

KARLA McLARENOVÁ

ŘEČ EMOCÍ



CO SE VÁM EMOCE SNAŽÍ ŘÍCT

„Tato kniha navždy změnila způsob, jakým pohlížím na sebe i na ostatní.“

GAVIN DE BECKER, autor knihy *The Gift of Fear* (Dar strachu)

noxi

ŘEČ EMOCÍ

ŘEČ EMOCÍ

Co se vám emoce snaží říct

Karla McLarenová



Karla McLaren
The Language of Emotions

Copyright © 2010 by Karla McLaren
All rights reserved
Translation © 2016 by Mária Zinburgová
Cover design © 2016 by Peter Mičuda
Czech edition © 2016, 2021 (elektronická verzia) by NOXI

ISBN 978-80-8111-570-7
www.noxi.cz

Obsah

PŘEDMLUVA	9
-----------------	---

ČÁST PRVNÍ

Znovunalezení své rodné řeči

1. ÚVOD	15
Tvoříme vědomý život	
2. MOJE EMPATICKÁ CESTA	21
Náročné počátky empatie	
3. ZKALENÉ VODY	37
Proč jsme tak zmatení	
4. JE TO VĚCÍ CELÉ VESNICE	51
Vytváříme podpůrné prostředí	
5. JAK PROBUDIT SVOU PŘIROZENOU PODSTATU ...	69
Vytváříme prostor pro centrální já	
6. VYHÝBAVÉ CHOVÁNÍ, ZÁVISLOSTI A PROBUZENÍ .	89
Pochopení potřeby rozptýlení	
7. BEZDĚČNÍ ŠAMANI	103
Role traumatu v procesu rozvoje duše a kultury	

8.	ROLE EMOCÍ V PROCESU LÉČENÍ TRAUMAT	125
	Voda vás dovede domů	
9.	PŘÍSLIB VĚČNÉ LÁSKY	135
	Proč láska není emoce	
10.	STAVÍME LOŽ	137
	Pět empatických dovedností	

ČÁST DRUHÁ

Obejměte své emoce

11.	VCHÁZÍME DO VODY	173
	Probouzíme všechny své emoce	
12.	HNĚV	179
	Ochrana a obnova	
13.	APATIE A POCIT NUDY	203
	Maska hněvu	
14.	VINA A STUD	209
	Obnovení integrity	
15.	NENÁVIST	227
	Hluboké zrcadlo	
16.	STRACH	247
	Intuice a akceschopnost	
17.	ZMATEK	269
	Maska strachu	
18.	ŽÁRLIVOST A ZÁVIST	275
	Radar vztahů	
19.	PANICKÝ STRACH A ZDĚŠENÍ	293
	Zamrzlý oheň	
20.	SMUTEK	307
	Uvolnění a oživení	

21. ŽAL	323
Hluboká řeka duše	
22. DEPRESE	339
Důmyslná stagnace	
23. NUTKÁNÍ K SEBEVRAŽDĚ	357
Největší tma je před úsvitem	
24. POCIT ŠTĚSTÍ	371
Veselost a nadšené očekávání	
25. POCIT SPOKOJENOSTI	377
Ocenění a uznání	
26. POCIT RADOSTI	381
Blízkost a souznění	
27. STRES A ODPOR	389
O emocionální fyzice	
28. EMOCE JSOU VAŠÍ RODNOU ŘEČÍ	399
Aneb jak žít svůj život dobře	
PODĚKOVÁNÍ	405
POZNÁMKY	407
SEZNAM LITERATURY	410
REJSTŘÍK	415
O AUTORCE	423

Předmluva

Stalo se to v pátek ráno, 3. července roku 2009, tři dny před termínem, kdy jsem měla odevzdat první rukopis této knihy. Zavolala mi přítelkyně Esmé a sdělila, že nedokáže probudit mou matku. Byl to pro mě šok. Věděla jsem však, co se děje, protože matka byla v posledních pěti letech často v nemocniční péči kvůli selhání ledvin. Řekla jsem Esmé, že tam hned budu. Vzala jsem s sebou syna Eliho pro případ, že bychom museli maminku zvedat nebo že by bylo zapotřebí udělat cokoli jiného.

Cestou k matčinu bytu jsem byla klidná a soustředěná – v hlavě jsem přemítala, komu zavolám, v duchu jsem procházela máminy léky, hledala letáčky s informacemi o jejich používání, Eliho jsem informovala o tom, co zřejmě uvidíme, a připravovala jsem i samu sebe. Když jsme po dvaceti minutách dorazili na místo, spatřila jsem matčino šedé a nehybné tělo ležet na posteli a moje vlastní tělo začalo najednou vzlykat – *bum*. Mysl nadále zvažovala možnosti a hledala řešení, tělo však již vědělo, co se děje. Okamžitě jsem upadla do hlubokého smutku. Jelikož jsem se tou dobou intenzivně zabývala knihou, kterou právě držíte v rukou, nebojovala jsem se svým smutkem ani jsem se nesnažila se vzchopit. Plně jsem důvěřovala svému tělu a emocím, věděla jsem, že udělají vše potřebné, a já jsem do tohoto procesu nijak nezasahovala.

Obvolali jsme doktory a rodinu, pořídili jsme si něco k jídlu a zjišťovali jsme (trochu nešikovně), jak se starat o matčino komatózní tělo. Já jsem pro-

plakala následující dny a noci. Neplakala jsem bez ustání, tak totiž smutek nefunguje. Plakala jsem v jakémsi vnímavém rytmu, ve vlnách. Byla jsem schopná konat a plakat, spát, jíst, plakat, objednat léky, telefonovat, plakat, organizovat, plakat, uvítat hosty, vrátit se domů a osprchovat se a plakat.

V sobotu večer (asi dvacet hodin poté, co matka upadla do kómatu) všichni sledovali ohňostroj u příležitosti dne nezávislosti (4. července) na balkoně jejího bytu. Pak odešli a já jsem se s mámou ocitla sama. Poskládala jsem na podlahu vedle její postele několik polštářů, abych byla nablízku a slyšela, kdyby něco potřebovala. Snažila jsem se usnout. Nešlo to. Byla jsem zcela vyčerpaná a mohla jsem pouze plakat nad beznadějí a ztrátami v matčině životě, nad nahromaděnou odcizeností, která ji pronásledovala, nad promarněnými příležitostmi být upřímná a zranitelná ve vztazích. A najednou jsem si uvědomila, že jsem nemohla přestat plakat, protože jsem pociťovala matčin smutek, a ne svůj vlastní. Nedokázala jsem se uvolnit, zastavit vlastní posedlost jejími ztrátami a nemohla jsem spát – což byl pro mě jasný signál, že tento smutek nebyl *můj*. Ten by mě tak nemučil.

Opřela jsem se o loket a nahlas řekla: „Mami, udělala jsem již vše. Nebudu prožívat všechen smutek, který jsi ty sama odmítla přijmout. Víš, že tě miluji, zpackala jsi to ale ty! Nedokážu to za tebe napravit a potřebuji se vyspat.“ Moje tělo se uvolnilo, lehla jsem si, přetočila se na druhý bok a usnula. Ne na dlouho, komatózní těla potřebují totiž hodně péče, ale spala jsem. Ten mizerný a cizí smutek se již nikdy nedostavil, zato však můj vlastní utěšující smutek přišel. Zdravě jsem plakala a truchlila v průběhu celého dlouhého víkendu.

Máma zemřela v pondělí 6. července ráno. Společně se švagrovou Janelle, sestřičkou Carmen z hospice a s Esmé jsme mámino tělo umyli a oblékly. Nalíčila jsem ji, její generace žen totiž nikdy nevyšla ven bez namalované „tváře“, a zatímco jsme čekaly na vůz z krematoria, byla jsem... vyrovnaná – celistvá. Nepotřebovala jsem dál plakat. A mě to překvapilo. Roky jsem se v duchu připravovala na její smrt a pokaždé jsem si sebe představovala zdrcenou žalem, nazlobenou, vyčerpanou a toužící po věčné samotě. Byl to omyl. Zapojily se moje emoce a zcela se o mě postaraly.

Po několika dnech spánku jsem se hned vrátila k této knize a odevzdala ji pouze s dvou týdním zpožděním. Zřejmě každý předpokládal, že se zhrouťím. Nestalo se tak, právě protože jsem procesem hroucení

procházela v průběhu matčina umírání. Nemusím se hroutit do konce svého života. To je to ohromné tajemství, jež ukrývá svět emocí: pokud svým emocím důvěřujete a pečujete o ně, postarají se o vás. V opačném případě se váš život stane strastiplným a zůstane po vás hromada nepořádku, kterou budou muset uklízet druzí.

O jednom z nejtěžších víkendů mého života byly emoce se mnou a držely nade mnou ochrannou ruku. Jsem jim vděčná a miluji je. Jsou úžasné, silné, uzdravující a mají smysl pro humor. Je mi ctí, že můžu jejich řeč přeložit do něčeho, co vám pomůže stejně dobře, jako to pomáhá mně. Vítejte.

Poznámka předtím, než začnete: Pracuji v posvátném prostředí, které respektuje soukromí a neumožňuje prezentaci případových studií nebo souhrnných dat. V této knize se proto opírám o příběhy, analogie a osobní zkušenosti, abych mohla vytvořit podobný posvátný prostor i s vámi.

Vy jste experti na svoji zkušenost – žádná kniha, ideologie, žádný systém nebo člověk by nikdy neměl vytlačit vaši vlastní moudrost. Pokud se vám nápady a cvičení uvedené v této knize budou líbit, používejte je, máte mé požehnání. Pokud vám však nebudou sedět, ignorujte je, rovněž s mým požehnáním. V případě, že bojujete s opakujícími se stavy úzkosti, s depresí, panickým strachem, návaly hněvu nebo jakýmkoliv jinými emočními stavy, které vás v životě omezují, je důležité, abyste navštívili lékaře nebo psychoterapeuta. V dnešní době existuje pomoc pro každého a tato pomoc je dobrá. Jestliže ve vašem mozku nebo v emoční oblasti došlo na základě metabolismu těla, dědičných předpokladů nebo minulých událostí k narušení rovnováhy, pak jednoznačně vyhledejte lékařskou pomoc. Čeká vás hodně práce s emocemi – mnoho otázek, věcí k zamyšlení, a to nezávisle na tom, zda berete léky či nikoliv. Důležité je, abyste měli prostor bezpečí, pohodlí a aby o vás bylo dobře postaráno, než se pustíte do práce. Respektujte svoji vlastní individualitu a jedinečnou emoční konstituci. Změny provádějte vlastním tempem (nebo je třeba vůbec neprovádějte) a přistupujte k této práci s patřičnou obezřetností a hlubokou oddaností vlastní integritě.

Pokoj v duši vám přeje

Karla McLarenová

18. prosince 2009

ČÁST PRVNÍ

Znovunalezení své rodné řeči

Přes skulptury a symfonie,
přes významná díla a mistrovské výtvo-
ry se nese vznešenější, jemnější umění tvořit vědomý život.

Duch génia je ukrytý všude,
nikde však nevyniká svou nádherou natolik
jako v životě dobře žitém.

Úvod

Tvoříme vědomý život

JAK BY SE VÁM LÍBILO umět si vymezit jasné hranice, a zároveň budovat blízké a zdravé vztahy? Nebo si být v každém okamžiku intuitivně vědom sebe sama a svého okolí? Čeho všeho byste mohli dosáhnout, kdybyste měli k dispozici vnitřní kompas, jenž by vás bezchybně vrátil na vaši pravdivou cestu a k vašemu nejhlubšímu já? Nebo kdybyste měli kdykoliv přístup k věčnému zdroji síly, obnovující energie a pocitu jistoty?

Každá z těchto dovedností se právě teď nachází uvnitř vás, žije ve vašich emocích. Za pomoci svých emocí si můžete lépe uvědomovat sebe sama a stát se vnímavějšími a bystřejšími i ve vztazích. Jakmile se naučíte soustředit a s respektem pracovat s neuvěřitelnými informacemi obsaženými v jednotlivých emočních stavech, dokážete navázat úzký vztah se zdrojem své inteligence, dokážete vnímat svoje nejniternější části a uzdravit ta nejhlubší zranění. Naučíte-li se pohlížet na emoce jako na nástroje nejhlubšího vědomí, budete schopni kráčet svou cestou jakožto celistvá a životaschopná bytost. Jak krásnými zprávami by toto mohlo být, kdyby nám nesmírně protichůdné postoje naší společnosti vůči emocím nebránily toto poselství bez obtíží přijmout!

Dnešní chápání emocí dalece zaostává za chápáním téměř všech ostatních životních oblastí. Umíme mapovat svět a dělit atom, očividně však neumíme pochopit nebo ovládat své přirozené emoční reakce na vnější podněty. A tak chceme-li si „dobít baterie“, zabýváme se stravováním a fyzickou kondicí, přitom však ignorujeme ten nejbohatší energetický zdroj,

ježž vlastníme – své emoce. Dokážeme brilantně myslet, obratně pracovat s tělem, tvořit duševní obrazy, ale naše emoční dovednosti jsou zcela nevyvinuté. Je to škoda. Právě emoce obsahují potřebnou dynamiku, kterou lze zapojit a využít v procesu sebepoznávání, v uvědomělém přístupu k mezilidským vztahům a při hloubkovém uzdravování. Bohužel se k emocím tak nechováme. Místo toho je kategorizujeme, oslavujeme, ponížujeme, potlačujeme, manipulujeme jimi, pokořujeme je, obdivujeme a ignorujeme. Jen zřídkakdy, pokud vůbec, je docenujeme a respektujeme. Zřídkakdy se na ně díváme jako na samostatné léčivé síly.

Jsem empatická, což značí, že čtu emoce a rozumím jim. Vy jste taky empatictí – všichni jsme –, přičemž já si tuto dovednost pracovat s emocemi uvědomuji. Již v dětství jsem se naučila vidět a vnímat emoce jako samostatné entity s osobitým hlasem, vlastnostmi, účelem a uplatněním. Emoce jsou pro mě natolik skutečné a rozlišitelné, jako jsou pro malíře barvy a odstíny.

Empatie není žádná mimořádná dovednost, patří k běžným lidským schopnostem, kterou každý v sobě nosí. Empatie představuje naši neverbální komunikační dovednost. Pomocí empatie dokážeme naslouchat významům ukrytým za slovy, rozluštit postoje, které lidé nevědomě zaujímají a porozumět emočním stavům druhých. Dnes se vědci domnívají, že schopnost empatie sídlí ve zvláštních mozkových buňkách zvaných zrcadlové neurony. Poprvé byly objeveny v roce 1992 v kůře přední oblasti mozku opic druhu makak rhesus, krátce poté však byly zjištěny i u lidí. Zrcadlové neurony se staly přitažlivým tématem pro vědecký výzkum, který umožňuje lépe porozumět způsobu předávání socializačních informací mezi primáty¹.

Díky empatii jsme citlivější a vnímavější, což má své výhody i nevýhody. Empatictí lidé dokážou velice rychle rozpoznat příčinu určitého problému (často vnímají to, co si druzí odmítají uvědomit). Avšak ve společnosti, která neumí pochopit, co emoce vlastně *jsou*, a tudíž s nimi nedovede ani zacházet, může být silná empatie náročnou dovedností pro člověka, který jí disponuje. Empatictí lidé bezpochyby vnímají emoce, které jsou všude kolem nás, málokdy si však uvědomují léčivý potenciál ukrytý v těchto emocích. A to je škoda, protože právě emoční citlivost a hbitost – empatie – nám pomáhá se rozvíjet, rozumět

situacím do hloubky a navázat kontakt se sebou samým, s druhými lidmi, s naší vizí a cílem. Neurovědec Antonio Damasio ve svém výzkumu (viz jeho kniha *Descartesův omyl*) dokonce ukázal, že pokud dojde k přerušení spojení mezi mozkovými centry emocí a centry racionálního zpracování informací (ať operativním zákrokem nebo poškozením mozku), ztrácí pacienti schopnost rozhodování a v některých případech i pochopení pro druhé lidi. Verbální dovednost a čirá racionalita z nás sice činí chytré jedince, nicméně pouze díky emocím a empatii jsme úžasné, rozhodné a soucitné lidské bytosti.

I když empatie patří k běžným lidským schopnostem, většina z nás se ji s narůstajícími verbálními a vyjadřovacími dovednostmi naučí vypnout nebo ztlumit. Většina lidí již ve věku čtyř nebo pěti let dokáže v různých situacích své pocity skrýt, umlčet nebo zakamuflovat. Velice rychle zjišťujeme, že lidé většinou mezi sebou nekomunikují autenticky – lžou o svých pocitech, nevyslovují důležitá slova a vzájemně si šlapou po jasných signálech emocí. Jak se učíme mluvit a vyjadřovat slovy, často se učíme *nevyjadřovat* pravdu, a získáváme tak jakousi záhadnou schopnost předstírat. V každé kultuře i subkultuře existuje spousta nepsaných pravidel o emocích, přičemž všechna od člověka vyžadují, aby určité pocity zastíral, nadužíval nebo ignoroval. Většina dětí, jež jsou všechny do jednoho empatickými osobnostmi, se postupně učí vypnout svoje schopnosti vnímání a vcítění a proklíčkovat se tak společenským světem.

Když mi byly tři roky, prošla jsem vážným traumatem, které hluboce poznamenalo moji schopnost vypnout své empatické vnímání. Byla jsem opakovaně sexuálně obtěžována a vystavena nesčetným urážkám, v důsledku čehož jsem neprošla vývojovým obdobím, kdy si dítě osvojuje řeč jakožto hlavní komunikační prostředek. Odloučila jsem se od lidské společnosti do té míry, že jsem nebyla schopna začlenit se do procesu emoční socializace, kterým moji vrstevníci procházeli. Ti z nás, kteří nevypnou svou empatii, zůstávají vnímaví (což je často spojeno s prožíváním bolesti) a nadále cítí všechny emoce, které víří okolo. To je moje zkušenost.

Moje snaha o pochopení emocí vychází právě z toho, že jsem člověk se silně vyvinutou empatií. V průběhu života jsem hledala informace o emocích jakožto samostatných entitách a spolehlivých nositelích poselství od

intuitivního já. Dospěla jsem však ke zjištění, že se s emocemi zachází jen s velmi malou úctou. Mnoho informací, které se týkají emocí, nás nabádá, abychom přerušili jejich přirozený tok nebo je vtěsnali do zjednodušených kategorií (tyto emoce jsou dobré, tyto zase špatné), což pouze zrcadlí naši ranou socializaci, jíž procházíme, a která nás učí rozlišovat emoce správné, nesprávné, přijatelné a nepřijatelné. I když jsem horlivě pátrala, nepodařilo se mi najít takové vysvětlení emocí, které by k nim přistupovalo osvíceným a užitečným způsobem.

V pubertě jsem se uchýlila k duchovnu, metafyzice a léčení energiemi. V tom jsem našla několik užitečných nástrojů, které mi pomohly zvládat mou empatii, ale nikde jsem nenacházela vysvětlení toho, jak emoce pracují. Mnoho duchovních nebo ezoterických systémů zachází s tělem a jeho nemocemi, se světem a jeho nepokojem, s myslí a jejími myšlenkami, s emocemi a jejich potřebami jako s překážkami nebo rušivými momenty, které je nutné překonávat. Je smutné, jak tyto systémy odmítají bohatství obsažené ve všech našich schopnostech a aspektech bytí. Všimla jsem si i určité nesourodosti většiny ezoterických učeních. Vzala jsem si z nich veškerou pomoc, která byla pro mne užitečná, ale co se týká emocí, bylo toho hodně málo.

Zdravý hněv například představuje důstojného strážce nebo správce hranic psychiky, avšak většina sdělení o hněvu se zaměřuje na nezdravé formy jeho projevu, jakými jsou vztek a zuřivost, nebo na důsledky jeho potlačení, jako je zášť, apatie a deprese. *Žal* skýtá životodárnou schopnost přizpůsobit se, obnovuje naši energii, přesto jen málo lidí žal vítá. Většina lidí jej sotva unese. *Deprese* nepředstavuje jednu samostatnou emoci, je to zvláště důmyslná konstelace více faktorů, která v psychice spouští životně důležitý signál STOP. Zdravý a vhodně nasměrovaný *strach* představuje naši intuici, bez které bychom byli v neustálém ohrožení. Toto poznání je však v přímém kontrastu s obecně přijatými poučkami o strachu.

Rovněž zřetelně vidím, jak pocity štěstí a radosti mohou být nebezpečné, pokud jsou velebeny a prohlašovány za emoce volby – za jediné emoce, které bychom kdy měli prožívat. Viděla jsem hodně lidí, jejichž životy se hroutily, když si nedovolili procítit ochrannou ruku hněvu, intuici strachu, obnovovací sílu žalu a důmyslnost deprese, jen aby mohli pociťovat radost.

Jednoduše řečeno, v průběhu života jsem zjistila, že to, co se o emocích učíme, je nejen nesprávné, ale často přímo životu nebezpečné.

Protože jsem neprošla tím důležitým raným stadiem vývoje, kdy vypínáme empatické schopnosti nemluvnat a podřizujeme je verbálním dovednostem emocionálních úskoků, nemohla jsem si dovolit naslouchat těmto nebezpečným představám. Neustále jsem byla obklopena proudícími emocemi, a proto jsem věděla, že naše přijaté domněnky o emocích byly nesmyslné. Pomocí hněvu jsem se uzavřela před kulturním formováním, kterým v souvislosti s emocemi všichni procházíme. Věděla jsem totiž, že bych v takových podmínkách nepřežila a nedokázala růst. Musela jsem najít svoji vlastní cestu. A bylo mi jasné, že nestačí emoce studovat z historického nebo psychologického hlediska pouze intelektem. Emoce se dotýkají celého těla, a proto je lze zkoumat jedině celostně – srdcem, myslí, tělem a duší. Uvědomovala jsem si, že pokud chci přežít jako člověk s vysokou empatií v neempatické společnosti, musím se stát géniem – ne v matematice nebo fyzice ani v čemkoliv jiném, co běžně spojujeme s genialitou, ale *emocionálním* géniem.

Kniha, kterou držíte v rukou, je výsledkem mé celoživotní snahy porozumět emocím do hloubky a tyto poznatky i prakticky použít. Informace a techniky v ní obsažené nevycházejí ze žádné konkrétní kultury nebo z nějakého učení, pocházejí přímo z říše samotných emocí. Samozřejmě jsem studovala všechno možné, co se mi dostalo do rukou, dělala jsem však ještě něco ne úplně běžného: místo abych se emoce snažila vtěsnat do svého jazyka, pozorně jsem jim naslouchala a vedla s nimi empatický rozhovor.

Takový rozhovor není nic obtížného, je jen nezvyklý. Pomocí empatických dovedností dokážeme vnímat svět jako živou bytost naplněnou moudrostí a smyslem. Emoce umožňují naslouchat smyslu ukrytému za slovy, porozumět živým věcem a přírodě a emočně se napojit na svět kolem sebe. Poslech instrumentální hudby a vnímání příběhu, který vypráví – to je empatický rozhovor. Všichni ho umíme vést. Já si jen vybírám neobyčejné partnery – emoce jako takové.

Dialog s emocemi není proces, v němž pocity pojmenujete a opatříte je názvy jako ulice, nebo s nimi zacházíte jako se symptomy nějaké nemoci. Tento rozhovor vám umožní hluboce se vnořit do všech svých emocí

a pochopit je v jejich nejhlubší a primární rovině. Rovněž vám pomůže zbavit se obecně přijaté neschopnosti *mít* pocity a zároveň umožní nahlížet na své emoce novým a smysluplným způsobem. Stručně řečeno, pokud dokážete empaticky komunikovat se svými emocemi a rozpoznáte v nich konkrétní a úžasné posly, kterými jsou, budete mít k dispozici všechnu energii a všechny informace potřebné k vytváření smysluplného a vědomého života.

I když nás všechny učili emoce škatulkovat a empatii popírat a ignorovat, pocity nikdy nemizí a jsou pro nás vždy přístupné. Zjistila jsem, že se stačí jen trochu soustředit – a každý může získat přístup k vlastním empatickým dovednostem a úžasným informacím uvnitř každé emoce.

JAK ČÍST TUTO KNIHU

Kniha je strukturována empaticky. Začneme tedy prozkoumáním problémů a těžkostí s vědomím toho, že s pomocí emocí najdeme z těchto potíží opět cestu ven. Když se na situaci díváme empaticky, dostáváme se pod povrch toho, co je zřejmé, za hranice čisté racionality a *zdánlivé* skutečnosti. Chceme-li naslouchat vlastním emocím, je tento empatický přístup nezbytný. V procesu socializace jsme se totiž všichni naučili používat emoce způsobem, který umožní *druhým* lidem, aby se cítili příjemně. Nenaučili jsme se však používat emoce způsobem, jakým ve skutečnosti fungují.

V první části knihy se postupně podíváme na nesnáze, které jsme vytvořili tím, že s pocity zacházíme jako s problémy. V těchto prvních kapitolách budeme pracovat stejně, jako pracují uzdravující emoce: pojmenujeme problém, ponoříme se do něj, objevíme v něm ukrytý poklad a vrátíme se do běžného života obohaceni o další informace, hloubku a dovednosti.

V druhé části knihy věnuji samostatnou kapitolu každé emoci, jejím poselstvím a odpovídajícím cvičením. Text vás přitom bude neustále odkazovat zpět na informace z první části – ke kapitolám o vhodném posuzování, pěti živlech a sedmi inteligencích, o rušivých prvcích a závislostech a o způsobu, jakým trauma ovlivňuje schopnost vhodně interpretovat emoce. Řeč a moudrost emocí žije uvnitř vás, bude však zapotřebí trochu empatické práce, abyste se dostali pod vrstvu socializace, která vás od nich odloučila.

Moje empatická cesta

Náročné počátky empatie

DIVOŠKA

Když jsem seděla na stromě a naslouchala větru,
uslyšela jsem tvoji mámu přát si, aby neměla děti.
Když jsem byla schoulena pod keřem a naslouchala kočce,
uslyšela jsem svého tátu toužit po ženě, ne však své.
Když jsem ležela na trávě a naslouchala oblakům,
uslyšela jsem sousedy ztrácet naději.
A když jsem svištěla na kole a naslouchala svým uším,
uslyšela jsem církev lhát o tom všem.
A ty sis myslel, že nic nevnímám.
Proč lidé zvenčí dokážou proniknout do podstaty věci,
zatímco ti uvnitř málokdy vidí věci jasně a s odstupem?

VYRŮSTALA JSEM MEZI génii a umělci v šedesátých letech minulého století. Otec byl spisovatelem a vynálezcem-amatérem, matka a sestra Kimberly byly ohromně zručnými výtvarnicemi, bratři Michael a Matthew skládali hudbu a vyhrávali znalostní soutěže, bratr Matthew byl i matematickým a jazykovým géniem a sestra Jennifer dovedla geniálně cvičit zvířata. V té době se pojem génius obecně spojoval pouze s intelektuálními schopnostmi, u nás doma však měly intelektuální, jazyková, hudební, matematická a umělecká genialita stejnou hodnotu. Moji bratři, sestry

a já jsme vyrůstali ponořeni do umění a slovních hříček, do matematiky a malování, do znalostních soutěží a logiky, do filmů, hudby a divadla. V naší rodině neměl nikdo žádný problém s pojetím „génia“. Většina z nás byla obdařena intelektuálním géniem (podle Stanford-Binetova inteligenčního testu). Matka nás však vedla k rozvíjení i uměleckého a hudebního génia a také ke schopnosti práce se zvířaty, k vaření – a mnoha dalším dovednostem. Koncept génia jsme si přivlastnili a zacházeli s ním podle libosti.

Smáli jsme se nad tátovou geniální schopností chrápat, nad maminčíným géniem zapomnětlivosti a Jennifeřinou mimořádně dobrou schopností nacházet nové pointy k vtipům, o kterých jsme si mysleli, že je již známe. Moji bratři vymysleli legrační frázi „emocionální génius“, která nás pokaždé rozesmála. Nikdo z nás si nedokázal představit emocionálního člověka – zmatenou, ubrečenou, rozzuřenou, bojácnou osobu – jako génia. Zdálo se, že se tato dvě slova zvláštním způsobem tlučou, a já se k nim v průběhu života pořád vracela. Ptala jsem se, zda je vůbec možné, aby lidé byli stejně geniální v emočním životě jako v životě intelektuálním nebo uměleckém. Lze se naučit vnímat za hranicemi polarizovaných stavů vytěsnění a vyjádření emocí a rozšířit chápání života tím, že pronikneme k tajemství emocí jako takových? Tyhle otázky mě vždycky fascinovaly.

Když mi byly tři roky, vše se změnilo. Byla jsem spolu s mladší sestrou a mnoha dalšími holčičkami ze sousedství opakovaně sexuálně obtěžována otcem jedné rodiny, která žila na druhé straně ulice. Tato zkušenost mě vrhla do kategorie geniů, o které si moje rodina ani nemyslela, že existuje, a do které si zaručeně nepřála zařadit žádnou ze svých batolících se dcer. Tato zkušenost mě rovněž vrhla do bouřlivé říše nelítostných emocí a neovladatelné empatie.

(Poznámka pro citlivé lidi: Díky empatii vím víc než dobře, jak na nás slova a obrazy působí. I když budu v dalším textu líčit zlé chvíle a silné city, nebudu popisovat traumata, kterými jsme já či ostatní děvčata prošla. Budu s vaší citlivostí zacházet velice opatrně, protože neexistuje žádný důvod, abych vás traumatizovala hrůzostrašnými příběhy. Zachovám své soukromí a budu respektovat vaši důstojnost, příběhy budu vyprávět citlivě a bez konkrétních údajů.)

V době, kdy většina dětí opouští své empatické schopnosti a začíná si osvojovat uznávanější (a bezpečnější) svět mluvené řeči, dostala jsem se celým svým tělem do kontaktu s lidským zlem. Tyto útoky ve mně vyvolaly opačnou reakci a místo abych se svým neverbálním schopnostem vzdalovala, jak to děti normálně dělávají, jsem se k nim uchýlovala. Můj další vývoj nabral překvapující směr, řeč i další věci se pro mne staly velice obtížnými. Začala jsem koktat, zapomínala jsem jednoduchá slova a byla jsem mírně dyslektická a velice hyperaktivní. Začala jsem se na empatii spoléhat ve chvílích, kdy slova selhávala nebo kdy jsem nebyla schopna lidem porozumět. Tato moje důvěra v pocity však ve mně i kolem mě vyvolávala veliký neklid.

Pomocí empatie jsem byla schopna prožívat emoce druhých, i když o to třeba nestáli. Věděla jsem, kdy se mí sourozenci nebo rodiče hádali, kdy lhali, a to i tehdy, když to nikdo jiný nepoznal. Věděla jsem, když mě jiné děti neměly rády a proč. Poznala jsem, když učitelé neovládali učivo a ředitelé škol neměli rádi děti. Taky jsem věděla, kdy byl můj obtěžovatel „na lovu“ a uměla jsem se mu vyhnout – nebo se rozhodnout vkročit do jeho domu, aby v ten den již neobtěžoval mladší holčičky. Zachycovala jsem příliš velké množství informací a neznala jsem žádný přijatelný způsob, jak se s tím nákladem vypořádat. Většina lidí sotva unese pravdu od blízké dospělé osoby, a skoro nikdo ji nedokáže přijmout od dítěte. Poučila jsem se o tom velmi tvrdým způsobem. Uměla jsem vnímat skutečné city a pocity druhých ukryté za společenskou maskou a reagovat na pravdu v jakékoli situaci, které jsem byla svědkem. Říkala jsem pravdivá (avšak nežádoucí) slova, zaměřovala se na skutečnou situaci zahalenou do společenského tlachání, nacházela absurditu pod povrchem zdánlivé normalnosti – stručně řečeno, vyvolávala jsem rozruch všude kolem sebe.

I když moje rodina obtěžování odhalila až po dlouhých dvou letech, určitým způsobem mě chránila. S mými nezvyklými dovednostmi a deficitem zacházela jako s plně hodnotnou součástí mé osobnosti. Doktoři trvali na testech a lécích, moje rodina mě však před dalším nedůstojným zacházením ze strany farmaceutů a psychologů ubránila. (V dnešní době je již dostupná obrovská pomoc pro zneužitě či hyperaktivní děti nebo děti s poruchami učení. Šedesátá léta minulého století byla v tomto směru ještě velkou pustinou.) S podporou své rodiny jsem mohla vyrůs-

tat jako neobyčejné dítě, které boří zavedené konvence. V rodině plné zvláštních lidí, ve světě umění a geniality jsem byla obklopena hudbou a kulturou, komedií a dramatem a spoustou lásky. Naučila jsem se vyjádřit některé své city pomocí umění nebo hudby, nechat svou představivost vzlétnout a do určité míry mluvit o věcech, které jsem viděla a vnímala.

Snažila jsem se zapadnout do skupiny dětí ze sousedství, neuměla jsem však s nimi dobře komunikovat. Byla jsem příliš upřímná a zvláštní. Vždy jsem se ráda bavila o věcech, o nichž nikdo nechtěl mluvit (například proč jejich rodiče předstírají, že se mají rádi, nebo proč učitelé lhali o domácím úkolu, nebo proč nepřiznali, že se jich hluboce dotklo, když je někdo urazil). Měla jsem velké problémy ovládat se, byla jsem jako na trní. Nakonec jsem většinu svého dětství strávila se zvířaty, s nimi mi bylo líp. Nemusela jsem skrývat své empatické schopnosti, nemusela jsem předstírat, že nevnímám nebo nechápu své chlupaté přátele. Domácí zvířata milují, když je někdo vnímá a chápe, a milují blízké vztahy s člověkem. A co je nejdůležitější, zvířata nelžou o svých citech, a tudíž neočekávala ani ode mne, že budu lhát o těch svých. Nemusela jsem své zvířecí kamarády ovládat, protože oni měli své chování plně pod kontrolou. Byla to pro mě obrovská úleva. Našla jsem své lidi a nezáleželo na tom, že měli na sobě kočičí nebo psí obleky. Dokonce jsem našla i anděla strážného.

V neklidných letech obtěžování mě každé ráno matka posílala zalít trávník na předním dvorku – koktající a rozrušenou. Netušila, že na náš dvůr bylo přímo vidět z domu mého obtěžovatele. Zalávala jsem trávník se strachem a nevolností, kterou jsem pociťovala pokaždé, když jsem byla na předním dvorku. Pevně jsem popadla hadici, vyplázla jazyk, vykulila oči, celá jsem se třásla a voda tekla proudem, až málem trávník utopila. Moje rodina a další děti se smály (opravdu jsem musela vypadat směšně), což mě izolovalo ještě víc. Po několika dnech se najednou ve křoví objevil dlouhosrstý zrzavý kocourek, kterému říkali Tommy Tiger. K velké úlevě našeho trávníku tím skončilo mé ranní zavlažování a započalo mé přátelství s Tommym.

Tommy byl jedinečný – moudrý a sebejistý, ochoten taky dovádět, divoký a ochraňující, a přitom nekonečně trpělivý a něžný. Poznala jsem mnoho vynikajících koček, ale žádná se nepodobala Tommymu. Byl mým ochráncem, učitelem a nejbližším přítelem. Všude vytvořil bezpečí,

zahnal zlé psy a zmírnil zlé vzpomínky. Každé ráno jsme se Tommy a já přitulili k sobě na trávě a já jsem šeptala všechna svá tajemství do jeho oranžového kožíšku. A protože jsem s ním trávila tolik času, začala jsem vidět svět jeho očima. Cítila jsem, jak si celým svým tělem užívá lenošení na měkké trávě zalité sluncem, naučila jsem se, na kterých místech se nechával nejradši hladit, a rozuměla jsem jeho nazlobenému zavrčení, které vycházelo z žaludku, když musel hlídat své teritorium před přihlouplými psy ze sousedství, kteří neměli žádné vychování. Už si nevzpomínám, kdy jsem přestala Tommymu šeptat. Brzy mi však ke štěstí stačilo vedle něj pouze ležet, v tichosti naplněné upřímnými emocemi. Tato komunikace mi velice pomohla vylepšit mé (ehm) řečové schopnosti.

S Tommym jsem byla v bezpečném a tichém prostoru, kde jsem mohla přemýšlet o lidech a jejich podivném chování. Lidé mi připadali hrozní, a najednou jsem svým vnitřním zrakem spatřila obraz, který mě varoval před nebezpečím nedůvěry vůči všem lidem. Hlavou se mi honily vidiny mých rodičů a sourozenců, jak neustále hlučně něco dělají – nikdo si pro mě nenašel chvilku –, a pak jsem je viděla unavené, zoufalé a plné úzkosti. Vedle Tommyho jsem se postupně naučila, jak se opět vcítit do lidí. S Tommyho pomocí jsem byla schopna toto období přežít. Tyto roky byly ukrutně bolestné a často děsivé, a přesto jsem dospěla k pochopení, které mi umožňuje vnímat je jako veliké požehnání. Moje zranění mě vytáhlo z běžného světa a dalo mi příležitost pohlížet na lidstvo a mezilidskou interakci jedinečným způsobem.

INICIACE

Autor a mytolog Michael Meade ve svých přednáškách říká, že sexuální zneužití představuje iniciaci, která probíhá v nepravý čas, nesprávným způsobem, je prováděna nevhodnou osobou se špatnými úmysly. A přece se jedná o iniciaci – o separaci od běžného světa a o zranění, které zasvěcence provždy změní. Mé dětství skončilo ve zlomku sekundy a v jednom odpoledni jsem zestárla o tisíc let. Ve třech letech jsem poznala brutalitu a slabost, lásku a hrůzu, hněv a odpuštění a různá monstra, jež lidé vytváří z vlastních neprožitých emocí. Viděla jsem ty nejošklivější podoby lidské přirozenosti, měla jsem však Tommyho a další zvířata, své umění a hudbu, svou rodinu a empatické dovednosti, na které jsem se

mohla v těžkých chvílích spolehnout. Moje iniciace do centra lidského zla však neskončila, jako mnoho podobných příběhů končívá, drogovou závislostí, duševní nemocí, vězením nebo sebevraždou. Ne, tato iniciace mě vrhla rovnou do podsvětí lidské duše, kde jsem se z první ruky učila rozumět zoufalým mukám a – kupodivu – i srdcervoucí kráse. Mé empatické dovednosti mi tak, místo aby mě doháněly k šílenství, pomohly projít obdobím dětství.

I když jsem se postupem doby naučila s nimi pracovat, musím empaticky říct, že mi mé empatické dovednosti ze začátku nepřipadaly jako dar. Pokud bych měla volbu, radši bych chtěla být *mnohem méně* citlivá, *mnohem méně* empatická. Já jsem však volbu neměla, protože opakované útoky zbořily moje přirozené hranice a pocit bezpečí. Ztratila jsem smysl pro sebe sama, ztratila jsem „kůži“, kterou většina lidí má kolem své psychiky. Ztratila jsem mnoho normálních dovedností a byla jsem nebezpečně otevřená vůči zmatkům a hluku vnějšího světa, což je důvod, proč jsem tolik potřebovala ochranu hněvu. Návaly vzteku, které jsem v dětství mívala, upozorňovaly nejen na existenci poškozujících událostí, ale představovaly i nouzový způsob vytvoření ochranných hranic kolem mého nebezpečně zatěžovaného malého já.

Stručně řečeno, moje empatické schopnosti představovaly důmyslnou reakci umožňující přežít. Dnes vidím, že moje empatie vzešla z obranné reakce vůči traumatu. Než jsem se však naučila se svými empatickými dovednostmi pracovat, nechránily mě vůbec. Byla jsem celou svou bytostí v úplném kontaktu s druhými lidmi a vnímala jsem jejich city, jako kdyby to byly skutečné, fyzické předměty. Mé vlastní emoce i emoce druhých lidí mě častokrát položily na lopatky. Možná jste něco podobného sami zažili.

Jistě to znáte, když vás emoce zahálí a chrání, nebo vyleká, zahanbí, posílí, či srazí jako těžký kámen. Pokud citlivě vnímáte neverbální projevy a řeč těla druhých lidí, mohou jejich emoce, dokonce i ty skryté, na vás zapůsobit velmi podobně. Všichni víme, jaké to je, když stojíme blízko nazlobeného rodiče, deprimovaného přítele, nadšeného dítěte, nebo ustrašeného zvířete – pocity druhých *dokážou* putovat. Velká část vlivu, kterou na nás emoce ostatních mají, samozřejmě úzce souvisí s naší schopností pocítit bolest i radost druhých lidí na základě osobního pro-

žitku, osobní zkušenosti. Toto zcela logické zdůvodnění se nám sice nabízí, avšak mnozí z nás zachytí emoce druhých, přestože nepozorujeme žádné známky emoce v jejich tváři nebo ve způsobu komunikace. Pocity vnímáme a prožíváme, jako kdyby byly naše vlastní.

Neexistovala pro mě žádná pomoc. Emocionální nerovnováha, jež se u mě projevovala, byla označována za hyperaktivitu, poruchu mozku a jiné nemoci, přičemž žádná z nich nebyla léčitelná nebo vysvětlitelná. Nikoho nenapadlo zeptat se, proč mnou většinu času cloumá tolik emocí. Jeden neurolog si všiml, že mi schází jakékoliv sociální nebo smyslové filtry, nedokázal však nabídnout lepší doporučení, než abych trávila čas sama v tmavých prostorách. Samozřejmě doktoři naléhali, abych užívala Ritalin, což moje matka radikálně odmítala. Byla totiž přesvědčena, že pokud mám tolik energie, tak ji určitě *potřebuji*, a místo toho, aby byla potlačována léky, se mám naučit ji ovládat. Z dlouhodobého hlediska měla sice zřejmě pravdu, s hyperaktivitou mi však školní léta a převážná část dětství připadaly jako noční můra. Viděla jsem toho tolik, slyšela jsem toho tolik a vnímala pocity tolika lidí – po většinu času jsem byla jako v ohni. Snažila jsem se zpracovat všechny ten emoční obsah, často jsem však tápala ve tmě, protože jsem nevěděla, jak druhým vysvětlit co vnímám. Nevěděla jsem, jak jim říct, že na *mě* působí jejich neprožité a nepřijaté emoce. Tehdy city nebyly, ale ani dnes nejsou vnímány jako skutečné.

Emoce však jsou *skutečné*. Emoce jsou nositeli výrazných a různorodých poselství, jež lze s absolutní jistotou rozeznat – o tom jsem neměla žádné pochybnosti. Emoce byly pro mě zcela rozeznatelné a jasné, nikde jsem však nenacházela oporu ani vysvětlení a se svým vnímáním jsem se ocitla úplně sama (i když mezi lidmi). Velice záhy jsem si uvědomila, že můj vztah s emocemi nebylo možné rozluštit v každodenním světě. Moje řešení muselo přijít naprosto odjinud.

NEOBYČEJNÝ OBRANNÝ MECHANISMUS

V průběhu let, kdy jsem byla vystavena sexuálnímu obtěžování, jsem se naučila disociovat, opustit své tělo a odvést svou pozornost daleko od hrubého zacházení, které jsem musela snášet. Naučila jsem se poslat svou představivost a pozornost pryč od toho, co se dělo v pokoji. Mnoho obětí

nehod nebo traumatických událostí popisuje podobný proces disociace, kdy měly pocit, jakoby se vznášely nebo byly otupělé nebo nějakým způsobem odděleny od prožívaného utrpení. Tento proces je velmi přirozený, představuje obrannou psychickou reakci, kdy se oběť distancuje od události v důsledku zahlcujících stimulů. Pokud však tyto podněty přichází opakovaně, může se opakovat i disociace, která umožňuje oběti přežít extrémně náročné situace. Disociace, která je často jedinou možnou obranou dítěte, se tak stává spolehlivou a utěšující únikovou cestou. Mnoho opakovaně traumatizovaných dětí se stává mistry v disociaci a putování světem fantazie.

Častokrát se ti, kdo přežili opakované trauma, naučí používat dovednost disociace nejenom v případě potřeby přežít, ale i v mnoha běžných životních situacích jakožto účinný prostředek pro uvolnění napětí. Pro mě disociace nebyla pouze nouzovým vybavením pro přežití, nýbrž i úžasným nástrojem pro uvolnění a moderování mých empatických schopností. Naučila jsem se jednoduše odloučit, kdykoliv se na mě hrnulo příliš mnoho nezpracovaných citů od lidí kolem mě. Když jsem tedy nebyla schopná fungovat ve společenských vztazích, vytvořila jsem si jistý druh privátní zóny tím, že jsem své tělo a život nechala daleko za sebou. Vlastně si na své dětství sotva vzpomínám. Dokonce i z dob střední školy a dál mám jen mlhavé a neúplné vzpomínky. Ve skutečnosti jsem nebyla přítomna.

Nechci, abyste si mysleli, že disociace je nějaká zvláštní nebo děsivá schopnost. Vůbec ne. Všichni denně opouštíme svou soustředěnou pozornost a opět se k ní vracíme. Denní snění je běžnou disociační zkušeností a opakující se činnosti jako řízení auta vás rovněž mohou uvést do disociovaného stavu. Přijeli jste někdy domů nebo do zaměstnání, aniž byste si uvědomovali, kdy jste zatáčeli nebo přejížděli do jiného pruhu? Vaše tělo obratně řídilo auto a řadilo rychlosti, ale vaše pozornost byla někde jinde. Zhruba takhle vypadá disociace a odloučení od těla. Disociace je zcela světská záležitost. Je to prostě stav, ve kterém tělesné instinkty přeberou vládu, zatímco mysl se chvíli zabývá něčím zcela jiným – to je vše. Mysl mnoha traumatizovaných lidí se však takřka neustále zabývá něčím jiným. Jsou jen velmi málo spojeni s tím, co se děje v každodenním světě. Disociovaní lidé žijí v budoucnosti, v minulosti a v říši

představivosti. Jen stěží se jim daří získat pevnou půdu pod nohama. Mohou být činorodí a úžasně obratní, mohou řídit veliké společnosti (nejsou bezradní), pro vnější svět však větší část jejich já zůstává nedotknutelná a neproniknutelná.

Když jsem se distancovala, mohla jsem opustit tento svět plný utrpení. Nikdo mi nemohl ublížit a nikdo mě nemohl najít, protože jsem byla pryč. V těchto šťastných chvílích jsem se cítila lehká a klidná a potkávala jsem anděly a průvodce, kteří žili v alternativním, hluboce smysluplném duchovním světě hned vedle našeho světa. Mnoho lidí, kteří přežili traumatické události, prochází v takových chvílích pouze prázdnotou, já jsem však zřetelně vnímala, jak vstupuji do odlišného, ale skutečného místa. Možná mi moje empatické schopnosti, pomocí nichž jsem dokázala vidět pod povrch běžného života, rovněž pomohly vytvořit druhou realitu v pozmeněném stavu disociace. Díky dovednostem empatie a disociace jsem se naučila žít jednou nohou v každém z obou těchto světů: v pozemském světě každodenního života – rodina, škola, jídlo a podobně – a ve světě mého pohyblivého, energetického, vizionářského života mimo tělo. Sice jsem nějakým způsobem udržovala vztah s oázou, kterou moje rodina představovala, ale v důsledku opakovaných útoků a skutečnosti, že mě nikdo nezachránil, jsem dospěla k přesvědčení, že lidé nejsou hodni dýchat tento vzduch. Převážně jsem zůstávala mimo svůj život a mimo tento svět. Lidské bytosti jsem pozorovala zvnějšku. Nebyla jsem jednou z nich.

ZVÍŘECÍ HOLKA

I když mi děti ze sousedství většinou nerozuměly, našly způsob, jak mě začlenit do společnosti. Bůh jim žehnej. Nazývaly mě zvířecí holkou, tou, jež se dokáže přiblížit rozzuřeným psům a pohlady je. V sedmi letech jsem již uměla svými empatickými schopnostmi uklidnit a utěšit raněná zvířata, a stala jsem se tak v naší čtvrti něco jako krizovou veterinářkou. Děti ke mně nosily dezorientované ptáky, porvané kočky nebo nemocná štěňata a já jsem se snažila zjistit, co jim bylo. Když jsem se traumatizovaného zvířete dotkla, často jsem měla pocit, že jejich emocionální já bylo slabé a vzdálené. Vnímala jsem ho jen zlehka, jakoby se jejich já nenacházelo v blízkosti jejich zraněných těl. Tento stav jsem znala!

Na těchto zvířatech jsem si začala uvědomovat, o čem vlastně disociovaný stav mimo tělo je – pro ně i pro mě. Ve chvílích, kdy jsem se cítila být potřebná, jsem dokázala navázat se sebou opět kontakt, zůstat soustředěná ve svém těle a pro raněné zvíře vytvořit prostředí ticha a klidu. Uchopila jsem tu divokou, hyperaktivní energii, kterou jsem měla neustále k dispozici, a proměnila ji v teplo a pokoj. Z rukou nebo z trupu jsem vyzařovala teplo a zahalila do něj tělo zvířete. Vytvořila jsem tak tichý, hřejivý a láskyplný prostor pro raněné já zvířete, do kterého se mohlo vrátit.

Zpočátku se mnohá zvířata pouze zhluboka a pomalu nadechla a zemřela. Myslela jsem si, že jsem je zabila. Moje matka mi však vysvětlila, že tato zvířata již umírala a já vytvořila bezpečné a klidné místo, kde mohla ukončit svůj život. Naučila jsem se být klidnější a tišší a nechat probuzení k životu nebo umírání samovolně proběhnout. Naučila jsem se, že mým jediným úkolem bylo vytvořit atmosféru. Když se zvířata vracela zpět do života, často se polekaně probudila do vědomí, pak se začala třást, házet sebou, kopat nohama a škusbat. Proces návratu z traumatu do plného prožívání těla netrval dlouho, byl však pokaždé dramatický a emotivní. Naučila jsem se zachovat klid a trpělivě vyčkat, až se zvířata vrátila, než jsem začala ošetřovat jejich zranění. Když se zvířata opět probírala do plného vědomí, mohla jsem ovázat jejich rány nebo nachystat lůžko a začít s rekonvalescencí. Ve svém věku jsem celý proces pozorovala, i mu rozuměla, ale prozatím jsem neviděla souvislost s mým vlastním disociovaným stavem a traumatickými zraněními. To mělo přijít teprve později.

EZOTERICKÁ ČÁST CESTY

Když mi bylo deset let, dostala maminka vážnou nemoc, která se projevila artritickými symptomy, a hrozilo, že zůstane na vozíčku. Tehdy ji konvenční medicína nedokázala nijak pomoci. Lékaři pouze zmapovali její problémy a nabídli neúčinné léky. Proto začala pomoc hledat jinde. Našla jógu a změnila své myšlení, stravování, postoje a zdraví – vše k lepšímu. Naše rodina studovala s ní, dozvídali jsme se o duchovnu, alternativní medicíně, meditaci a o všemožných léčitelských postupech. Máma se uzdravila natolik, že ještě dlouhá léta jógu vyučovala. Chodila

jsem na její hodiny a všimla jsem si, že mnoho lidí, kteří jógu cvičili, rovněž nebyli ukotveni ve svých tělech stejně jako já. Něco v józe jakoby od lidí vyžadovalo (nebo jim umožňovalo), aby se od svých těl oddělovali. Mně se líbilo, že jsem našla místo, kde se na můj vlastní disociovaný stav pohlíželo jako na známku duchovní zralosti! Druzí lidé museli vynaložit hodně úsilí, když chtěli dosáhnout změněného stavu vědomí, moje disociativní dovednosti mi však umožňovaly volně se přesouvat z jednoho stavu do druhého. Několik let jsem strávila v oblasti duchovních nauk a ezoteriky, která oslavuje stavy mimo tělo. Tam mě totiž lidé nevnímali jako zlomenou osobnost s poruchami. Mé disociativní dovednosti ze mě dělaly vyspělou bytost a stala jsem se tak poprvé v životě součástí lidské společnosti, která šla s módními trendy. Líbilo se mi to.

Připadalo mi tehdy zvláštní vidět tolik disociovaných lidí na jednom místě – hezké pro mě, ale stejně podivné. V dalších desetiletích jsem poznala ještě mnoho spirituálních a ezoterických metod a sledovala, jak silně přitahují disociované lidi, kteří přežili traumatické události. Ti tvoří totiž docela významnou část populace. Disociativní duchovní techniky provázené mimotělními zkušenostmi mohou být přitažlivé pro lidi, kteří byli vystaveni traumatům (a jejichž tělesné zkušenosti byly strastiplné). Některé duchovní skupiny podporují, a dokonce rozvíjejí mnohé z psychických příznaků typických pro traumatizované osoby – přehnaný pocit odpovědnosti, různé způsoby magického myšlení, extrémní citlivost vůči podprahovým emocím a disociativní schopnosti. Zdá se, že hodně ezoterických a duchovních skupin dokonce přednostně přitahuje oběti traumatických událostí. Častokrát právě tyto skupiny jsou jediným místem, kde traumatizovaní lidé nachází pocit patřičnosti, sounáležitosti nebo prostor pro hojení ran.

Problém spočívá v tom, že většina těchto skupin to nechápe a sama sebe nevnímá jako *de facto* krizové centrum pro péči o nezfídka disociované oběti traumatických zážitků, z nichž mnozí disponují silně vyvinutou empatií. Tato chybějící znalost často vede k dalším zbytečným zmatkům a opětovné traumatizaci lidí, kteří si to mohou nejmíň dovolit. K dalším příkladům disociativních technik patří astrální cestování, práce s energiemi, channeling, některé druhy meditace a dechová cvičení. Tato učení pohlíží na tělo obvykle jako na nádobu uvězňující ducha, který

touží po svobodě. Setkávala jsem se s různými duchovními cvičeními a viděla, jak se některé oběti traumat naučily tímto způsobem opouštět svá těla a byly pak touto náhlou disociací natolik destabilizované, že procházely něčím, co se podobalo nervovému kolapsu. Když totiž lidé s disociativní poruchou přesunou svoji pozornost ještě dál od každodenního života, nejsou pak často schopni najít cestu zpět domů.

Jako šestnáctiletá jsem již věděla, jak pomáhat lidem opět se sladit s tělem, a tato práce se stala středobodem mé léčitelské praxe. Věděla jsem, co mám dělat, a vlastně se to nikterak nelišilo od toho, co jsem dělala s traumatizovanými kočkami, psy a ptáky. Vytvářela jsem bezpečný, hřejivý, klidný prostor – místo, kam se lidé mohli vracet. Zůstávala jsem s nimi až do chvíle, kdy byli opět integrováni do svých těl. Nervová zhroucení pokaždé jakoby lidi v duchovních skupinách překvapila, a přitom byla tak běžná. Když se nad tím zamyslíme, zjistíme, že na tom není nic překvapujícího. Pokud lidi učíme disociovat – což je psychický obranný mechanismus –, můžeme vyvolat psychické krizové situace. Disociace je mocným nástrojem, a tudíž má i mocné důsledky.

Postupně jsem stále víc poznávala disociaci člověka a začala jsem si uvědomovat, že lidé potřebují soustředit své vědomí a být pevně ukotveni, aby zůstali celiství. Potřebovali *se stát* bezpečnými nádobami a potřebovali rozvíjet vlastní dovednosti. Naučila jsem se, jak vytvářet hranice a jak podpořit lidi v procesu jejich reintegrace. Také jsem byla schopna využít informace, které jsem se naučila při práci se zvířaty. Připomněla jsem si, že emoce nejsou zlé ani děsivé, nýbrž známkami toho, že se psychika snaží uzdravit. Naučila jsem se pohlížet na emoce jako na nutné projevy něčeho, co se zdálo být nevyslovenou vnitřní pravdou. Chvilí mi to však trvalo, protože moje dosavadní vnímání emocí bylo ještě velmi zkreslené.

Na počátku ezoterního výcviku a pod vlivem traumatických zážitků z dětství jsem se naučila jakékoliv emoce chápat jako známku nerovnováhy, nesprávných myšlenkových vzorců, nedostatečného nadhledu a nevhodného duchovního vývoje. Představa o emocích jakožto *nerovnováze* dávala dokonalý smysl, protože jsem znala lidi, jejichž emoce je přetvořily v patetické zloduchy. Nabyla jsem přesvědčení, že emoce jsou zdrojem veškerého zla.

Ve snaze prohloubit svou duchovní stránku jsem urputně usilovala o nehodnotící stav bez emocí – o naplnění srdce pocitem štěstí a radosti, ale nedařilo se mi to. Emočně jsem byla velice nevyrovnaná a neustále jsem prožívala disociativní stavy. Naštěstí jsem v průběhu své léčitelské kariéry měla možnost vidět z první ruky, že ani jiným studentům ezoterických nauk (dokonce i těm s méně komplikovaným dětstvím) se ve stavu bez prožívaných pocitů nevedlo o moc líp. Všichni tento boj s emocemi prohrávali. Začínala jsem chápat, že emoce jsou nevyhnutelné, a proto jsem se snažila žít s nimi. Předstírala jsem, že jsem šťastná a plná energie, potají jsem však nechávala své emoce (především hněv) proudit tělem kdykoliv, kdy to bylo zapotřebí. Nic lepšího mě tehdy nenapadlo. Neměla jsem žádné vzory, ani jsem neznala učitele, který by mi mohl ukázat jiné metody.

Třebaže jsem bojovala se svými silnými emocemi, nadále jsem se vzdělávala v léčitelství. Ve své praxi jsem se setkávala s mnohými traumatizovanými lidmi. Pomáhala jsem jim opětovně vytvořit vnější hranice jejich osobního prostoru a navázat znovu spojení se zemí v procesu zvaném *uzemnění*. Při této práci jsem si však všimla jednoho opakujícího se vzorce, který mě znepokojil. Jakmile tito lidé byli opět reasociováni v těle, často se jich zmocnil hněv, strach nebo deprese. Přestala jsem úplně léčit, domnívala jsem se, že očividně lidem ubližuji. Být „duchovní“ znamená nemít žádné emoce, a já jsem způsobovala zhoršení stavu těchto lidí, že?

Vůbec ne. V průběhu několika dalších událostí a vzhledů jsem o něco lépe pochopila, k čemu silné pocity slouží: poskytují ochranu a hlubokou očistu, posilují psychiku a vylepšují schopnost lidí zůstat soustředění ve svých tělech. Záhy jsem objevila jedinečnou souvislost mezi hněvem a úspěšnou léčbou nastavení osobních hranic (hněv v sobě nese specifickou schopnost vytvářet hranice) a zcela nezbytnou potřebu přítomnosti strachu ve zdravé psychice (strach v plynoucím stavu představuje intuíci). Rovněž jsem u disociovaných lidí pozorovala spojitost mezi silnými emocemi a opětovnou integrací. I když mé myšlení bylo ještě vlivem různých škol předpojaté vůči emocím, poznatky zvířecí holky se ve mně opět začaly probouzet. V návalech silných citů jsem poznávala lidskou verzi kopání, chvění a zápasu zvířat, jež se po traumatickém zážitku vracela zpět do svých těl. Opatrně jsem začala do své práce zahrnovat hněv,

depresi, žal a veselost a s údivem jsem sledovala, jak se z člověka zase stával jeden celek. Emoce mě naučily víc, než mě kdy kdo mohl naučit.

Poznala jsem, že nás emoce vždy chrání a pomáhají zahojit rány, a to po všechen čas – jak v období před traumatickou událostí, tak v jejím průběhu, a zejména po ní. Emoce rovněž tvoří životně důležité spojovací vazby v psychice a kromě toho, že pomáhají lidem opětovně získat plné vědomí sebe sama ve fyzickém těle, také prohlubují a projasňují myšlení, dodávají pocit větší jistoty ve fyzickém světě a rozšiřují vědomí. Zjistila jsem, že emoce jsou tu proto, aby nám pomáhaly přežít a najít cestu životem. Emoce protékají, věčně se mění a jsou velice přizpůsobivé. Jsou v neustálém *pohybu* a nesou v sobě nesmírné množství informací. Často jsou hluboce vnímavé (někdy možná až bolestivé) a léčivé, pokud k nim přistupujeme správně, interpretujeme je s uznáním a zacházíme s nimi s úctou.

Když jsem propojila poselství emocí s užitečnými technikami, které jsem se naučila v ezoterických vědách, dokázala jsem léčit svá zranění (a začala jsem učit druhé, jak mohou léčit sami sebe). Přes dvě desetiletí jsem s emocemi pracovala jako léčitelka a mezi lety 1997 a 2003 jsem napsala několik knih a natočila CD nosiče o praktickém emočně inteligentním duchovním léčení. Zaměřila jsem se na léčení disociativních traumat a našla jsem bezpečný a srozumitelný způsob využití meditačních dovedností, aniž by při tom byla narušena schopnost člověka zůstat uzemněný ve svém těle a životě.

Především jsem se však naučila zvládat své vlastní empatické dovednosti a disociativní schopnosti, které mě již nesužují. Dokážu teď udržet svou pozornost soustředěnou uvnitř těla i v náročných a traumatizujících chvílích. Rovněž jsem se naučila dávkovat svou empatii, dopřát lidem a zvířatům jejich soukromí a věnovat jim hlubokou pozornost pouze v případě potřeby.

CESTA POKRAČUJE

V roce 2003 jsem opustila kariéru léčitelky, částečně proto, že jsem se již nemohla dívat, jak jsou lidé zraňováni a mateni různými nezodpovědnými informacemi, a částečně proto, že jsem se po útocih z 11. září 2001, kdy tolik lidí včetně Američanů použilo svá duchovní přesvědčení

a následné emoce děsivým a zcela nepřijatelným způsobem, potřebovala odloučit od ezoterické komunity, abych mohla podrobit zkoumání vše, co jsem kdy dělala nebo si myslela o duchovnu, emocích, společenských hnutích, o opravdových věřících, alternativním léčení, o hodnocení a rozumu, o náboženství – o všem. Vrátila jsem se na školu a studovala lidskou společnost a společenské struktury v úžasném oboru sociologie. Zabývala jsem se kulty, násilím a vraždami, sociologií emocí, sociologií náboženství, neurologií, kognitivní a sociální psychologií, kriminalistikou, sociálním pozadím vražd a vnitřním fungováním klik v elitních akademických komunitách. Také jsem vyučovala uměleckou tvorbu a zpěv ve věznici s nejvyšším stupněm bezpečnostních opatření, redigovala učebnice, prováděla sociologické průzkumy a hodnotila kánon komunity skeptiků, kteří hlasitě popírají existenci duše, aury, čaker, parapsychických schopností a bezmála všeho možného, v co jsem kdy věřila².

Ukončení kariéry byla pro mě bolestná, avšak velice cenná zkušenost, protože mi umožnila pokračovat v léčení mé psychiky, která v dětství tolik utrpěla. V mladém věku jsem se snažila o integraci svého těla a vědomí, vnořila jsem se do hloubek duchovního světa, zkoumala každou emoci, ale dosud jsem se nezaměřila se stejnou intenzitou na svůj intelekt. Nyní se musím a chci vrátit k této práci – ke *své* práci – s novými informacemi, novým vědomím a novým zaměřením. Již nepracuji ve světě ezoteriky a taky jsem opustila magické myšlení. Vrátila jsem se však k práci s emocemi, protože jejich řeči mnozí lidé nadále nerozumí.

Nepracuji přitom pouze s emocemi. Každý člověk je totiž tělesnou bytostí, rozumovou bytostí, intuitivní bytostí a emocionální bytostí, proto musíme do tohoto i do jakéhokoliv jiného procesu zahrnout všechny své části. Pokud dokážeme vyrovnaně a vzpřímeně stát ve středu svých životů – ve středu dobře zvážených myšlenek, dobře zaopatřených těl, s úctou přijatých emocí a dalekosáhlých vizí –, budeme umět inteligentně zacházet s emocemi a vybalancovat svou psychiku. Stanou se z nás zvědaví a vynalézaví badatelé, kteří mohou vnést nové vědomí do nejhlubších témat, nové úkoly do každého vztahu a novou angažovanost do světa, který na to čeká.

Zkalené vody

Proč jsme tak zmatení

CO JSOU EMOCE? Na první pohled velice jednoduchá otázka, a přece se psychologové, behavioristé, neurologové, evoluční biologové a sociologové nedokážou shodnout na jasné definici. Je emoce náladou, pocitem, impulzem, neurochemickým mechanismem, nebo snad vším dohromady? Pochází emoce z myšlenek nebo pudů, nebo jsou myšlenky a pudy důsledky emocí? Můžeme některou emoci nazvat primární a jinou sekundární? Sdílí primáti a další savci všechny emoce s lidmi, nebo jen některé?

Tyto otázky velmi zajímají vědce a v posledním půlstoletí jsme zaznamenali obrovský pokrok ve znalostech z oblasti psychologie a neurobiologie. Kategorizace a klasifikace jsou sice zásadní pro vědu, málo však souvisí se životem v každodenním světě. Tyto studie jsou fascinující, ale odvádí pozornost od podstatného momentu, kdy vy i já chceme emocím porozumět tady a teď a pracovat s nimi v běžném životě.

Klasifikačním systémům stejně moc nedůvěřuji. Při jejich používání v obvyklém životě mají lidé totiž sklon ke strnulosti a nekompromisnosti. Vím, že někteří například hněv označují za negativní emoci a pocit štěstí za pozitivní, nebo říkají, že hněv je sekundární emoci (i když většina klasifikačních systémů považuje hněv za primární nebo univerzální emoci) a že *ve skutečnosti* pociťujete něco jiného, a tak dále. Tento popis však nikomu v běžném životě nepomůže. Někdy je nám doporučováno, abychom potlačovali své upřímné „negativní“ emoce a předstírali „pozitivní“.

tivní“ (což asi není nejlepší, pokud chceme porozumět *všem* emocím). I kdybychom však emoce klasifikovali s absolutní přesností, zůstane naše chápání toho, *jak* s emocemi *zacházet*, velice omezené.

Společensky přijatelný pohled dělí emoce na dobré a špatné. Tyto kategorie se sice trochu překrývají, ale v zásadě mezi dobré emoce patří ty, při nichž se cítíme příjemně, zatímco ty špatné námi otrásají. Dobrymi emočními stavy jsou pocity štěstí, blaha, radosti a některé druhy smutku (*jestliže* se v nedávném čase odehrála přiměřeně smutná událost). Hněv smí jednou nohou vstoupit do kategorie dobrých pocitů, pokud se dostaví v reakci na nespravedlnost. Akceptovatelný časový rámec pro hněv je však mnohem kratší než pro smutek. Všimněte si, že vám lidé dovolí prožívat žal nad nesmyslnou smrtí mnohem delší dobu než se pro ni zlobit.

Kategorie špatných emocí je skutečně hodně obsáhlá. Smutek, který trvá příliš dlouho (nebo přeroste v zoufalství či lítost), je jednoznačně špatný. Deprese je špatná a sebevražedné sklony jsou zralé na pohotovost. Hněv je špatný, zrovna tak i podrážděnost či oprávněné rozhořčení a zlost. Zuřivost a běsnění jsou obzvlášť špatné. Nenávist, o té ani nemluvě. Závist je zlá, zlá, zlá. Strach je natolik špatný, že se honosíme slogany, které ostatním hlasitě oznamují, že my se vůbec nebojíme – ani trošinku! Tudíž i všechny emoce založené na strachu jsou špatné. Úzkost, starost a nervozita jsou špatné, a panika je „na nemocnici“. Pocity studu a viny jsou natolik špatné, že už ani nevíme, co znamenají! Neustále jsme vedeni a úpěnlivě nabádáni, abychom své dobré emoce vyjadřovali, nebo spíš častěji abychom své špatné emoce potlačovali a umožnili tak druhým lidem cítit se příjemně.

Emoce jsme si hezky zastříhli do tvaru, který nám vyhovuje, a přitom jsme zašili sami sebe do svěřací kazajky. Kdo pociťuje jakoukoliv jinou než lehkou, čerstvě vonící emoci je vnímán jako špatný. Toto zjednodušené členění na dobré a špatné uvěznuje mnoho lidí: ty, kdo se zlobí, ty, kdo prožívají smutek, ty, kdo se bojí, ty, kdo se stydí. Mnozí, které trápí oprávněné emoce, jsou vykázáni na okraj společnosti, aby neubírali prostor veselosti a povrchnosti. Většina emocionálně založených lidí strádá. Z emocí jsme pojmenovali snad již vše, co lze kategorizovat, a přesto s emocemi – ani s lidmi, kteří je pociťují – nezacházíme inteligentně.

Mám to štěstí, že jsem byla nucena dívat se na emoce z nezvyklých úhlů. Vedle již zmíněných vlivů z dětství jsem se i ve své léčitelské praxi setkávala s lidmi, kteří nenacházeli pomoc na běžných místech. V mnoha případech lidé, kteří přišli nakonec ke mně, vyzkoušeli snad všechno, co si mohli finančně dovolit. Empatičtí léčitelé nebývají první volbou! Mnoho lidí prošlo celou řadou psychoterapeutických praxí a konvenčních zdravotnických zařízení, hledalo pomoc v náboženství a bezpočetných duchovních naukách, změnilo životosprávu a stravovací zvyklosti ve snaze uzdravit svá traumata a zklidnit mysl i srdce. Těmto lidem jsem nemohla nabídnout žádný ze společností přijatých *ani* alternativních léčebných postupů používaných v případech emocionální nerovnováhy, protože tyto postupy jim nepřinášely zlepšení ani úlevu.

Rovněž jsem se nemohla obrátit k zavedeným hodnocením emocí, protože ta nefungovala vůbec. Mnozí klienti si například mysleli, že jediné zdravé emoce jsou pocity radosti a štěstí. To je nesmysl. Skutečná radost a skutečné štěstí mohou existovat pouze ve vztahu se *všemi* ostatními emocemi, společně tvoří jeden balíček. Nemůžeme si emoce vybírat a volit. Stejně jako si nemůžeme vybírat pouze některé žlázy a orgány (já chci jen srdce a mozek – a ne ten nevzhledný trávicí trakt), nebo třeba při chůzi používat pouze ty nejhezčí prsty u nohou. Pocity radosti a štěstí jsou úchvatné, když se ocitnou v pravý čas na pravém místě, v žádném případě však nejsou o nic lepší než strach, hněv, žal nebo smutek. Každá emoce má své platné místo v našich životech. Pocity radosti a štěstí představují pouze dva stavy z celé bohaté a úžasné palety emocí.

Mnozí klienti, s nimiž jsem pracovala, se již pokoušeli magicky „transformovat“ negativní emoce v pozitivní, proměnit třeba hněv v radost, ale nepodařilo se to. Hněv *není* radost, stejně tak jako radost není spokojenost a smutek není žal. Každá naše emoce v sobě skrývá své jedinečné poselství, přání a potřeby a má svůj účel v psychice. Emoce nemůžeme proměnit v něco jiného jen proto, že si to přejeme.

„Transformací“ emoce obyčejně potlačíme energii té skutečné, avšak „nežádoucí“ emoce a uměle, takřka z ničeho vytváříme lepší pocit. Taková transformace zprvu vypadá hezky, lidé se však dříve nebo později začnou cítit zmatení a emočně chudí. Viděla jsem, že lidé, kteří za mnou přicházeli pro pomoc, měli mnoho *představ* o svých emocích – o tom, jak

by měly vypadat. Zcela jim však scházel *cit pro* emoce. Byli od nich a od své vnitřní inteligence odloučení.

Ke každé osobě jsem přistupovala tak, že jsem ji očišťovala od všech domněnek a zaběhlých představ, od všech kategorií a systémů a od všech falešných úprav a berliček. Vrátili jsme se k původní situaci, která vždy spočívala v tom, že dotyčný člověk vnímal, pociťoval nebo prožíval život nezvyklým, avšak v rámci daných okolností odůvodněným způsobem. Když jsme odkryli pravdu o tom, co to bylo za emoce, vytvořili jsme bezpečné prostředí, v němž jsme se na tyto emoce mohli podívat empaticky. A jakmile jsme do situace vnesli empatii, dokázali jsme s emocemi zacházet inteligentněji.

JEDNÁŠ TAK EMOTIVNĚ!

Musím se smát, když lidé označují něčí chování jako „emotivní“. Mám chuť se zeptat: „Kterou emoci máte na mysli? Jsou jich totiž nejmíň dvě desítky! Víte vůbec, o kterém z aspektů *emocionality* mluvíte?“

Podívejme se, co k tomu říkají slovníky *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary* a *Roget's Thesaurus*: oba zdroje uvádí synonyma i definice pro „emotivní“ nebo „emocionální“, a některé jsou velice hezké. Když jsme emocionální, jsme podle Webstera a Rogeta rovněž uvědomělí, vnímaví, vášniví, přístupní a citliví. To vše je velice pěkné! Oba zdroje však uvádí, že jsme taky méně odolní vůči vlivům zvenčí, prudcí, teatrální, hysteričtí, afektovaní a neklidní. To už nezní tak pěkně. Podívejme se však na protiklady slova emoce: lhostejnost, nezájem, apatie, netečnost, klid, odpočinek, mír a ticho – to vše jsou synonyma pro sociální odloučení. Některá z nich jsou dokonce synonyma smrti! Nemít pocity znamená být odloučený, netečný a v podstatě neschopný vytvářet vztahy. Stav bez pocitů není nic, co bychom měli velebit.

Bez emocí se neobejdeme, i když jsou někdy nepříjemné a společensky nevhodné. Jsou totiž součástí psychiky, součástí nervového systému, součástí socializace a součástí naší lidské podstaty. Emoce nejsou naším nepřítelem, i přesto je ponižujeme, protože empatické vnímání je něco nezvyklého. V prostředí naší kultury, kde v jednu chvíli po emocích šlapeme a vzápětí je glorifikujeme, se podle selského rozumu nabízí možnost vytěsnit své empatické schopnosti, protože jsou riskantní a vnášejí

do věci společenský zmatek. Je mnohem snazší dělat si legraci z plačícího muže nebo zostudit rozhněvanou ženu než podpořit jejich společensky nepřijatelné emoce. Taky je snazší předstírat, že se nás něčí bezcitnost nedotkla, je jednodušší skrývat své upřímné pocity a vyhýbat se jim i u druhých lidí. Jediným problémem zůstává, že emoce potřebujeme. Nedokážeme bez nich žít plnohodnotně. Bez emocí se nedokážeme rozhodovat, neumíme rozluštit sny a vize, vytvářet patřičné hranice nebo obrátně jednat ve vztazích, nedokážeme rozpoznat své naděje nebo podpořit naděje druhých lidí a neumíme navázat vztah s těmi, které milujeme.

Bez přístupu ke svým emocionálním částem vyrůstáme v této kultuře jako stromy zasazené do nevhodné půdy, rosteme sice do výšky, chybí nám však síla, dožíváme se vysokého stáří, avšak nedozrajeme. Naše emoční vědomí se v dětství odsune do ilegality a my se vyvíjíme všemožnými jinými směry – tělesným, akademickým, uměleckým, finančním, intelektuálním, náboženským či sportovním. Osvojíme si spoustu znalostí a dovedností ve všech možných oblastech až na jednu. Jelikož se od emocí odvracíme ve věku kolem pěti let, zastaví se i naše chápání emocí zhruba na této úrovni vývoje. Nevyrůstáme jako emocionální lidé, ale jako lidé, kteří se učí emoce *neprojevovat*. Křivka osvojování znalostí je retroaktivní – jak se zdokonalujeme v intelektuálních dovednostech, ustupují naše emoce do pozadí.

Mnohé dnešní terapie, meditační systémy, knihy a učitelé se snaží tuto nápadnou nevyváženost napravit a vykonali již mnoho dobré práce (klíčové dílo Daniela Golemana *Emoční inteligence* patří k základní literatuře). Emoce se dostávají do lepšího světla a vědomé vnímání sebe sama nabývá na popularitě. Někteří lidé se učí naslouchat jeden druhému, řádně rozlišovat emoce druhých a vzájemně se dovedně podporovat – avšak většinou jsou emoce nadále buď demonizovány, nebo velebeny. S emocemi nezacházíme jako s důležitými a zřetelnými silami, pomocí nichž můžeme měnit své životy. Emoce nectíme jako ty nádherné posly, kterými jsou.

Než budeme pokračovat, chci, abyste pochopili, že neobhajuji neopodstatněný sestup do hlubin emocí – emoční orgie v zájmu emocí. To není empatická práce. Když lidé přemýšlí o emocích, často v půli cesty uvíznou a nezpracují informaci náležitě. Když mluvím o ctění či uctívání emocí, nemám na mysli, že se seřadíme před jejich chrámy. Nebylo by