



## JAK BÝT MĚNĚ ZRANITELNÝ

Zdalipak je tedy pravda, že:

**Když se cítím rozhněvaný nebo se na někoho rozčílím, svědčí to o tom, že jsem si nesprávně nebo nedostatečně vysvětlil skutečnost.**

Hněvám-li se na někoho, znamená to, že se soustřeďuji jen na určitý typ chování této osoby. To já jsem si vybral, že se zaměřím na to, co mě rozčiluje a narušuje mou rovnováhu. Tudíž se stávám obětí svého postoje k jinému člověku a způsobu, jak jeho chování vykládám a vnímám.

Někdo jiný by na tuto osobu pohlížel jinak. Ale i já jsem si mohl vybrat, že na ni budu pohlížet jinak, nebo že si její chování vysvětlím jiným způsobem. V takovém případě bych na ni reagoval jiným způsobem. Zásadně vždy platí, že:

**Já sám jsem zodpovědný za to, jak se rozhodnu, že si vysvětlím věci, které vidím.**

Zeptejte se sami sebe: Může se člověk, který vás rozčiluje, stát vaším učitelem? Va-

ším osobním koučem? Nebo, chcete-li, vaším osvoboditelem?

Uvedu příklad z vlastního života.

Setkal jsem se s jedním mužem. Seděl přímo naproti mně s rukama překříženýma na hrudi a byl nedbale opřený. Přehodil si nohu přes nohu a rychle s ní houpal ze strany na stranu. Myslel jsem si o něm, že je arogantní a lhostejný.

Začali jsme hovořit, ale z nějakého důvodu jsem byl schopen vnímat pouze jeho nohu, kývající se ze strany na stranu.

Vnímal jsem, že mé vnitřní napětí roste. Můj hlas byl méně zřetelný a přirozený. Byl jsem strnulý, nedokázal jsem se uvolnit. Cítil jsem, že je všechno špatně, dokonce se dostavil strach.

Co se stalo? Byl jsem obětí svého vlastního vnímání této osoby a její řeči těla. Ta jeho houpající se noha! Jako formu obrany jsem zvolil agresivní myšlenky. *Kdo si ten muž vlastně myslí, že je? Co je to za typ? Taky by se mohl chovat slušně!* (Začal jsem ho odsuzovat, a to mne poněkud vyvedlo z míry).

Ale v tom okamžiku jsem si vzpomněl na tuto myšlenku:

**Když se cítím rozhněvaný nebo se na někoho rozčílím, svědčí to o tom, že jsem si vysvětlil skutečnost nesprávně nebo nedostatečně.**

Může to být i v tomto případě pravda? Mohl jsem tohoto muže špatně odhadnout? Pomalu jsem si v duchu pronášel:

*Pevně jsem se rozhodl, že se budu na toho muže dívat novým a odlišným způsobem.*

Zprvu se mi do toho moc nechtělo, ale znovu a znovu jsem si v duchu opakoval to tvrzení, dokud jsem se s ním plně neztotožnil, a pak mi probleskla hlavou úplně nová myšlenka. *Třeba ten muž měl strach ze schůzky se mnou i z toho, co mu říkám? Jakou obrannou roli nebo silovou pozici zvolil?*

Najednou jsem celou situaci viděl jinak. To já jsem reagoval (jako oběť) na jeho arogantní masku, která nebyla ničím jiným než způsobem obrany. Tuto pravdu o něm jsem předtím neviděl. Tak jsem v duchu přemítal:

*Mám tady schůzku s mužem, který má z nějakého důvodu z našeho setkání velký strach. Když jsem tuto pravdu pochopil, ulevilo se mi.*

Ten muž mi poskytl možnost, abych o něm něco pochopil a abych uviděl za jeho maskami a pózami skutečného člověka. Kromě toho mi umožnil, abych odhalil něco nového i sám o sobě.

Jsem-li schopen vidět celou situaci nově, toto setkání pro mě představuje velkou příležitost a onen muž se může stát mým učitelem. Proto jsem si v duchu opakoval, že:

*Mám tady schůzku s mužem, který má z nějakého důvodu z našeho setkání velký strach. Došlo mi, že ta jeho póza i držení těla jsou vlastně voláním o pomoc. A kdo by napadal člověka, který prosí o pomoc? Veškerá hrůza se naráz rozplynula a namísto toho se dostavil příliv radosti. Rozpoznal jsem jeho strach a svůj také.*

V klidu jsme pokračovali v konverzaci. Muž pořád seděl naproti mně s překříženými rukama, nedbale opřený o křeslo, a stále pohupoval nohou.

Jak zvláštní!

Ale já jsem nyní viděl něco jiného. Viděl jsem muže sedícího na židli naproti mně, který měl z nějakého důvodu strach a celým svým držením těla prosil, abych mu pomohl. Ano, bylo to volání o pomoc!

Ale mé pocity se už změnily. Pryč je můj přezíravý obranný postoj. Nyní s tím mužem soucítím a chápu, že jsme spolu v souznění, jak tomu mělo od počátku také být. Jsem úplně vyrovnaný.

A to je fantastické!

Můj hlas nyní vysílal zcela odlišné signály a vibrace. Po chvíli jsem se pokusil podívat muži do očí. Věděl jsem, že to nyní dokážu. Můj pohled byl klidný, moje přezíravost a strach byly tatam. Tak přichází osvobození.

Nyní jsem před sebou viděl muže, který mne prosil o pomoc takovým způsobem, na jaký byl zvyklý. Mluvil jsem s ním klidně a otevřeně a stala se pozoruhodná věc. Trvalo to jen několik vteřin a – jeho noha byla najednou klidná!

*Platí tedy, že jiný člověk může být mým učitelem.*



## ÚVAHY

V příkladu uvedeném v předchozí kapitole jsem při setkání zpočátku reagoval jako oběť. Vnímал jsem sám sebe jako subjekt napadení. Jinými slovy, vybral jsem si nešťěstí. *Kdyby ten muž byl jiný*, bylo by všechno jiné... Tento příklad jasně ukazuje, že:

**Nebyl jsem rozhněvaný nebo rozčilený z důvodu, o kterém jsem si myslel, že jsem.**

Proč jsem tedy byl tolik popuzený?

Nadzvedlo mne to, že jsem si *vybral*, že budu vnímat mužovo vystupování a řeč těla jako útok na mou osobu. Došlo k tomu proto, že jsem si nesprávně vyložil reálnou situaci. Neviděl jsem pravdu, že ten muž měl strach. Zranila mne mé vlastní interpretace probíhající události. Problém nebyl někde mimo mne. Problém se ve skutečnosti skrýval v mém nitru, v mém vlastním myšlení. Ztratil jsem cit pro přítomnost a pocit štěstí – protože jsem se rozhodl, že ho odsoudím.

Mým úkolem však není, abych ho soudil. Mým úkolem je přijmout zodpovědnost za to, jaký s ním budu mít vztah. Jediné, co mohu změnit, je – změnit sám sebe a svůj přístup k němu.

Najděte si volnou chvíli a pomalu pročítejte:

**Mohu změnit, jak vnímám sám sebe.**

**Mohu změnit, jak vnímám ostatní.**

**Lidé se změní, pokud je začnu vnímat jinak.**

**Svět se změní, pokud jej začnu vnímat jinak.**

Tato slova jsou nesmírně důležitá.

*Čím jasněji jsem schopen vnímat bolest cizích lidí a slyšet jejich volání o pomoc, tím snáze se ubráním pocitu ublíženosti způsobenému cizím pohrdáním a arogancí, což je postoj, který ta druhá osoba zaujímá ze strachu, jako obranný prostředek. Čím jasněji to vidím, tím jsem svobodnější a méně zranitelný.*

Naučil jsem se, že:

**Veškerý strach je jen volání o pomoc.**

Chvíli přemýšlejte o následujících slovech:

*Jediné moje pravdivé myšlenky jsou ty, které jsou naplněné láskou.*

Je to doopravdy tak?

Dlouho jsem o tom přemýšlel a pohlížel na věc ze všech stran. Nalezl jsem příklady, které uvedenou větu potvrzují, stejně jako příklady, jež ji nepotvrzují.

Ovšem v příkladu o muži s kývající se nohou se ukázalo, že je to pravda.

Ale co když je to pravda ve všech příkladech?





## POMOC!

Podíváme se na to, co to je vlastně *strach*.

Pokusím-li se rozpomenout na okamžiky, kdy jsem se cítil vystrašený, neklidný a nervózní, musím říct, že ze všeho nejvíce jsem toužil po pomoci v jakékoli formě. Mým nejhlubším přáním v takových situacích bylo: *Pomozte mi!*

**Člověk, který se bojí, chce pomoc.**

To jsem ale neměl říkat.

V těch okamžicích jsem možná nechtěl před ostatními ukazovat, že jsem vystrašený. Nechtěl jsem otevřeně vystavovat na odiv svou zranitelnost a zoufale jsem schovával svou nejistotu. Osvoji jsem si nepřirozený přístup: tvrdý postoj a šťastný úsměv. Byl to prostě můj způsob ochrany. Za tuto masku jsem se schoval jako do ochranné bubliny a ukryl jsem v ní svůj strach.

Pravdou je, že jsem udělal všechno, co bylo v tom okamžiku v mých silách, abych tu náročnou situaci zvládl. Avšak v daný okamžik jsem se žádným způsobem nedokázal s ní, ani s vlastní nejistotou vypořádat. (Navlékání masky je prostředek k přežití v absolutně nezvladatelných situacích. Mnozí z nás se k tomuto kroku uchylují, když se cítí úplně bezmocní.)

Jak vypadá běžná ochranná maska ke skrytí strachu a slabosti? Někteří zvolí masku nepoddajnosti, tvrdosti a arogance. Jiní si mohou nasadit masku lhостejnosti a netečnosti nebo nonšalantní masku. Další zůstanou ledově chladní nebo mlčenliví. Rovněž silně nalíčený obličej může být pokusem, jak zamaskovat vnitřní nejistotu. Každá maska má jediný účel – skrýt strach, potažmo pravdu.

Všechny masky jsou falešným pokusem o sebevyjádření.

Přečtěte si a navždy zapamatujte následující věty:

**Za každou maskou, kterou vidím, se skrývá výkřik o pomoc.**

**Čím větší maska – tím hlasitější volání.**

**Každá maska, kterou vidím, skrývá pravdu o osobě, která ji nosí.**

Maska může člověka i okouzlit nebo dokonce svést. Může ho také vylekat. Avšak není

možné masku skutečně milovat. Zamilovat se můžete pouze do skutečného člověka skrytého za maskou. Milovat můžeme pouze pravdu.