

Brad Blanton



Radikální upřímnost

*Jak může říkání pravdy
změnit váš život*



MAITREA

RADIKÁLNÍ
UPŘÍMNOST

RADIKÁLNÍ UPŘÍMNOST

JAK MŮŽE ŘÍKÁNÍ PRAVDY ZMĚNIT VÁŠ ŽIVOT

Brad Blanton, Ph.D.

Přeložil Sebastian James



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Blanton, Brad

[Radical honesty. Česky]

Radikální upřímnost : jak může říkání pravdy změnit život / Brad Blanton ; z anglického originálu Radical honesty ... přeložil Sebastian James. -- První vydání v českém jazyce. --

Praha : Maitrea, 2016. -- 264 stran

ISBN 978-80-7500-207-5

177.3 * 159.9 * 179.8 * 316.472.4 * 613.86 * 159.942 * 616.895.4 * 316.648.4 *

159.923.2 * 159.923.5

– upřímnost -- psychologické aspekty

– lež -- psychologické aspekty

– interpersonální vztahy

– stres (psychologie)

– úzkost

– deprese

– změna postoje

– sebepoznání

– sebeřízení

– rozvoj osobnosti

– populárně-naučné publikace

159.92 – Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

Brad Blanton

Radikální upřímnost

Radical Honesty

Copyright © Brad Blanton, 2014

Translation © Sebastian James, 2016

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2016

ISBN 978-80-7500-207-5

Věnováno mým klientům
– dřívějším, současným i budoucím

„Život je hra, jejíž pravidla se neustále mění. A je třeba znát, v jaké její části právě stojíte, abyste věděli, podle jakých pravidel se hraje. Navíc si nikdy nemůžete být jisti, kde ve hře se zrovna nacházíte, a její pravidla také občas neplatí.“

OBSAH



Předmluva k českému vydání	XIII	
Předmluva od Neala Donalda Walsche	XV	
Úvod.....	XIX	
ČÁST I – PROŽÍVAJÍCÍ BYTOST		
1 – Moralismus	3	
2 – Prvotní pravda.....	13	
ČÁST II – MYSL		
3 – Bytost podléhá nadvládě myslí	27	
4 – Úrovně říkání pravdy	41	
ČÁST III – OSVOBOZENÍ BYTOSTI OD JEJÍ MYSLI		75
5 – Stát se abnormálně upřímným	77	
6 – Tabuizace vzrušení.....	93	
7 – Jak zacházet s hněvem	107	
8 – Upřímnost v partnerství či manželství	149	
9 – Psychoterapie: cesta od moralismu k upřímnosti.....	169	
ČÁST IV – CO JSEM SE NAUČIL ZE SOUBOJE MEZI BYTOSTÍ A MYSLÍ		189
10 – O změnách	191	
11 – Pravda se proměňuje	205	
12 – Píseň modrého jednorožce	215	
13 – Svoboda.....	221	
14 – Závěrečné shrnutí.....	237	
O autorovi	257	
Literární zdroje a citace	261	

POZNÁMKA PŘEKLADATELE



Součástí terapeutického přístupu Brada Blantona je přesvědčení, že k silným emocím patří i silné výrazy. S tímto přesvědčením, že je lépe věci říkat upřímně i za cenu silných slov, autor přistupuje i k psaní svých knih. V našich podmínkách bývá zvykem podobné výrazy vynechávat nebo zjemňovat, zde jsou však nedílnou součástí autorova osobitého stylu a jako takové je nelze opomenout.

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ



Radikální upřímnost je kniha, jaká na českém trhu dlouho chyběla. Nejde o další tuctovou příručku osobnostního rozvoje. Pokud jde o říkání pravdy, Brad Blanton nedělá kompromisy a neexistují pro něj žádná tajemství ani tabu.

My, lidé, chceme být upřímní. Jsme po upřímnosti doslova hladoví. Cítíme, že lhaní a předstírání nám nedělá dobře. Nesnášíme, když nás ostatní klamou. Intuitivně víme, že upřímná komunikace je základem přátelství a intimity, ale vlivem naší kultury a výchovy většinou k upřímnosti nemáme odvalu.

Během tříletého výcviku jsem viděl Brada pracovat s asi stovkou různých klientů. A nepřestává mne překvapovat, nakolik radikální upřímnost proměňuje lidské životy. Vrací do nich radost a svěžest, ulevuje lidem od stresu a zkvalitňuje jejich vztahy.

Je mi ctí, že jsem tuto knihu mohl přeložit do češtiny. Brada Blantona považuji za svého učitele, kamaráda i náhradního otce. Viděl jsem ho, když se smál, když křičel i plakal. Vážím si ho pro jeho nepolevující pomoc lidem, výjimečné terapeutické nadání a schopnost nebrat se vážně.

Podobně jako jeho naturel, je velmi osobitý i Bradův styl psaní. Některé pasáže proto mohou čtenáři dojít až s určitým časovým odstupem nebo po absolvování workshopu. Jeho kniha však představuje skvělý základ a rozhodně stojí za přečtení.

Mgr. Sebastian James
www.radikalniuprimnost.cz

PŘEDMLUVA OD NEALA DONALDA WALSCHE



(z knihy Radikální upřímnost v praxi)

Příznějme si, že většina lidí je velice nešťastná. Vás se to tedy samozřejmě netýká. Vy jste v pohodě... Trápíme se pouze my ostatní. Uzavřeli jsme sami sebe ve vězení vlastních lží. Odsoudili jsme se k životu tichého strádání a k trestu za násilí, kterého jsme se dopustili na vlastní duši.

To, jak sami sobě ubližujeme, souvisí s tím, jak si mezi sebou navzájem lžeme. Samozřejmě, neděláme to se špatným úmyslem. Jenom se tím snažíme získat přijetí, lásku, spokojenost a úspěch. Jelikož se však lhaní pro nás stalo životním stylem, tyto prožitky se z našeho života spíš vytrácejí. A ještě horší je, že svým lhaním ubližujeme ostatním, především těm, kteří nám důvěřují. To oni nás následovali, ačkoliv jsme je přitom celou dobu uváděli v omyl. Tímto způsobem jsme jako lidé odsoudili nejen sami sebe, ale celé generace k trápení a nespokojenosti.

Všechno začalo zdánlivě nevinými lžemi, které provázely naše dětství. Naučili jsme se jim od rodičů a od okolí. Malé nepravdy a předstírání byly úplně běžné. Nejčastěji se jednalo o neupřímnost maskovanou za společenskou etiketu. „Jsem v pořádku, děkuji,“ tvrdila maminka, i když nám bylo jasné, že ve skutečnosti se cítí hrozně smutně. „Ach, moc rádi

bychom vás navštívili, ale bohužel nemáme o víkendu čas,“ říkal tatínek, ačkoliv jsme věděli, že o víkendu má času spoustu, ale rodinu Johnsonových jednoduše nemá příliš v oblibě. Viděli jsme, jak tímto způsobem lžou lidé, které jsme měli rádi a kterých jsme si vážili, a tak jsme si řekli, že to vyzkoušíme také. Pomysleli jsme si, že když se tak chovají ostatní, bude takové chování nejspíš správné.

Jen pokud skutečně dospějeme – a zároveň máme i pořádnou porci štěstí – uvědomíme si, jak moc tímto jednáním škodíme sami sobě i lidem ve svém okolí. Lhaním a předstíráním si totiž ničíme vztahy a okrádáme se o svěžest z autenticity. Neupřímnost nás stojí naše životy, štěstí i čest.

Kvůli lhaní, předstírání a manipulování už ani nevíme, kdo jsme. Sami sebe jsme ztratili v labyrintu vlastních lží. Nejhorší na tom je, že si to většinou už ani nejsme ochotni přiznat. A tak kromě ostatních lžeme také sami sobě.

Později svým lžím dokonce začneme věřit. S lhaním a předstíráním pak nedokážeme přestat, ani když si svou neupřímnost náhodou uvědomíme.

Možná na to řeknete: *Neale, přestaň s tím už. Příliš kvůli tomu naděláš.*

Opravdu? Podívejte se okolo sebe.

Naši politici lžou. Naši ekonomové lžou. Naše policie lže – někdy dokonce přímo pod přísahou. Naši učitelé lžou. Naši duchovní představitelé lžou. Naši rodiče lžou. A nikdo z nich to nepřizná.

Nejen, že se ke svým lžím nepřiznají samotní lháři, ale ani jejich okolí je už skoro nevnímá. Považuje je za natolik normální, že se nad nimi téměř nikdo nepozastaví.

Nejen tedy, že všichni lžeme, ale ještě se snažíme předstírat, že to neděláme.

Ach, do jakých pastí tím upadáme...

Existuje však způsob, jak z toho ven. Můžeme se vydat na životní cestu, která nás dovede ke spokojenosti, svobodě a radosti.

Buďte upřímní k ostatním lidem.

Říkejte jim pravdu úplně o všem.

Buďte upřímní v každé situaci.

Připadá vám to jako příliš těžký úkol? Vždyť by to přece mělo být snadné. Ale přiznejme si, že není – jinak bychom totiž sami sobě znovu lhali. Je to veliký úkol. Je o to obtížnější, že jsme lhali příliš dlouho, takže jsme si na neupřímnost zvykli. Lhaní se stalo součástí našeho způsobu života. Musíme se naučit žít jinak – a spolu s tím objevit také nový způsob lásky. Právě o ní tato kniha pojednává. Pokud ostatním lidem lžeme, není to projev lásky k nikomu – ani k nám samotným.

Stav našeho světa není nijak překvapivý.

Myslím si, že by se to mělo změnit. V sérii knih Hovory s Bohem jsem napsal, že bychom jako lidé měli žít úplně transparentně. Právě to nás všechny může zachránit. Musíme si proto začít mezi sebou říkat pravdu. Jinak to nezvládneme – jako jednotlivci, jako komunity ani jako lidstvo. Důkazy o tom, kolik bolesti lhaní způsobuje, jsou všude kolem nás – stačí se rozhlédnout.

Jak můžeme tohle všechno změnit? Jak se můžeme osvobodit z klece, do které jsme se sami uvrhli? Přijměme radikální upřímnost jako způsob komunikace a životní styl.

Nesouhlasím s každou jednotlivou větou, kterou Brad Blanton ve svých knihách napsal. Občas mám výhrady k tomu, co píše, a hlavně jak. Avšak to, že se úplně ve všem neshodneme, je pro mě a pro Brada v pořádku. Pokud bychom začali bez výjimky přikyvovat každému slovu toho druhého, znamenalo by to, že jsme přestali kriticky myslet. A to není připraven udělat ani jeden z nás. Rád bych však řekl, že Bradovi důvěřuji a hluboce s ním souhlasím v jeho slovech o významu mezilidské upřímnosti. Tato kniha je pozoruhodná, jelikož vám pomůže podívat se na místa ve vlastním nitru, k jejichž návštěvě většina lidí nikdy nenašla odvahu. Přčtení této knihy vám může změnit život.

- Neale Donald Walsch

ÚVOD



Je mi čtyřiašedesát. Třicet let pracuji ve Washingtonu jako psychoterapeut, lidé za mnou chodí a platí mi za to, že je pozorně vyslechnu a udělám vše, co je v mých silách, abych jim pomohl. Mám jakousi schopnost pomáhat lidem při hledání způsobů jak zařídit, aby jejich životy fungovaly. Během své kariéry jsem se naučil toto:

Všichni lžeme jako o život. Vyčerpává nás to a je to *zásadním* zdrojem většiny lidského stresu. Lhaní lidi zabíjí.

Mezi všemi druhy lží je nejhorší a nejsmrtonosnější ta, jíž něco zatajujeme nebo si ponecháváme pro sebe ve vztahu s těmi, koho se příslušná informace týká. Tento typ lhaní má na svědomí ta nejtěžší psychická onemocnění. Uzdravení je možné teprve tehdy, získáme-li svobodu pramenící z toho, že už nemusíme nic tajit ani předstírat. Uchovávání tajemství a zatajování pocitů před ostatními funguje jako past. Adolescenti tráví touto hrou „na schovávanou“ většinu svého času. Čím více se v ní v době dospívání vyžívají, tím obtížnější je pro ně skutečně dospět. Všechna „důležitá tajemství“ a veškeré pletichaření a dumání, které s nimi jdou ruku v ruce, nejsou nic jiného než snůška sraček.

Lidská mysl je vězení vybudované z takových sraček. Tato kniha pojednává o tom, jak toto vězení naší mysli vzniká a jak se z něho můžeme

vysvobodit. Jedná se o „praktický návod“ na dosažení svobody. Pokud před ostatními něco zatajujeme, neříkáme jim, co cítíme a co si myslíme, drží nás to uzamčené v našem mentálním vězení. Čím déle v něm zůstáváme, tím rychlejší je náš úpadek. Máme na výběr: buď se osvobodit, nebo umřít. Cesta ven spočívá v tom dobře se naučit říkat pravdu.

Mými klienty jsou nejčastěji lidé mezi 20 a 65 lety, kteří trpí depresemi, úzkostmi, chronickou naštvaností, vyhořením nebo jejich kombinací. Pracují se státními zaměstnanci, právníky, obchodníky, lidmi z médií a dalšími přerostlými adolescenty, jejichž myšlení je superkritické a kteří nedokáží přestat kritizovat sami sebe a poučovat ostatní. Snažím se jim ulevit v jejich trápení, především pokud jde o ztrátu chuti do života. „Neživost“ je utrpení nízké intenzity. Je důsledkem toho, že se máme neustále na pozoru před smyšlenými velkými nebezpečnostmi, jejichž představy v naší mysli vznikají na základě vzpomínek na zranění, která jsme utrpěli v minulosti. Mnozí z nás se v dětství naučili, že projevovat svoji živost je špatné a nese to s sebou utrpení, a proto jsme sami sebe umrtvili – zčásti na obranu proti dospělým a zčásti jim natruc. Toto utlumení byl náš způsob, jak skrýt, že jsme nepatřičně živoucí – jediné, co jsme proti tomu mohli dělat, bylo to tajit.

Cesta k překonání trápení pramenícího z otupění a ztráty živosti vede zpočátku přes ještě větší trápení. Například pokud sami sebe dlouho tlumíte, abyste zabránili prožitkům hněvu, a po letech se poprvé rozzlobíte, bude to pro vás zprvu horší pocit než neživost. Ale právě ochota cítit se nejprve hůř umožní, aby nám později začalo být lépe. Snažit se vyhýbat další bolesti, studu a těžkostem je normální.

Normalita nás ovšem vede k vyhýbání se změnám a k dalším útrapám. Lidé, kteří po ní touží, na to mnohdy bývají pyšní. Jsou oběťmi ideálu normality, která prohlubuje jejich trápení i otupělost. Sigmund Freud jednou řekl, že úkolem psychoanalýzy je pomoci klientovi přejít

z hlubokého trápení k běžné nespokojenosti. Nemyslím, že bychom se s tím museli spokojit. Pomáhám lidem zaměřit pozornost a sebrat odvalu, aby se dokázali vydat na cestu do hlubin utrpení, kterému se dříve vyhýbali, a poté dál ke zcela nekonvenčnímu životu. Stanout tváří v tvář tomu, čemu jsme se dosud vyhýbali, vede k hlubokým emocím a k následnému posunu k ohromné kreativitě. Právě ona je zdrojem síly ke změně či reorganizaci našeho života.

Pracuji podobně jako automechanik, který má za úkol opravit promáčknutý blatník. Informace kdy, jak, a především *proč* k promáčknutí došlo je pro něj naprosto nepodstatná. Zajímají ho pouze výsledky. Nejdříve blatník zevnějšku obouchá gumovým kladivem, poté na něj poklepe zevnitř kladivem kovotepečným, vyvrtá do něj díрку, upevní do ní drát a pokusí se promáčklinu vrátit do původní podoby, nebo do ní praští kamenem. Pokud se mu povede příslušné místo vyrovnat, vypískuje ho, nalakuje a má hotovo. Pokud se to nezdaří, jednoduše blatník vymění za nový. Pracuje pragmaticky, zkušeně a s důvěrou v pružnost materiálu, se kterým zachází. Spolehlivých výsledků dosahuje díky kombinaci důkladnosti a experimentování s každým novým promáčknutím.

Pracuji na konkrétním utrpení lidí, které si sami vytvářejí a sami si také mohou za jeho pokračování. Podobně jako ve vztahu automechanika a majitele vozu se společně soustředíme na stav klientova „stroje“ a na výsledky, kterých chceme dosáhnout. Není podstatné přijít na to, jak k neštěstí došlo. Úspěch či neúspěch spolupráce hodnotíme podle toho, jak moc se přiblížíme vytyčeným cílům.

Obvykle pracuji s docela běžnými neurotiky: s průměrnými a v podstatě zdravými lidmi, kteří mají buď deprese nebo úzkosti a v některých případech dokonce obojí. Tyto stavy – depresi či úzkost – často doprovázejí somatické obtíže a nemoci, jako jsou vyrážky, žaludeční vředy, bolesti zad, záněty tlustého střeva, alergie, vysoký krevní tlak či nespavost,

nebo opakované problémy ve vztazích, práci či rodině. Když terapie funguje, somatické potíže buď úplně vymizí, nebo se zmírní jejich intenzita – neustálá úzkost a deprese odezní a lidé převezmou zodpovědnost za to, aby jim to klapalo ve vztazích a v profesním i v tvůrčím životě. Převzít *odpovědnost* znamená, že vinu za stav svého života již nadále nepřisuzujeme vnějším okolnostem, ostatním lidem, ani událostem z minulosti.

Tělesné neduhy i dlouhodobé nepříznivé emocionální naladění ustoupí pod vlivem toho, co se klient učí. Součástí vždy musí být to, aby klient přestal vyžadovat, aby byl svět – včetně jeho samého – jiný, než jaký je. Terapie končí, když klient přestane nepřetržitě chtít po ostatních, aby byli jiní, než jací skutečně jsou, když odpustí svým rodičům a dalším lidem, s nimiž si býval blízký, a znovunabyde schopnost zařadit, aby jeho život fungoval.

Psychoterapie není pokaždé úspěšná. Můj odhad je, že výsledky jsou dobré nebo alespoň ucházející asi ve třetině případů, v další třetině klient udělá jen pár polovičatých změn a zbytek lidí si z terapie neodnese nic co, by stálo za řeč. Jen velmi málo lidí při terapii dojde nějaké újmy, protože uškodit někomu je stejně obtížné, jako mu pomoci. Osobně jsem zažil mnoho neúspěchů i řadu úspěchů. Tato kniha se snaží shrnout, co a za jakých okolností funguje. Když je terapie úspěšná, vede k prožitkům spokojenosti, harmonie a celistvosti. Tato kniha pojednává o tom, jak jich dosáhnout.

Odkud se bere stres?

Říká se, že život v moderní době je stresující. Stres však není atribut, který by se dal přisuzovat samotnému životu nebo době, patří lidem. Nemá příčinu ve vnějším prostředí, vzniká v myslích lidí. Vytváříme si o životě určité domněnky, ke kterým se následně upínáme. Naše utrpení pochází z myšlení. Do svých závěrů a domněnek jsme investovali příliš mnoho,

než abychom se jich dokázali vzdát. Podobně jako hráč pokeru, který prohrál spoustu peněz, v zoufalství zdvojnásobujeme sázky a doufáme, že tím přimějeme osud, aby nás konečně odměnil dobrými kartami. Až moc o věcech přemýšlíme a bereme je příliš vážně a za to, že se snažíme okolní svět za každou cenu přizpůsobit svým představám, platíme velkým trápením. Stežujeme si, že život nenaplnuje naše představy, že je svět prohnílý a nedostává svým příslibům – což by měl – a že by měl být ve skutečnosti jiný. Myslíme si, že bychom to měli nějak změnit. Mnoho lidí se tak upřemýšlí k smrti.

Chceme-li přežít musíme aplikovat to, co jsme se naučili z minulých zkušeností. Stejně tak je ovšem pravda, že chceme-li, aby se nám dařilo a abychom zůstali skutečně naživu, musíme to, co jsme se naučili, postupně *překonávat*. Pokud se totiž neosvobodíme od svých domněnek o životě, brzy nás začnou šířat. Takové osvobození vyžaduje, abychom si uvědomili, že všechny naše závěry, jejichž pravdivosti se s tvrdohlavou křečovitostí držíme, jsou ve skutečnosti jen naše rozhodnutí o tom, co „by mělo být pravdivé“, která vycházejí z našich minulých zkušeností.

Pravda se proměňuje

Jelikož jsme věčně ztraceni ve vlastní mysli, nedochází nám, že pravda se v čase proměňuje. Když se stav věcí změní a my si neuvědomíme, jaká je pravda této nové situace, a držíme se *představy* založené na tom, co bylo pravdivé dřív, stanou se z nás lháři páchající sebevraždu. Třeba se na vás ve 20:00 naštvu, řeknu vám to a docela se u toho rozčílím a následně se rozzlobíte i vy. Potom to spolu probereme a zůstaneme otevření vůči možnosti se přes svůj hněv přenést. Je tedy poměrně slušná šance, že ve 20:45 se spolu dokážeme opět zasmát a dát si skleničku, aniž bychom byli naštvaní. Tvrzení, že vás nemohu vystát, bylo ve 20:00 pravdivé, ovšem někdy mezi 20:20 a 20:45 přestalo odpovídat skutečnosti. Naproti

tomu lidé žijící podle zásad typu: „Předtím jsem tě nesnášel – a měl jsem k tomu velmi dobrý důvod – takže tě budu nesnášet i teď,“ se přes něco takového nedokáží přenést. Takový přístup je odůvodněný, ale nebetyč-ně hloupý. Osobně jsem poznal spoustu lidí, kteří pro věci měli „dobré důvody“, ale chovali se neskutečně hloupě.

Život jde dál a pravda se proměňuje – tak to prostě na světě chodí. Pravda předchozího okamžiku mnohdy přestává být pravdivá o pouhou chvíli později. Co bylo pravdou včera, může být dnes jen snůškou sraček. Dokonce i osvobozující vhledy včerejška mohou dnes být základem mentálního vězení tvořeného vyčpělými odůvodněními.

Také vnímání rolí a pravidel je pouze soubor myšlenek. Pokud se jich křečovitě držíme jakožto zásad, je pro nás obtížné se přes ně přenést, překonat je nebo je změnit. Lidé v sobě dokáží zadusit veškerou živost tím, že sami sebe připoutají ke zvolenému „obrazu sebe sama“ – ať už je jakýkoliv. Mnoho věčných adolescentů nikdy nepřekročí práh skutečné dospělosti. Zůstávají uzavřeni v ochranném prostoru vymezených rolí a pravidel. Tento druh ochrany sebe sama ale zabíjí. Centrum pro prevenci nemocí v Atlantě zveřejnilo studii, podle které 53 % lidí, kteří opustí tento svět před dosažením 65 let, umírá „přímým následkem svého životního stylu.“¹ Polovina lidí umírajících předčasně zabíjí sama sebe tím, jak žije. Já tvrdím, že se zabíjejí ve snaze vynahradit si skutečnost, že jsou odříznuti od duševní potravy, kterou poskytuje běžné prožívání. Kouří, pijí alkohol, berou drogy, jedí tučné maso, dívají se na televizi a necvičí. Tvrdě pracují, aby přežili a dokázali se postarat o sebe i svou rodinu. Snaží se užívat si života a vést si nejlépe, jak mohou. Dělalí věci, jak nejlépe dovedou, ale stále to není dost. Zabíjejí sebe samé stejnými společensky přijatelnými jedy jako jejich kamarádi. Všichni kdysi byli v kontaktu se svým prožíváním, ale postupem času se stále více ztráceli ve vlastní mysli. Něco jim schází, ale nevědí jak to dostat zpět. Vědí, že obnovení lásky

k životu má co do činění s opuštěním starých principů a podmínek, které vytvořila jejich mysl, ale prostě se jich nedokáží vzdát. Zabíjí je moralismus, nemoc způsobená životem prostřednictvím myslí bez jakékoliv úlevy. Umírají jakoby uvěznění v countryovém songu – uprostřed snahy být co nejúspěšnější a také se trochu bavit, ale s výsledky, které nejsou dost dobré pro nikoho, zejména ne pro ně samotné, a aniž by se bavili natolik, aby to vyvážilo vložené úsilí.

Osvobodit se ze spárů výše popsaného „života“ je významný psychologický úspěch. Svoboda, které dosahují ti, kdo dokáží přerůst a překročit limity svého dětství, je svoboda od útisku vlastní myslí. Osvobození *od* ní je osvobozením k tvorbě. Pokud ale chcete nějak přispět k utváření svého života, musíte být ochotni začít říkat pravdu. Právě to nás totiž osvobozuje ze zajetí myslí.

Alternativou ke svobodě je život podle vzorců, které před nás staví starší zvnitřněná morální přesvědčení. Takový život nás *dusí* pořád víc a víc, takže se z nás zároveň vytrácí živost a zároveň roste naše zoufalství.

Lékem na všechny stresové poruchy je tvořivost, tedy *používání* myslí namísto toho, aby ona využívala nás. Jsme-li ochotni říkat pravdu a osvobodit se tak od vlastní myslí a jejich hodnocení a tajnůstkářství, získáváme šanci tuto mysl využívat a začít do budoucna žít život umělece, nikoliv oběti.

Sračky

Slovo „sračky“ (v angličtině bullshit, *pozn. překl.*) je vysoce odborné označení, které v této knize používám. Ukradl jsem ho Fritzi Perlovovi, zakladateli gestalt terapie. Nejčastější chybou, která plodí zmatky v životech běžných neurotiků, je to, že zaměňují své staré zobecňující soudy za současné prožitky. Příkladem je věta: „Jsem s tebou už dvacet let, mělo by ti být jasné, že tě miluji.“ Důkazy z minulosti, ale neříkají

nic o našem současném prožívání. My neurotici jsme lidé, kteří si rádi vytvářejí zobecnění zahrnující dlouhé časové úseky. Říkáme věty typu: „Ty vždycky...“, a „Ty nikdy...“. Také rádi připisujeme veškerou svou sílu vnějším okolnostem a říkáme věci jako „Nutí mě to...“. Když tato slova vyslovujeme, většinou nemáme ani potuchu, že žijeme ve smyšleném světě, který jsme si sami stvořili. Fritz Perls rozděloval škodlivá hodnocení do tří kategorií: na sračky kuřecí, bývolí a sloní. O těch kuřecích mluvil v případě běžného pozdravu, který neznámá to, co se jím říká: „Ahoj, jak se máš?“ „Mám se fajn, jak se daří tobě?“. Bývolí sračky, to je běžná konverzace, v níž lidé zabíjejí čas bezvýznamnými úvahami a zobecněními. Sloní sračky pak zahrnují všechny debaty o gestalt terapii nebo o radikální upřímnosti.

Já používám výrazy se slovem „sračky“, když chci hanlivě ohodnotit nějaké přesvědčení. Chci totiž, aby lidé alespoň na chvíli zvážili možnost, že hodnoty, kterých si nejvíce považují, nemusí být až tak cenné, jak se domnívají. Chci, aby dokázali zpochybňovat to, co považují za samozřejmé. (Jak řekl Nietzsche: „Není to pochybnost, nýbrž jistota, co uvádí v šílenství...“²) Takže, abych to zjednodušil, slovem sračky budu označovat veškeré úvahy a zobecnění, které se vztahují k oněm hodnotám a vycházejí z dávno minulých zkušeností.

Sračky jsou jakákoliv zobecnění předchozích prožitků, jimž naše mysl připisuje určitou hodnotu. „Už mě nemiluje.“ „Tito lidé jsou plní zlosti.“ nebo „Toto je ošklivé (krásné, dobré, špatné, důležité atd.)“, to všechno jsou *intepretace* skutečnosti. Jejich sračkovitost spočívá v přesvědčování ostatních o pravdivosti příslušné interpretace reality, které k této interpretaci neodmyslitelně patří. *Všechny* interpretace skutečnosti jsou sračky. Svoboda znamená, že nežijeme pod nadvládou vlastních intepretací.

My sami svým interpretacím reality horlivě věříme, a abychom se v nich cítili bezpečně, snažíme se na svou stranu získat i další lidi.

Myslíme si, že jsou opravdové a že to můžeme dokázat, pokud si získají dostatečnou podporu ostatních.

I když se čas od času hrstka z nás ze sračkového vězení myslí osvobodí, většina v něm nakonec zemře. Všichni ale máme pozoruhodnou možnost omezení myslí znovu a znovu překračovat. Prvním krokem k tomu je začít zpochybňovat lidskou mysl jako takovou. Pravda se v ní totiž proměňuje ve sračky stejně rychle, jako se v lidském těle z čerstvých potravin stávají exkrementy. Mysl pracuje vlastně docela podobně jako trávicí soustava. Funguje tak, že si z pravdy bere to, co jí poskytuje výživu, a to ostatní mění ve sračky. Na rozdíl od trávicího traktu však mysl – bohužel – tento odpad automaticky nevyklučuje. Proto se na to musíme zaměřit vědomě.

Podle Hugh Thomase, autora knihy *A History of The World*, je největším historickým pokrokem v péči o lidské zdraví odvoz odpadu.³ Zdá se, že největší psychologický pokrok v dějinách lidstva je už na spadnutí – a bude mít také co do činění s úklidem. Odklizení lží a „kostlivců ze skříní“ totiž v dnešní době získává stále větší pozornost. A tak se jednoho dne ohlédneme za dobou, kdy jsme se dusili ve sračkách, stejně jako za všemi těmi lety, kdy lidé žili (a umírali) mezi svými odpadky.

Lhaní

Tato kniha zachycuje vývoj lidské myslí od chvíle, kdy na samotném počátku vznikne z ničeho, až po to, čím se stává v době adolescence. My, lidské bytosti, se během dospívání ztrácíme ve vlastní myslí, která nás časem zabije, pokud včas nenajdeme cestu ven. A právě to je ústřední poselství této knihy.

Mysl má každý z nás a všichni jsme ji získali zcela přirozeně. Když se učíme přežít od dětství až po dospělost, používáme jako hlavní prostředek k orientaci ve světě nejprve *smysly*. Nakonec se z nás ale stávají myslící bytosti, které se orientují na základě *principů a zásad*. Odkláníme se

od smyslů a budujeme mysl. Postupem času se natolik ponoříme do jejího rozvoje, že úplně přijdeme o kontakt se smysly a ztratíme se ve vlastní mysl. Ta se utváří z interpretací skutečnosti, které vycházejí z předchozích opakovaných prožitků podobného druhu. Když malé miminko opakovaně zažije situaci, kdy je kojeno, začne očekávat další přísun potravy na základě hladu a své malinké paměti a křikem se dožaduje dalšího mléka. Když se mu ho dostane rychle, vytvoří si první koncept, jehož součástí je vnímání času. Miminko si vytvoří následující interpretaci: „Když budu plakat, dostanu mléko,“ a tato interpretace obsahuje prvky paměti i očekávání.

Když vyrůstáme, učíme se interpretovat své prožitky tak, abychom dokázali přežít. Časem získáváme schopnost postarat se sami o sebe, ale naše techniky přežití nás mohou zahubit – což se také nezřídka stává. Zabíjí nás silné pouto k našim interpretacím a selhání schopnosti odlišit je od skutečnosti, jak ji vnímají naše smysly. Právě o tomto procesu, kdy se učíme kategorizovat prožitky a následně zapomínáme, jaký je rozdíl mezi těmito kategoriemi a samotným prožíváním, říkám, že se učíme lhát.

Učit se předstírat, interpretovat, vyhodnocovat a představovat si je pro lidské bytosti přirozené. Je to legrace. K rozvoji těchto schopností směřuje většina učení se v raném dětství, ve školce a na základní škole. Dítě se v průběhu své cesty k dospělosti učí předstírat – a to platí pro všechny kultury světa.

Dlouhý proces, ve kterém se učíme jak lhát, vrcholí v období dospívání. Adolescenti se utápějí v představách o sobě samých. Erik Erikson říká, že otázka, kterou si klademe v tomto období, zní: „Kdo jsem?“ Odpověď na ni může být buď neúplná (zmatení rolí), nebo ucelená (identita ega). Má-li člověk dospět a překonat stádium hraní rolí a předstírání, je nezbytné zodpovědět otázku „Kdo jsem?“ uceleně (rozmanitě

role, které si děti zkoušejí, se musejí sjednotit a vytvořit konzistentní identitu, která přetrvává i když dotyčný přijímá nové role). Osobnost vzniklá z tohoto jedinečného spojení musí časem převládnout nad požadavky jednotlivých rolí, jak je známe z modelových příkladů nebo z představy o jejich ideální podobě. V tom, jak Jill hraje role dcery, partnerky a servírky, musí být určitá „jillovitost“. Zůstává tam pořád, ať už Jill zrovna mluví se svou matkou, je s partnerem nebo obsluhuje zákazníky. Tato „jillovitost“ je patrná vždy, ať už jsou zmíněné osoby poblíž, či nikoliv, a bez ohledu na to, jak danou roli sehráli herci v televizním pořadu, který Jill zhlédla.

Délka této vývojové etapy, tedy fáze předstírání a zkoušení různých rolí s cílem určit, kdo vlastně jsme, závisí na tom, v jaké kultuře žijeme. Čím více se kultura orientuje na technologii, tím déle toto stádium trvá. Zástupci přírodních národů mají na zformování své identity pouhý rok – od 11 do 12 let života. Když je jim 12, už mají zvoleno povolání, žijí v manželství, pracují na dětech a plní role vyhrazené dospělým. V naší kultuře naproti tomu adolescence trvá od 11 až do 30 nebo 35 let.

Toto prodloužení doby hledání pracovní, sexuální a sociální identity v naší vysoce technologické kultuře s sebou přináší výhody i nevýhody. *V současnosti například nejvíce procentuálně stoupá úmrtnost u lidí ve věku 15 až 24 let.* Nejčastěji se to děje v důsledku sebevražd, předávkování drogami, nehod a vražd. Máme sice delší dobu na objevení své identity, platíme za to však vysokou daň.

A dokonce i když lidé přežijí období dospívání, velká většina z nich nikdy nepřekoná přetvářku, která se s ním pojí. Uvínutí v takovém předstírání je zdrojem nesmírného strádání. Dokonce i lidé z pomáhajících profesí často doporučují klientům, aby předstírali dále nebo se chovali konvenčněji. Nechápu totíž, že hlavním úkolem psychoterapie je ukotvit klienty ve světě prožitků.

Stres, který mrzačí či dokonce zabíjí velkou část populace, pochází z toho, že lidé jsou k sobě příliš tvrdí, pokud se jim nedaří naplnit vlastní představy o tom, jak by se měli chovat podle mínění ostatních. Sami nevíme, kdo jsme, a pokoušíme se odhadnout, kým bychom být měli, abychom jednali správně a byli šťastní. Při tom se ztrácíme a málem ze sebe vymlátíme duši, než nám dojde, že si s sebou neseme zranění. A pokud prostě jen změníme své přesvědčení o tom, co od nás ostatní očekávají, vůbec ničemu to nepomůže. Potřebujeme získat zpět schopnost věnovat pozornost něčemu jinému než chaotické smršti myšlenek a pochybností o tom, jak se chovat, aby nás ostatní přijímali. O tuto dovednost cíleně se na něco zaměřit, žít mimo soubor domněnek, které tvoří naši mysl, jsme přišli a jediný způsob orientace ve světě, který nám zbývá, vyplývá z rolí, které jsme si dříve osvojili. A tak bloudíme světem i vlastní myslí a snažíme se dostat standardům, které nám podle našich představ nastavují ostatní, a zatím lačníme po výživě, která pochází ze zcela obyčejného prožívání. Nakonec se snažíme sníst jídelní lístek místo samotného pokrmu. Menu ale postrádají nutriční hodnoty a chutnají jako sračky, ať už jejich stránky zdobí jakkoliv krásné obrázky.

Dospívajícím chybí bezpečí, kterého si užívali v dětství, a nedokáží vydržet nejistotu doprovázející předěl mezi dětstvím a dospělostí. Z úzkosti a neschopnosti snášet nejednoznačnost světa se křečovitě drží nejrůznějších rolí a rigidních zásad, aby si mohli nárokovat identitu a uniknout tak nekonečnému zápasu s cílem někam patřit. Stanou se křesťany, vyznavači hnutí Hare Krišna nebo členy gangu, začnou žít mezi hippies nebo se ožení se svojí láskou ze střední školy jen proto, aby získali pevný bod ve světě. Přijmou za své principy a zásady těchto skupin a snaží se podle nich žít. Všechny principy a zásady na světě však *mají jedno společné: jsou to vývody mysli, shrnutí založená na prožitcích z minulosti – nikoliv prožitky samotné.*

Čím více se dospívající – ať už jakéhokoliv věku – cítí nejistí, tím horlivěji se snaží držet se svých principů a zásad. Silné připoutání k určitému principu však pouze posiluje naši rigiditu, což následně zvyšuje i míru naší úzkosti. Takové chování nás nedokáže provést světem proměnlivých prožitků. Zmíněný svět je totiž jako řeka – bude se vám vést lépe, pokud si pořídíte loď, než najdete-li si kůl, kterého se budete držet, zatím co vás voda semele k smrti. Pokud máme postoupit dál za dospívání, musíme opustit principy a standardy, s jejichž pomocí vymezujeme sami sebe. To je zpravidla velmi děsivé, podobně jako pád pozpátku do neznáma. Ale uděláme-li to, výsledkem je nový prožitek okamžiku tady a teď. Nejcenějším přínosem psychoterapie pro lidi, kteří zamrzli ve svých rigidních rolích, je to, že před nimi znovu vyvstane tento zápas – zápas o identitu, který zahnali tím, že se zuby nehty drželi určité identity, aby se nemuseli bát nejednoznačnosti světa. Tito lidé vyjdou ze svého mentálního vězení a mohou vstoupit do okamžiku tady a teď.

Časem se pak naučí nechápat principy jako zákony vytesané do kamene, ale jako jakási méně významná přibližná pravidla, která mohou být s každým novým prožitkem buď potvrzena, nebo vyvrácena. A pokud si lidé, kteří se jich drží, dovolí zahrnout do nich nové prožitky, mohou být také revidována, zavržena nebo vytvořena znovu. Tomuto tématu se ve větší šíři věnuje kniha Alana Wattse *The Wisdom of Insecurity*.

Lidé, kteří jsou silně připoutáni ke svým morálním principům, dokáží vnímat pouze prožitky, které potvrzují jejich pravdivost, zatímco zbytku si prostě nevšímají.

Jeden z mých učitelů Fritz Perls doporučoval lidem, aby „se vzdali své mysli a objevili svoje smysly.“ Pokud se lidé s rozvinutou myslí nenaučí ji ztratit a navrátit se zpátky ke svým smyslům, pokud se nenaučí pozorně sledovat gravitaci, vlastní tělo, svět skutečných předmětů a různých tvorů tam venku, zůstanou uzavřeni ve vlastní striktní představě o tom, „jak se

věci mají,“ a nikdy neprožijí nic nového. Jogíni, buddhisté, mniši, golfoví profíci, pár klientů, kteří prošli psychoterapií, někteří muzikanti a nesourodá směska dalších podivínů *získali zpět* schopnost zaměření pozornosti, a to navzdory tomu, jaká mysl se u nich vyvinula. Jakýmsi způsobem se dokáží na úkor všeho ostatního vyprostit z vězení a nadvlády „toky myšlenek“.

Mysl je strašlivá věc, zbavte se jí.

Tato kniha líčí problémy, které nám naše věčně interpretující a lživá mysl může přinést, pokud se *nevysvobodíme* z její nadvlády a *nepřeneseme* se přes vývojové stádium, ve kterém se učíme lhát. Uvádím v ní příklady, jak nás může neupřímnost vůči ostatním lidem zabít, po případech z nás vysát veškerou radost a živost.

Psychoterapie je jedna z cest, které nás mohou naučit, jak dosáhnout dospělosti, jak se z vývojového stádia adolescence, pro které je typické lhaní a fantazírování, posunout k tvořivosti. Mnou vyvinutá metoda práce se zaměřuje právě na problémy, které člověku plynou z toho, že uvízl v dospívání. Věřím, že v této situaci se nachází více než 75 procent populace technologicky vyspělého světa. Základem mojí terapeutické metody je jasně vyjádřený sdílený úmysl klienta a terapeuta říkat pravdu sobě navzájem i všem lidem, s nimiž je klient v osobních vztazích, a na základě toho společně nalézt východ z této šlamastyky. To v sobě skrývá velký příslib, že budeme uvedeni do dospělejšího způsobu života, jehož kořeny tkví v prožívání a který je méně pověřčný a méně moralistický. Poněkud paradoxně musíme pro dosažení plné dospělosti nejprve znovuobjevit to, co jsme uměli v době, kdy jsme ještě nebyli tak rafinovaní. Když se nám podaří opět se ukotvit v prožívání, což jsme uměli jako malé děti, můžeme konečně začít používat mysl jako užitečný nástroj k tvoření, a nikoliv jako systém ochraňující náš sebeobraz.

Postupem času se pak naučíme prožitky ze skutečného světa tady a teď propojit se světem, který „známe“ ze vzpomínek a interpretací. Klíčem

k úspěchu je, že uvolníme svou energii prostřednictvím upřímnosti a žití nahlas, místo abychom ji všechnu vyplývali na pokusy kontrolovat sebe samotné i ostatní prostřednictvím nepravd a zatajování. Jinými slovy, klíčem k úspěchu je říkat pravdu. Nabytí schopnost říkat pravdu je klíčem k životu přesahujícímu moralismus věčné adolescence.

Psychoterapie je jedna z metod, jak se zbavit dusivých představ, které jsme přijali za své ve jménu výkonnosti a abychom se vyhnuli nechtěným prožitkům. Jak jsem již zmínil, někdy to funguje, někdy to nefunguje. *Efektivita psychoterapie je plně závislá na klientově odhodlání říkat ostatním lidem pravdu, a to jak v terapeutické místnosti, tak i mimo ni.*

Existuje řada prastarých myšlenkových systémů, které se zabývají vývojovými stádii přesahujícími lhaní a předstírání. Většina historických duchovních/náboženských/mytologických učeních se zakládá na psychologickém růstu několika málo moudrých lidí, kteří vydláždili cestu ostatním. V dnešní době má každý z nás příležitost vydat se po této cestě v její úplnosti.

Pokud se my, lidé, máme zachránit sami před sebou – ať už jako jednotlivci, nebo jako společnost – musíme zjistit víc o umění a vědě pravdivosti. A nikdo z nás to nezvládne sám, aniž bychom si navzájem pomáhali.

Shrnutí

Já a moji klienti se od sebe navzájem učíme, že prvořadou podmínkou pro překonání adolescence je říkat ostatním pravdu. Tato kniha se zabývá všemi problémy, které se k upřímnosti pojí: její obtížností, tím, jak člověk zraňuje, pokud pravdu neříká, tím, že my všichni jsme lháři, a konečně i tím, že lhaní jde proti našim vlastním zájmům.

Je docela obvyklé, že si lidé předstíráním a zatajováním zničí životy či se přímo zabijí. Stejně tak je běžné, že se zaseknou v růstu a po

časem zemřou v důsledku lehkých stresových poruch. Nadváha, psychické napětí, nadměrné kouření či pití alkoholu, neochota cvičit nebo kombinace vícero uvedených prvků, to všechno jsou přímé důsledky daleko významnější churavosti mysli. Zmíněná úmrtí pramení z toho, že zůstáváme uvězněni ve vlastní mysli, zapleteni ve lžích. Z pasti lží můžeme uniknout, pokud se naučíme umění říkat pravdu a budeme se v něm neustále zlepšovat (je to stejné jako třeba v případě golfu nebo tenisu).

Všichni si s sebou životem neseme nejrůznější zranění. Většina z nás sice chce žít přímočaře a upřímně, zároveň ale máme potřebu neustále přesvědčovat okolí, že naše dětství nebylo dost dobré a že jsme lepší než všichni ostatní. Běžný způsob, jak se protřpět životem, je vytvořit ze svého života takový „příběh“. Ocenit právě tohle nás učí katolické farní školy a právnické školy – ostatně stejně jako všechny jiné (v prvních dvou případech ale s větší efektivitou).

Všichni se ale také podílíme na projektu, jehož cílem je zjistit, co to znamená být naživu. Pokud lžeme, skrýváme se nebo se něčemu vyhýbáme, což jsou základní taktiky vytváření zmíněných „příběhů“, neodhalujeme tím nic nového o životě ani k tomu nepomáháme ostatním. Mít zájem o tento společný objevitelský projekt lidstva je významnou součástí velké debaty, do níž se my, lidé, zapojujeme už po tisíce let. Sám za sebe chci – ve vlastním zájmu – trávit čas s lidmi, kteří touží zjistit, jaké by bylo žít tak, abychom za sebou nenechávali žádná nevyřčená slova, žádné nedokončené záležitosti. Chci se setkávat s těmi, kdo lační po pravdě a chtějí trávit čas učením se a sdílením toho, co se naučili, místo aby neustále hájili svůj sebeobraz či svou pověst.

Tato kniha je určena neustále rostoucí skupině lidí, jejichž žízeň po poznání a ochota sdílet převažují nad jejich obrannými mechanismy pro vyhýbání se studu. Píšu ji pro ty, kdo chtějí překonat stádium adolescence, které se dnes zaměřuje za dospělost, pro páry, které mají po krk

nekonečných dramát a vzájemného obviňování, pro jednotlivce, pro něž má integrita a celistvost větší význam než moralizování a snaha přizpůsobit se roli. Tato kniha představuje protijed proti konvenčnímu utrpení. Doufám, že vás nasere, zraní, bude vám inspirací a prolomí sevření, ve kterém vaše mysl drží vašeho ducha.

ČÁST I



PROŽÍVAJÍCÍ BYTOST

1

MORALISMUS

Děti se v průběhu vývoje učí třídit, zobecňovat a vyhodnocovat informace a zároveň si vytvářejí citové pouto ke svým úsudkům. Učí se předvídat budoucí události a ovlivňovat je na základě toho, že si vybavují bolestné epizody z minulosti a pokoušejí se jim do budoucna vyhýbat. Obdobně se snaží naopak obnovovat to, co prožily příjemného. Život se pro člověka stává příběhem, ve kterém je jeho hlavním úkolem zapamatovat si jednotlivé epizody, odhalit jejich mravní ponaučení a využívat je tak, aby se mohl chovat rozumně, nehrozila mu zbytečná zranění a lidem ve svém okolí se nejevil jako blázen. Časem děti dojdou do bodu, kde již nedokáží svůj příběh opustit. Pokračují v něm až do úplného vyčerpání sebe nebo svých zdrojů, podobně jako notoričtí hazardní hráči. Této chorobě se říká moralismus a trpíme jí úplně všichni. Je nevyléčitelná. Můžeme ji jen udržovat v určitých mezích a naučit se s ní žít, asi jako s cukrovkou.

Většina lidí věří, že morální zásady jsou velmi důležité a že je nezbytné je vštěpovat i dětem. Spousta z nich vychovává své potomky k životu ve vězení moralismu, ve kterém žijí i oni sami. Většina učitelů se domnívá, že jejich nejdůležitějším úkolem je naučit děti, jak se mají chovat, jak jednat a že mají být svědomité. Každý dospělý má celou škálu morálních hodnot, kterým by se podle něj děti měly učit. Jen málokdo si ale

uvědomuje, jakým způsobem se děti učí cenit si určitých hodnot. Ústřední institucí pro přenos choroby moralismu jsou školy.

U dospělých se onemocnění moralismem projevuje až hysterickou vírou v lidskou mysl. My všichni jsme touto chorobou prosáklí až na smrt. Na její následky může vymřít dokonce celý lidský svět.

Předávání vědomostí a návyků z jedné generace na druhou není špatný model. Z hlediska evolučního vývoje se dokonce ukazuje být velmi úspěšným. Myšlenkoplodný sebezáchovný stroj, který takto vznikl, zjevně zafungoval – lidstvo ovládlo svět. Schopnost jednat na základě nashromážděných údajů a předávat dále velké objemy nových informací je zdaleka nejdůležitější vlastnost, která je nezbytná pro přežití nejmocnějšího tvora na světě.

Náš mechanismus pro přežití je ovšem nakonec paradoxně sebezničující. Umožnil nám masově vyrábět produkty podporující náš pohodlný životní styl, který nás ve výsledku zabíjí, vyvíjet technologie hromadného ničení lidí i přirozeného prostředí a racionalizovat si neúprosnou zkázu milionů životů těch, které jsme ponechali jejich osudu, tváří v tvář chudobě, nemocem a násilí. Máme-li se vyhnout riziku vymření v důsledku vlastní evoluce, budeme muset své chyby v průběhu jednoho či dvou desetiletí napravit. V opačném případě se lidská historie možná stane jen krátkou epizodkou v čase, v jejímž závěru technologická vyspělost překoná psycho-emocionální rozvoj natolik, že lidský rod nakonec vyhyne.

Gregory Bateson k tomu s charakteristickým klidem a odstupem říká: „Jakýkoliv živočišný druh se může dostat do vývojové slepé uličky a předpokládám, že pokud se takový druh sám podílí na svém vyhubení, je to zásadní chyba. A jak všichni víme, lidstvo dnes stojí na pokraji právě takového zániku.“¹

Nacházíme se na prahu vývojové krize moralismu. Naše šance překonat a přežít tuto krizi vědomí, jsou samozřejmě neznámé. Pravděpodobnost

možná hovoří spíš ve prospěch zániku lidského druhu, popřípadě světa, který tvoří jeho životní prostor, anebo obojího.

Jak onemocnění moralismem zvládat

Dospělí moralisté bývají lidé plní hněvu. Čím více se moralista střetává s rozbředlými starými prožitky, tím je hysteričtější. Hysterie přepadá nás všechny, ale někteří z nás se následně dokáží uvolnit a častěji než druzí se dokáží vrátit ke svým smyslům. Jiní naopak operují z pozice hysterického moralismu po většinu svého života. Vynikajícími příklady tohoto onemocnění v naší kultuře jsou proslulí političtí moralisté jako Joseph McCarthy, Spiro Agnew, J. Edgar Hoover, Adolf Hitler a John Ashcroft.

Potřeba terapie ke mně přivedla daleko více právníků než zástupců jakékoliv jiné profese. A není to jen shoda náhod – velkou část jejich vzdělání totiž tvoří učení se tomu, jak žít podle určitých norem. Jednou z těch podstatných je to, že být správně naštvaný znamená vést spor podle pravidel. Tento přístup se snaží uplatňovat i v osobním životě – a nutno dodat, že naprosto bez úspěchu. Neustálé dohadování, které má ostatní přesvědčit o správnosti jejich pohledu, v mezilidských vztazích ani v nejmenším nefunguje. To sice všichni víme, ale tak nějak s tím nedokážeme přestat.

Právnícké vzdělávání klade důraz na idiocii, která už tak jako tak je součástí naší kultury. Začíná to memorováním právních zásad – studenti se učí nazpaměť případy z minulosti a principy, které zastupují – a s přibývajícím časem je to jen horší a horší. Po tříletém studiu absolventi zpravidla učiní další krok směrem k právnícké kariéře a podstoupí zkoušku způsobilosti k výkonu některé z právníckých profesí. Příslušný uchazeč či uchazečka se před ní musí nabířovat nejrůznější případy, principy, zobecnění a hodnoty. Uchazeči o příslušnost k právnícké profesi dopředu

vědí, že jejich výsledky musejí patřit k té lepší polovině, protože opačná situace znamená neúspěch. Ve federálním distriktu se můžete v případě, že skončíte v té horší polovině skupiny, ale blížíte se hranici úspěchu, proti hodnocení odvolat a požadovat, aby byl váš test vyhodnocen znovu. Nikdo vám ale neřekne, jak jste dopadli, dokud neproběhne další zkouška. Pokud tedy chcete mít jistotu, že můžete začít vykonávat právníčinu, uděláte lépe, když zkoušku absolvujete znovu, i když jste ji možná již složili. Má vám to dát lekci: Chcete-li být právníkem, dělejte, co je vám řečeno, ať už je to jakkoliv směšné nebo nespravedlivé. A tak to pokračuje rok po roce s jediným zřejmým smyslem: Zajistit, že jste se skutečně naučili správným (čili naší kulturou uznávaným) způsobem lézt učitelům a nadřízeným do zadku.

Pokud jste hodně ambiciózní a projdete tímto sítím, zpravidla vás čeká tři až sedm let, kdy budete 70–80 hodin týdně pracovat v právnícké kanceláři, abyste dosáhli povýšení na „společníka“. To se vám podaří teprve ve chvíli, kdy po mnoha zkouškách konečně přesvědčíte své okolí, že jste za všech okolností šikovným řídícím. Tou dobou už z vás je workoholik a vysoké životní a pracovní tempo držíte nejen ze zvyku, ale i proto, že si nedokážete představit, co by se ksakru dalo dělat se životem jiného kromě práce a dohadování nad právními předpisy.

A z takových lidí si volíme své politické zástupce. Z nich se rekrutují soudci. Choroba moralismu sice bují ve všech profesích, ale jejími typickými nositeli jsou právníci ve středních letech. Právě oni nejlépe ilustrují, jací jsou dnešní lidé. Představují mysl naší kultury.

Šíření této nemoci morální hysterie napomáhá mimo jiné naše neschopnost identifikovat sebe sama se svými prožitky. Dříve měli lidé užší kontakt se svým prožíváním díky těžké fyzické práci potřebné k přežití. Té však ze života ubývá, a naopak v něm roste nutnost myslet a řešit problémy, takže se nestává, že by bezprostřední požadavky nutné pro

každodenní přežití odvedly naši pozornost pryč od naší mysli. Prázdnota vzniklá z toho, že nám chybí ukotvení v prožívání, vede k tomu, že naše primární orientace ve světě stále více závisí na myšlenkách, principech, pravidlech, hodnotách a představách. Těch se navíc držíme stejně křečovitě jako dospívající, kteří se upínají na svou roli, když se stanou členy gangu, mladými křesťany, příslušníky hnutí Hare Krišna nebo se zamilují a ožení už na střední škole. Bez rolí a pravidel totiž dostáváme strach, že ztratíme kontrolu sami nad sebou. Bojíme se, že se zblázníme, že přijdeme o svou mysl. Čím víc však hájíme své představy, pravidla a role, tím více se vzdalujeme od ukotvení sebe sama v okamžitém prožívání.

Poté co se dost dlouho věnujeme hraní rolí a idealismu, začne veškerá naše orientace ve světě vycházet z *principů orientace*, a nikoliv ze *schopnosti reagovat podle potřeby* na základě vyhodnocení našeho bezprostředního vnímání. Tento moralismus, tato síť obepínající lidskou živost, je ochromující nemoc. Máme ji všichni. Je smrtelná, nevyléčitelná a setsakramentsky horší než cukrovka. Je smrtící stejně jako AIDS. Nachází se v našich školách, v našich myslích, naše společnost ji má v krvi. Je i v této knize.

Čas od času dostávám dopisy od lidí, kteří o mně slyšeli, že jsem expert na zvládání stresu. Ptají se mě, co mají dělat se stresem a nejrůznějšími psychosomatickými poruchami. Chtějí ode mě pokyny, jak se mají chovat a co dělat. Víím, že to, co jim odepíšu, pravděpodobně nebude fungovat. Ať už jim totiž doporučím cokoliv, použijí to jen jako další princip, kvůli jehož nedodržování začnou sami sebe lynčovat – jenže právě v tom tkví prvotní příčina jejich stresu a psychosomatických obtíží. Moralisté, kteří si čtou o způsobech, jak překonávat stres, si tyto způsoby nakonec přetvoří v nová pravidla, s jejichž pomocí mohou sami sebe trýznit. Lidé, kteří se snaží chodit na velkou každé ráno přesně v 7:00 navzdory tomu, jestli cítí potřebu nebo ne, jsou jiní než ti, kdo si dojdou

ve chvíli, kdy se jim chce. J. Edgar Hoover zemřel na mrtvici. Možná ho postihla v záchvatu moralistického rozhořčení. Bavím se představou, že si v té chvíli zrovna četl knížku o zvládnání stresu.

Nezávislost na vnějším poli versus závislost na vnějším poli

Za posledních 30 let proběhlo mnoho experimentů s cílem porozumět tomu, co psychologové nazývají „závislostí na vnějším poli“ a „nezávislostí na vnějším poli“.²

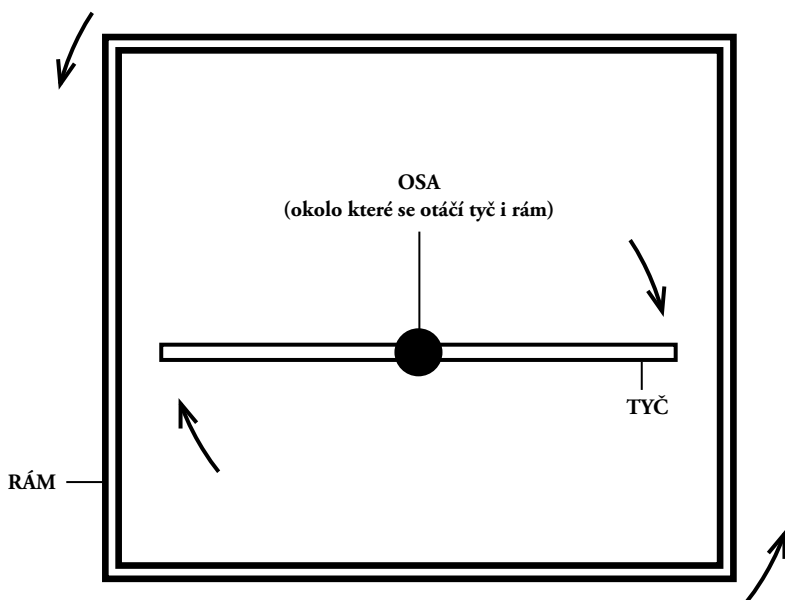
Představte si následující situaci: Pokusná osoba je usazena do zatemněného pokoje. Tři metry před ní stojí další člověk, který rukou ovládá osvětlený čtvercový rám obklopující osvětlenou rovnou tyč. Jelikož je v pokoji tma, vidí pokusná osoba pouze zmíněný rám a tyč. Ty jsou upevněny ve zdi tak, aby s nimi bylo možné otáčet oběma směry.

Člověk, který rám a tyč ovládá, ze začátku oběma nahodile rotuje. Následně zastaví pohyb rámu a pokračuje jen v otáčení tyče. Poté pokusnou osobu požádá: „Řekněte mi, až bude tyč kolmo se zemí.“

Někteří lidé určí kolmost tyče se zemí podle pozice stěn čtvercového rámu, který ji obklopuje. Tyto osoby vykazují „závislost na vnějším poli“, jelikož se při posuzování kolmosti orientují podle ostatních objektů.

Jiní lidé budou při posuzování kolmosti tyče vycházet z pozice vlastního těla a na čtvercový rám nebudou brát zřetel. Tyto osoby můžeme označit za „nezávislé na vnějším poli“.

V další variantě tohoto experimentu je pokusná osoba připoutána k naklánějící se židli, která se nachází v místnosti, jejíž stěny se rovněž naklánějí. Místnost i židle se naklání pomocí motorů, které ovládá vedoucí experimentu, a v náhodně zvolené chvíli se zastaví. Pokusná osoba má za úkol experimentátora pomocí slovních pokynů navést tak, aby výsledná pozice sedáku židle byla rovnoběžná se zemí. Lidé závislí na vnějším



poli tvrdili, že jsou v poloze kolmo k zemi, ještě při náklonu o 33 stupňů, *pokud byl směr tohoto náklonu židle shodný s náklonem stěn*. Podobně jako v předchozím experimentu se totiž orientují při určování náklonu židle podle sklonu stěn místnosti, v níž se nacházejí, přestože jim jejich vlastní tělo říká, že nesedí vzpřímeně.

Výzkumy ukazují, že závislost na vnějším poli úzce souvisí se sociální závislostí. Sociálně závislí lidé se rozhodují na základě mínění ostatních. Nezávislost na vnějším poli je pak spojena se sociální nezávislostí a kreativitou. To bývá často případ umělců. Naopak ti, kdo se učí spoléhat na pravidla a ideály na úkor vlastního aktuálního prožívání, jako třeba právníci, mají tendenci být spíše závislí na vnějším poli. Skvělou cestou, jak dosáhnout závislosti na vnějším poli, jsou americké katolické školy. Studenti z nich a z právnických fakult bývají víc ovce než lidé.

Jako psychoterapeutovi mi katolické a právnické školy zajišťují velké množství nešťastných klientů. Asi bych za to měl být vděčný. Tito lidé se sice snaží vymanit z pout své výchovy a vzdělání, problém však spočívá v tom, že po mně chtějí, abych jim řekl, co mají dělat. Následně o to tvrdě usilují a snaží se být v tom lepší než všichni ostatní, aby byli odměněni dobrými známkami a boží láskou.

Orientace ve světě na základě mínění druhých však vede k tomu, že se snažíme dosáhnout svého spíše za pomoci manipulace s ostatními, než abychom si své potřeby zajistili sami. Klienti, kteří jsou dobře vycvičeni v závislosti na vnějším poli, se proto při terapii většinou snaží různými podloudnými způsoby přimět terapeuta vyslovit to, co by sami chtěli udělat, ale nemají k tomu odvahu. Bojí se neúspěchu a obviňování ze strany svého okolí, ale pokud by jejich přání vyslovil terapeut, mohli by v případě neúspěchu obvinít jeho.

Fritz Perls v roce 1946 napsal: „Principy lidé používají jako náhražku za nezávislost. Pokud by takový jedinec neměl k dispozici tyto pevně dané způsoby chování, ztratil by se v oceánu událostí. Většinou je na ně dokonce hrdý a vůbec je nepovažuje za slabost, ale naopak za zdroj své síly. Tak pevně se jich však drží kvůli tomu, že není schopen vlastního nezávislého úsudku.“³

My všichni máme strach vzdát se svého moralismu. Bojíme se, že bychom ztratili kontrolu sami nad sebou, že bychom mohli provést něco špatného, bizarního nebo šíleného. Máme strach, že se zblázníme.

Erik Erikson ve své knize *Mladý muž Luther* vyslovuje následující úvahu: „Jednoho dne snad lidstvo bude považovat za nejsmrtečnější ze všech možných hříchů mrzačení dětské duše. To totiž podřívá životní princip založený na důvěře, bez níž jsou činy, jakkoliv se mohou zdát dobré a správné, náchylné zvrhnout se ve svůj pravý opak vlivem *svědomitosti* v její destruktivní podobě [zdůrazněno mnou].“⁴

Když vedeme nevinné a otevřené děti k tomu, aby se staly moralisty, zároveň je učíme lhát. Moralismus a lhaní jde totiž ruku v ruce. Svědomitá snaha být „hodný“ a „vypadat dobře“, vede přímo ke lžím. Pokud dokážete oblbnout řádové sestry tak, že uvěří, že jste tak hodní, jak si přejí, můžete si potajmu dělat, co chcete. Přísně a krutě vynucované morální příkazy vytrhávají děti z bezprostředního prožívání skrze smysly, z jejich důvěry ve svět, která se zakládá prostě jen na tom, že jsou, a vytváří z nich svědomité mučitele další generace. Slovy Erika Eriksona: „Dítě, které strach přinutí předstírat ve chvílích, kdy je viděno, že je lepší, než když ho nikdo nevidí, se může jen těšit na den, kdy i ono bude mít sílu činit ostatní morálnějšími, než jak má v úmyslu se kdy samo chovat“.⁵

Pevné sevření, jímž se držíme principů, je zdrojem lidského zármutku a hněvu. Z výše uvedeného bychom mohli moralisticky usoudit, že by se lidé neměli tak křečovitě držet naučených principů. Avšak to by bylo jen další impotentní moralizování.

Je-li přítomnost moralismu v naší společnosti natolik běžná a má na nás všechny takový vliv, je možné tuto chorobu nějak *využít*? Můžeme se naučit ji zvládat a zacházet s ní kreativně, místo abychom se ji pokoušeli vyléčit? *Zvládat* tuto nemoc lze skrze *řikání pravdy*, podobně jako to dělají malé děti, které ještě nepřišly o svou nevinnost.

Já sám toto onemocnění mám. Než abych se jím nechal drtit, chci ho raději sám využívat. Je tedy možné využívat tu část mého já, která je kritická, sebeodsuzující a zlá k mým nejbližším, místo abych pouze *zvládal* s ní žít? Je možné ji využívat tak, abych byl s její pomocí šťastný, produktivní a cítil se plně naživu? Společně se svými přáteli a klienty jsem objevil, že největší úspěchy ve zvládnutí moralismu přináší prostá upřímnost.

Děsivé na tom celém je, že nikdo neumí předpovědět, co se stane s *vámi*, když se pokusíte se svému moralismu tolik nepoddávat. Zjistit to může pouze člověk sám, když tím či oním způsobem opustí ochrannou

skořápku svého moralismu. Přijmout toto riziko znamená učinit krok směrem k nezávislosti.

Spoléhání na sebe sama, to je nezávislost na vnějším poli. Moralizující hysterie je závislost na vnějším poli. Nejzajímavější otázky v mojí práci znějí: Může se osoba, jež se naučila být závislá na vnějším poli a na společnosti, stát nezávislou? Lze moralismus přeměnit z onemocnění ohrožujícího život v chorobu, kterou má člověk pod kontrolou?

Odpověď na obě otázky zní: Ano – pokud je člověk ochoten mluvit pravdu.

2

PRVOTNÍ PRAVDA

„Svět je mojí dělohou a lůno mojí matky bylo mým prvním světem.“

- R. D. Laing

Během dospívání postupně začínáme považovat sami sebe za osobnosti složené ze zkušeností, kterým jsme se v průběhu života naučili. Tyto těžce nabyté zkušenosti hrají veliký význam v našich úvahách o tom, kým jsme. Ve skutečnosti si však ulpíváním na nich komplikujeme život dlouhou dobu poté, co ztratily svou užitečnost. Vezměme si příklad dítěte, které se naučí vyžadovat si vytrvalým kňouravým hlasem od mámy nejdříve sušenky a po letech třeba klíče od auta. Když to fungovalo na matku a jelikož otec nechával většinu výchovy právě na ní, neměl takový jedinec důvod s touto taktikou přestat. Je docela dobře možné, že ve věku čtyřiceti let komunikuje obdobně se svou (již třetí) manželkou, i když ke své smůle už dlouhé roky nedosahuje kýžených výsledků.

Mysl se tváří v tvář novým informacím nerada mění. Naše dřívější zkušenosti, na kterých tímto způsobem lpíme, jsou základem osobnosti, která nás drží v kleštích. To dělá život těžší, než jaký musí být. Cestou ven z utrpení je proto rozšířit naše povědomí o tom, kdo jsme. Musíme se znovu stát něčím víc než osobnostmi okleštěnými výchovou.