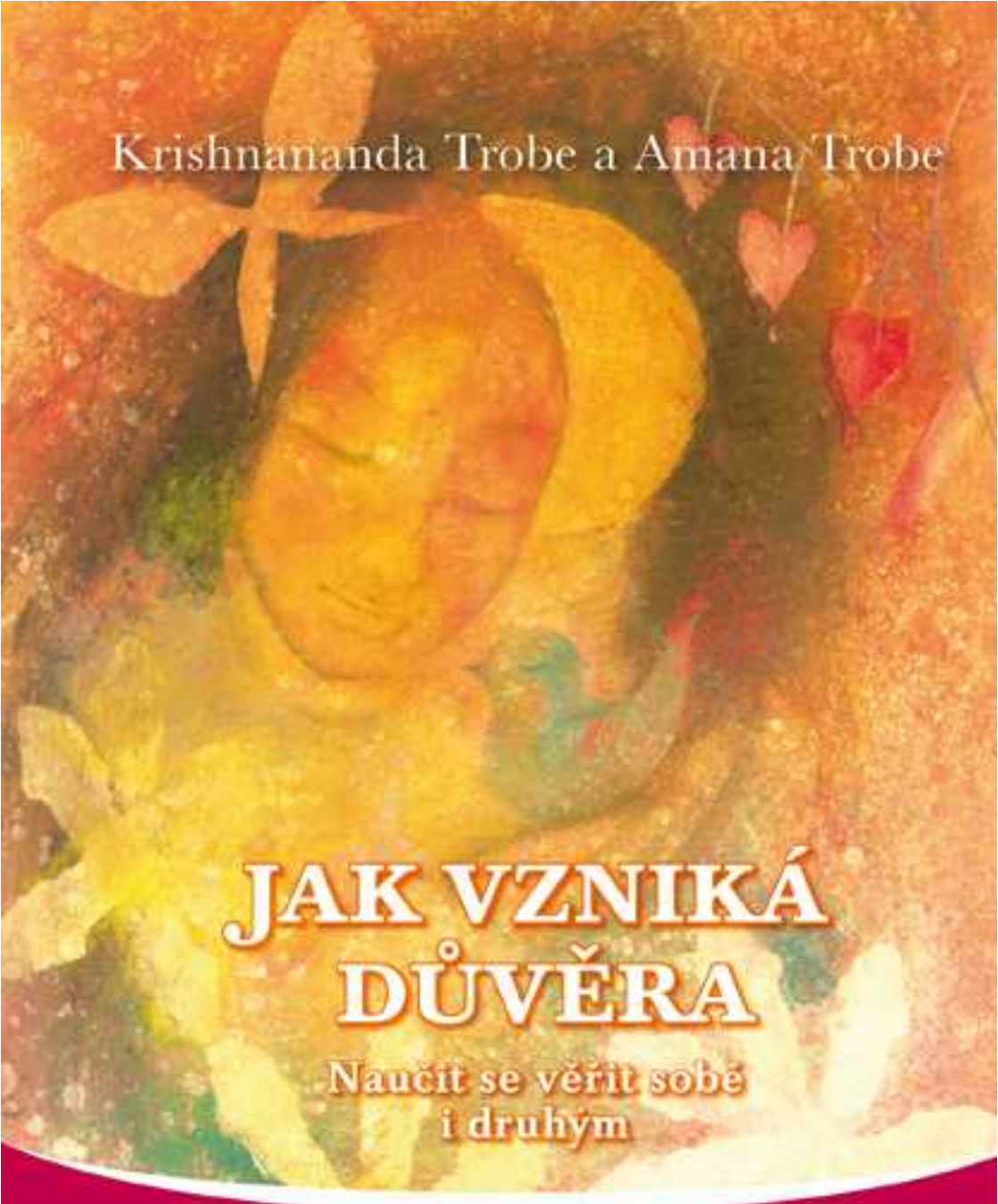


An abstract painting featuring a central, softly defined face in warm, golden-yellow and orange tones. The face has a peaceful expression with closed eyes. The background is a textured mix of warm colors, including yellows, oranges, and reds, with some darker, more muted areas. There are some leaf-like shapes and heart-like shapes scattered around the face, adding to the organic and spiritual feel of the artwork.

Krishnananda Trobe a Amana Trobe

JAK VZNIKÁ DŮVĚRA

Naučit se věřit sobě
i druhým



MAITREA

*JAK VZNIKÁ
DŮVĚRA*



Věnování:

*Rádi bychom věnovali tuto knihu všem párům, které se odvážily a podpořily
výzvu na cestě lásky.*

Dr. Krishnananda Trobe a Amana Trobe

JAK VZNIKÁ DŮVĚRA

*Naučit se věřit sobě
i druhým*

Druhé aktualizované vydání

Přeložila Michaela Vitíková



KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Krishnananda

Jak vzniká důvěra : naučit se věřit sobě i druhým / Krishnananda Trobe a Amana Trobe ; [z anglického originálu ... přeložila Michaela Vitíková]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2011. -- 234 s.

Název originálu: When trust fails and how to recover it

ISBN 978-80-87249-17-8

177.3 * 316.64 * 159.923.5 * 316.472.4 * 171 * 17.02 * 13

- důvěra
- rozvoj osobnosti
- interpersonální vztahy
- životní problémy
- životní moudrost
- duchovní život
- populárně-naučné publikace

316.4/.7 - Sociální interakce [18]

Krishnananda Trobe a Amana Trobe

Jak vzniká důvěra

When Trust Fails

Copyright © Krishnananda Trobe and Amana Trobe, 2009

Translation © Michaela Vitíková, 2009

Cover Illustration © Markéta Kotková, 2010

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2011

ISBN 978-80-87249-17-8

OBSAH

ÚVOD.....	7
-----------	---

ČÁST 1.

Co je to vlastně důvěra

Kapitola 1. Test důvěry.....	13
Naučit se integrovat frustraci, zklamání a zradu	
Kapitola 2. Dva druhy důvěry	21
Falešná a pravá důvěra	
Kapitola 3. Odložit závoj iluzí	29
Vyměnit dětskou nevinnost za lidskost a hloubku	
Kapitola 4. Když se regredované dítě chopí otěží	44
Pozorovat jak se vyjadřujeme	

ČÁST 2.

Uniknout představám o důvěře

Kapitola 5. „Krabice“	63
Vězení našeho přednastavení	
Kapitola 6. Velbloud, lev a dítě.....	76
Stádia vývoje podle Friedricha Nietzcheho	
Kapitola 7. Síla oddělování se	81
Oddělit kořeny, abychom se k nim mohli vrátit	

ČÁST 3.

Životní lekce, které nás vyzývají, abychom se naučili důvěře

Kapitola 8.	Dostat se k naší síle.....	99
	Získat zpět naši celistvost	
Kapitola 9.	Nechat život plynout	116
	Snášet frustrace a zklamání	
Kapitola 10.	Kdy stanovit hranice a kdy snášet frustrace	131
Kapitola 11.	Naučit se zodpovědnosti	138
	Od pocitu povinnosti k upřímnosti a celistvosti	
Kapitola 12.	Lekce o lásce.....	153
	Co vytváří důvěru mezi milenci a přáteli	
Kapitola 13.	Rituály ozdravení.....	174
	Ozdravení disharmonie v našich vztazích	

ČÁST 4.

Důvěra a inteligence

Kapitola 14.	Vnitřní a vnější průvodci	195
	Cesta od mystifikace k inteligenci	
Kapitola 15.	Žít vertikálně.....	208
	Důvěřovat své inteligenci a vnést nadšení do všedního života	
Kapitola 16.	Integrace.....	219
	Postupný proces, jak se stát lidským	
Doslov		229
Literatura		231

ÚVOD

Vypadá to, že v životě neexistuje důležitější téma než důvěra. Po celou dobu našeho života jsme se učili důvěře a učíme se neustále znovu a pokaždé, když procházíme těžkými časy, je naše důvěra vždy znovu prověřována. My, autoři, se cítíme povoláni napsat knihu o důvěře, protože během těch mnohých let, kdy pracujeme sami na sobě a na seminářích s mnoha dalšími lidmi, jsme došli k závěru, že důvěra je nejdůležitější téma ze všech – a týká se každého z nás.

Je to první kniha, kterou jsme napsali dohromady. Krish již napsal dvě knihy, ale poté, co spolu pracujeme deset let a v páru žijeme čtrnáct let, vypadá to, že to, co dnes vyučujeme, vzniklo opravdu z našeho spolubytí.

Tato kniha je tedy společná práce. Když byla kapitola hotová, sedli jsme si společně, vcítili se do ní a přepisovali ji tak dlouho, než jsme měli pocit, že sedí a vyjadřuje přesně to, co jsme chtěli říci. V tomto procesu, který trval více než dva roky, jsme se museli také vyrovnávat s různými problémy, které byly mezi námi a které velice souvisely s tím, o čem jsme právě psali. To celé byla nádherná cesta, která nás spojila dohromady a pomohla nám věřit si navzájem ještě více.

Kvalitu naší důvěry lze poměřovat tím, jak se utvářel náš život – láskou, kterou cítíme sami k sobě, hloubkou intimity k lidem, kteří jsou nám blízcí, a radostí, se kterou přistupujeme k životu. Vytvářet zralou

důvěru je jako najít zlatý poklad na konci své vnitřní práce. V terapii můžeme donekonečna objevovat naše dětská zranění, ale k čemu je to dobré, když nás to nevede k pravé důvěře? Něco základního bude chybět. Potřebujeme trochu pomoci, abychom zkušenosti z našeho života, které jsou pro nás výzvou, ty těžké míče, které nám život přihrává, použili na to, abychom otevřeli naše srdce, místo abychom je zavřeli.

Když jsme zraněni, máme sklony se před těmi, kteří nás zranili, zavřít. Tím se zavíráme také před sebou samými a naším spojením s Vesmírem. Toto oddělení se je velice bolestné, i když možná bolest necítíme, a je zároveň také základní příčinou mnoha nemocí, tělesných i duševních. Když se zavřeme, stáhneme se do hluboké nedůvěry a pozorujeme lidi z tohoto útočiště nedůvěry, jako kdybychom byli zraněné zvíře v jeskyni, které podezíravě hledí na svět. Odsud opravdu nelze vidět lidi v našem životě jasně, a proto reagujeme často nepřiměřeně nebo od sebe někoho odstrkujeme, abychom nebyli znovu zraněni.

Jestliže sedíme jako zraněné zvíře v jeskyni naší nedůvěry, máme sklony k tomu opakovat neustále ta samá negativní přesvědčení a myšlenky. Možná si zvykneme žít zahořklí a izolovaní. Pak se ocitáme v bolestném uzavřeném kruhu: doufáme, že s námi bude zacházeno tak, abychom se cítili bezpečně a mohli vyjít z naší jeskyně, ale když je naše očekávání zklamáno (což se stává bez výjimky), stáhneme se zase zpět, hluboce přesvědčení o tom, že naše nedůvěra je oprávněná. Potom zůstáváme v naší osamělosti a nacházíme všechny možné důvody, abychom se nemuseli podílet na životech jiných lidí. Když se po čase cítíme v naší jeskyni sami a nenaplnění, vystrčíme zase tykadla v naději, že Existence a naši blízcí nám tentokrát poskytnou jistotu.

Abychom obnovili naši důvěru, spoléháme se nejen na pomoc zvenčí, ale přivykáme také myšlence, že to, co nás v životě vyživuje, je závislé na vnějších okolnostech, a to, co nám ve vztazích dává naplnění, závisí na tom, jak s námi zachází ostatní lidé. Takový postoj k sobě a k životu dává vzniknout zahořklosti a vzteku a znemožňuje nám učit se důvěřovat a růst. Potřebujeme příklad, který nám vysvětlí a pomůže poznat cenu zklamání a opuštění, aby nás tyto zkušenosti mohly posílit, místo aby nás oslabily a podkopaly naši důvěru v lidi a život.

Když uznáme, že těžké časy mají duchovní a emocionální význam, nechá se bolest vydržet. Naše zklamání a naše opuštění jsou pro nás výzvou objevit opravdovou důvěru. Tento proces je objevnou cestou.

Bez tohoto příkladu vysvětlení nás mohou naše zranění natolik znepokojovat, že se stanou neúnosná. Možná vycházíme z toho, že důvěra není možná, nebo se několikrát důvěřivě otevřeme a pak se stane něco, co nás znovu uzavře. Možná jsou časy, kdy se cítíme šťastni a druhým lidem nebo životu obecně věříme, a pak zase časy, kdy se cítíme odloučení a izolováni.

Kvalita opravdové důvěry není, jak si možná myslíme, závislá na jiných lidech nebo na něčem vnějším. Je to daleko hlubší vnitřní zkušenost propojení se s naším bytím a Existencí. Míra naší pravé, nikoliv na vnějších okolnostech závislé důvěry je přímým zrcadlem našeho vědomí. Pravá důvěra je kvalita, kterou můžeme vyvíjet. Pokud jde o to otevřít naše srdce životu, ostatním lidem a konečně také sobě, nejsme tak bezmocní, jak se nám může zdát. Naši důvěru jsme ztratili především proto, že jsme na životní cestě nezískali základní nástroje k tomu, abychom věřili sami sobě – naší intuici, myšlenkám a pocitům, ale také

naší schopnosti rozeznávat, že to, co potřebujeme a chceme jeden od druhého a od života, je odlišné od toho, co se nám líbí.

V následujících kapitolách mluvíme o specifických aspektech, které vedou k opravdovému rozvoji důvěry. Většina z nás dnes nežije v plné důvěře. Když si myslíme, že prociťujeme pocit důvěry, je to v zásadě falešná důvěra, nikoliv pravá důvěra.

Falešná důvěra staví na očekáváních a přesvědčeních, jaký by měl život, Existence nebo Bůh a ostatní lidé být nebo se k nám chovat. Když tato očekávání nejsou naplněna, jsme přirozeně podezřívaví a hromadí se v nás vztek, hněv nebo rezignace. A protože přeci život a naši blízcí to s námi myslí tak špatně, můžeme se lehce cítit jako oběť.

Existuje v nás jedna část, která žije ve falešné důvěře a možná tak bude žít navěky. Je mladá, zraněná a naivní a potřebuje naši lásku a pochopení. Když jsme zraněni, tato část drží s pozoruhodnou neústupností náš odpor a rozladění. Ale ona není vše, co v nás je. Je zde ještě další aspekt našeho vědomí, který je zralejší a moudřejší. Tato část nám může pomoci jemně se odvrátit od našich očekávání, výčitek a negativity a najít hlubší zodpovědnost. Může nás učit vítat naše frustrace a zklamání jako příležitosti získat hlubší vhled na vývoj a zralost. Může nás vést k tomu, abychom viděli, že život je ve skutečnosti láskyplný a že to s námi myslí dobře. Pak budeme schopni vidět opravdovou krásu v životě i v lidech, kteří jsou nám blízko – v našich milovaných, v našich přátelích, dětech a rodičích.

ČÁST 1.

CO JE TO VLASTNĚ

DŮVĚRA

KAPITOLA 1

TEST DŮVĚRY

Naučit se integrovat frustraci, zklamání a zradu

**„Uvědomění je bolestivé,
protože musíte odkrýt svoje rány,
které jste ukryli a zcela zapomněli.
Museli byste probudit všechny obavy a trýzně,
které jste nějak potlačili.“**

Osho

Všichni máme jedno zranění – zranění zrady a naše srdce se tohoto zážitku pevně drží. Často si toho nejsme vědomi a vůbec nepozorujeme, jak je náš život ještě dnes tímto zážitkem ovlivněn. Teprve když nás život s frustrujícím, znepokojivým, někdy přímo velice bolestným a destruktivním zážitkem opět konfrontuje, otevře se toto základní zranění zrady znovu.

Zklamání jsou často způsobena tím, že naše očekávání nejsou naplněna. Mohou se projevit v pocitu, že jsme byli zrazeni nebo podvedeni milovaným člověkem nebo pocitem, že někdo své moci zneužil proti nám.

Jedna naše známá žila dvanáct let s mužem, který, jak si myslela, byl láskou jejího života. Byl vášnivý jachtař a předsevzal si, že bude plachtit tři

roky okolo světa. Protože od něj nechtěla být tak dlouho odloučena, vzdala se svého navykklého života a doprovázela ho, přestože ji plachtění nijak zvlášť nebavilo. Již zanedlouho nemohla onen omezený život na malé lodi vydržet. Ti dva žili odděleně a nakonec se rozešli. Pravděpodobně k tomu přispěly ještě i jiné faktory, které vedly k rozchodu, ale dle jejího přesvědčení vztah ztroskotal proto, že ji její muž k této cestě přemluvil a ona se přemluvit nechala. Teď by ráda navázala nový vztah, ale cítí pořád hněv na svého muže, protože své potřeby nadřadil potřebám vztahu. Současně se také zlobí sama na sebe, protože neakceptovala své vlastní potřeby. Ještě nechápe, že rozchod byl něčím víc než pouhou špatnou zkušeností.

Jiný známý byl právě čerstvě zamilovaný a po mnoha letech samoty si myslel, že konečně našel ženu svého života. Když ji poznal blíže, zjistil, že je alkoholička, což před ním tajila. Uniklo mu také, jak nezodpovědně zachází se svým životem a jak se chová k druhým lidem. V průběhu času se její závislost stala nápadná. Předtím ho ještě stačila přemluvit, aby zaplatil renovaci jejího bytu. Cítil se hluboce zrazen. Ze samé naděje, že konečně našel blízkost někoho, kdo ho vysvobodí z jeho samoty, nepoznal, na co se nechal nalákat. Když si ujasnil, že ona není tím, za koho ji pokládal, bylo to pro něj velmi drsné a nečekané probuzení.

Pamatuji se (Krish) na jednu příhodu před několika lety. Během terapeutického výcviku jsem se cítil zrazen lektorkou. Vyzvala mě, abych pracoval s jednou účastnicí před celou skupinou. Na základě mé práce objasnila terapeutka, že takhle se terapie nedělají. Vysvětlila, že když jsem neměl žádnou „rezonanci“, bylo nemožné naladit se na druhou osobu, a navíc mi chyběl jemnocit. Možná to opravdu považovala za dobrou metodu výuky, ale já se cítil zesměšněn,

ponížen před skupinou a byl jsem dlouho zraněn. Od té doby jsem se těmito situacím záměrně vyhýbal. Byl jsem naštvaný na terapeutku, protože jsem se cítil zneužit, a také na sebe samého, protože jsem se tomu nebránil.

Časté reakce na zradu

Nejčastější reakce na takovéto zážitky spočívá v tom, že popřeme, že jsme zraněni. Děláme, jako by se nic nestalo. To byla v našem dětství nejbezpečnější cesta, jak se vypořádat se zklamáním a zradou, a často jsme si tento mechanismus ponechali. Ale popření nedovede bolest ani k tomu, aby zmizela, ani nevznikne prostor k jejímu zpracování, a tím k dalšímu růstu. Když něco popřeme, budeme podráždění, náladoví a rozzlobení a od osoby, která nás zranila, se odtáhneme. Takové reakce jsou důkazem toho, že uvnitř něco vykolejilo a je nutné se na to podívat.

Druhá nejčastější reakce na frustraci, zklamání a zradu je rezignace. Cítíme se podvedeni a říkáme si: „Co to má za smysl být otevřený, důvěřovat nebo ukazovat svoji bolest? Tomu druhému je to stejně jedno. Stejně mi nerozumí.“ Možná použijeme i duchovní útočiště, abychom zmírnili naši bolest a zklamání. Řekneme si například: „Můj vývoj by měl být již dostatečně daleko, aby mě něco takového nevyvedlo z míry. Vztek a bolest projevují nezralí lidé. To se všechno určitě stalo pro mé dobro.“ Ale rezignace a útek do takových představ pomohou zrovna tak málo jako popření. Právě naopak, jsou jedem, protože ochromují naši životní sílu a radost.

Třetí možnost, jak zacházet se zkušeností zrady, spočívá v tom, že dáváme nějaké osobě nebo situaci vinu a reagujeme zahořkle a hněvivě.

Mnoho z nás ten dlouholetý pocit rozmrzelosti velmi dobře zná. Z toho ale často vyvěrá cynický postoj k životu a ostatním lidem. Tento hněv, který si s sebou neseme, je nezdravý, a abychom našemu hněvu udělali prostor, začneme ostatní odsuzovat a kritizovat. Tyto reakce jsou zcela přirozené, ale když u nich zůstaneme, nemůžeme se dále z těchto zkušeností vyvíjet. Setravujeme v roli oběti, naše nedůvěra roste a slibně uvnitř bobtná a my se dostáváme do stejných situací. Každý v sobě nese zranění zrady a náš pocit říká:

„Necítím se podporován.“

„Cítím se nemilován.“

„Cítím se být ignorován.“

„Cítím se zklamaný, je se mnou špatně zacházeno, jsem zneužíván.“

„Cítím se nepochopený.“

„Cítím se vyloučen.“

Zranění zrady má původ v našem dětství, ale často si neuvědomujeme, že ještě dnes určuje náš život. Každou zkušeností se zklamáním, frustrací nebo zradou se naše zranění aktivuje.

Zkušenosti zrady nás postrkují po žebříku našeho uvědomění vzhůru

Skrze permanentní frustraci nebo hluboké zklamání a zradu se spouští nepříjemné pocity. Tato energie je úžasná a pro nás je životně důležité ji nepotlačovat nebo dusit. Když si dovolíme cítit intenzitu našich pocitů, udělali jsme důležitý krok. Ale tady se nesmíme zastavit. Musíme tyto pocity přijmout a pomocí správných prostředků zpracovat, jinak se blokujeme v našem vnitřním vývoji.

Nedávno jsme měli v Byron Bay v Austrálii sezení s jedním klientem. Byl celý rozrušený, protože jeho žena ho před několika měsíci opustila a vzala s sebou i obě děti. Vyprávěl nám, že se během jejich třináctiletého manželství neustále o něco hádali. Plný lítosti si také vzpomínal na to, jako ho rozčilovaly maličkosti, jak chtěl mít pokaždé pravdu, neustále zpochybňoval její názory a choval se bez respektu a nelaskavě. Uznal, že stejně netrpělivě a kriticky se choval každý den ke svým podřízeným. Reagoval extrémně tvrdě, když při práci udělali chybu, a nutil je k tak vysokým výkonům, že se ho většinou báli. Sdělil nám také, že od svých šesti let skoro každé odpoledne po škole musel pracovat u svého otce. Pokud si vzpomínal, bojoval jeho otec těžce o přežití a nakonec zbankrotoval.

Vytvářel na svého syna nátlak, aby tvrdě pracoval a byl úspěšný, ačkoliv on sám se cítil jako neschopný člověk. Během sezení našemu klientovi došlo, že v tlaku, který vyvíjel na ostatní, pouze zrcadlil tlak, který byl vytvářen na něho. Tím překryl strach z toho, aby neselhal stejně jako jeho otec. Když ho opustila žena, byl připraven, jako nikdy jindy, se na sebe řádně podívat. Chodil pravidelně na terapie. Zlepšil se vztah k jeho matce a jeho sestřám, byl vřelejší a hlubší než dříve. Učil se zacházet citlivěji se svými podřízenými a poprvé ve svém životě mohl plakat.

Když mi (Amaně) bylo dvacet dva let, zažila jsem krajně nepříjemnou zkušenost. Do té doby jsem byla vždy ve všem úspěšná a nebylo nic, co by se mi nepovedlo. Ve dvaadvaceti jsem se rozhodla, že budu novinářkou. Hodně jsem cestovala a zdálo se mi, že je na čase, abych začala se vzděláváním. Toto povolání mě lákalo. Dnes vím, že toto rozhodnutí vzešlo z mé hlavy a nebylo v souladu s celou situací, ve které jsem tehdy byla. Dělala jsem přijímací zkoušky a propadla. Byla to taková rána pro mé ego, že jsem se dostala zcela

do šoku. Byla jsem zvyklá být ve své třídě nejlepší, takže jsem si tenkrát nedokázala představit, že mě někdo může odmítnout, protože nejsem dost dobrá. Ale toto odmítnutí otevřelo hlubší vrstvu v mém nitru. Náhle jsem se ocitla v černé díře. Pocity nedostatečnosti a studu vystoupily, byla jsem ta, která zklamala. Poprvé jsem objevila své hranice. Bylo to něco velmi zdravého, za co jsem nyní vděčná. Kdo ví, co by ze mě dnes bylo, kdyby mě na školu přijali. Odmítnutí mě prvně udělalo lidskou a otevřelo mi můj svět pocitů. Vzpomínám si, že jsem tenkrát hodiny ležela na posteli a plakala. Od dětství to bylo poprvé, co jsem plakala. Byla jsem tak uzavřená, že ke mně nemohlo nic proniknout, a byla jsem zvyklá dostat to, co jsem chtěla. Vzlykala jsem, bylo mi, jako kdybych musela umřít. Pro samý stud jsem se nemohla podívat světu do očí. Mé srdce bolelo, jako kdyby se mělo rozskočit.

Tenkrát jsem nerozuměla, k čemu je to všechno dobré, ale když se podívám zpátky, vím, že jsem se dotkla jádra svého pocitu hodnoty. Zůstala jsem v bolesti a ona začala postupně slábnout. Krátce nato jsem potkala svého duchovního učitele a začala jsem meditovat. Aniž bych vědomě hledala, začalo něco nového. Pravděpodobně bylo mé selhání a hluboké ponoření se do bolesti způsobem zasvěcení do mého vnitřního světa.

Nejistota, zklamání a zrada dodávají energii pro náš vnitřní vývoj. Strkají nás po žebříku uvědomění vzhůru.

Takovými zkušenostmi nás život probouzí a dává nám zprávu, že uvnitř na nás čeká práce. Dává nám hloubku a dělá nás lidskými. Když uznáme, že frustrace, nejistota nebo bolest mají hlubší smysl, jsme motivováni s těmito zkušenostmi pracovat.

Krátce po promoci mě (Krishe) opustila žena, se kterou jsem chodil tři roky během studia. Poté jsem upadl do tak hlubokého strachu, osamění a zmatení, že jsem několik měsíců nebyl schopen cokoli dělat. Ve skutečnosti jsem potřeboval tři roky, abych překonal bolest z rozchodu. Tyto prudké reakce byly pro mě nevysvětlitelné, protože rok předtím, než jsme se rozešli, jsme každý bydlel jinde a oba jsme věděli, že vztah již nefunguje. Proč jsem se tedy dostal do takové bolesti? A to více méně na dobu tří let! Chvilími jsem si myslel, že ta bolest nikdy neskončí, a občas byla téměř nesnesitelná. Tenkrát jsem ještě nic nevěděl o strachu z opuštěnosti. Když jsem se oklepal z depresí a paniky, dumal jsem donekonečna o tom, co jsem udělal špatně nebo jak bych mohl svoji přítelkyni získat zpět. Všem lidem ve svém okolí jsem šel na nervy se svou nekonečnou sebelítostí. Nicméně během této doby se ve mně něco změnilo. Dostal jsem se více do hloubky. Objevil jsem v sobě rezervoár síly, o které jsem nepochopitelně věděl, že tam je, a tím se ubezpečil, že to zvládnou. Bylo to, jako kdybych spadl tak hluboko, jak se jen spadnout dá, a našel jsem prostor, kde jsem se mohl uklidnit a kde jsem se cítil podporován. Teď jsem začal vidět svět novými očima – soucitněji, méně naivně. Probudil jsem se ze snu, ve kterém jsem svůj život žil jako robot podle předem napsaného scénáře, ve kterém všechno bylo zaměřeno na výkon, a nepříjemné pocity byly potlačeny. Od té doby jsem byl schopen podobné zkušenosti s opuštěním zvládnout mnohem snáze.

Když jsme přežili naši první zkušenost s opuštěním, zdá se, že ty další se dají zvládnout lépe – možná jsou na začátku zrovna tak bolestné, ale celkově méně zdrcující a člověk se rychleji zotaví.

Zkušenosti zrady námi můžou hluboce otřást. Můžou narušit naše snahy mít život pod kontrolou. Můžou narušit naše představy o tom, o co v životě jde, a otřást malým horizontem našeho ega, které chce všechno vědět. Nutí nás ke konfrontaci s našimi nejhlubšími pochybnostmi a naší nedůvěrou v život, strachem, že Existence se o nás nepostará a nepřijme nás. Jedna naše část žije ve stálém strachu bez jasného důvodu.

Tato část se bojí, že se všechno pokazí, budeme tu stát bez materiálního zabezpečení, bez života a bez lásky. Tuto panicky ustrašenou část v nás můžeme popřít a spotřebovat na to velkou část naší energie, všechno držet pod kontrolou, jenom abychom nemuseli cítit tento veliký strach. Zkušenosti zrady odhalují naše strachy a ukazují, jak málo máme důvěry. Život nám ukáže cestu k pravé důvěře – důvěře, která nemůže být zničena nepříznivými životními zkušenostmi.

Cvičení:

Vzpomeň si na nějaké zážitky z dětství, které narušily tvoji důvěru v sebe samého a v ostatní.

Zeptej se sám sebe:

1. Jaká přesvědčení sis vypěstoval díky těmto zážitkům?
2. „Jak tyto zážitky ovlivnily můj život v souvislosti s mojí sebedůvěrou, sebevědomím a důvěrnými vztahy?“

KAPITOLA 2.

DVA DRUHY DŮVĚRY

Falešná a pravá důvěra

„Pokud člověk věří sobě, může důvěřovat ostatním.

Člověk, který nevěří sobě, není schopen důvěřovat nikomu.

Důvěra povstává z důvěry v sebe sama.

Pokud nevěříte sobě,

jak můžete věřit své vlastní důvěře.“

Osho

Nedávno vyprávěla jedna účastnice na našem workshopu, že se ve vztahu cítí velmi nejistá. Věděla, že jejího muže přitahují jiné ženy, a nikdy si nebyla jista, zda mu může věřit. Na její opakované otázky, jestli má aféry s jinými ženami, odpovídal vždy záporně. Její nejistota ale zůstala, protože mu prostě nějak nemohla věřit. Když se vracela z workshopu, zjistila, že v tu dobu byl s jinou ženou a že tento vztah trvá již delší dobu. Mimoto jí vysvětlil, že od ní chce odejít. Cítila se naprosto podvedená a měla pocit, že už nikdy nebude moci věřit nějakému muži. Podporovali jsme ji v tom, aby cítila bolest a vztek, které vybudila nastalá situace. Vysvětlili jsme jí, že to, co vnímala jako důvěru, vlastně žádná důvěra nebyla, pouze výtvar předstev jejích nadějí. I přesto, že určitým způsobem byla tato zkušenost bolestná, byla vlastně darem, který zničil její představy a pomohl jí věřit sobě samé. Celou dobu cítila, že její muž tam ve skutečnosti pro ni není. Ale místo toho, aby věřila svým pocitům, věřila raději jeho uklidňujícím slovům.

Co nazvala „důvěra“, označujeme za falešnou důvěru. Skrze tuto zkušenost se jí podařilo vymanit se z představ o důvěře a objevit pravou důvěru, která je zakořeněna ve vlastních pocitech. Dostala odvahu vidět věci takové, jaké jsou, a ne takové, jaké by je ráda měla. Procitnout z našich představ může být někdy velmi bolestné.

Falešná důvěra a celková nedůvěra

Falešná důvěra je závislá na tom, jak se k nám ostatní lidé a svět celkově chová. „Důvěřujeme“ někomu, když se k nám chová tak, jak si přejeme, aby se choval, nebo jak by se dle našeho mínění mělo s druhými zacházet. „Důvěřujeme“ někomu, když žije dle našich očekávání. Když však někdo překročí naše hranice nebo nás zraní, už mu více „nedůvěřujeme“.

Ve skutečnosti to není pravá důvěra, protože je závislá na vnějších událostech. Ale přesně toto normálně chápeme pod pojmem „důvěra“. Když řekneme „Věřím Ti“ nebo „Věřím tomuto člověku“, potom tím míníme: způsob, jak se ke mně chová, ve mně vzbuzuje důvěru. Ale většinou toho člověka pořádně nevnímáme a máme o něm nerealistický obraz. Následně udělá dříve či později něco, co naši „důvěru“ zničí. A když se zkušenosti s překračováním hranic a falše vrší, nemůžeme již věřit nikomu, i když navenek nosíme masku „důvěry“ a „otevřenosti“. Za touto maskou žije většina z nás, ve stavu falešné důvěry nebo v celkové nedůvěře.

Zcela přirozeně je naše představa nedůvěry stejně tak nevědomá jako představa důvěry. Naše nedůvěra je často pouhou emocionální reakcí a žádnou zralou odpovědí na nějakou situaci. Když někdo udělá nebo řekne

něco, co v nás vyvolá pocit nedůvěry, zasáhne uvnitř nás místo, které již dříve bylo velmi zraněné a nevěřící. Otevře se konto nedůvěry, na které již delší dobu chodí platby. Tuto formu nedůvěry nazýváme „celková nedůvěra“, protože je nerozlišená, nejasná a neobjektivní.

Celková nedůvěra je ovlivněna našimi starými zkušenostmi zrady a útoků, které kalí naše vnímání a zabarvují naše dnešní zkušenosti. Když se iniciují, probudí se naše nevědomé vzpomínky, jak jsme byli zrazeni a napadeni, především v dětství.

Naše nedůvěra formovaná v tomto čase se stane traumatem a zamrzne. Čeká ve sklepe našeho nevědomí na podněty z dnešního života. Tyto podněty mohou přijít od našich životních partnerů, přátel, autorit, dětí nebo rodičů, krátce: od každého, s kým jsme energeticky spojeni, od každého, kdo pro nás něco znamená. Tato nedůvěra může být vybuzena i běžným každodenním děním. Pokaždé, když je naše nedůvěra probuzena, cítíme nejen nynější zradu, ale všechny zážitky zrad, které se časem nakupily. Nedůvěra může být tak silná, že vyloženě narušuje naše vztahy nebo pracovní situace, protože my se chceme za každou cenu držet našich představ, a tak se náš seznam zklamání prodlouží o jednu novou zradu.

Mě (Krishe) například velmi zlobí, když je někdo nespolehlivý a jedná se mnou bezohledně. V mých představách by svět měl být místo, kde se k sobě lidé chovají ohleduplně a mohou se jeden na druhého spolehnout. S dětskou umíněností se odmítám vzdát přesvědčení, že lidé by měli dodržet to, co slíbili, a chovat se (hlavně ke mně) s respektem (ne, že bych se já vždycky tak choval!). Ale v mých představách o důvěře číhá hluboce zakořeněné