

M A R K M A T O U Š E K

PSANÍM KE SVOBODĚ

Cesta pravdy, transformace
a sebenalezení



MAITREA

PSANÍM KE SVOBODĚ

M A R K M A T O U S E K

PSANÍM KE SVOBODĚ

Cesta pravdy, transformace
a sebenalezení

Přeložil Adam Pumpr



KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Matousek, Mark

[Writing to awaken. Česky]

Psaním ke svobodě : cesta pravdy, transformace a sebenalezení / Mark Matousek ; z anglického originálu Writing to awaken ... přeložil Adam Pumpr. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2018. -- 237 stran
ISBN 978-80-7500-387-4

615.8 * 615.8-022.214 * 159.923.2 * 159.923.5 * (035)

- expresivní psaní -- terapeutické aspekty
- autoterapie
- sebezpoznání
- rozvoj osobnosti
- příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Mark Matousek

Psaním ke svobodě

Cesta pravdy, transformace a sebenalezení

Copyright © 2017 by Mark Matousek and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Translation © Adam Pumpr, 2018

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2018

ISBN 978-80-7500-387-4

*Budete-li říkat pravdu,
změníte svůj příběh.
Změníte-li svůj příběh,
promění se i váš život.*

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

OBSAH

Předmluva	ix
Úvod	xiii

Část první: **Kdo jsem?**

1. Poodhrnout závoj	3
2. Dotknout se stínu	23
3. Naše pravá tvář	43

Část druhá: **Zkoumání příběhu**

4. Démoni před branami	63
5. Otázka smyslu	83
6. Láska nás utváří	99

Část třetí: **Odhodit masku**

7. Společenská osobnost	117
8. Poučit se ze ztráty	135
9. Moudrost záměru	149

Část čtvrtá: **Probuzení**

10. Probudit génia	167
11. Setkání s posvátným	187
12. Začněte znovu	205

Poděkování	227
Literatura	229
Ohlasy na knihu <i>Psaním ke svobodě</i>	233

PŘEDMLUVA

KNIHA MARKA MATOUSKA *Psaním ke svobodě* je darem tomuto světu. Jedná se o poutavý proces sebepoznávání prostřednictvím správně pokládaných otázek a dost možná o tu nejúčinnější ze všech duchovních praktik. Jelikož je zcela oproštěna od dogmat a doktrín, nabízí se komukoli, kdo se chce léčit, růst a poznat svoji pravou osobnost.

Když jsem byla malé děcko a vyvolávali jsme duchy, slůvko *abrakadabra* bylo synonymem schopnosti manifestace. Stačilo jen mávnout kouzelnou hůlkou nad mojí panenku – princeznou Doris – nebo plyšovým mědrou Borisem a hned jsem doslova cítila, jak touto silou kouzla ožívají. V pozdějších letech jsem jako absolventka Harvardu, vědkyně a výzkumnice v oboru duševní a tělesné medicíny zjistila, že abrakadabra je více než jen kouzelné zaříkávadlo a píseň od skupiny Steve Miller Band. Tato aramejská slova znamenají: „Stvořím, jak řeknu.“

Vyprávějte příběh. Věřte tomu příběhu. Et voilà! Manifestuje se ve vašich buňkách, vašem mozku, vašem srdci, ve vašem chování i rozhodnutích, která učiníte... či neučiníte. Své příběhy ztělesňujeme skutečně doslova, což dnes lze i dokázat pomocí skenerů mozku a hormonálních testů. Mark Matousek, který je spíše spisovatelem nežli vědcem, to také ví. Někdy o nás lidech hovoří jako o Homo narrans – neboli o člověku *vypravěčském*. Příběhy dokáží zabíjet i léčit. Jejich kouzelná transformační moc spočívá v naší schopnosti identifikovat je, učít se z nich a – v případě potřeby – je pozměnit.

Vždycky jsem příběhy milovala, což částečně vysvětluje, proč jsem se stala psycholožkou a vědkyní. Vyslechnout klientův příběh

je posvátné. Každý z nich je kombinací skutečnosti a pocitů, elixír, který může někdy působit jako jed, a jindy jako lék. Dětské rčení, které praví, že „šutry, klády lámou údy, ale slova neublíží“, je na hony vzdálené pravdě.

Slova mají moc utvářet tento svět. Vyprávíme si příběhy, ale my sami nejsme těmi příběhy. Co se jevilo jako krizová situace, se často ukáže být novou příležitostí. Když však skrze sebezkoumání dospějeme k uvědomění, dětské představy se rozplynou jako rosa v ranním slunci. Strhneme-li háv starých mínění, budeme jako Dorothea v *Čaroději ze země Oz*. Dokážeme prohlédnout skrze kouř a zrcadla, což nám umožní chopit se zpět své síly.

Jak tvrdí Mark, vždy sami sebe vynalézáme prostřednictvím příběhu. Pokud si toto uvědomíme a jsme ochotni upřímně popsat své zkušenosti, můžeme toho hodně pochopit jako účastníci i jako pozorovatelé. Stačí si osvojit jen špetku soucitu a náš vnitřní a vnější svět se začnou pomalu, ale jistě dostávat do souladu. Můžeme konečně být tím, kým skutečně jsme pod všemi těmi vrstvami usazeniny nahromaděné v průběhu našeho života.

Setkala jsem se Markem v zimě roku 2016 v kostarické Nosarře, kde jsme oba pořádali své workshopy. Byla to celkem příjemná akce uprostřed zimy. Markův program se jmenoval stejně jako tato kniha – *Psaním ke svobodě*. Bylo zajímavou synchronicitou, že můj se jmenoval *Zápisky světla*. Jelikož se naše kurzy nekonaly ve stejné dny, měla jsem příležitost jeho lekce navštívit. Byly mistrovské. Ví přesně, jaké otázky pokládat a proč je tak důležité je klást. Psaní odpovědí vždy okamžitě vyvolalo hluboké a zamyšlené ticho v celé místnosti, i ve mně samotné. Jediné, co bylo slyšet, byl zvuk tužky klouzající po papíře.

U jídla pak byly často slyšet příběhy o nahlédnutí něčeho nového, o bolesti a údivu. Ano, říci pravdu je často spojeno s bolestí. Ta

je ovšem jen přechodná na rozdíl od bolesti, kterou přináší žít celý život v přesvědčení a s názory ohledně nás samotných i druhých, které ani vzdáleně neodpovídají skutečné velikosti našich pravých osobností. S Markem jsem se během našeho pobytu na Kostarice osobně setkala až při poslední snídani. Cítila jsem k němu nepokrytý obdiv. „Je to *opravdivý* spisovatel,“ říkala jsem si v duchu. Jeho monografie *Sex Death Enlightenment* (Sex, smrt, osvětlení) je jednou z mých vůbec nejoblíbenějších knih. Je syrová a pravdivá, trpká i humorná, má přesah a donutí vás k zamýšlení. Jak jsme se tam tak sešli nad omeletou a kousky papáji, vyprávěla jsem o sobě, že jsem vědkyně a psycholožka, ovšem nikoli spisovatelka. Ačkoli jsem napsala šestnáct knih, z nichž jedna se stala bestsellerem New York Times, vždy jsem své psaní považovala pouze za něco, co dělám kvůli vlastnímu prospěchu. Za prostředek k dosažení cíle. Zcela jistě jsem ho však *nepovažovala* za skutečné psaní.

Dost možná o sobě také máte podobně nepodložené domněnky. Toto je kniha o psaní. Co když vám to nepůjde? Co když neuspějete? Pokud si skutečně sednete a vypracujete všech čtyřicet osm lekcí, které v této knize naleznete, ve skutečnosti se nemůže stát, že nedosáhnete pochopení a osvobození. Každá z těchto lekcí je nesmírně zajímavá a perfektně propracovaná. Nikdo vám nebude opravovat větnou skladbu. Není třeba psát moudře či správně. Jedinou podmínkou je říkat pravdu. Jak shrnuje Mark několika slovy, těmi slovy, která vykryštovala během dlouhých let duchovní praxe: „Budete-li říkat pravdu, změníte svůj příběh. Změníte-li svůj příběh, promění se i váš život.“

Sama jsem napsala několik knih o duchovní praxi. V průběhu svého života jsem se jako vědkyně, psycholožka, matka a milenka široce zabývala jungovskou psychologií, buddhismem, křesťanskou

mystikou, šamanismem, kabalistickým judaismem a nejrůznějšími formami meditace a rituálů. Každá z praktik mi odhalila další aspekt posvátného. Nejvíce proměňující praktikou – a také tou nejvíce utěšující – bylo ovšem sebezpytování, které je středobodem cesty, na kterou se právě vydáváte. Z této knihy také pochází zřejmě nejjednodušší a nejhlubokomyslnější definice posvátného, jakou jsem kdy četla: „Posvátné nás spojuje s tím, co je v nás nejkřehčí, nejjobsáhlejší a nejvíce milující.“ Takové pocity vás provázejí při probuzení.

Mark nám pro naši životní cestu poskytl dokonalého, zkušenostmi ověřeného průvodce. Je mou skromnou a upřímnou radostí moci ho obdařit touto krátkou předmlouvou. Čtěte, pište a radujte se z krásy tohoto úžasného a tajemného daru života.

— Joan Borysenková, Ph.D.

ÚVOD

NĚKDY VE DRUHÉ TŘÍDĚ ZÁKLADNÍ školy jsem začal náruživě psát: sešity popsané tajnými úvahami a zahanbujícími doznáními, která jsem nemohl nikomu svěřit. Mnoho spisovatelů takto začíná, již od dětství se pokoušejí nalézat odpovědi spíše uvnitř, jelikož okolí jim je neposkytuje. Tyto deníky byly mojí zpovědnicí, místem, kde jsem mohl odhalit své skutečné pocity a pokusit se svět i sebe nějak pochopit.

Vždycky jsem se po psaní cítil lépe. Ať jsem cítil úzkost, zmatek či neklid, psaní moji mysl vždy rozjasnilo. Bylo to jako rozsvítit světlo v temné místnosti, jelikož slova mi pomohla popsat, co mi stojí v cestě a zjistit, kudy se vydat. Jazyk mi pomáhal korigovat můj vnitřní svět – již jsem se necítil bezmocný a uvězněný. Mohl jsem si pak zpětně přečíst, co jsem napsal, a snažit se tak pochopit, kým jsem, co si myslím a proč je ona osoba v mém nitru tak propastně odlišná od toho, jakého mě vidí ostatní.

Ta propast se přede mnou objevila jako zjevení. Hlas, který chrлил mé řádky a odděloval pravdu od lži, patřil mé neohrožené a přirozené osobnosti. Skrýval jsem tuto osobnost pod maskou, za vymyšlený příběh, kterému jsem říkal „já“. Tato maska však s mojí skutečnou osobností neměla nic společného. Psát svobodně a bez přetvářky mi zcela jasně ukazovalo propast mezi onou maskou a skutečností – mezi příběhem a mou osobností. Nejprve jsem se z této odloučenosti cítil zvláště, brzy jsem si však uvědomil, že je to cesta ke svobodě. Poselství, které to přinášelo, bylo zcela jasné: Nejsem svým příběhem. Tato pravda navždy změnila můj život

a více než třicet let tvoří základ mé práce coby životopisce, učitele a duchovního hledače.

Co to znamená, že „nejsem svým příběhem“? Studenti se mě na to ptají v jednom kuse. „Říkáte snad, že to, co jsem prožil, jsem ve skutečnosti neprožil?“ Samozřejmě že ne. „Tvrdíte snad, že jsem lhář, že jsem si to všechno vymyslel?“ Ale vůbec ne. Jsem pouze přesvědčen – a to společně s drtivou většinou psychologů, fyziků a duchovních učitelů – že to, co považujeme za skutečné, není doopravdy realitou. Mysl utváří z událostí, které se odehrávají, příběhy a skládá obraz postavy, jež toto vše prožívá. My pak těmto nepravdivým příběhům uvěříme a žijeme podle nich, jako by byly skutečné.

Činíme tak, protože jsme Homo narrans – člověkem vypravěčským, jediným tvorem ze všech, který si vytváří konceptualizovanou osobnost. Nepřetržitě sami sebe vynalézáme – propojujeme body, rozvíjíme zápletky, upravujeme scény, přehráváme si uplynulé dramatické události – utvářením pevného příběhu odehrávajícího se oné fiktivní postavě. Plně věříme, že náš příběh je skutečný, což je důvod, proč studenti často upadnou do existenciální nejistoty, když jim řeknu, že každý život je tak trošku literární fikcí. Naštěstí tato nejistota netrvá příliš dlouho.

Pochopení, že my sami nejsme oním příběhem, představuje kvantový skok v sebeuvědomění a znamená počátek zcela nového života. Tato kniha je právě o pochopení uvědomělého života. *Psaním ke svobodě* je cesta sebeuvědomění prohloubená o zkoumání příběhů, které vyprávíme, a masek, jež nosíme navenek. Transformační síla této techniky psaní mě ani po všech těch letech nepřestává udivovat. Radikální krok přiznání pravdy nás probouzí automaticky. Napíšeme-li svůj příběh, stáváme se jeho svědky, a tento objektivní nadhled nám přináší prozření, jelikož postava, o jejímž reálném základu jsme byli přesvědčeni, se ukáže

být pouhým narativním konstruktem. Jak budeme touto cestou společně pokračovat dál, pochopíte má slova lépe. V tuto chvíli si zapamatujte jen toto jednoduché poselství, které vám pomůže odhalit cestu:

Budete-li říkat pravdu, změníte svůj příběh.

Změníte-li svůj příběh, promění se i váš život.

Proč je říkat pravdu tak radikálním krokem? Jelikož tak ve společnosti činíme jen velice zřídka. Jako socializovaní tvorové jsme naučení své pocity skrývat, abychom chránili svoji pověst, konvence a zájmy. Lžeme z nutnosti, strachu a pohodlnosti. Představte si, že by všichni najednou prozradili celou pravdu – bez ohledu na důsledky. Bylo by to jako nějaká zběsilá noční můra! Abychom se vyhnuli obviňování a krutosti, uchylujeme se raději k báchorkám, eufemismům, polopravdám a neupřímnosti. Ačkoli většinu času jednáme víceméně upřímně, civilizovaný život nás učí zdrženlivosti a spolupráce vyžaduje kompromis.

Dále je tu otázka studu. Máme jej tolik, že přiznat pravdu se může zdát naprosto děsivé, jako kdyby nefalšovaná upřímnost měla vnést naprostý zmatek do našich pečlivě upravených životů. Stud nás nutí k neupřímnosti a mlčení, sedíme na svých tajemstvích ukrytých v temnotě. Právě proto má vyřčení pravdy – psanou formou, na terapii či v církevní zpovědnici – tak katalytický účinek. Probudí nás svým nezaměnitelným zvukem jako bití zvonu. Jakmile zvon jednou rozezvučíme, jeho hlas v nás již neutichne. Volá nás, abychom žili s tím, co víme, jelikož nás již nevězní falešný obraz nás samých. Pochopíme, proč jsme se cítili odcizení sami sobě – ať v docela nenápadných, či zcela zřejmých ohledech. Strhneme

masku lží a prostřednictvím psaní odhalíme zrcadlo svoji pravou tvář, často prvně v životě.

Přínosů expresivního psaní je nesčetně. Mimo jiné posílení duševního stavu a sociální inteligence, emoční léčba, lepší životní pohoda, rostoucí tvořivost a duchovní uvědomění, které nám dává životní stabilitu. Výzkum ukázal, že pouhých patnáct minut expresivního psaní denně může výrazně posílit duševní i fyzické zdraví. Na rozdíl od psaní deníků vyžaduje expresivní psaní více než pouhé zaznamenávání prožitých skutečností či volných asociací na jakékoli téma, které nás právě napadne. Výzkum psychologa Jamese W. Pennebakerera odhalil, že aby psaní přinášelo proměnu, musíme se vypsat ze svých myšlenek, emocí, mínění a názorů na vlastní život. Jedině tak můžeme uspět. Pennebakerovy studie ukázaly, že pokud lidé přistoupí k psaní tímto způsobem, může jim toto cvičení posílit imunitní systém, snížit potřebu psychoterapie, omezit stres a dokonce uspišit fyzické uzdravení.

Cesta, kterou vás kniha *Psaním ke svobodě* provede, je rozdělena do čtyř vzájemně navazujících částí. Nabídnou vám v jejím průběhu různé úvahy a mnohé příklady od studentů, kteří se zúčastnili mých lekcí. Jejich jména jsem pozměnil, příběhy jsou nicméně zcela pravdivé.

Část první začíná otázkou: Kdo jsem? To je výchozí bod tradice sebepoznávání, které tu byly ještě předtím, než Sokrates prohlásil svoji slavnou maximu „poznej sebe sama“. Prozkoumáme svůj osobní mýtus stvoření, probádáme, co se nalézá v našem duševním stínu, odhalíme povahu rodinných vazeb a seznámíme se s pohledem pozorovatele, který nám umožní nahlížet sebe sama jasněji a poučit se z toho, co vidíme.

V části druhé se podíváme na naše příběhy samotné a odhalíme tak zástup sabotérů, kteří nás vnitřně blokují. Dále poznáme, jak

v našem životě funguje stud, jak se vztahujeme k účelu a významu a jak utváří naši osobnost láska.

Část třetí se bude týkat naší veřejné osobnosti a probereme témata jako výkon, záměr, moc, kontrola a jak nás může brzdit nějaký konflikt či nedostatek soustředěnosti.

V části čtvrté se naučíme, jak využít darů transformace, odhalit posvátnost a ducha probuzeného života či využít sílu původního génia, kterého odhalíme v tomto procesu svěřování pravdy.

Celkem všechny kapitoly obsahují čtyřicet osm lekcí. Projděte si je nejlépe postupně, jednu po druhé, a u každé si dejte na čas, nikam nespěchejte. Na konci každé lekce naleznete několik podrobných podnětů k psaní, z nichž si můžete vybrat. Ačkoli to není nezbytně nutné, doporučil bych vám zareagovat na každý z nich. Není třeba dodržovat dané pořadí, odpovězte, kdy budete chtít. Důvěřujte svým instinktům a odpovídejte na otázky, které vám rezonují nejsilněji. Můžete se k těmto lekcím kdykoli vrátit a otázky, které jste přeskočili, zpětně zodpovědět.

Naladte se na vlastní rytmus a zvolte si takové tempo, jaké vám vyhovuje. Stanovit si termíny může být ku prospěchu, pokud jsou realisticky zvládnutelné. Snažte se však vyhnout tomu, aby se celé cvičení proměnilo v protahované psaní. Nespěchejte s odpověďmi, ponořte se hluboko, ale odolejte pokušení napsat bez výjimky vše, co vám vyvstane na mysli. Doporučil bych vám omezit rozsah jedné odpovědi na tisíc slov, což odpovídá zhruba čtyřem normostranám strojového textu. Tento limit vám pomůže psát jen to podstatné a krotit mysl, aby nepoletovala sem a tam.

Pokud je to možné, vyhněte se ve svých odpovědích tomu, čemu říkáme chození kolem horké kaše, a nepište žádné zdlouhavé předmluvy. Místo toho raději rovnou napište to podstatné, co chcete říci. Uvidíte, jak ráda se mysl vyhýbá, pokud je postavena před

přímou otázku, zejména týká-li se citlivého tématu. Jako všechny druhy praxí směřujících k probuzení, i psaní vyžaduje soustředěnou mysl. Stejně jako své soustředění upínáme při meditaci k dechu, naučíte se pozorovat přelétavou mysl, aniž byste ji příliš ovládali a plynule přenesete svoji pozornost zpět k dané otázce.

Stejně jako je tomu u ostatních dlouhodobých cvičení, i psaní vám někdy půjde lépe a někdy hůře. Na cestě se nepochybně setkáte s vlastními sabotéry. Odhalit pravdu často vyvolává odpor, ovšem můžete si být jisti, že čím víc nesví budete, o to blíž jste k průlomovému okamžiku. Tehdy je nejdůležitější vytrvale pokračovat dál. Čím víc toho napíšete, o to snazší pro vás postupně bude odhalit nebezpečné pravdy a vyřknout nevyřknutelné.

Pokud při psaní nic necítíte či si začínáte připadat daným tématem znudění, považujte to za známku toho, že nedáváte nic všanc. Zastavte se a zeptejte se sami sebe: „Čemu se vyhýbám?“ „Co mě tady tak děsí?“ „Co se zdráhám napsat?“ Klidně ve svých myšlenkách takto odbočte, ale nezapomínejte, co bylo předmětem dané otázky. Můžete tak objevit něco nečekaného. Jak poznamenává filozof Martin Buber: „Každá cesta má skrytý cíl, o kterém cestovatel nemá tušení.“ To platí i pro toto dobrodružství s papírem a tužkou. Vezmete-li uvedená cvičení jako výchozí body a podněty k zamyšlení, jako pozvánky do neznáma, setrváte otevření k tomu, co se děje pod povrchem vaší vědomé mysli.

Pamatujte, že psaní je pouze jednou částí tohoto procesu. Když zformulujete svoji odpověď na danou otázku, odložte ji na den stranou a pak si ji znovu přečtěte. Mohli jste sice mnohé pochopit již ve chvíli, kdy jste na daný podnět k zamyšlení odpovídali, skutečná proměna však nastává až v okamžiku, kdy si ve svém textu všimnete rozdílů – mezi tím, jaká je pravda, a tím, jak to popisuje váš příběh. Vyhradte si čas a napište si vše, čeho jste si v průběhu čtení všimli,

a doplňte všechna nejasná místa. Takto podrobně prozkoumat své odpovědi vám pomůže proniknout ještě hlouběji. Postupně se zbavíte strachu z pozice pozorovatele a toho, co vám bude odhaleno. Pochopíte, že obavy samotné jsou jen příběhy, které se rozplynou, když se jim postavíte čelem.

Naším prostředkem bude sice psaní, není ale potřeba žádných zvláštních spisovatelských schopností, aby bylo toto cvičení účinné. Literární nadání je zde zcela bezpředmětné, stejně jako gramatika, slovosled či uhlazená próza. Zde budete potřebovat jen odvahu, transparentnost, oddanost pravdě a upřímnou touhu překročit svůj příběh. Provázel jsem těmito lekcemi tisíce studentů po celém světě a nepřestává mě udivovat, jak mocnou očišťující úlevu *Psaní ke svobodě* přináší a jak lidem natrvalo mění život. Zvu vás tedy, abyste se i vy vypravili na tuto cestu, ponořili se hluboko do svých vod a zjistili, kdo doopravdy jste.



Část první
KDO JSEM?

1. POODHRNOUT ZÁVOJ

JAK SE BRZY DOZVÍTE, váš osobní příběh není pouze pravdivý. Jsme zvyklí si pomocí příběhů vysvětlovat sebe a okolní svět, ale tyto interpretace jsou subjektivní a proměnné. Každý z nás si vytvoří svůj mýtus o stvoření založený na příbězích, které se vyprávěly v našem rodinném kruhu. Tento mýtus v kombinaci se zkušenostmi z dětství tvoří základní stavební kámen naší osobní identity. V průběhu psaní uvidíte, že názory týkající se vás samotných jsou zkonstruovány z příběhů, které v zásadě využíváme k propojení jednotlivých bodů v souvislý obraz, a pochopíte, že obraz sebe sama je pouze fiktivním dílem. Uvědomit si tuto mezeru mezi příběhem a skutečností je prvním krokem k duševní a duchovní svobodě. Tím začíná probuzení.

PŘÍPAD MYLNÉ TOTOŽNOSTI

Jako dítě věříte tomu, co vám řeknou. Řeknou-li vám rodiče, že jste „Sally“, přijmete, že jste Sally – totožnost opatřená jménem. Tato identita utváří ve vaší mysli obraz a vy si pak myslíte, že tento obraz jste skutečně vy. V průběhu života si onen obraz představuje, že žije nějaký příběh a že tento příběh a obraz sám jsou jedno a totéž. A právě to vnáší zmatek do toho, co je skutečnost a co fikce. O tomto obecném lidském zvyku vypráví jedna pěkná alegorie. Smečce tygrů se nešťastnou náhodou ztratí v džungli mládě. Malého tygra najde stádo ovcí a vezmou jej mezi sebe. Naučí ho

bečet jako ovce, chodit jako ovce a pást trávu jako hodná ovečka. O několik let později kráčí lesem dospělý tygr a spatří toto nedorostlé mládě, jak pobíhá po mýtině jako přerostlá ovce. Tygr vezme mládě za ocas a táhne ho směrem k jezírku, aby se mohlo podívat na svůj odraz ve vodě. Mladý tygr poprvé vidí, kým doopravdy je. Starší tygr ho pak učí správně zařvat. Mladý tygr nejprve zvládne jen bečet, ale vzadu v jeho hrdle se pomalu začne objevovat hlubší a mocnější zvuk. Po několika týdnech usilovného cvičení ze sebe nakonec mladý tygr vypustí hlasitý řev svobody.

Ačkoli si toho nejsme vědomi, přesně takto všichni trávíme své životy. Jsme naučeni vnímat sebe sama jako ovce: malé, zdomácnělé, ke stádu vázané tvory, kteří své představy zakládají na příbězích vyprávěných rodiči. Z těchto příběhů vznikne obraz nás samých, který působí jako nezpochybnitelně skutečný. Jakmile se však jednou začneme sami sebe dotazovat, uvědomíme si, že náš život je založen na případu mylné totožnosti.

Toto se přihodilo jedné mé studentce. Cleo byla po narození adoptována starším párem polských Židů, kteří jako zázrakem přežili druhou světovou válku. Nikdy jí neprozradili, že ji adoptovali. Byli laskaví, ale jejich láska příliš dusivá, byli starostliví, ale také paranoidní a své úzkosti přenášeli na Cleo toxickými ponaučeními o tom, že jsou obětními beránky a společenskými vydědenci. Cleo vyrostla v osamělou zhrzenou ženu, která se potýkala s odkazem svých rodičů i dlouho po jejich smrti. Pak jí však jednoho dne zatelefonovala sestra její adoptivní matky, že jí musí něco říct. Cleo ji jela navštívit a dozvěděla se, že její rodiče byli pouze adoptivní – a že ani není Židovka. Ve skutečnosti byla dcerou jakési Švédky, jejíž rodina si zkrátka nemohla dovolit žít další dítě. V takovéto krizi osobnosti vyhledala Cleo můj internetový kurz psaní, posedlá jedinou palčivou životní otázkou: „Kdo jsem?“ Teď, když přišla

o svůj rodinný příběh, cítila se Cleo osamělejší než kdykoli předtím. „Najednou se mi pod nohama začala ztrácet pevná zem a já tam zůstala viset jen na vlásku. Takový je to pocit. Nemám žádné kořeny. Nikam nepatřím. Nikdo neví, kdo vlastně jsem. Je to nesmírně palčivý pocit plný vyprahlosti. Můj příběh nepatřil k těm nejúžasnějším, ale aspoň byl můj. Co mi zbylo teď?“

Vybídl jsem Cleo, aby nad svou otázkou dále přemýšlela, a připojil jsem tyto podněty k zamyšlení: „Pokud se podíváš do zrcadla nyní, když jsi přišla o svůj příběh, co uvidíš? Změnilo se něco? Jestli ano, co to bylo?“ Trvalo týden, než Cleo konečně odpověděla.

Nejprve se mi do toho vůbec nechtělo. Když jsem se konečně odhodlala postavit se před zrcadlo, podívat se na sebe a položit si vaše otázky, dívala jsem se zpříma do očí, abych se přiměla být k sobě zcela upřímná. A tehdy mi to došlo: nezměnilo se vůbec nic. Nezměnila se jediná věc, i když teď vím, že nebyli mými rodiči. Byl to můj vlastní příběh, má představa. Já sama jsem stále tady. Ten příběh s tím nemá nic společného.

Cleo tuto skutečnost intuitivně pochopila a to změnilo její pohled na věc. Poté, co oplakala svoji ztrátu iluzí a rozloučila se s rodinou, kterou považovala za vlastní, si uvědomila, že nemusí žít v osamělosti a útlaku pod tíhou dědictví, které na ni bylo uvaleno. Ačkoli ty, kdo ji vychovali, Cleo nadále milovala, nebyla už uvězněná v jejich příběhu. Věděla, že ona sama není tímto příběhem. Co se dříve jevilo jako prázdnota, se najednou ukázalo být volným prostorem, kde mohla Cleo sama objevit, co ji baví a kde se cítí přirozeně. Ke konci kurzu plánovala, že se přestěhuje na Floridu a půjde za svým tajným snem – chtěla vystudovat hoteliérství.

„Mí rodiče by byli strachy bez sebe ze všech těch cizích lidí,“ psala Cleo ve svém posledním příspěvku. „Nic však nemůže být podivnější než to, co se už přihodilo. Cítím se být připravená na cokoli.“

Stejně jako Cleo jsme i my ostatní tygři žijící jako ovce, vyhýbáme se pohledu na svůj skutečný odraz. Jsme odstřiženi od svého řevu svobody. Ovšem ve chvíli, kdy si stoupneme před zrcadlo či se posadíme nad čistý list papíru a jsme ochotni se na sebe dívat s upřímností, se to začíná měnit. Ještě než začnete psát, přemýšlejte nad klíčovými poznatky z této lekce.

Klíčové poznatky

Na základě identity, kterou nám vtisknou rodiče, vzniká obraz, jenž v průběhu života vytváří příběh. Jsme přesvědčeni, že náš obraz a příběh jsou jedno a totéž. Tak vzniká nesoulad mezi tím, co je skutečnost a co fikce.

- Když začneme sami sebe podrobněji zkoumat, pochopíme, že náš příběh je případem mylné totožnosti.
- Dokud své příběhy nedokážeme prohlédnout, jsme odstřiženi od vlastního hlasu, který patří jen nám samým.
- Pokud jsme ochotni upřímně hovořit o tom, co vidíme v zrcadle, můžeme svůj příběh změnit a osvobodit se od svazujících mínění.

Ponořte se hlouběji

Tato prohlubující cvičení vám pomohou začít s procesem sebepoznání. Dejte si u každého z těchto podnětů k psaní na čas a buďte co nejpravdomluvnější. Až budete zkoumat důsledky své mylné totožnosti, snažte se nic neopomenout a nezapřít.

- Popište sami sebe jako dítě z pohledu svých rodičů. Jak vás viděli? Kým chtěli, abyste byli? Jaké příběhy o tom, kdo jste, vám vyprávěli? Jakým způsobem se toto vyprávění podílelo na formování vaší osobnosti?
- Jakým způsobem tento příběh odporuje tomu, kým ve skutečnosti jste? Kde se ve vašem životě projevuje mylná totožnost?
- Popište situaci, kdy jste sami sebe překvapili nějakým netypickým chováním. Co to vypovídá o vašem příběhu?
- Jaké aspekty své mylné totožnosti je pro vás nejtěžší opustit? Co vás k danému klamu tolik poutá? Buďte konkrétní.
- Nyní, když vidíte, v čem vás vaše přidělená totožnost svazovala, můžete se začít svých pout zbavovat. To vás přivede k dalšímu stupni sebepoznání: otevřít dvířka ke svým tajemstvím.

PROZRADIT TAJEMSTVÍ

Nejprve může být obtížné si přiznat, že váš příběh je vystaven na nepravdivých skutečnostech. Život každého z nás je spleť nejrůznějších tajemství, polopravd, předstírání, zastírání a zapírání. I ti nejupřímnější z nás mají tajné přihrádky, temná zákoutí a vnitřní rozpory, která drží pod pokličkou ze strachu o svoji veřejnou pověst. Když tato tajemství odhalíte sami před sebou, začnete odlupovat vrstvy falše a postupně odkrývat svoji pravou osobnost: komplexní osobnost nesčetných možností a protichůdných potřeb. V tomto procesu můžete integrovat všechny skryté části do harmoničtějšího celku.

Tato metoda může být pro mnohé hořkou medicínou, jelikož sami sebe chceme považovat za důvěryhodné a neradi přiznáváme,

že máme nějaká tajemství. Studenti často hlasitě odmítají, že by mohli něco skrývat. „Jsem jako otevřená kniha,“ namítají. „Nemám co skrývat.“ Ti nejhlasitější bývají nakonec příznačně právě ti, kdo toho skrývají nejvíc a lžou z celé skupiny nejvíce. Jejich přehnaná potřeba působit důvěryhodně, aniž mají jakákoli tajemství, je často známkou toho, že opak je pravdou.

Narazil jsem na podobně paradoxní případ, když se na mé soukromé lekce psaní přihlásila Antoinette. Byla to velmi sdílná a otevřená psychoterapeutka, s myslí ostrou jako břitva, a nespoutaně se smála. Sama prošla analýzou a ve svých pětáctyřiceti letech měla zaběhlou soukromou praxi zaměřenou na pomoc těžce traumatizovaným. Když se Antoinette dozvěděla, že tématem tohoto týdne bude hovořit o svých tajemstvích, rovnou prohlásila, že nemá o čem psát. „Všechno jsem na sebe už prozradila,“ sdělila skupině, „nemám co skrývat.“ Zeptal jsem se jí, zda je tomu tak skutečně. Její veselá tvář najednou vypadala vzdorovitě a Antoinette odpověděla: „Vím snad, co říkám.“ Vybídl jsem ji, aby zkusila zapátrat o něco hlouběji. Pokud by opravdu na nic nepřišla a neměla jediné tajemství, o kterém by napsala, mohla čas věnovat pojednání o tom, jaký je to pocit nemít žádné tajemství a jaké důsledky to má pro její život. Když následující týden zase přišla Antoinette mezi nás, vypadala rozrušeně. Vyčetla mi, že jsem překročil její osobní hranice, a připomněla mi, že na rozdíl od ní nejsem žádný licencovaný specialista. Zdálo se, že se mi ve skutečnosti snaží říci: „Jak se opovažujete zpochybňovat moji integritu?“ Nakonec se mi ji podařilo uklidnit a domluvili jsme se, že se k otázce tajností ještě vrátíme. Když opět následující týden dorazila, stále působila našťvaně – ale už ne na mě. „Chtěla bych vám něco přečíst,“ řekla nám. Zde je úryvek z jejího vyprávění:

Máme s manželem volný vztah. Dohodli jsme se tak už před lety, když mi přiznal, že má milenkou. Udržovali jsme to v tajnosti a neřekli o tom rodině ani přátelům. Bylo to kvůli dětem, ne ze studu či strachu o naši pověst. Tato polyamorie nám oběma vyhovovala, nemuseli jsme si lhát, cítit se provinile či hrát na druhého nějaké hry.

Říkala jsem si, že je to takhle fajn – miluju Davea, ale nejsem do něj zamilovaná. Je otcem mých dětí a já bych udělala cokoli, aby se cítily v bezpečí.

Poslední dobou to však začínám cítit jinak a ne jen proto, že už s Davem nechci spát, ale také proto, že začínám být zamilovaná do muže, s kterým se stýkám. Nemá smysl lhát – já už do něj zamilovaná jsem a bláznivě. A on do mě zrovna tak. Dohání mě to k šílenství, jsem tak nešťastná, už měsíce lžu Daveovi o tom, proč jsem tak odtažitá a kde trávím víkendy. Začínám se za to nenávidět, i když s tím začal Dave. A já teď musím řešit situaci, do které jsem se nikdy nechtěla dostat.

Antoinette byla při čtení svých řádků očividně velmi rozrušená. Přestala předstírat, že nemá žádná tajemství. Najednou byla prostě jen zamilovanou ženou: zranitelnou, zmatenou a křehkou. Vybídl jsem ji, aby napsala více o své lásce, o vztahu s oním mužem a o neupřímnosti v jejím manželství. Může žít tímto dvojím životem? V následujících týdnech Antoinette nad podobnými otázkami přemýšlela a rozhodla se říci svému manželovi pravdu. Ukázalo se, že i on se zamiloval do ženy, se kterou se stýkal, ale nevěděl, jak to má Antoinette říct. Psala pak o tom, jak se jí ulevilo a jak s těmito skutečnostmi chtějí v manželství naložit. Když jsem ji viděl naposledy, vypadala mnohem vyrovnaněji. Nad jejími prvotními protesty jsme se společně zasmáli. Tehdy mi řekla, že sama sobě lhala.

To je důležitý moment. Není potřeba prozradit svá tajemství ostatním, jako to udělala Antoinette. Důležité však je přiznat si je sami před sebou, abychom nešálili své vlastní vědomí a dobrovolně neuvěřili falešnému sebeobrazu. Jsme neobyčejně důmyslní v sebeobelhávání a v tom, jak udržujeme pravdu pohodlně ukrytou. Jsme mistři polopravd. Rádi věci přibarvíme tak, aby nás všichni ostatní vnímali pozitivně.

Když o svých tajemstvích napíšete, pochopíte, jakým způsobem tyto úskočné příběhy, ty, které držíte v tajnosti, řídí váš život a ovlivňují vaše rozhodování. Je důležité být k sobě upřímní, protože vaše tajemství naznačují, kde je potřeba nějaké léčby, a mohou vás nasměrovat k tomu, v čem se chcete rozvíjet.

Může být užitečné nad tím přemýšlet, když procházíte nějakou krizí, protože pak vycházejí příběhy snáze na povrch. Zažíváme-li krizi, naše obrana je oslabena a tajemství vyplouvají blíže k povrchu. Nemůžeme být tak neprůhlední. Jakkoli náročně to může znít, je to výzva k vyřčení pravdy. Proto právě lidé, kteří přežili nějakou velmi těžkou krizi, bývají často ti nejosvícenější z nás: energičtí, otevření a angažovaní. Vykopali svá tajemství, lži a sebeklamy a nejsou již sami sobě cizí. Ve stínech jsou ukryty poklady a touto duchovní cestou je můžete objevit. Můžete si vzít zpět, co jste ukryli v temnotě, včetně svých skrytých předností. Psaní, kterému se budete věnovat v této lekci, vám pomůže otevřít dveře do vašeho tajného světa.

Klíčové poznatky

Může být těžké přiznat si, že náš příběh je utkán z různých tajemství, polopravd, výmyslů, lží a zastírání, která ukrýváme ze strachu o svoji pověst ve společnosti.

- Odstraníme-li vrstvy lží, odhalíme, kým skutečně jsme, a své skryté stránky můžeme integrovat do harmoničtějšího celku.
- Naše tajemství vypovídají o tom, kde potřebujeme léčit, a mohou nám naznačit směr, jakým bychom se chtěli rozvíjet.
- Krize nám může napomoci, jelikož odhalí náš příběh. Naše obrana je oslabena a tajemství vyplouvají blíže k povrchu.

Ponořte se hlouběji

Odhodláte-li se otevřít dvířka ke svým tajemstvím, objevíte skrytý svět plný cenných informací. Uvidíte, že jedno tajemství vás navede k dalšímu, takže o co upřímnější si troufnete být sami k sobě, o to utajovanější informace vyplují na povrch. Tyto podněty k psaní vám pomohou tato tajemství odhalit.

- Prozradte nějaké tajemství, které jste nikdy nikomu neřekli. Může to být zcela zásadní, či naopak drobné tajemství. Podstatné je, že bylo uchovááno v tajnosti.
- Co je pro vás největším zdrojem zahanbení? Kdy tento příběh o hanbě vznikl a jak ovlivňuje váš život?
- Popište, proč ve vás takové tajnůstkaření vzbuzuje pocit bezpečí. Jak chrání vaši pověst? Jak udržuje zdání vaší integrity?
- Co by vaše nejbližší přátelé a rodinu nejvíce překvapilo, pokud by se o vás dozvěděli celou pravdu? Buďte konkrétní.

Příznáte-li si své tajné životy, přenesete pozornost ke klíčovým otázkám vlastního nitra, což vám pomůže prohloubit sebepoznání a poodhalit pravou osobnost. Problémy, které vynesete na povrch,

mají kořeny ve vašich nejranějších míněních o vlastní totožnosti a rodině, v níž jste se narodili.

MÝTUS STVOŘENÍ

Každý z nás se narodí do nějakého příběhu, rodinné ságy, která předchází našemu subjektivnímu vyprávění a předznamenává, jakou osobností se staneme. Ačkoli jsme všichni jednotlivci, jsme také součástí většího celku, s rodokmenem, jehož kořeny sahají až k prvním lidem, kteří kdy kráčeli po planetě Zemi. Jako postavy v této odvěké hře dědíme vše, co se odehrálo před námi. Naše krev je plná informací. Naše těla v sobě nesou tajemství, stopy a příběhy dostupné prostřednictvím intuice a imaginativního pátrání v minulosti.

Psaní je procesem, při němž musíme zapojit představivost. Toto je třeba pochopit, protože když se zasníme zpět v čase, abychom popsali dávné události, představivost nám umožní paměť zrekonstruovat. Můžeme utvářet příběhy z pouhých útržků vzpomínek. V naší mysli pak uplynulé události popisují právě tyto příběhy – to znamená, že podstatnější je pro nás to, *jak* si události pamatujeme, než *co* se doopravdy stalo.

To platí zejména o našem dětství – o tom pradávnmém čase, kdy jsme byli nejvnímavější a zároveň tak neznalí. Jak upozorňuje psycholog James Hillman: „Naše životy neovlivňuje ani tak naše dětství jako spíše traumatický způsob, jakým jsme se naučili si své dětství pamatovat.“ Proto je tak užitečné pochopit vlastní mýtus o stvoření. Odkrývá naše mínění o vlastním původu, příběh, který jsme si utvořili, abychom vysvětlili svůj příchod do tohoto světa.

Na příběhu Cleo jsme viděli, jak důležitý je mýtus o stvoření pro naše vnímání sebe sama. Když se dozvěděla o své adopci, zdálo se jí, že se její identita roztříštila, a lámala si hlavu nad tím, jak

s tak omezenými informacemi o své minulosti a původu sestavit obraz současnosti. Když spatřila v této ztrátě příležitost osvobodit se od bolestivého příběhu, musela si představit jiný, potenciálně problematický příběh o sobě jako dítěti svobodné nežidovské ženy a tajemného otce, kterého nikdy nepoznala. Stejně jako příroda, mysl nenávidí vakuum, a tak když nejsou dostupné informace, představivost automaticky prázdná místa vyplní. A právě způsob, jakým vyplňujeme tyto mezery v paměti, určuje, jak pevná je naše narativní struktura.

Sám jsem to zjistil, když jsem psal knihu o hledání svého otce, který od nás odešel. Jelikož jsem vyrůstal bez táty, cítil jsem se, jako kdyby celá jedna polovina mého vlastního příběhu chyběla, jako kdyby část mne samotného zmizela té noci, kdy jsem ho ve svých čtyřech letech viděl naposled. Jako kdyby ta část byla navždy ztracena. Má úporná snaha ho nalézt o čtyřicet let později pramenila z touhy doplnit svůj příběh, dát pevný základ svému životu, aby nebyl tak vratký a neúplný. Detektiv mého otce nikdy nenašel, ale nakonec to ani tak nevadilo, protože ono samotné hledání mě přimělo psát a psaní mě navedlo k tomu, na co se mám zaměřit. V mém případě bylo potřeba soustředit se na lásku, na její absenci mezi mými rodiči a jakým způsobem jsem si představoval, že tato absence ovlivnila moji vlastní schopnost milovat. Jednou z věcí, které jsem si zapsal, byl můj osobní mýtus o stvoření.

Prozkoumání mých představ o vlastním počátku mi umožnilo odhalit různá překvapivá mínění, jež jsem choval o lidech, kteří byli mými rodiči, a o svém vlastním genetickém dědictví. V tomto příběhu je tou chybějící matka a zůstává otec lámající si hlavu nad tím, kam odešla. Touží po ní víc než ona po něm. Matka odchází na nějaké místo, kam otec nesmí – emocionální místo, kde ji nemůže najít. Nemohl jsem si nevšimnout, jak přesně to odráží moji

vlastní zkušenost onoho jediného syna této vzdálené matky. Představoval jsem si, že jakmile jsem vstoupil do těla své matky, ona už byla někde úplně jinde. Když jsem se zamýšlel nad tím, co jsem napsal, pochopil jsem, jak se tento konfliktní odkaz emocionálního nesouladu zrcadlil v mém životním příběhu. Věřil jsem tomuto mýtu o vlastním stvoření, který jsem si vytvořil z útržků vzpomínek, jež byly z větší části ještě předverbální. To vedlo ke vzniku životního příběhu o nešťastné lásce, v němž jsem stále hledal ten pravý vztah, ale nemohl ho nalézt. Byl jsem přesvědčen, že mám v srdci rozkol, ale ve skutečnosti byl tím problémem onen příběh ukrytý v mé mysli.

Když se o tomto okamžiku stvoření odhodláte psát tvořivě na základě toho, co vám bylo řečeno o vztahu vašich rodičů, budete schopni nahlédnout prvky svého nevyřčeného narativu, které vás přivedou k pochopení a citovému uzdravení. Oddejte se snění o té prvotní chvíli a odhalte mýtus, který se tam ukrývá. Možná vás překvapí, co při psaní o svých domnělých počátcích objevíte. Následující řádky by vám mohly pomoci začít. Jsou z mé knihy *The Boy He Left Behind* (Chlapec, kterého opustil) a takto jsem sám začínal s intenzivním psaním:

Zkuste si představit své vlastní početí. Vykreslete si tuto prvotní scénu ve své mysli, propletená těla vašich rodičů. Co si asi myslí? Jak něžní k sobě jsou? Ví už matka, že jste vstoupili do jejího života, či je právě myšlenkami někde jinde? Přemýšleli jste někdy nad tím, co se jí asi honilo hlavou ve chvíli, kdy v ní začal klíčit váš život, a zda mohly být matčiny neurčité myšlenky i vaším prvním přemítáním? Zda její, ale i ta otcova nálada, jejich životní cesty, naděje a skutečné záměry, majetek či nedostatek vzájemné lásky, o čem společně snili či co

by si navzájem nikdy nepřiznali, a jak toto vše mohlo ovlivnit ten klíčící zárodek a to, co z něj vyroste? Jak můžeme vědět, kdy začíná paměť?

Klíčové poznatky

- Každý z nás se narodí do nějakého příběhu, rodinné ságy, která předchází našemu subjektivnímu vyprávění a předznamenává, jakou osobností se staneme.
- Jsme součástí většího celku, s rodokmenem, jehož kořeny sahají až k prvním lidem, kteří kdy kráčeli po planetě Zemi, a neseme si dědictví všeho, co nám předcházelo.
- Psaní je tvůrčím procesem, který nám umožňuje znovu utvářet příběhy z pouhých útržků vzpomínek. *Jak* si události pamatujeme, je často důležitější, než *co* se doopravdy stalo.
- Napíšeme-li příběh o vlastním stvoření, jsme schopni nahlédnout prvky svého nevyřčeného narativu, které nás přivedou k pochopení a citovému uzdravení.

Ponořte se hlouběji

Nyní jste připraveni sami prozkoumat mýtus o stvoření. Až budete psát svůj vlastní příběh a budete popisovat, jak ovlivnil vaše vidění světa a pojetí sebe sama, popusťte uzdu své fantazii a nechte ji volně promlouvat.

- Představte si okamžik svého vlastního početí. Dopodrobna popište atmosféru té chvíle včetně toho, jak se vaši rodiče cítili, jaké byly jejich duchovní i fyzické stránky a jaký byl jejich vztah.

- Jaký je vztah mezi vaším sebepojetím a vaší představou tohoto spojení? Jak ovlivnil tento odkaz rodičů váš osobní příběh? Cítíte se být stvořeni z lásky, či nedopatřením? Ze závazku, či z neuváženosti? Buďte konkrétní.
- Ztotožňujete se spíše s matkou, či s otcem? Kdy tato vyhraněnost vznikla? Jaké má důsledky? Jak to ovlivnilo váš vztah s druhým z rodičů?
- Kdyby si děti mohly své rodiče vybrat, proč byste si vy vybrali právě ty své? Jaké aspekty vaší duševní cesty byly těmito konkrétními lidmi uspokojeny?

Váš mýtus o stvoření předchází tajemným a významným způsobem vašemu životnímu narativu – a také sebeobrazu, který jste si utvořili. Když pochopíte, jak tento sebeobraz vznikl, už nebudete sami tím příběhem, stanete se jeho vypravěčem. Uvědomíte si, že jste tím, kdo sní, nikoli snem samotným. To nás přivádí k dalšímu důležitému kroku k probuzení v toho, kým jste.

SEBEOBRAZ

Sebeobraz je portrét, který nosíme v hlavě, znázorňující osobu, jíž si představujeme, že jsme. Tento obraz je poměrně vzdálený tomu, jak nás vidí ostatní či jak vypadáme ve skutečnosti. Je to zkrslý, subjektivní pohled založený na příbězích, míněních, pocitech, touhách, předsudcích a nejistotách, jež se jen pramálo zakládají na skutečnosti. Jako výtvar pouze nás samých je sebeobraz čistě osobní a subjektivní. Může se sice časem vyvíjet, ale většinou bývá strnulý a neměnný, jako bychom neviděli skutečně sebe sama, ale jen fotografii, která nám zakrývá tvář.

Jak se sebeobraz zakoření tak hluboko? Prostřednictvím přidělování narativních nálepek. Pojmenovávání věcí je v naší mysli upevňuje. Pokud jste například opatrný, plachý či bázlivější člověk, můžete tyto normální lidské vlastnosti shrnout pod nálepku kupříkladu „zbabělec“. Tato nálepka se začne jevit jako skutečnost a stane se určujícím prvkem vašeho sebeobrazu. Pokud jsou takové nálepky legitimizovány nějakými skupinami či společenskými stereotypy, stanou se obecnějšími a hůře se jich budete zbavovat, jako např. „katolík“, „příjemce sociální podpory“, „veterinář invalida“, „žena v domácnosti“ nebo „odsouzený zločinec“. Takové nálepky jsou psychologickou zkratkou a přispívají k obecnému obrazu toho, kým věříme, že jsme, a tím omezují náš potenciál.

Richard se tohle musel naučit velmi bolestivou cestou. Jako nejstarší syn japonských přistěhovalců do Ameriky byl vychován k tomu považovat se za dobře placeného otroka ambicí svého otce. Richardův otec, který vyrůstal v chudobě na japonském venkově, byl tvrdý, náročný a kritický. Richard z jeho strany zažíval i fyzické násilí. Chtěl po něm, aby ho následoval a převzal po něm obchod s bižuterií, ale Richard snil o tom, že se stane spisovatelem. Takto se představil naší skupině na online lekcích.

V první řadě jsem Japonec, v druhé řadě jsem syn svého otce, ve třetí řadě jsem syn své matky a sám sebou jsem až v poslední řadě. Takto se vidím. Nikdo z vás netuší, jaké to je, být nejstarším synem v japonské rodině. Vše je podřízeno vaší roli, povinností, zbožností a starodávným tradicím. Oblékl jsem všechny jejich hábity, ale cítím, že tam někde uvnitř jsem také já: slyším tlukot svého srdce, ale nevidím svou tvář.

Vybídl jsem Richarda, aby popsal ten tlukot srdce jako hlas, který k němu promlouvá. Co mu říká? Odpověděl: „Dusím se, lapám po dechu, křičím, ať mi dá už otec pokoj!“ Viděl jsem Richarda uvězněného ve věčném boji na život a na smrt s otcem, byl jím zakleknut a neschopen ho ze sebe setřást. Ve svém příběhu byl on sám pokaždé přemožen otcovou přítomností a nucen potlačit své vlastní touhy. Vybídl jsem ho, aby jeden po druhém zpochybnil všechny detaily tohoto příběhu a přesvědčil se, zda jsou skutečně pravdivé. Ačkoli jeho city byly nepochybně skutečné, příběh byl plný domněnek a nálepek, které se nezakládaly na skutečnosti. Vyzval jsem Richarda, aby to vše zvážil a přemýšlel, jaké má přínosy tomuto příběhu věřit. Napsal:

Znovu jsem prozkoumal podrobnosti tohoto obrazu, který si o sobě vytvářím. Nejsem v první řadě Japonec, v první řadě jsem lidská bytost. Nejsem v druhé řadě syn svého otce, zadruhé jsem sám sebou. Stačilo to jen napsat, a hned se cítím lépe. Proč bych si měl myslet, že má jedinečnost je méně důležitá než má národnost či přerostlá osobnost mého otce? Tehdy mi to došlo! Pak jsem se zeptal: Co z toho mám, že sám sebe takto vidím? V první řadě to ve mně vzbuzuje vztek a otce pak viním ze svých životních nezdarů, ze všeho, co mě v životě rmoutí. Jsem prvorozený syn a Japonec, a to má snad vysvětlit vše? Děsím se vlastní kariéry – viním z toho otce! Přicházím o svou dívku, protože před ní dávám přednost rodině. Synovská úcta! Tento obraz je výtečnou výmluvou, na kterou lze svést každý neúspěch.

Vlivem toho, že Richard zpochybnil svůj sebeobraz, se začal jeho autoportrét rozpadat. Schovával se ve svém sebeobrazu, který mu umožňoval žít ve vlastní fikci. Když to však jednou pochopil, nemohl už se nechat tímto příběhem ovládat.

Každý z nás využívá sebeobrazu k racionalizaci vlastních rozhodnutí: „Nejsem ten typ člověka, který...“ či: „Někdo mého ražení by tohle nikdy nedokázal!“ Podvědomě se těchto obrazů pevně držíme. Dokud zachováváme status quo a náš sebeobraz nic vážného neohrožuje, jsme schopni tuto fikci udržovat předstíráním, že nás omezuje. Když však život strhne naše milované nálepky – což se vždy nakonec stane – otevře se před námi prostor nekonečných možností: „Ano, klidně se mohu stát...“ Uvědomíme si, že nejenže nejsme ničím omezeni, ale naopak jsme neustále se měnící, mnohotvárné, vyvíjející se bytosti. Místo toho, abychom měli jen jediné já, může být každý z nás sborem mnoha hlasů jako jednotlivé noty v souznějícím akordu.

„Protiřecím si?“ ptá se Walt Whitman ve své sbírce básní *Stébla trávy*. „Inu dobrá, pak si tedy protiřecím / (Jsem obrovský a ve mne zástupové.)“ Stejně tak i vy. Prozkoumejte blíže svůj sbor a jak se jeho jednotlivé hlasy skládají dohromady a utvářejí váš sebeobraz.

Klíčové poznatky

- Sebeobraz je portrét, jenž nosíme v hlavě, znázorňující osobu, kterou si představujeme, že jsme. Je to zkreslený, subjektivní pohled založený na příbězích, míněních, pocitech, touhách, předsudcích a nejistotách, jež se jen pramálo zakládají na skutečnosti.
- Prostřednictvím přidělování nálepek si utváříme obecný obrázek toho, kým jsme přesvědčeni, že jsme, a oslabujeme tak svůj potenciál.
- Zpochybněním detailů svého sebeobrazu tento autoportrét narušíme. Nemůžeme již nadále tuto fikci udržovat.