexuální identity), není třeba se urputně snažit vyvolat vzpomínky z té doby, pokud si z ní nic nepamatujeme. Její vliv bude patrný a dobře čitelný z jiných událostí, které se přihodily později v našem životě, bude přítomný v našem těle, v pocitech, které v sobě z té doby stále nosíme.

V této knize vám předkládáme „mapu“ k putování dětstvím. Samotná cesta přináší každému odlišné zážitky. Pokud se budete řídit pokyny, které zde uvádíme, můžete začít toto teritorium prozkoumávat sami. Ale jako na každé cestě do neznámé nebo zapomenuté oblasti je dobré mít průvodce, který ji již prošel a může si na ní všimnout i toho, co by váš netrénovaný zrak mohl přehlédnout.

Čtení této knihy a experimentování s metodami, které v ní popisujeme, je dobrý způsob, jak se obeznámit s problematickými tématy dětství. To, co se děje při sezeních a ve skupinách pod vedením vyškoleného odborníka, je však odlišné: na sezeních vám budeme klást otázky, když narazíte na obtížný úsek své „cesty“, navrheme vám, abyste se zastavili, abyste se pokusili pojmenovat to, co cítíte, nebo vás upozorníme na to, čemu se na cestě snažíte vyhnout a co vám pak brání v postupu.

Ve skupinách vás navíc podporují ostatní členové. Jejich odhodlání ke zkoumání vlastního dětství je velkým zdrojem inspirace. Jejich slzy a smích v nás aktivují nové zdroje energie. Jejich důvěra a otevřenost fungují jako pozvání pro naše vlastní vnitřní dítě, aby se vynořilo z našeho nitra a my tak mohli vyléčit jeho zranění.

Někteří z nás si mohou chtít předem sami prohlédnout mapu, aby se dobře připravili na dobrodružství, na něž se vydávají. Jako dobrý přítel na cestě jim v tom může pomoci i tato kniha.

ZNOVUZROZENÍ, SDÍLENÍ NAŠÍ ZKUŠENOSTI

Když nás napadlo napsat knihu o procesu uzdravování zranění z dětství, ze všeho nejdříve jsme si ujasnili, že bychom se v ní chtěli podělit o osobní zkušenost z návratu do dětství a pohovořit o tom, jak jsme se učili podporovat a uzdravovat své vnitřní dítě.

To je v rozporu s klasickým pohledem na terapii, podle kterého terapeut musí zůstat neutrální, aby byl schopen svému klientovi pomáhat.

V Oshově blízkosti nám bylo vštěpováno, abychom nepřekračovali a nenarušovali klientovy hranice, ať na fyzické, emocionální nebo sexuální úrovni. Současně jsme byli vyzýváni, abychom o sobě mluvili otevřeně, abychom připustili omezenost vlastního pohledu a abychom sdíleli pouze to, co jsme sami prožili.

Sám Osho na otázku k tomuto tématu, položenou jedním z terapeutů, odpověděl:

Terapeut slouží životu. Musí vytvářet hodnoty přitakávající životu tím, že je sám žije, tím, že jde do ticha svého srdce.

Čím hlouběji se dostanete do svého nitra, tím hlouběji můžete proniknout do srdce někoho jiného. Je to naprosto stejné... Protože vaše srdce se od srdce jiného člověka příliš neliší. Pokud rozumíte svému bytí, porozumíte bytí kohokoliv jiného. A pak pochopíte, že i vy jste někdy byli pošetilí, že i vy jste byli nevědomí, že i vy jste mnohokrát selhali, že i vy jste páchali zločiny proti sobě a proti druhým a že není třeba odsuzovat druhé, pokud to stále dělají. Potřebují na to být upozorněni a ponecháni sami sobě. Vy tu nejste od toho, abyste je vměstnali do nějaké škatulky.

Pak je radost být terapeutem, protože se seznamujete s nitrem lidských bytostí, což je jedna z nejtajnějších skrýší života. A díky poznávání druhých lépe chápete sami sebe. Je to začarovaný kruh. Neexistuje pro to lepší výraz – jinak bych nepoužil slova „začarovaný.“

Ale dovozte mi použít jiný výraz: je to kouzelný kruh – sled kladných podnětů, kde jedna dobrá událost navozuje další. Vy se otevíráte svým pacientům, spoluúčastníkům a oni se otevírají vám. To vám pomáhá dále se otevřít a také jim to pomáhá otevřít se ještě víc. A brzy tu není terapeut a pacient, ale jen skupina milujících lidí, kteří si navzájem pomáhají. (1)

A tak jsme se během svého každoročního pobytu v Indii při zastávce v malém indickém státě Goa rozhodli, že budeme o svém vlastním dětství psát za pomoci metod, které využíváme na terapeutických sezeních a ve skupinách. Většinu knihy jsme dali dohromady na pláži u moře a náš vnitřní průzkum provázal zvuk šplouchajících vln.

Zkoumání dětství je u každého člověka jedinečné. Líčení, které vám předkládáme, proto může být odlišné od vašich vlastních prožitků při práci na sobě. Vracíme se v čase nazpět a píšeme o svých zkušenostech, popisujeme vnitřní proces tak, jak se před námi odkrývá.

Nechceme z této práce dělat modelový příklad a není to ani doslovná aplikace metod, které využíváme při jednotlivých sezeních. Spíše bychom si přáli, abyste tuto knihu používali jako prostředek sloužící k evokaci, k podpoře vyvolání vzpomínek z vaší vlastní minulosti a k objevení vašeho vnitřního dítěte.

Knih je členěna do tří úrovní:

- Každou kapitolu začínáme teoretickou částí, která vám umožní lépe porozumět tomu, čím dítě v každé jednotlivé vývojové fázi procházelo. V této části s potěšením uvádíme citáty z mnoha zdrojů, které považujeme za velmi cenné. Kromě toho se s vámi podělíme o zkušenost ze své práce prostřednictvím „anamnéz“, které jsou příkladem toho, co se může stát, a malou ochutnávkou vzájemného působení, k němuž může dojít v přítomnosti vyškoleného „průvodce“.
- Uprostřed je náš osobní příběh, který nazýváme „evokace“.
- V závěru najdete krátký „návod“, který vám může pomoci navázat spojení s vaším vlastním dětstvím. Jednoduchým způsobem vás vede zpět v čas a pomáhá vám objevit témata, která je potřeba vyléčit.

Pokud při čtení o našich metodách dojdete k názoru, že byste potřebovali na svém dětství pracovat pod vedením, kontaktujte nás nebo naše studenty. Doporučíme vám individuální nebo skupinovou terapii ve vašem nejbližším okolí.

MĚJTE NA PAMĚTI: Účelem metod popsaných v této knize není nahradit terapii nebo účast v terapeutické skupině, kam možná už docházíte. Pokud u vás byla diagnostikována duševní choroba nebo pokud podstupujete farmakologickou léčbu, potřebujete odbornou pomoc.

Jestliže při pročítání těchto metod začnete prožívat emoce, s kterými si nebudete umět poradit, měli byste čtení přerušit a vyhledat pomoc vyškoleného terapeuta, který vám pomůže nově objevená témata zpracovat.

KDE SE VZALA NAŠE JMÉNA?

Možná vás překvapila naše jména, Premartha a Svarup. Možná jste se ptali sami sebe: „Odkud pocházejí? A kdo je kdo?“ Jsou to jména, která jsme dostali, když jsme se rozhodli podstoupit zasvěcení a stát se sanjásiny, Oshovými žáky. Jejich významy jsou krásné a svým způsobem naznačují směr našeho osobního spirituálního hledání. Sanjásinská jména se hodí pro obě pohlaví, mohou být stejná pro ženy i muže. V našem případě je Premartha jméno muže. Setkáte se také s jeho vnitřním dítětem, kterému se říká Wimke. Svarup je jméno ženy. Její vnitřní dítě se jmenuje Manú.

Uvědomujeme si, že pouhá změna jména ke změně starých vzorců, zvyků a přesvědčení, které nosíme ve svém nitru, nestačí. Ale když v životě dojdeme k bodu, kdy se cítíme být připraveni k druhému zrození, ke zrození sebe sama, některým z nás připadá správné dát to najevo také změnou jména. To se pak stane symbolem další etapy cesty. My k tomu můžeme pravdivě říci jen to, že nám toto nové jméno velmi pomohlo a že se nám oběma líbil jeho nový zvuk a význam.

Naše metoda budí velký zájem, proto nabízíme kurzy, kde je možné se ji naučit. Vyučujeme v nich teorii a účastníci si mohou na vlastní kůži vyzkoušet všechny techniky. Na svých problémech pracují s dalšími účastníky nebo s námi, hlavními školiteli. Kurzy probíhají v několika zemích Evropy a Ameriky. Někteří z účastníků je navštěvují, protože se rádi vydávají na cesty do vlastního nitra a zkoumají sporné otázky dětství, jiní se chtějí naučit, jak metodu používat ve své terapeutické práci. Ti, kdo mají v úmyslu nabízet terapii Childhood Deconditioning v její úplnosti a v oficiální podobě, se mohou přihlásit na navazující školení a specializované kurzy. Když je úspěšně absolvují, získají právo používat oficiální název terapie a nabízet ji v její originální podobě.

Během mnoha let pořádání těchto kurzů se nám podařilo vytvořit krásnou a talentovanou mezinárodní skupinu studentů. Někteří z nich nyní naše terapeutická sezení úspěšně nabízejí ve svých domovských

zemích. Pár z nich absolvovalo vysoké školy a nyní začínají pořádat víkendové skupiny podle terapie Childhood Deconditioning. Jsme hrdí, že vám je můžeme představit. Více informací najdete na našich webových stránkách:

www.primaltantra.com.

S láskou, Svarup a Premartha

svaprem@yahoo.com

ÚVOD

Dítě nikdy neumírá... Nic nikdy neumírá. Dítě je tady, je tu stále, ukryto pod jinými prožitky. Je zahaleno dospíváním, ranou dospělostí, středním věkem a pak stářím... ale stále je tady.

Jste jako cibule s vrstvami a vrstvami slupek. Když ji loupete, brzy narazíte na čerstvější vnitřní vrstvy. Pokračujte hlouběji a bude jich stále víc a budou stále čerstvější. Totéž platí i o člověku – když se ponoříte hluboko do jeho nitra, vždycky objevíte nevinné dítě... a kontakt s tímto nevinným dítětem je léčivý.

(Osho, The Wild Geese and the Water)

DÍTĚ V NÁS JE STÁLE ŽIVÉ

Dítě v nás je stále živé.

V západní psychologické tradici to od Freudových časů až doposud znamená, že všechny nevyřešené otázky našeho raného dětství hrají významnou roli v tom, jak se chováme, jak se cítíme a jak se vztahujeme k věcem i lidem v současnosti.

Ve východní duchovní tradici to od Buddhových časů až doposud znamená, že charakterové vlastnosti bytí, vystupování a individuality, jež jsou pro naše zkoumání podstatné, nám byly dány již s okamžikem našeho zrození. Tyto vlastnosti v nás zůstávají a čekají, až budou znovuobjeveny a budou moci rozkvést v naše druhé zrození.

Prostřednictvím této knihy bychom vám rádi předložili syntézu obou těchto přístupů, která se zakládá na našich dlouholetých zkušenostech z práce s lidmi na problémech dětství, na našem zájmu o psychologii a na naší lásce k meditaci.

ZÁPADNÍ PŘÍSTUP: LÉČENÍ ZRANĚNÍ Z DĚTSTVÍ

Přínosem západního psychologického přístupu je velké porozumění a proniknutí do procesu podmiňování, který tvoří jádro naší osobnosti. U jeho kořenů stojí Sigmund Freud a Carl Gustav Jung, dále pak Wilhelm Reich, Margaret Mahlerová, Ronald David Laing a nespočet dalších autorů a badatelů, díky kterým jsme se dozvěděli mnoho o tom, jak zranění z minulosti ovlivňují naše chování a život v současnosti.

Každé dítě se rodí jako bytost, která je již schopná vnímání a cítění. Malé dítě je zcela závislé na ochraně a lásce svých rodičů.

Podmiňování ze strany rodičů má na dítě velký vliv. Aby bylo schopné uspokojit všechna očekávání, musí mít dítě velmi dobře rozvinutou přirozenou inteligenci.

„Podmiňováním“ máme na mysli jednoduše následující myšlenkový postup: Jaké podmínky musím splnit, aby se mi dostalo lásky a pozornosti, kterou tak strašně moc potřebuji, abych se mohl vyvíjet, abych cítil pochopení, péči, ocenění a přijetí?

Některé z těchto podmínek přebíráme na základě zásad a přesvědčení svých rodičů. Další, především ty, které jsou nám vštěpovány v nejranějších obdobích dětství, nám rodiče či vychovatelé nesdělují přímo. Dítě ovlivňuje jejich nálady, chování a postoje, kterých si sami rodiče nemusejí být vůbec vědomi. Někteří z nás se možná rozpomenou na situace, kdy stačilo, aby na nás matka nebo otec určitým způsobem pohlédli nebo abychom cítili jejich nesouhlas či strach, a okamžitě jsme přestali s tím, co tuto reakci vyvolalo. Tyto zásady a přesvědčení, zrovna tak jako energetická výměna, se postupem času zvnitřňují. Když vyrosteme, stanou se naší součástí a podmiňují to, jak vidíme sami sebe, jaká je naše představa lásky a světa, který nás obklopuje.

Jako dospělí bychom například chtěli něčemu nebo někomu říci ne, ale naše raná zkušenost s tím, jakým způsobem bylo naše „ne“ potrestáno či nerespektováno, nám brání, abychom při tomto odmítnutí necítili pocit viny nebo pochybnosti o vlastní osobě. Nebo třeba cítíme skutečnou potřebu blízkosti a toužíme po intimitě, ale raná zkušenost s matčíným nepřátelským postojem nebo odmítnutím v nás zanechala přesvědčení, že nejsme hodni lásky, případně že důvěřovat někomu je nebezpečné.

Toto podmiňování se v každé etapě našeho dětství zaznamenává – nejprve na úrovni těla a pocitů a později myslí. Vrstvu po vrstvě kolem nich krystalizuje naše „ego“ se všemi svými přesvědčeními a zafixovanými reakcemi. Z původní smysluplné strategie pro přežití, jež vznikla v reakci na okolnosti, které jsme nemohli změnit, se stává automatický způsob jednání, cítění a myšlení. Nakonec to vede k tomu, že očekáváme a sami stále dokolečka vytváříme stejná schémata. Tak se rodí naše osobnost, „persona“, naše společenská maska.

Naše duše má v sobě velmi silnou potřebu identity, která je nutná, abychom se mohli odhalit světu. Pokud se v dětství naše skutečná přirozenost nedočkala pochopení a reflexe, naučíme se identifikovat s tím, jak nás vidí druhí. Na osobnostní úrovni si všichni neseme v sobě převážně

nevědomé přesvědčení, že své místo v životě a ve společnosti a svou identitu získáváme jen na základě toho, že máme o sobě určitou představu, image, kterou můžeme předkládat ostatním.

Zpochybnění naší osobnosti, naší společenské image, s sebou přináší strach. Protože tato image skrývá naši původní bolest. Jde o nahromaděné nevyjasněné pocity, jež nemůžeme vyjádřit v rámci představy, kterou jsme si sami o sobě vytvořili. Potlačili jsme je a skryli. Zpravidla je už znovu neprožíváme, přesto však tyto pocity i nadále ovlivňují a zamožují náš dospělý život.

Pokud jsme si nezpracovali své dřívější bolesti, zlosti, smutky a trápení, pak i naše osobnost – dokonce i když se jí daří a dosahuje dobrých výsledků – bude pořád jen maskou, za níž se skrývají zranění našeho dětství. A toto zraněné dítě pak může kdykoliv vtrhnout do našeho dospělého života a ve svém pocitu, že bylo odmítnuto a potlačeno, ho sabotovat.

Pokud na této dávné bolesti pracujeme, pomůžeme jí vyjít na světlo našeho vědomí, ulevíme jí a léčíme ji, mohou polevit naše snahy udržet svou osobnost pohromadě.

Jak říká R. D. Laing:

Naše schopnost myslet... je žalostně omezená. Dokonce i naše schopnost vidět, slyšet, dotýkat se, chutnat a čichat je natolik zahalena závoji klamu, že pokud má člověk být schopen vnímat svět novými očima, s nevinností, pravdivostí a láskou, je nezbytné, aby se nejprve intenzivně věnoval odnaučování. (1)

Pod vrstvami naučených vzorců chování existuje něco jiného, velmi jasného a autentického. Je tam dítě, které se narodilo již se schopností cítit a vnímat, a je tam přítomno v celém svém potenciálu, dítě se svou vlastní individualitou.

VÝCHODNÍ PŘÍSTUP: NÁVRAT K NEVINNOSTI

Z Východu pak pochází myšlenka vnímat dítě jako metaforu pro naši transformaci. „Stát se znovu dítětem“ je fráze, která se prolíná většinou duchovních tradic.

Je to pozvánka k návratu k prvopočátečnímu zdroji, k dětské nevinnosti. V pocitu klidu a inspirace v tomto vnitřním vesmíru jsou činy odezvou na současnost, nikoliv reakcí na minulost.

Podmíněnost dítěte není v duchovním světě skutečná. My ji ovšem jako skutečnou vnímáme, protože dokud nepřijmeme svá zranění z dětství a nevypořádáme se s nimi, stále nevědomě jednáme jako zraněné dítě, kterým jsme kdysi byli.

Buddhovo dítě a Ježíšovo dítě jsou odrazem potenciálu, který si každý z nás přinesl s sebou na svět.

Když se narodíme, vstupujeme do života s nezkaleným vnímáním bytí. Nejsme odloučeni od zbytku světa, neexistuje žádný předěl mezi dobrem a zlem, žádné očekávání, co by se mohlo nebo mělo stát. Tato nevinnost s sebou nese otevřenost a přístupnost, které mají ohromný potenciál.

Východní přístup si této nevinnosti velmi cení. Jako děti o ni musíme přijít, abychom se naučili tomu, co od nás očekává svět. Během tohoto procesu zapomínáme, kdo jsme. Později v životě ji můžeme získat zpět s růstem našeho vědomí při zkoumání různých duchovních technik. Tehdy nás naše nevinnost vede zpět do prostoru naší jedinečnosti a rozpomenutí na sebe sama. Tento prostor není produktem naší mysli a není koncepční ani analytický. Je to stav bytí, pocit přítomnosti a prostoru, kde ustává všechno úsilí a napětí. Stále můžeme působit na vnější svět a dostávat se s ním do vzájemných vztahů – a ve skutečnosti to bude

pravdivější a plnější. Ale v nejhlubším nitru zůstáváme nedotčení – anonymní pozorovatelé, jakými jsou spontánně i novorozené děti.

Podle súfijské tradice, kterou znovu uvedli do života a doplnili o psychologické postřehy A. H. Almaas a Faisal Muqqadama, se celistvost a plnost, s níž jsme se narodili, nazývá „esence“. Oba velmi barvitým a poetickým způsobem ukazují, jak nám různorodé aspekty této esence unikají a ztrácejí se v průběhu jednotlivých etap vývoje v dětství. Vysvětlují, že k tomu dochází zejména proto, že je – dokonce ani sami u sebe – neuznávají ani naši rodiče, případně jim nepřikládají žádný zvláštní význam. Původní důvěru takto nahrazuje vypočítavost nebo nepřátelství, namísto původní síly nastupuje úsilí.

Jediné, co nám zbývá, jsou prázdná místa ve struktuře našeho bytí. Snažíme se vyplnit je svou vlastní představou o sobě, skrze své naděje a sny. Na duchovní cestě se s těmito prázdnými místy musíme vyrovnat. Pokud je vezmeme na vědomí a dovolíme si pocítit, nakolik falešné je to, čím jsme je vyplnili, a jak málo je skutečně pocítujeme, otevře se nám prostor, v němž může esence zaujmout své původní místo a navrátit nás tak do stavu původní plnosti. Jak říká Lao-c’:

Když se člověk narodí, je křehký a slabý. Když zemře, je tvrdý a ztuhlý. Když jsou věci a rostliny živé, jsou měkké a vláčné. Když zahynou, jsou lámavé a suché. Tvrdost a ztuhlost tedy kráčí ruku v ruce se smrtí a měkkost a jemnost patří k životu. (2)

SPOJENÍ VÝCHODU A ZÁPADU: OSHO

V posledních dvaceti až třiceti letech se věkovitý předěl mezi Východem a Západem začal hroutit. Snad je toho příčinou šíření znuďenosti a deprese, které zaplavují bohatý Západ, nebo snad Východ konečně přestal

být spokojen se svým fatalismem. Možná v tom sehrál roli lepší přístup k informacím na obou stranách a podle ještě další varianty by za tím mohl být jakýsi ještě záhadnější vývoj lidského vědomí. Ať už je důvod jakýkoliv, toto dělení dnes není tak jasné jako dřív.

Terapeuticko-meditační experiment, jehož kořeny tkví ve skupině, která se shromáždila okolo osvíceného mistra Osha, je plodem přesně tohoto nového ducha propojení Východu se Západem.

Účast na tomto experimentu a meditační seance s Oshem pro nás byly živým znamením toho, co nám sdělovaly knihy, které jsme četli, a terapie, kterých jsme se účastnili – a také něčím víc, co ani nelze popsat slovy.

Tento experiment vznikl na základě praktického životního pochopení, že západní mysl se vši svou podmíněností, se svými ambicemi a náhradami představuje tvrdý oříšek k rozlousknutí. Je poměrně obtížné prostě jen sedět a sledovat své okolí, když se neustále musíte hlídat, jste plni napětí, strachu a nedůvěry. Za těmito obrannými strategiemi se jistě musí skrývat nějaká stará bolest, hněv nebo zranění, které potřebuje vylout na hladinu, být přijato, vysloveno a rozpuštěno. Očistné metody, které jsou součástí Oshových aktivních meditací, a techniky uvolňování emocí používané v terapeutických skupinách v jeho komunitách nám znovu a znovu dokazují, že po nich následují pocity lehkosti a prostoru, které usnadňují odosobnění. „Sezení a pozorování“ se spojuje se stavem relaxace, nikoliv se sebezapřením a sebestlačováním.

V průběhu mnohaletého experimentování s různými terapeutickými metodami se spolu s počátečním vyjádřením syrových „negativních pocitů“ dostavilo i větší chápání příčin tohoto podmiňování. Dnes se k odosobnění na fyzické, emoční a vědomé úrovni používají stále propracovanější metody. Z těch se zrodil nový směr, který se nazývá „Oshova spirituální terapie“.

V době, kdy se prohlubovala meditační praxe v mistrově okolí, se „dítě“ stalo vědomou metaforou pro nevinnou a nezkaženou přítomnost, která se objevuje ve chvílích, kdy se přestáváme identifikovat se svojí myslí.

Tímto způsobem se práce na poli dětského rozvoje stává živým mostem k meditaci. Pokud vyčistíme půdu a odstraníme z ní minulá nedorozumění a bolesti, získáme prostor pro lásku a ocenění naší pravé přirozenosti, který nám bude oporou v našem hledání.

Krátce předtím, než opustil své tělo, Osho vytvořil „meditativní terapii“, proces, který nazval „Born again“ (znovuzrozený). Každý den po dobu trvání jednoho týdne se účastníci terapie věnují čemukoliv, co jako děti nemohli dělat. V hodině, která následuje poté, co zakusili svou původní dětskou energii, pak sedí a sledují, co vstupuje do jejich vědomí. Jde o přímou transformaci energie uvolněné hrou, návratem do dětského těla a dětského světa v ticho a bdělost.

OD PODMIŇOVÁNÍ K BYTÍ

Tato kniha pojednává především o tom, jak opět navázat kontakt s dítětem, které je naší minulostí i budoucností. Dítě minulosti potřebuje, aby byla vyléčena jeho stará bolest, a dítě budoucnosti potřebuje opět nabytí svoji jedinečnost.

Nenabízíme vám žádné exkluzivní či ezoterické vědění. Stejně tak netvrdíme, že se nám podařilo dosáhnout něčeho víc než upřímné touhy a hluboké oddanosti snaze navrátit se zpět domů, k sobě.

Prostě nás těší sdílet naši zkušenost z práce s našimi klienty a přispívat tak ke spojení terapie a meditace, k němuž dochází na celém světě.

V naší práci je obsaženo pozvání k růstu a rozvoji, namísto stárnutí a pozvolného zániku v rezignaci a přílišné vážnosti. Svým působením se snažíme získat zpět dítě v nás. Můžeme se naučit být sami sobě oporou při převzetí odpovědnosti za toto dítě a zastavit tak opakování vzorců chování, které jsou příčinou našeho oddělení a bolesti.

Pohlížet na sebe sama „nevinnýma dětskýma očima“ je velmi štavnatý, bohatý a barvitý přístup. Není třeba zříkat se světských radostí, abychom toho byli schopni. Stačí si jen stále více uvědomovat, kdy naší skutečné radosti ze života brání náhrady a sny, kterými zakrýváme stará zranění.

Chceme vymést pavučiny a prach z našeho „domu“, aby tam mohlo proudit více světla a abychom mohli žít život, který je autentický ve svém bytí i konání.

Nemáme v úmyslu předkládat vám nějaký ideální životní styl či konkrétní chování, které by mělo tvořit vstupní dveře k „opravdové transformaci“. Jen s vámi chceme sdílet radost, která přichází, když znovuobjevujeme svůj vnitřní pocit z přítomného bytí, když reagujeme dospěle a otevřeně na to, co k nám přichází, a když máme odvahu být individualitou, ať už je její podoba jakákoliv.

Tento pocit vlastní jedinečnosti jsme všichni někdy prožili. Libá vůně našeho vnitřního světa k nám proniká, když jsme zamilovaní, při meditaci nebo v zápalu tvůrčího nadšení.

Právě pro tyto okamžiky našich životů, kdy zakoušíme, jaké je být sám sebou ve své původní přirozenosti, stojí za to žít a právě ony nás nutí i nadále pokračovat v hledání.

Při tomto hledání jsme konfrontováni se svým podmiňováním. Abychom se mohli posunout dál, musíme se osvobodit od zbytečné zátěže

z minulosti. Pak budeme moci své životy žít s lehkostí, radostným a autentickým způsobem a vstupovat do meditace bez zátěže.

Metoda léčení zranění z dětství (childhood deconditioning) nám pomáhá uvědomit si svoji image, své představy a pocity o nás samých i o ostatních, které nevycházejí z naší současné zkušenosti, ale jsou důsledkem našich zranění z dětství. Pomůže nám odstranit přesvědčení, která nám brání žít v přítomnosti a přijímat to, co nám život nabízí tady a teď.

STAVÁME SE OPRAVDOVĚJŠÍMI

V práci na traumatech dětství, které se věnujeme, se zaměřujeme na subjektivní pravdu, kterou nám předkládají naši klienti. To neznamená popření objektivní pravdy jejich minulosti. Pokud nám někdo například sdělí údaje ze svého života, jako je datum narození nebo rok, kdy začal chodit do školky, bereme tato fakta prostě tak, jak jsou, tedy jako objektivní záznamy z té doby.

Na poli subjektivní pravdy naše volba směřuje vždy ke zdůraznění důležitosti klientovy vlastní emoční skutečnosti. Ta může být v některých případech v rozporu s tím, co ve stejné situaci cítili ostatní lidé v jeho či jejím okolí.

Tato volba vychází z jednoduché úvahy. Svoji vlastní transformaci nemůžeme zakládat na subjektivní pravdě ostatních lidí. Nemůžeme transformovat pocity, které nám pro danou situaci přisoudili druzí. Jediné pocity, které přeměnit dokážeme, jsou naše vlastní. Tímto způsobem se stáváme opravdovějšími.

V částech této knihy, které nesou titul „evokace“, se s vámi o svou subjektivní pravdu z minulosti podělíme také my, terapeuti. Pokud bychom se na popsané situace zeptali svých rodičů, asi bychom se s nimi

shodli na datech a faktických událostech, ale kdyby se s námi měli podělit o to, co prožívali v určitém okamžiku jejich společného života s námi, jejich pocity by mohly být hodně odlišné, či dokonce zcela protichůdné tomu, co jsme v dané chvíli cítili my sami. Naši rodiče, s nimiž se seznámíte v evokacích, jsou naši zvnitřnění rodiče z minulosti, které si v této podobě stále neseme ve svém nitru. Právě tyto zvnitřněné rodiče budeme muset nechat odejít. Pokud se nám to podaří, budeme se moci setkat se svými rodiči v jejich skutečné současné podobě.

Když se ponoříme do hloubi své subjektivní pravdy, dostaneme se až do oblasti, kde se dotýká hranice kolektivní pravdy. Zde se již nesetkáváme s vlastními rodiči, ale s archetypy, které představují. V samotném jádru našeho vztahu s rodiči se nachází vztah každého jednotlivého dítěte a jeho rodičů. Stejně jako se prostřednictvím terapie učíme nechat odejít své vlastní zvnitřněné rodiče, příběhy a mýty na úrovni kolektivního vědomí nás vedou k tomu, jak se oprostit od rodičovského principu. Právě v tom spočívá pochopení, že odloučení od rodičů je a vždy bylo nezbytně nutný krok k růstu každého jedince.

Při práci se subjektivními pravdami klienta dbáme na to, abychom do nich nepletli svou vlastní subjektivní pravdu z minulosti. Znakem dobrého terapeuta je umění a schopnost ponechat vlastní osobní příběh za dveřmi místnosti, kde probíhá terapie. Pokud ovšem pochopíme, že v jádru prožitků nás všech – terapeutů či klientů – leží kolektivní pravda, může to věci ohromně napomoci.

VZTAH ZALOŽENÝ NA PŘÁTELSTVÍ

V počátcích psychoanalýzy se terapeuti učili, že se při práci s klientem mají držet v bezpečné vzdálenosti od vlastních problémů. Tento přístup se, bohužel, z velké části zakládal na tehdejším patriarchálním modelu světa, v němž si i rodiče udržovali stejný bezpečný odstup od svých dětí,

aby měli jistotu, že jim neodhalí své nitro. Vztah mezi terapeutu a klienty v té době napodoboval vztahy mezi rodiči a dětmi.

Zároveň bylo terapeutům vštěpováno, aby si dávali velmi dobrý pozor na to, co na ně klient přenáší. Klient si do nich mohl promítat svou představu autority z minulosti, již mohl být ideální otec nebo matka, případně „špatný“ otec nebo matka. Terapeuti měli tuto projekci zrcadlit zpět ke klientům a sami zůstat nepřístupní a vzdálení.

Náš přístup vychází z doby, kdy se vláda patriarchálního modelu nad světem pomalu začíná uvolňovat. Jsme přesvědčeni, že vztah mezi terapeutem a klientem může být založen na přátelství.

Terapeuti nemusejí být ideálním obrazem jakési nedosažitelné osoby. Mohou klientovi poskytnout své dovednosti a schopnosti, ale přitom dát jasně najevo, že i jejich zkušenost je omezená a že to, co při terapii probíhá, se děje mezi dvěma rovnocennými bytostmi.

Tím se nijak nevylučuje výše popsaný přenos. Rámec tohoto přístupu je však uvolněnější, takže je možné upozornit klienta, že si do osoby terapeuta promítá svého „dobrého“ či „špatného“ rodiče, případně jinou autoritu z minulosti, a terapeut se nemusí mít neustále na pozoru, aby tuto projekci náhodou nenaplnil. Pro klienta je důležité, aby touto fází prošel, v souvislosti s jeho narcistickým zraněním, které je spojeno s potřebou být uznáván a milován, ale terapeut může k této situaci přistoupit s pochopením, humorem a vědomím vlastních omezení. Totéž se konců může týkat i terapeuta, který se pokouší naplnit své narcistické potřeby prostřednictvím svého klienta.

To ovšem neznamená, že terapeut může narušovat klientův prostor vlastními nevyřešenými problémy. Je velmi důležité si stále uvědomovat, že patriarchální přístup nemůže vystřídat naprosté přehlížení veškerých hranic.

Když dáváme klientovi na vědomí, že i my jsme jen lidé a že i my léčíme své vlastní zraněné vnitřní dítě, dáváme mu tím najevo svou plnou podporu a uznání toho, co se s ním či s ní děje. Místo toho, aby nás ovládly staré obavy, že v důsledku toho nebude fungovat vazba mezi terapeutem a klientem, se můžeme radovat, že tato vazba má reálný základ. Tím, že se toto všechno dozvídá, se klient učí, že jádrem celého procesu je začít se starat sám o sebe.

Tato představa se terapeutovi samozřejmě nemusí líbit, pokud má latentní touhu udržet klienta ve své péči celé dlouhé roky. Takový terapeut nechá klienty, aby se k němu vraceli znovu a znovu, a bude v nich živit nadějí, že se jim dostane řešení, která ve skutečnosti nikdy nepřijdou. Pokud ovšem pochopíme, že léčení dětství je etapa nezbytná pro každého, kdo chce růst, můžeme mít radost, že toto léčení probíhá, ale také, že je u konce.

Přátelství, o kterém jsme se zde zmínili, jsme v jeho nejbohatší podobě zažili při vedení skupin a terapeutických sezení v Oshově komunitním experimentu. Po celodenní práci v rolích terapeutů a klientů jsme se vždy všichni sešli při večerní meditaci, při které jsme vystoupili ze svých rolí a jen tak jsme spolu seděli jako ti, kdo se setkávají na cestě. U klientů tato zkušenost mnohdy vedla k důvěře a uvolnění, díky kterým byli schopni dosáhnout transformace. A nám jako terapeutům přinesla pochopení, že naší úlohou v této společné práci je zasít semínko, které pak už potřebuje jen výživnou půdu, aby mohlo růst a vykvést.

KAPITOLA 1.

SETKÁNÍ S DÍTĚTEM

Vraťte se zpět... Jen světlo poznání léčí. Je to léčivá síla. Vše, co dokážete převést do vědomí, se uzdraví a už to nikdy nebude bolet.

Člověk, který se vrací zpět v čase, se osvobozuje od minulosti. Minulost pak ztrácí význam. Minulost pak nad ním ztrácí moc a uzavírá se. Minulost již nemá žádné místo v jeho bytí. A právě tehdy, když ve vašem bytí již není místo pro minulost, se otevíráte přítomnosti, do té doby ne.

(Osho, Yoga the Alpha and the Omega, sv. 4)

VZPOMÍNKY SI VYBÍRÁME

Kolikrát během dne se vám stane, že se vám samo od sebe vybaví něco, co se vám kdysi přihodilo? Možná se nám to stává mnohem častěji, než tušíme, protože si toho ve skutečnosti zdaleka pokaždé nevšimneme. Můžeme si vzít na pomoc Freudovu metaforu – celá naše mysl je jako ledovec a to, co běžně vnímáme jako svoji vědomou mysl, je jen vyčnívající vrcholek. Mnohem větší kus ledovce se skrývá v temných vodách. Tato část se nazývá nevědomí a jsou v ní uloženy všechny naše vzpomínky, naše zranění, ztráty, naděje a sny.

Na vědomé úrovni si všímáme symptomů. Uvědomujeme si, že je nám něco nepříjemné nebo že nás něco nenechává v klidu. Můžeme to nechat, jak to je, ignorovat to nebo se pokusit od toho odejít. Na nevědomé úrovni, pod hladinou symptomů, se nachází naše hluboko zakořeněná minulost. V ní můžeme nalézt příčinu současných potíží, která vznikla kdysi dávno, a obranné mechanismy, které jsme tenkrát používali, abychom se s ní vyrovnali.

Neurolingvistické programování (NLP) využívá metodu časové osy, která podrobně popisuje, jak si vytváříme vlastní vnitřní mapy reality, podle kterých následně jednáme, komunikujeme a přemýšlíme. Podle této metody se při regresi do minulosti dostáváme zpět „v čase“ do konkrétního okamžiku. Ve svém subjektivním světě jsme zase jednou „v“ něm, místo abychom „skrze“ něj jen s vědomým odstupem procházeli. Abychom dokázali sledovat své putování minulostí, musíme zaujmout pozici, která se nachází mimo ni. V naší knize ji nazýváme pozice nebo perspektiva „pozorovatele“.

Robert B. Dilts poukazuje na to, že:

naše vnímání „času“ ovlivňuje, jaký význam přikládáme určitým zážitkům. Většina z nás někdy zažila situaci, kdy nám v určité chvíli něco připadalo velmi důležité. Když se nad tím ale zamyslíme s časovým odstupem, říkáme si: „Proč mě to tehdy tak vzalo?“... Mnohé duševní a emocionální symptomy jsou výsledkem návratu „v čase“ k určité zkušenosti z minulosti, aniž bychom měli možnost zaujmout perspektivu pozorovatele a vidět věci „skrz čas“, a tedy s větším odstupem. V důsledku toho člověk někdy i v přítomnosti neuvědoměle reaguje stejně jako již dříve v životě. Pokud má někdo například zdánlivě iracionální strach z vystupování na veřejnosti, může časem přijít na to, že ho někdy v minulosti jako dítě někdo zesměšnil nebo

ponížil před třídou nebo skupinou lidí. Podobné okolnosti v něm potom dokonce i v dospělosti spouštějí asociace spojené s touto situací z dětství, které tento člověk emočně prožívá, ale vědomě o nich neví. (1)

Své vzpomínky si vybíráme. Podle Milтона Eriksona to děláme proto, že některé z nich jsou až příliš bolestivé, abychom je uchovávali ve vědomé mysli. Nevědomí hraje v tomto smyslu úlohu určité „ochrany“, která dělá náš život snesitelnějším.

Naučili jsme se to tak brzy, že mechanismus výběru dnes funguje plně automaticky. Když se určité vzpomínky vynoří, jsou okamžitě vymazány z povrchu našeho vědomí. Je to s nimi ale stejně jako s plevelem – pokud neodstraníme jejich kořeny, nejspíš se zavrtají ještě hlouběji. Pokud svým bolestným, nechtěným a znepokojivým vzpomínkám nedáme prostor ve vědomém světě, rostou o to pevněji pod jeho povrch. Jak si již v době zrodu psychoanalýzy povšiml Freud, mohou pak na sebe vzít podobu nevysvětlitelných fyzických příznaků. Nebo – jak ukazuje NLP – mohou vytvořit nevědomé pozadí domněnek a hodnot, které je určující pro naše současné činy a pocity.

LÉČENÍ SPOČÍVÁ VE ZNOVUNABYTÍ CELÉ VAŠÍ MINULOSTI

Získat zpět svou minulost je něco, po čem všichni toužíme. Bez ní jsme vykořenění. Pokud naše minulost zůstává v temnotě, nemůžeme žít naplno. Oddělení od toho, co formovalo náš život v raném dětství, vyžaduje velké úsilí a vytváří hodně úzkosti. Potřebujeme získat zpět svoji minulost, ale zároveň se jí obáváme. Co když pro nás bude to, co vyplave na povrch, až příliš bolestivé nebo matoucí? Jde přeci o záležitosti, které jsme kdysi dávno odsunuli stranou, protože jsme si s nimi nedokázali poradit. Rychle se aktivují naše strategie, jak se vypořádat s minulostí. Možná jen pokrčíme rameny s pocitem, že to je nevyhnutelné, protože

co bylo, bylo. Možná si zapneme televizi, budeme si číst nebo něco sníme, abychom si tak udrželi kontrolu a odstup vůči tomu, co se před námi vynořuje.

Mohou ale nastat situace, kdy tyto křehké obranné mechanismy nestačí. Někdo z našich přátel, milenec, manžel nebo manželka, naše děti či šéf něco řeknou nebo udělají a my zareagujeme dřív, než si to vůbec stačíme uvědomit. A naše reakce nás překvapí. „Co mě vlastně tak rozčílilo nebo rozesmutnilo? Mohlo to být jen slovo, výraz tváře, tón hlasu? Nebo určitý pohled nebo dotyk?“ Ať už to bylo cokoliv, náhle propadneme ochrannou sítí a narazíme na to, čemu jsme se tak dlouho a tak bedlivě vyhýbali.

Způsob, jímž se s tímto problémem vypořádáváme v současnosti, je spojen s mechanismy, které jsme se naučili používat v minulosti. Naše dospělé vědomí může náhle zasáhnout stejné zhroucení, zápas nebo ústup, které jsme prožívali jako děti.

Jindy tyto reakce spouštějí události, které vnášejí do našeho života závažné změny, jako je smrt, choroba či rozvod. V danou chvíli se před naším smyslem pro realitu rozevře trhlina, hotová propast. Zármutek, který ji vyplňuje, může rezonovat s hlubšími vrstvami bolesti a ztráty. Dokonce i když jsou naše obranné mechanismy aktivní, nedokážeme se někdy vyhnout propastným hlubinám, jimiž v těchto chvílích procházíme.

Ovšem samotný fakt, že této náhlé bolesti dovolíme vystoupit na povrch, nám umožní sáhnout po hojivém balzámu, po kterém toužíme.

Základem léčení je získat zpět svou minulost. Nejen ty příjemné chvíle, které jsou cenné a které je třeba uchovávat v srdci v celé jejich idyličnosti a kráse. Úplně stejně je třeba opět nabýt i bolestnou část minulosti, která nás zraňovala a od které jsme se odstříhli. Jakmile to vše včleníme zpět do svého vědomí, stane se tento celek základem naší současné síly a schopnosti léčit se.

OBJEV MILUJÍCÍHO DOSPĚLÉHO ČLOVĚKA UVNITŘ

Slovo „lécit“ používáme, abychom tak dodali další rozměr nezaujatému pohledu NLP, který jsme zmínili výše. Sledujeme z perspektivy pozorovatele dvě hlavní části své práce, vnitřní dítě a vnitřního dospělého.

Do práce na začlenění vlastní minulosti do našeho vědomí bychom měli zahrnout také lásku a soucit s vnitřním dítětem. Tyto pocity musejí vycházet z vnitřního dospělého. Dítě potřebuje svoji pravdu někomu říci. Potřebuje sdílet stará rodičovská přesvědčení a pravidla, která ho zraňovala a škodila mu. K tomu je nezbytné, aby důvěřovalo síle a lásce, kterou k němu jako dospělí cítíme. Musí věřit, že nám na něm opravdu záleží. Musí vědět, že při něm budeme stát a že ho budeme chránit. Jen tehdy bude schopno vyléčit svá zranění, uvolnit se a stát se samo sebou.

Abyste byli schopni dítěti sdělit, jak moc vám na něm záleží, musíte se nejprve napojit na zdroje své vlastní dospělé zkušenosti, která vám pomůže chránit vaše „dětské já“ a starat se o něj.

Pomůžte vám s tím následující cvičení:

Vzpomeňte si na chvíle ve svém dospělém životě, na které se rozpomínáte s uspokojením, na chvíle, kdy jste se cítili láskyplní a starostliví. Může jít třeba o dobu, kdy jste pečovali o svého přítele, o nějakou rostlinu či zvíře.

Představte si, že tyto chvíle i laskavý a starostlivý výraz, který z nich pramení, vidíte jako obraz, který vám visí přímo před očima ve vzdálenosti přibližně jednoho metru.

Uvolněte čelo a čerpejte láskyplnou a pečující energii do místa, které se nachází mezi vašimi očima. Prožijte ji jako nekonečný zdroj laskavé energie, která proudí do tohoto místa a odtud zaplavuje celé vaše tělo.

Dovolte této energii, aby proudila od vašeho vnitřního dospělého k vašemu vnitřnímu dítěti. Aby pronikla na všechna místa uvnitř dítěte, kde bylo poraněno, a aby tam přinesla lásku a péči.

Stejně cvičení zaměřené na sílu nebo soucit vám může pomoci spojit se s těmito vlastnostmi ve vašem dospělém životě.

Tímto způsobem se upevňuje vztah mezi milujícím dospělým a dítětem. Spojení, které nakonec přeroste ve skutečný láskyplný vztah.

Na rozdíl od psychoanalytické tradice naše „dítě“ není pouhý souhrn vzpomínek na dávnou minulost, s nimiž se identifikujeme i v současnosti. Je to živoucí přítomnost, která do našeho dospělého života přináší mnohé dary.

Když prožíváme sílu záštity, již poskytujeme dítěti, nabývá dospělý v nás na důvěře a sebeúctě. Naše dospělá energie začíná sloužit energii našeho dítěte. Pokud tuto dětskou energii začleníme do svého nitra, začne naše dospělá podoba růst a uvolňovat se a transformuje své zafixované a podmíněné reakce v živou a láskyplnou odpovědnost, ve schopnost reagovat na věci tak, jak přicházejí.

Kam nás toto léčení zavede, to dopředu nevíme. Může nás přivést k plnějšímu, bohatšímu životu nebo k hlubšímu uvolnění, k odevzdání se.

Ať už se ovšem léčení projeví jakkoliv, je jisté, že k němu dojde vždy, když začneme skládat dohromady v jeden celek částičky a úlomky našich životů. Znovu se ocitneme v centru sjednoceného bytí.

POZOROVATELEM SE MŮŽETE STÁT, SVĚDEK VYVSTANE

Abychom objasnili rozdíl mezi „perspektivou pozorovatele“, o níž jsme se v této kapitole již zmínili, a „svědkem“ čili schopností být přítomen, která se objevuje při meditaci, rádi bychom zde uvedli část promluvy, v níž se k této otázce vyjádřil Osho.

Pozorovatel představuje to, co je subjektivní, a pozorované to, co je objektivní. Pozorovatel představuje to, co je vně pozorovaného, a zároveň také to, co je uvnitř.

Vnitřek a vnějšek nelze oddělit. Existují pospolu, mohou existovat jedině pospolu. Když člověk zakouší tuto pospolitost, či spíš jednotu, vynoří se svědek. Pokud o to budete usilovat, stanete se pouze pozorovatelem a pozorovatel není svědek.

Co je tedy třeba udělat? Je třeba se rozpustit a splynout. Když se díváte na květ růže, zapomeňte, že je tu objekt, na který se pohlíží, a subjekt, tedy ten, kdo se dívá. Nechte se zcela pohltit krásou a požehnáním toho okamžiku, abyste – růže a vy – již neexistovali odděleně, ale stali jste se jediným rytmem, jedinou písní, jedinou extází.

Stále znovu a znovu zakoušejte milování, prožitek z hudby, pohled na západ slunce. Čím častěji, tím lépe, protože to není umění, ale dovednost. Potřebujete v tom získat cvik. Jakmile víte, jak na to, můžete si tento prožitek vyvolat kdekoliv a kdykoliv.

Když se vynoří svědek, není nikdo, kdo by byl svědkem, a nic, čeho by byl svědkem. Je to čisté zrcadlo, které zrcadlí nicotu. Dokonce ani výraz zrcadlo není přesný. Vhodnější

je použít slovo zrcadlení. Je to spíš dynamický proces rozpouštění a slučování, je to proud, nikoliv něco statického. Růže, která se s vámi spojuje a vy se spojujete s ní. Je to sdílení bytí.

Zapomeňte na to, že svědek je pozorovatel. Není. Pozorovatelem se můžete stát. Svědek náhle vyvstane. (2)

Perspektiva pozorovatele vám poskytne potřebný odstup, abyste si mohli všimnout dynamiky mezi dospělou a dětskou částí, a umožní vám zaujmout pozici neangažovanosti. Schopnost svědectví, která z ní vyvěrá, dokonce opouští i tuto „vnější“ pozici a postupuje dál za veškerou oddělenost do skutečně existenciálního spojení. Tento proces nás tedy svým vlastním tempem vede od pocitů rozdělení k vnímání vnitřní duality a nakonec k prožitku vnitřní a vnější jednoty.

OTEVŘETE SE TAJEMSTVÍ

Na cestě, která začíná touto kapitolou, vás vezmeme za ruku a vydáme se spolu s vámi do daleké minulosti.

Zároveň bychom vám chtěli vyjádřit uznání a respekt za to, že cítíte dychtivost a touhu podniknout výpravu nazpět v čase a znovu se spojit s dítětem, které tam na vás čeká.

Deva S., žena, kterou budeme sledovat v průběhu osmi terapeutických sezení procesu childhood deconditioning, měla z prvního sezení obavy. Řekla nám, že už má dost zkoumání svého nitra. Zároveň však cítila, že něco z její minulosti zůstalo neobjasněno. Během sezení si uvědomila, že teprve nedávno začala být schopna představit si, že vezme do náruče to malé děvčátko, dítě, kterým kdysi byla, a že k němu bude schopna

cítit lásku. Po dokončení naší cesty byla překvapena, jak rychle jí čas na sezení utekl a kolik vzpomínek se jí vrátilo.

Na naší cestě nám bylo – vedle jiných zdrojů – velkou inspirací dílo Johna Bradshawa, od něhož jsme si vypůjčili techniku putování dospělého nazpět časem za účelem záchrany a léčení vnitřního dítěte.

Myšlenka, že by v našem dospělém těle mohlo stále žít malé dítě, se může z počátku zdát nesmyslná. Přesto vám právě tohle tvrdím. Jsem přesvědčen, že toto opomenuté, zraněné vnitřní dítě z minulosti je hlavní příčinou lidského trápení. Dokud toto dítě nezískáme zpět a nedáme mu svou podporu, budeme stále jen předstírat a zamořovat své dospělé životy. (3)

Na rozdíl od Bradshawa, který směřuje od novorozeneckého období ke školnímu věku, my vás povedeme mnohem dál nazpět v čase. Společně budeme jednu po druhé odstraňovat vrstvy naučených vzorců chování, až se dostaneme k vaší původní přirozenosti, v níž je skryt celý váš potenciál.

V „návodu“ v této kapitole vám předkládáme regresi, která zve vaše dospělé já k setkání s jeho mladší podobou. Dítěti, s nímž se setkáte, může být od čtyř do deseti let. Postup je takový, že se neomezujete jen na vzpomínání a pozorování. Čas od času vstupujete do své dospělé role, jindy se vracíte do kůže dítěte a znovu prožíváte, co se v té době dělo. Ve chvíli, kdy se stanete dítětem, se cítíte být v jeho těle, vidíte jeho očima, slyšíte zvuky ze své minulosti jeho ušima a také váš čich a hmat vnímají to, co bylo kdysi. Otevíráte tomuto prožitku všechny své smysly.

V některých okamžicích jste v oné době zpět naplno, jindy ne. Berte to, jak to přichází.

Stojí ovšem za povšimnutí, na co se vaše pozornost zaměřuje plně a co naopak způsobuje, že chcete spojení přerušit. Může vám to naznačit, v jakých okamžicích a situacích v dětství jste se naučili uzavírat do sebe. Vytvoření odstupu nebo únik do vlastního snového světa mohl v takových okamžicích pro vás jako dítě představovat jedinou možnost, jak se s věcmi vyrovnat. To se může opakovat i ve vašem dospělém životě. Jde o chvíle, kdy zpravidla ztrácíte pozornost a zájem nebo se otočíte a odcházíte. My jsme ale s vámi, a tak si možná budete přát zůstat o chvíli déle a posunout se o krok dál.

Jako dospělého vás mohou čekat mnohá překvapení – věci, které jste dávno zapomněli nebo které jste nikdy neviděli tak jasně. Cesta zpět vám také může připadat povědomá, můžete mít pocit, že jste jí prošli již mnohokrát předtím. Možná vás bude šokovat, když si uvědomíte, jaké podrobnosti z vašeho života jsou tam uvnitř zaznamenány – když zjistíte, že dokonce i ve velmi těžkých či traumatických situacích zůstává určitá část našeho já nebo toho, co leží mimo nás, bdělá.

Možná si povšimnete, že i když si minulé události pamatujete do nejmenších podrobností a jsou pevně vryty do vaší mysli, nedokážete si s nimi spojit žádné pocity. Jako dospělí možná přijdete na to, že si pamatujete každý detail toho, co se tehdy stalo, ale ony původní pocity si vybavit nedokážete.

Pokud nám po regresí oznámíte něco takového, požádáme vás, abyste se nadechli a vešli ve spojení se svým tělem. Potom se zaměříme na to, jak a kde ho tyto dávné události zasahují a co se v těchto místech děje. Lokalizace těchto míst (například břicho, hrudník nebo ramena) a zkoumání fyzického pocitu v nich (například staženost nebo oddělenost) často přispívají k vyjasnění, jaké pocity jste se v dětství naučili potlačovat.

Jako dospělí si také můžete všimnout, že vzpomínky, které se vynořují z minulosti, nad vámi snadno získávají moc. Místo abyste se drželi

svých skutečných pocitů, jako je například smutek nebo zlost, se náhle přistihnete, že na ně reagujete a pokoušíte se je dostat pod svou kontrolu. Výsledkem tohoto úsilí je vnitřní panika nebo strach. Pokud se to stane, nespěchejte, zvolněte tempo. Sebeobviňování vám nepomůže. Uvolněte se a čekejte, dokud se neobjeví skutečné pocity. Může to chvíli trvat, ale vyplatí se to.

Když vás vedeme zpět v čase, můžete cítit očekávání ohledně toho, co byste měli nebo neměli udělat nebo dát najevo. Možná jste ztratili kontakt se svou dospělou částí a vrátili jste se do role dítěte a z této pozice nyní nasloucháte zvnitřněnému poselství z vaší minulosti.

Pomůžeme vám tento zvnitřněný hlas rozpoznat, abyste se od něj mohli odpoutat a znovu zaujmout svou dospělou roli. V té budete schopni rozhodovat, co je pro vás dobré, znovu budete vnímat své vlastní pocity a budete oporou svému vnitřnímu dítěti.

Zpočátku může být také obtížné spojit se se skutečnými pocity vašeho vnitřního dítěte, protože ve vašem dětství se všechno zdálo být normální a bez komplikací.

Cristina F. pocházela z rodiny ze střední vrstvy. V jejím dětství se neobjevilo žádné rozsáhlé trauma, odloučení nebo násilí. Ve skutečnosti měla sklon obviňovat z úzkosti, kterou cítila, sebe samu.

Při naší pouti nazpět časem se její dospělé já poprvé setkala s její mladší podobou. V očích té malé holčičky uviděla – k svému překvapení – výraz nedůvěry. Snažila se s ní navázat spojení, ale cítila, že holčička není tak ochotná otevřít se, jak si ji Cristina pamatovala. Vyzvali jsme ji, aby holčičce položila nějakou otázku, ale nedočkala se žádné skutečné odpovědi. Dítě se otevřelo teprve ve chvíli, kdy Cristina začínala