



## 7. Jak polepšit příběh svého života

Někdy se nám zdá, že jsme zcela v pořádku, jen jak s tím přežít ve zlém světě. Jsme vlastně oběťmi špatnosti druhých. I v této knize je o tom vlastně pořád řeč. Již staří Řekové věděli, jak umí být člověk zlý, a pak ta česká škola! Není divu, že se nám tak nedaří. Chcete-li tyto úvahy dovést k dokonalosti, lze si zahrát variantu hry "Pryč a pryč je všechno...", která se jmenuje:

### **Kdyby bylo bejvávalo**

Hra je postavena na systematickém kladení otázek, které musí vždy obsahovat preambuli: "Co já bych všechno (udělal, zažil, zvládl, dosáhl, měl), kdyby ..." Pro inspiraci můžeme nabídnout například:

- kdybych se narodil v jiné rodině (vůbec se nenarodil, narodil se s opačným pohlavím, popřípadě jako hermafrodit),
- kdyby mě rodiče (ne)dali do jeslí, mateřské školy, tak bych teď byl sociálně obratnější (protože bych v dětství citově nestrádal),
- kdyby mě (ne)dali na angličtinu, klavír, volejbal, do kurzu vaření....,
- kdybych měl štěstí na lepší učitele,
- kdybych se (ne)oženil, (ne)měl děti, atp.

Jistě vás napadají další možnosti. Hru lze ovšem hrát i když vinu na všem strádání vidíte u sebe. Pak je ovšem nutno probrat:

- kdybych nebyl tlustý (hubený), malý (velký), chudý (bohatý),

- kdybych (ne)dal na rady rodičů, učitelů, nadřízených, podřízených,
- kdybych byl pilnější (uměl věci házet za hlavu), ctižádostivější (pořád se někam nedral) atp.

Tvořivé iniciativě se meze nekladou. Je to hra, kterou umíme všichni výborně, takže nevyžaduje podrobnější instrukce. Jen aby to bylo dostatečné rozvíjení katastrofické vize budoucnosti, která v důsledku toho, co se vám přihodilo, bude jistě horší než strašná.

Z vážných a nepříjemných věcí bychom si neměli tropit žerty. Člověk nemusí být zrovna škarohlíd, a přesto se může dostat do situace, kdy mu oprávněně není příjemné, co se stalo. I když si řekne, že tok času je jednosměrný, že události tudíž nelze zpětně měnit. Čas je nejlepší lékař. Lehko se někdy řekne, těžko udělá. Někdy to sami pro sebe řešíme jako milující maminky, batolat, když je v úzkosti o jejich život častují neustálými zákazy, příkazy a doporučeními. Negativní poselství všech vychovatelů, jejichž rukama jsme prošli, máme vždy po ruce, když se něco nepodaří. Výčitky svědomí (nemusí být morální, může to být něco ve smyslu, že já jsem takový hlupák a neudělal jsem...) nás přivedou k nápadu z gruntu změnit svůj život. Nejlépe příkazy a zákazy. Tak třeba se rozhodneme že přestaneme kouřit, budeme držet redukční dietu, a to hodně přísnou, budeme se pravidelně sprchovat studenou vodou, budeme pravidelně cvičit. Většinou se do toho zamotáme až hrůza. Zvláště když ona dobře míněná předsevzetí nedodržíme. Svědomí hryže, my se nemáme rádi a jde to s námi čím dál tím víc z kopce. Jak jinak, když veškerou energii spotřebováváme na potyčky mezi naším Dítětem (to se sprchovat studenou vodou nechce, protože to jednou studí), Rodičem (ten na sprše trvá, neboť zaprvé to jednou přikázal a zadruhé je to zdravé). Dospělý je zatlačen někde



v koutku a nemá sil, aby ty dva překřižel. Až se vám někdy něco nepovede a budete se cítit víc než pod psa, zkuste tuto hru:

### Povedlo se mi:

Zavzpomínejte, co se vám kdy v životě povedlo. Počítají se jak velké věci, tak i maličkosti. Můžete si své nápady zapisovat a opatřit pořadovými čísly.

Nelze vyloučit, že vaši snahu budou křížit černé myšlenky, našeptávající, co že jste to za člověka! Když jste v maléru, tak místo abyste se káli, jen si hračičkujete a ještě se vychvalujete. Vy už víte, co s nimi, ale raději to zde zopakujeme - nevšímejte si jich. Váš zájem je pro ně potravou. Nekrmeny uschnou. Nevybavuje-li se vám nic napoprvé, otázku opakujte tak dlouho, až budete úspěšní. Pak si prohlédněte svůj záznam. Je tam jistě víc věcí, než jste čekali. Vyberte si některou z nich, kterou můžete udělat teď hned a která by vás potěšila. Vlastně jste si našli recept na věci, které umíte a kde máte velkou naději, že je zase uděláte úspěšně.

Ne vždy si své problémy způsobujeme sami. Stáváme se obětí různých vnějších událostí. Říká se tomu stres. Ten bychom mohli rozdělit na biologický a sociální. Naši předkové, žijící přírodním způsobem života, měli zkušenost zejména se stresem biologickým. Měli hlad, byla jim zima, občas vypukl požár, povodeň, ohrožovala je dravá zvířata, která měla chuť se naobědvat atp. Ne že by dnešní člověk neměl naději na nějaký ten základní biologický stres. Za obvyklých životních okolností, tedy když nejsme v epicentru přírodních katastrof nebo válek, je pro náš život mnohem důležitější stres sociální. Sice i my s oblibou říkáme, že když nejde o život, nejde o nic a kdo chce žít, musí být rušen, ale ono by toho všeho mělo být s mírou. Proto se dnes často hovoří o distresu. Tím jsou míněny situace,



kdy je člověk rušen životem natolik, že se mu už nežije dobře, nebo dokonce se mu už ani žít nechce. Stresovým podnětem se může stát cokoli. V prvé řadě jsou to změny - a to nezávisle na tom, zda jsou plánované a chtěné nebo zda se na nás sesypaly jako blesk z čistého nebe. I když ve druhém případě je naše reakce na ně masivnější. Stres má neblahé následky nejen na naše prožívání, na pocit životního komfortu a spokojenosti, ale i na naše zdraví. Takže začal zajímat sociology, psychology a lékaře, ale i pojišťovací společnosti. Ty kdysi stanovovaly pojistné podle aktuálního stavu zdraví a předchozí zdravotní historie pojištěnce. Nějak to ovšem nevycházelo. Protože obchod je obchod, měly pojišťovny zájem zjistit, jakými cestami by se dala udělat spolehlivější prognóza, kdo z jejich klientů je v blízké budoucnosti ohrožen onemocněním a kolik tedy od něj mají požadovat jako přiměřenou pojistnou částku. Ukázalo se, že seznamy změn, které někoho v posledním roce (až třech letech) potkaly, jsou mnohem lepším indikátorem jeho dalšího zdravotního vývoje než to, zda byl dosud zdravý jako řípa. A tak začaly být financovány různé výzkumy na téma, jaké životní události mají charakter stresorů. Jak jsme již uvedli, jsou to jakékoli změny. Včetně očekávaných a kýžených, jako je dejme tomu sňatek, narození chtěného dítěte, přestěhování do vhodnějšího bytu, změna zaměstnání k lepšímu, výhra v loterii či pozitivní změna celkových poměrů atd. Zdá se, že i dobrého by mělo být pomálu, nebo spíš všeho s mírou.

Do sociálních stresů vstupujeme s fyziologickou výbavou pro prales. Také proto někdy reagujeme přehnaně, protože ani poplachovou stresovou reakci neumíme zapojit s mírou. Buď nastane, nebo ne. Když nastane, tak na podnět vlastně zanedbaná důležitost reagujeme fyziologicky jako na hurikán, který nás právě i s naším autem vyhodil do vzduchu. Dostaneme své tělo do pohotovosti k útěku nebo boji. V obou případech je třeba připravit maximální množství energie. Zaměstnáme tím

hned několik vnitřních orgánů naráz - z jater se začne vyplavovat do krve cukr, uvolňují se tukové zásoby a spěchají také do jater, aby byly přetvořeny na další, v dané situaci tolik potřebné cukry. Nadledvinky se činí při tvorbě adrenalinu, který všechny fyziologické reakce vlastně startuje a reguluje. Což není tak úplně na škodu, jsme-li v situaci, kdy se od nás výkon požaduje. Třeba když prcháme před rozlíceným a hladovým tygrem nebo před povodní, je takováto fyziologická reakce přiměřená a všechny vyplavené látky se rychle spálí. Podobně tomu může být například při nějaké pro nás závažné zkoušce (přijímací, nebo státnice atp.). Přiměřená míra strachu, a tím i stresu zvyšuje výkon. Ale co v situacích, které prožíváme jako stres, včetně fyziologické reakce, ale není příležitost ani utíkat, ani se bít, dokonce ani "podat výkon" ve smyslu předvedení našich vědomostí. Když vás váš nadřízený zcela neoprávněně kritizuje a mezi řádky naznačí, že byste také mohli dostat výpověď, nemáte možnost ani utéci, ani si to s nadřízeným vyřídit ručně. V tu chvíli nelze ani podat výkon, za nějž bezprostředně získáte pozitivní ocenění (hezkou nebo alespoň vůbec nějak pro projití přijatelnou známku). Podobný stav nemusí navodit jen závažné ohrožení, kterým v námi uvedeném případě hrozící ztráta zaměstnání je. Stačí, jde-li o mnohem méně závažné podněty - někdo vás pomluví, udělá něco, co jste nečekali. Ale jak již víme, mohou to být i věci kladné. Ve všech případech spouštěcí podnět udělá své. Spustí vlastně skoro stejnou fyziologickou reakci jako při setkání se šelmou v pralese. Jenže co v situaci, kdy není možné látky vylíté do krevního oběhu spálit akcí? Hromadí se tam a škodí. Mezi lidmi je však velký rozdíl v tom, co se nazývá frustrační tolerance, tj. hodnocení toho, co už za stresový podnět považují. Pro někoho je stresem, když na něj na ulici zafouká a rozcuchá mu to účes, jiný zůstane skutečně klidný, i když mu tajfun právě odnesl střechu nad hlavou. Rozdíly najdeme i v typu vnější reakce. Jsou lidé, kteří v první chvíli i na



objektivně zanedbatelný stresor reagují jako při přírodních katastrofách. Bud' připomínají Lotovu ženu, neschopni jakékoli reakce, nebo propadnou jakémusi maniackému stavu. Každému na potkání vykládají, co se jim přihodilo, co je potřefilo. Je to sice sociálně někdy na pováženou, ale z ryze fyziologického hlediska je to ta lepší možnost. Přece jen se tu podává nějaký "výkon", který umožní důsledky stresu snížit. Toto období trvá většinou od několika hodin do několika dnů. Pak přichází ke slovu rozum. Ten praví: "Stalo se, nedá se to změnit. Musíš s tím dál žít..." Leč ouha! Teoreticky má člověk jasno, ale kudy chodí, tudy na dotyčnou událost myslí. V noci ho budí nebo se mu vplétá do úzkostných snů. Ať se zabývá čímkoli, přemýšlí o čemkoli, za chvíli je u svého "vybraného" tématu. Nutkavě probírá, co se stalo a co měl a neměl poté udělat. Nebo tráví čas fantaziemi, které mají blíže k pomstě než k řešení vzniklé situace. Opakovaně si zakáže na inkriminovanou věc myslet. Vede to však jen k ověření bonmotu o chuti zakázaného ovoce. Tento stav je subjektivně velmi nepříjemný a lze ho zařadit mezi depresivní reakce. I zde jsou mezi lidmi velké rozdíly.

Co nejvyšší frustrační tolerance je zájmem každého člověka. Stejně se mu hodí, když dokáže nezměnitelné problémy pustit z hlavy. Jak je možné, že někdo to umí a druhý nikoli? To jsme se takovou povahou narodili, nebo je to výsledek zpracování toho, co jsme v životě prožili a jak? Obojího tam asi bude kousek. Učení reakcím na podněty probíhá i na molekulární úrovni. Dojde-li například u někoho pod vlivem velmi hrubého podnětu (třeba těžkého úrazu hlavy při nějaké havárii) k epileptickému záchvatu, pak pro vybavení dalšího stačí mnohem menší podnět. Nakonec se začnou záchvaty vyskytovat "samy od sebe". Říká se tomu pourazová epilepsie a neurologie o ní ví přinejmenším desetiletí. Proto také zkušený neurolog po vážném úrazu hlavy naordínuje pacientovi preventivně antiepileptika. Pacient se mnohdy diví, proč z něj dělá nemocného, když mu



nic není. Pokud si léčbu vysadí, činí tak ke své škodě. Umožní záchvatům, aby si tak říkajíc našly jeho mozkem cestu, aby se staly způsobem, kterým bude mozek reagovat na nepříjemné podněty. Nakonec stačí už tak malé podněty, že je ani jejich nositel či strůjce není schopen vidět a pojmenovat a má dojem, že se záchvaty objevují, jak se jim zachce. Před nedávnem byly podobné mechanismy zjištěny při vzniku deprese.

Výsledky jsou to natolik závažné, že zcela rozbily klasickou psychiatrickou klasifikaci, která důsledně oddělovala deprese exogenní, tj. depresivní reakce na nějaké události, kde i ošetřující psychiatr pochopí, že z toho člověk musí být smutný, a deprese endogenní, která na někoho padne bez jakýchkoli příčin. Biochemické výzkumy zjistily, že nejde o dvě nemoci, ale o kontinuum jedné. Je to totéž jako s epilepsií. Člověku se stane něco nepříznivého, na co přirozeně reaguje smutkem. Ten po nějaké době přejde. Ale nemusí, může se prohlubovat nebo se najednou objevit jakoby sám od sebe. Zkrátka, potká-li někoho neštěstí, na které reaguje v podstatě přirozeně depresí, má pak tato reakce tendenci se vracet zpočátku na mnohem méně závažné podněty a nakonec už "jen tak".

Molekulární biologie prokázala, že nepříznivé životní události mohou ovlivnit genetickou informaci v jádrech nervových buněk elektrochemickou cestou. Výsledkem je tvorba odlišných množství a snad i odlišných typů mozkových přenašečů, které mohou vést až k anatomickým změnám výběžků nervových buněk, čímž se zakládá a prohlubuje pohotovost k depresi. Člověk si tedy umí při reakci na nepříznivé situace vytvořit sám ve svém vlastním mozku látky, které jeho stav zhorší. Jenže umí také pravý opak. Někdy se tu hovoří o spontánní sanační síle. Člověk si umí v mozku vyrábět i antidepresiva - jsou to látky svým složením podobné morfinu a řada dalších, které reakci na stres snižují nebo vůbec eliminují (zvyšují frustrační toleranci). Na čem závisí, co si budete v mozku tvořit? Na tom, jak si svůj

životní příběh vyprávíte. Když je to drama, z něhož logicky může vyplynout pouze tragický konec, tak to si právě vyrábíte deprese. Tím stavíte autostrádu, po níž při dalších příležitostech může deprese přijíždět ve stále větších a větších kamionech. Rada je nasnadě a je stejná jako u preventivního podávání antiepileptik. Rychle zabránit tomu, aby se dlouhodobě působící psychická reakce na stres měla možnost rozvinout. Můžete na to jít prostřednictvím moderní psychofarmakologie a dopřát si chemických antidepresiv co hrdlo či spíše mozek ráčí. Můžete se však také pokusit převyprávět si svůj příběh pozitivně. V předchozím textu najdete řadu takových postupů. Pokud chcete nějaký úplně nový, můžete si zahrát následující hru:

### Jak se zbavit nezvaných hostů

Poslední problém, poslední konflikt, zranění nebo nemoc se nám bezprostředně vždy jeví jako nejzávažnější. Ale ruku na srdce - kolik takových šrámů jste už od života utržili? Jistě ne jeden. Tak ani tomu poslednímu v řadě nedejte příležitost. Co když to bude právě ta poslední kapka, po které se vám začne měnit tvar výběžků nervových buněk? O to nestojíte ani v nejmenším, že! Takže si zavzpomínejte. Kdy se vám ve vaší životní historii přihodila nějaká nepříjemnost, kterou jste prožívali jako neštěstí? Nevadí, že kontury už smazal čas. Že ty příběhy jsou pro vás emočně indiferentní. Jako byste nerozlišovali, zda se ta událost přihodila vám, nebo jste to četli v nějakém románu. Zradil vás váš kamarád ve čtvrté třídě? Někdo na vás žaloval a nebyla to pravda, trest vás však neminul a vy jste to vnímali jako velkou nespravedlnost? V šestnácti vám zlomila srdce osoba opačného pohlaví, do níž jste se bláznivě zamiloval? Hledejte, ono se najde. Nevadí, že už si ani nevzpomenete, jak se vlastně ti lidé jmenovali. Stačí, když si pamatujete nějakou přezdívku nebo



charakteristický znak (dlouhá blondýna z tanečních). Záznam si v tomto případě udělejte písemně. Zapište si na každý řádek zvlášť vždy jméno (nebo znak) toho, kdo vám ublížil, a velmi stručně čím. Až budete mít na seznamu alespoň pět položek, znovu si jej přečtete. U každého řádku se zastavte. Pamatujete si reálie, dokonce si rozumově vzpomínáte, že se vás to tehdy hodně dotklo. Ale ten pocit bolesti je už v nenávratnu. Vychutnejte, jak jsou vám vaši dřívější trapiči jedno. Po tomto prožitku jisté lhostejnosti, nadhledu a ztracené palčivosti jméno škrtněte - tak jako v diáři odškrtnáváte splněný úkol. Pokud ještě něco z nepříjemných pocitů zbylo, můžete celý text řádku pořádně začmárat. Je to vlastně splněný úkol - s tím citovým zraněním jste se již dávno vyrovnali. A nyní si do seznamu připište posledního škůdce, jehož čin vám nechce jít z mysli. Řekněte si: "Nakládám s tebou stejně jako s předchozími, kteří mi ublížili." A škrtněte ho. Proceduru můžete několikrát opakovat. I pár dnů za sebou. Tak dlouho, dokud nezabere.

Stejně můžete postupovat i v případě nepříjemných událostí, které nemají konkrétního strůjce. Pak napíšete seznam nepříjemností, které jste již dávno úspěšně překonali, a naložíte s nimi stejně, jako když byl ten seznam osobně adresný.

Nechejte všemu volný průběh. Žádná "silná vůle", žádné nucení se k tomu, že už to musí nastat, vám nepomůže. Hra zaúčinkuje tím dřív, čím méně to budete na osudu vymáhat. S překvapením zjistíte, že co vám dříve trvalo dny a nebo možná měsíce a léta, lze nyní zvládnout minimálně o řád dřív.

Stejného efektu můžete dosáhnout i jinými postupy, které usnadňují pozitivní převyprávění příběhu. Můžete se ovšem rozhodnout i pro léčbu antidepresivy, zde bychom ovšem doporučovali svěřit se do rukou zkušeného psychiatra. Jestli se ve vás nyní cosi bouří a vyjadřuje výrazný nesouhlas, že nabádáme lidi, aby se stali potenciálními toxikomany, tak vězte, že to je hlas mentorujícího Rodiče ve vás. Celá tato kniha je sice o tom, jak



by si člověk mohl pomoci sám, ale jsou situace, kdy je mu snáze a rychleji pomozeno jinak - například podáním antidepresiv.

Co dokáže s naší duší a následně i s tělem provádět velmi přísný Rodič, ví dávno i internisté. Sice neuzívají termínů transakční analýzy, ale posuďte sami, mluví o tomtéž. Tým kardiologů ze San Franciska zjistil, že osobnosti jejich pacientů (buď po infarktu nebo mozkové mrtvici) mají řadu podobných rysů. Potenciální klienty svého oddělení označili jako lidi "typu A". Jsou to lidé, kteří mají neustále naspěch. Jsou produktivní, mají na sebe a ostatní vysoké požadavky. Jsou perfekcionističtí, stanovují si vysoké cíle a práce je pro ně velmi důležitá. Nedovedou se bavit. Nedovedou relaxovat bez pocitů viny. Mají málo koníčků mimo svou práci. Odpočívání znamená vypnout a to je neobyčejně znervózňuje. Jsou milovníky systému a řádu. Proto potřebují mít svůj den naplánovaný. Většinou si toho ale naberou tolik, že to jde jen stěží stihnout. Neustále bojují s časem. Trpí úzkostí, že zase nezvládnou to, co si předsevzali. Když se jim to povede (nestihnout), trpí těžkými výčitkami svědomí a pocitu viny. Prodlužují neustále čas věnovaný práci, takže na odpočinek v jejich denním režimu už vůbec nezbude místo. Nakonec si dovolenou buď vůbec nevybírají (nemají na ni čas), nebo si s sebou berou práci. Když už ani to neudělají, naplánují si dovolenou, která z jejich hlediska musí mít hluboký smysl, tj. dovolenou poznávací. Ovšem jejich záměrem je poznat kulturní a historické památky - pokud možno všechny - Francie a Itálie za týden. Nebo si udělají na dovolenou nějaký velmi zdravý, leč zcela nadměrný sportovní nebo jinak tvořivý program - pak se dovolená promění v úmornou dřinu, při níž je nutné denně patnáct kilometrů ujít, pět kilometrů uplavat, dvě hodiny hrát tenis a namalovat tři akvarely. Něco přece pro své zdraví musí udělat. S oblibou dělají několik věcí najednou - u jídla čtou, poslouchají rádio a ještě stihnou dát moudrá ponaučení potomkům. Neumějí druhým naslouchat - činí tak vždycky na půl

ucha, protože když už se u toho nedívají na televizi, tak o něčem velmi vážném a důležitém přemýšlejí. I když jsou perfekcionisté, tak jejich permanentní závod s časem vede k tomu, že dávají přednost kvantitě před kvalitou práce. To je pro ně sekundárním zdrojem pocitů viny a napětí. Nesnášejí totiž nepořádnou práci ani u sebe. O to více ji však produkují. Když se na to přijde, je to ještě horší, protože jsou to lidé, kteří musí být ve všem jedničky, lidé, kteří neumí prohrávat (ani ve hře), stejně jako dělat chyby. Nesnášejí jakékoli časové ztráty. Čekání na tramvaj nebo dopravní zácpa ve městě jsou pro ně katastrofou. Jsou netrpěliví a nesnášenliví vůči každému, kdo je zdržuje - třeba jen tím, že mluví pomalu. Jak autoři uzavírají, jsou to typy naší "civilizovanou" společností velmi ceněné. A to je přesně to, co potřebují - aby jim někdo neustále klepal na rameno a říkal, že jsou dobří, pilní, pracovití, výkonní. Také je to způsob, jak se vyrovnávat s přebujelým mentorujícím Rodičem. Je to loudění chování laskavého Rodiče.

Co těm pacientům chybělo nejvíc? Ač to možná zní divně, hlavně kus sebelásky a z toho pramenící sebedůvěry. Oni si totiž neustále museli dokazovat, jak jsou dobří, protože tomu vůbec nevěřili. Kdyby se měli víc rádi, měli by laskavého Rodiče v sobě a nemuseli by ho křečovitě hledat ve vnějším světě.





## 8. O lásce k bližnímu a k sobě

Láska má v naší kultuře velmi důležitou pozici. Zejména láska k druhým. Je motivem a prapříčinou lidského štěstí, tragédií i obětí. Neobsahuje-li cit zvaný láska eroticko-sexuální prvky, je eticky i sociálně vysoce ceněn. Ale pozor - mluví se o lásce k druhému člověku či lidem, zatímco sebeláska je kategorií, ke které se slušný člověk raději nehlásí. Málem aby se bál snad i sám sobě připustit, že se má rád a dejme tomu si občas i sám sebe váží. Neboť jak známo sebechvála páchne. A vůbec, chválit se, to je první krok k usnutí na vavřínech. V tomto ohledu se sociální předsudky, předávané nám Rodičem v nás, rozvinuly do nebetyčných rozměrů. Mít rád sám sebe? To je tedy pěkná troufalost. Jak by si něco takového mohla dovolit bytost s tak temnými a zlými sklony, jako je člověk? To by byla pěkná opovázlivost! Druhé lidi však máme milovat a z lásky se jim i obětovat. Dejme tomu je mateřskou povinností obětovat se pro dítě, stejně jako povinností manžela(lky) obětovat se partnerovi. Občan se má v boji třeba za války obětovat ostatním spoluobčanům, potažmo vlasti. Je to tak trochu s podivem, neboť lze předpokládat, že ostatní lidé jsou stejnou nádobou plnou síly jako my sami.

Kde se objevil předsudek, že člověk sám sebe vlastně moc rád mít nesmí? Boží příkázání nám doporučuje, abychom milovali bližní své jako sebe sama, tj. nikoli víc. Zřejmě co nepotřeboval Ježíš Kristus, potřebovali jiní, a to zejména mocní tohoto světa. Motivace jejich nabádání, že jsme v podstatě špatní, musíme se polepšit, což nejlépe učiníme maximální obětí pro druhé, je nabíledni. Zlepšit se máme totiž tak, abychom lépe odpovídali představě vládců. Náprava tkví v tom, že si občané budou méně věřit, budou závislejší na sociálních normách, definovaných mocnými. Tudíž budou lépe ovladatelní. Jen na okraj - Ježíš

Kristus nebyl v dějinách lidstva jediný, kdo doporučoval, abychom sebe a své bližní měli ve stejné lásce. K témuž došla řada myslitelů v různých dobách a na různých místech, ačkoli vycházeli ze zcela odlišných pojetí světa.

Je to s námi skutečně tak na pováženou, že se musíme málem bát sebe sama? Nezasloužíme si ani trochu sebelásky, protože v nás není kousíček dobra? Pokud někdo sdílí tento názor, má sebemrskáčskou náladu a dosud se nenasytil předchozích verzí destruktivních her typu "Pryč a pryč je všechno..." může si zahrát následující hru. Kdo má ovšem v paměti pocity trpkosti a blokování všeho pozitivního, co je v nás a světě, měl by hru vynechat a přeskočit kus dál.

### Jsem nemožný

Stačí zodpovědět si jedinou otázku. Například ve verzi: "Jak by ses mohl mít rád(a), když jsi tak nemožný(á)? Konkretizovat můžete třeba: neumíš anglicky, okna máš od podzimu nemytá a léto je na krku, jsi tlustý(á), vyděláváš málo peněz, neumíš se bavit, neumíš odpočívat, neumíš podat výkon, neumíš nakládat s časem, nejsi dobrý manžel(ka) a rodič, nedostatečně se věnuješ svým stárnoucím rodičům atp., zkrátka nestojíš za nic! Stačí chvíle takové nebo obdobné hry a adrenalin vám bude kapat i z uší. Samozřejmě s příslušnými efekty pro vaše prožívání, pro pocit duševní rovnováhy, pohody, životní spokojenosti. To si krásně trpíte, že! Pokud se to někomu líbí, nic proti tomu. Jste svobodní a svéprávní. Je věcí vašeho rozhodnutí, zda se chcete tak trochu masochisticky uspokojovat a při tom se tvářit na sebe a nakonec na celý svět kysele. Jeden pozitivní efekt však pro vás tato tvrdá hra mít může. Když jí rychle necháte a pustíte se do další, budete mít tak říkajíc na jednom talíři vedle sebe



vzpomínku na pocity, které si člověk může způsobit prostým zaměřením své mysli.

### Rýžování dobrých skutků

Spočítali jste někdy, kolik dobra každodenně uděláte? Což si tak každý večer provést inventuru pozitivních skutků, které jste za sebou zanechali? Nemysleme tím, že budete počítat činy, hodné dejme tomu Františka z Assisi. Ani nemusí jít o skutky hrdinské. Počítají i se věci, které by někdo mohl označit za maličkosti. Nesmí to však být čin, který je v rozporu s etikou, nebo dokonce čin kriminální. Když třeba ukradnete pro švagra stěrač, byť je po celé rodině známo, že je ten dobrý muž nemůže sehnat již od doby, kdy je někdo uzmul jemu, tak tohle dobrý skutek není. Máte-li pochybnosti, co lze zaevidovat jako pozitivní čin, držte se Desatera.

Večer si proberte celý den od okamžiku, kdy jste ráno otevřeli oči. Neopomeňte ani maličkosti nebo skutečnosti, nad kterými máte tendenci mávnout rukou, protože je považujete za samozřejmé povinnosti. Jako dobrý skutek si můžete kupříkladu započítat, že jste ráno vstali včas, nachystali jste dětem snídani a svačinu, včas jste se vypravili do práce a skutečně jste tam i včas přišli. Pomohli jste kolegovi s úkolem, s nímž si nevěděl moc rady, ač to nemáte v náplni práce. Ještě jste mu uvařili kávu. Celý den jste pracovali podle svého nejlepšího vědomí a svědomí. Po cestě domů jste nakoupili a vůbec na nic jste nezapomněli. Pak jste si hráli s dětmi, četli jste jim atp. Pozor na dobře míněné, leč nevyžádané služby. Převedete-li slepého mládence přes frekventovanou křižovátku, když on tam vůbec nechtěl, dobrý skutek to není.

"Dobro", na které jste si z dneška vzpomněli, jsou jen banality? Normální běh života obyčejného člověka? Zadržte! To se

zase dostal ke slovu ten nespokojený, poněkud nadurděný a mentorující vychovatel v nás. Ta horší část rodičovského já, trestající každý, byť jen domnělý prohřešek, leč ponechávající bez povšimnutí vše, co by stálo za pochvalu. To je přece samozřejmost, že třeba někdo plní své povinnosti, je laskavý k druhým, tak co! Není to samozřejmost. Jen nejsme zvyklí dívat se sami na sebe prizmatem toho dobrého, co se nám podařilo. Přísný Rodič v nás se s oblibou zaměřuje na to, co jsme měli udělat a nestihli nebo pokazili, či neměli udělat a na to jsme si čas udělali. Nenechte se jim zmást. Nenechte se jím zatlačit do defenzivy. K postoji, že na vás mnoho dobrého ba možná skoro nic není. Je, a mnohé. Jen jste v situaci člověka, který z prudkého slunečního svitu vstoupil do jeskyně. Nezbyvá, než se rozkoukat, a to chvíli trvá. Takže se nevzdávejte, když si zpočátku nebudete s to na nic vzpomenout. Jen si klidně zopakujte otázku, co dobrého jste dnes udělali.

Stojí za to udělat si záznam dobrých počinů písemně. Ne proto, abyste udělali další dobrý skutek, tj. vyhověli nám a onomu přísnému Rodiči v sobě, kterému tímto dokážete, že jste pečliví a pilní. Spíš proto, že ono se na to dobře dívá, když je to černé na bílém. Máte-li za den na seznamu deset dobrých činů, měl by nastat čas odplaty. Tou je v našem případě odměna. Může to být cokoli, co vás potěší či pohladí vaši duši. Jakákoli drobnost, kterou si tak říkajíc dopřejete navíc, která nebyla v programu. Pro někoho je to pamlssek, jiný uvítá teplou sprchu nebo koupel. Může to být četba, poslech hudby, procházka, nebo třeba hodina spánku navíc. Netvrd'te, že na to nemáte čas. Člověk má vždy čas na věci, na které si jej udělá. Vy si přece za celodenní konání dobra odměnu zasloužíte!

Máte-li se sebeodměňováním potíže, můžete si zkusit další hru. Zahrát si ji ovšem můžete, i když žádné problémy nemáte. Je příjemná. Nazvali jsme ji:



### Zasloužím si...

Vaše problémy jsou nejčastěji způsobeny mentorující částí Rodiče ve vás. Prostě oné přísné bytosti, která nám našeptává, že tento svět je slzavé údolí, do něhož jsme my, bytosti hříšné, postaveny proto, abychom se skrze odříkání alespoň trochu napravili. Čímž nechceme tvrdit, že nám i světu bude lépe, když z nás všech budou nezdrženliví psychopati. Snaha vyhovět výše popsanému rodičovskému hlasu může právě u slušných lidí skončit něčím, co na první pohled nezdrženlivost připomíná. Když je něčeho moc, je toho příliš. Takže když na sebe klademe větší nároky než uneseme a nebo než je v lidských možnostech či silách, v lepším případě se dopracujeme k vyčerpání, a tudíž neuděláme nic. V tom na první pohled horším případě se najednou z ničehož nic v nás cosi jakoby vzbouří a my začneme dělat věci, kterým se sami divíme. Není to důkaz, že jsme již na přímé cestě k těžké formě nezdrženlivosti, je to jen důsledek, že jsme to s tou pílí a odříkáním poněkud přehnali. Pak z posledních zbytků sil uděláme něco, abychom vyčerpání zabránili - což ovšem přeženeme také. Můžete volit buď taktiku koně, nebo osla. Kůň se svým pánem nechá tak schvátit, že na místě padne mrtev. S oslem tak nepořídíte. Když už nemůže, tak se zastaví, zatne se a nepůjde dál, i kdybyste ho poháněli sebevíc. I v tomto případě je sociální mínění na straně koně. Kůň, to je vzor věrnosti, zatímco osel - raději nehodnotit. Kdyby se k tomu vyjadřoval biolog, možná by vám vysvětlil, že kůň v procesu domestikace ztratil pud sebezáchovy, zatímco osel ještě nikoli - naštěstí.

Když se vám hlavou začnou honit myšlenky, že jste nemožní, to či ono jste neudělali, jste líní a nic si nezasloužíte, můžete se pustit do hry. (Což můžete i bez toho, že byste zahájili výčitkami svědomí.) Garantujeme vám, že je to účinnější, než ony černé myšlenky zahánět. Marnost obdobného počínání je vám jistě

dávno známa, když ne z předchozího textu, tak ze života. Nyní to zkusíme jinak. Zamyslete se nad tím, co byste si teď, tj. právě v této chvíli přáli a co by bylo možné realizovat. Takže přání typu být milionářem (v dolarech, nikoli ve zlotých nebo dinárech) a sedět nyní před svou vilou na své soukromé pláži na Floridě mohou být také zajímavou hrou s fantazií, ale pro náš záměr nejsou zrovna užitečné. Držte se proveditelných věcí, třeba drobností. Dejme tomu, že jste matka dvou předškolních dětí. Desátá již odbyla a vy máte výčitky, že v dřezu zasychá nádobí od večere a nemáte sil se do umývání pustit. Řekněte si nahlas: "Zasloužím si...", doplňte podle přání, třeba "jít už spát", "šálek černé kávy", "přečíst si noviny", "vykoupat se" atd. Napoprvé vám ta věta možná moc nepoleze z krku. Zopakujte ji v prvním kole alespoň třikrát, vždy nahlas. Všimněte si svých pocitů, když to říkáte. Zpočátku bývá dominantním prožitkem úzkost. Z člověka leze to prohlášení jako z chlupaté deky, hlas má stažený. Možná se kdesi ve vás objeví skřítek, který říká: "Nehraj tu hloupé hry, copak jsi malé dítě!? Kdybys raději udělal(a) tohleto a tamhle to!" Nechte skřeta skřetem, ať si kape plyněk kam chce. Nahlas si zopakujte, co si zasloužíte. Postavte se, napřimte páteř, dejte dolů ramena, třikrát se hlouběji nadechněte a pomalu vydechněte. Můžete se na chvíli podívat na něco pěkného, co máte rádi. Třeba na oblohu, na světla města, která vidíte oknem, nebo na obraz, květinu atp. Znovu nahlas řekněte: "Zasloužím si..." Teď už by to mělo být přesvědčivější. Jak ve vašem prožitku, tak i v tom, co slyšíte. Říkejte si své "Zasloužím si..." tak dlouho, až pocítíte uvolnění a jistotu. Až váš hlas bude patřit člověku, který opravdu ví, že si to zaslouží. Vždyť vy si to přece zasloužíte!

Hru lze doplnit použitím různých pomůcek. Tak například můžete své výroky nahrát na magnetofon. Když si nahrávku pustíte a zaměříte se jen na pozorování, jak vaše dikce zní, budete asi překvapeni. Většinou příjemně, protože na konci k vám bude promlouvat úplně jiný člověk. Klidnější, jistý si svou



cestou. Lze si také stoupnout před zrcadlo (technicky vybavení a zdatní mohou použít videonahrávku) a dívat se, jak u toho vypadáte, když říkáte své "Zasloužím si..." To je ovšem pro pokročilé, člověku dělá zpočátku nepředstavitelné obtíže dívat se na sebe v takové situaci. Nejdřív možná spatříte málem surrealistické zátiší. Budete vypadat jako zmoklá slepice. Za vámi se může objevit stín čertíka, který bude říkat: "Podívej se, jak vypadáš! Celý propadlý, úzkostný, nemožný. To máš z toho, že místo abys konečně umyl(a) to nádobí, tak tady blbneš jako malé dítě!" Nenechte se tím odradit. Vy si přece svou "radost" zasloužíte! V jedné sekvenci opakujte "Zasloužím si..." jen tak dlouho, dokud vám to nebude nepříjemné. Zasloužíte si podobných her nechat, když vám zrovna nejsou k užítku. Vraťte se k ní následující den a bude-li se vám chtít, opakujte hru po několik dní. Tak dlouho, až budete sami cítit, že máte opravdu odvahu zrealizovat své přání. Až vám dojde, že na to máte plné právo. Kromě jiného (tj. jistoty v hlase, příjemného pocitu, když svou větu říkáte) se kýžený stav projeví i tím, že vás hra bude bavit. Je to vlastně výsledek poznání, že i dospělý člověk má právo si občas pohrát. Že si to zaslouží. Když se dostanete až sem, můžete u této hry setrvat. Jen měnit "objednávky". Nikdy nepracujte s větším počtem zakázek. Nemůžete chtít najednou všechno. "Zasloužím si ..." následované třístránkovým seznamem jednot, které vám život dluží, se mine účinkem. Žádejte vždy jen jednu věc. Teprve až ji dostanete, chtějte další. Ne proto, že osud nemá rád zachívavce. Což by možná potvrdili ti, kteří věří, že podobné postupy jsou schopny vyvolat pozitivní ezoterické síly. Držme se raději zcela přízemního vysvětlení. Hra "Zasloužím si..." je vlastně velmi náročný postup, jehož cílem je změnit zakořeněné postoje. Postoje k sobě a k tomu, na co máte právo, co můžete, co smíte, co nesmíte a co musíte, abyste byli "dobří lidé". Každá změna je těžká a pomalá. Nelze chtít všechno změnit naráz. To byste byli jako někdo, kdo se rozhodl, že si za

jeden víkend postaví solidní příbytek. Buď za tu dobu může dát dohromady nepořádně udělanou boudu, čímž se utvrdí v tom, jak je nemožný, protože ani pořádný dům neumí, nebo bude v neděli večer stále ještě u kopání základů, čímž se opět utvrdí v tom, jak je nemožný, neboť mu nic nejde od ruky. V tomto obrazném příkladu je absurdita obdobného počínání nabíledni. Když ovšem obdobným způsobem nakládáme s obsahy své duše, díváme se, že to nefunguje. Takže budete-li chtít najednou moc, povede to jen ke zklamání. Pokud byste zanevěřeli jen na hru "Zasloužím si...", nebylo by to zas tak velké neštěstí. Hrozí tu však reálné nebezpečí, že zanevěřete sami na sebe, na své možnosti a potence růstu. Že si potvrdíte, jak jste úplně nemožní. To by byla medvědí služba. Takže raději chtějte málo a budete mít naději, že dostanete hodně. Práce na jakékoli vnitřní změně vyžaduje čas. Nebo to můžeme vzít z jiného soudku. Trpělivost je velká ctnost. Kdo si počká, ten se dočká. Do třetice se můžeme obrátit ke klasikům. "Festina lente", tedy spěchej pomalu, praví hodně staré latinské přísloví. Pokud vás tato hra nebude bavit, nechte ji. Buď si nemusíte hrát vůbec, nebo si můžete vybrat něco jiného.

Chcete-li zjistit, jak jste "možní", můžeme vám nabídnout další hru. Je to:

### Co prožívám, když se mi daří?

Uděláme si malý výlet do vlastní minulosti. Vraťte se ve vzpomínkách do doby, kdy se vám dařilo, kdy jste měli tak říkajíc osobní boom. Třeba čas, kdy jste byli šťastně zamilovaní. Nebo jste měli studijní, profesionální či jiné úspěchy. Nezáleží zdaleka na tom, jak by vaše úspěchy byly sociálně hodnoceny, tj. zda šlo o něco, co ocení kdekdo (např. přijali vás na školu, kde poměr počtu přihlášených k přijatým byl 50 : 1). Nemuselo jít zdaleka



o něco světoborného, ale povedlo se vám něco pro vás důležitého, po čem jste toužili. V této situaci se člověk cítí uvolněně, spokojeně a má se rád. Má pocit, že je před ním svět otevřených možností. Pokuste se do této doby vrátit a vybavit si, jak jste v ní sebe i svět citově prožívali. Pak si vzpomeňte, jak jste tenkrát vnímali, prožívali a reagovali na běžné životní svízele. Že jste žádné právě neměli? Ale měli, jenže jste je brali jako nepodstatné drobnosti, problémové situace, které vyzývají k řešení, což jste také obratem ruky realizovali. Neboť když člověk prožívá pro něj "velkou pozitivní" věc, tak drobné životní události se dostanou do druhořadé pozice. Tedy tam, kam patří. Když prožíváte velkou lásku, tak vás nezlomí polámaný mlýnek na kávu. Buď se rozhodnete, že si kávu můžete nakrásně kupovat mletou, nebo po cestě na schůzku s milovanou bytostí dáte mlýnek do opravy. Když se dozvíte, že je neopravitelný, první, co vás napadne, je, že brzy budete mít novou domácnost a do té přece patří i nový kávomlýnek. Čímž máte oprávněný dojem, že život se vyvíjí přesně podle vašich představ. To se pak člověk má rád, cítí se dobře a má dost energie na to, aby si poradil se svým životním menu.

Vraťte se nyní ve vzpomínkách do doby, kdy tomu u vás právě tak bylo. Možná vám do vašich úvah zase proskočí čertík, který vás bude přesvědčovat, že něco takového jste vy přece nikdy nezažili. Je to jen lákání ke hře "Pryč a pryč je všechno...", pokud možno ve verzi zklamaných životních nadějí od okamžiku zrození. Můžete si tu hru dopřát a dostat se s ní za oním čertem - totiž do pekel. Když se vám nic nevybavuje, položte si otázku znovu. Třeba se můžete zeptat: "Jak a kdy to bylo, když jsem byl(a) šťastný(á)?" Když ani po několikerém opakování dotazu nebudete úspěšní a hra vás přestane bavit či vám nebude příjemná, můžete jí buď zanechat, nebo ji odložit na jindy. Pokud vám ovšem vrtá v hlavě červ zvědavosti, tak si zkuste změnit stávající atmosféru. Hru nechte hrou a přemýšlejte, co by vás

potěšilo teď a nyní. Dopřejte si nějakou drobnost, kterou vnímáte jako odměnu. Až se budete cítit dobře a budete mít chuť, můžete si hru zopakovat.

Pokud jste si hledané životní období vybavili, zaměřte se na svůj prožitek (jak vám bylo, co a jak jste cítili), ale také na to, jak jste reagovali na běžné potíže a zádrhele. Pak si můžete sepsat seznam věcí či událostí, které vás trápí teď a nyní. Prohlédněte si je - jakpak byste s nimi naložili ve svém dobrém čase? Zkuste to i dnes udělat přesně tak!

Koho to baví, může pokračovat hrou:

### Co vlastně dělám, když se mi daří?

Vraťte se znovu do svých dobrých časů. Snažte si je vybavit do nejmenších detailů. Jak jste to tenkrát dělali, jak jste reagovali na potíže a ústrky života? Třeba když k vám byla arogantní pokladní v samoobsluze. Má-li někdo právě své dobré časy, přejde to s úsměvem nebo bez povšimnutí. Za obvyklých okolností to našte. Popřípadě cítíte potřebu nerudnou pokladní umravnit ponaučením o chování, vhodném pro pracovníka obchodu. Pohádáte se s ní a ještě několik dní na to s jistou dávkou vzrušení a vzteku myslíte. Začnete probírat, zda je to tak špatné s tím světem v podobě pokladní, nebo zda je nějaká vada ve vás. Co jste asi udělali, že jste tu osobu tak rozlítili? Nebo to bylo v ní a vy jste se stali obětí? Proč zrovna vy jste byli ten fackovací panák? Je to hrozné, jak se zákazníkem nakládají, a měli by přece mít eminentní zájem, abyste k nim chodili nakupovat. Pokud tyto úvahy rozvinete do hry "Je to hrozné, paní, vid'te!", může z toho být vcelku příjemná sousedská zábava. Jen je třeba to nepřehnat, a ono to k tomu svádí. Pak je z toho hra "Pryč a pryč je všechno...". Začít lze bilancováním stavu obchodu, což je neklamným důkazem, že se tu mnoho



věcí mělo změnit a nezměnilo. Pak přejdete k dalším oblastem, abyste se ubezpečili, že pokud se něco mění, tak k horšímu. Samozřejmě že ten nepořádek a anarchie, panující všude vůkol, ničí i váš život. Je to nejlepší způsob, jak se zamotat do vlastního spínů. A kolik času a energie na to spotřebujete! Není to škoda? Co byste v té době mohli dělat zajímavých a příjemných věcí? Když nevíte, jak z podobné pasti ven, můžete se vrátit zpět ke hře na hledání pozitivních změn. Nebo si zkuste vzpomenout, jak jste reagovali na neoprávněnou invektivu třeba podobné pokladní ve svém "dobrém životním čase". Jak jste to dělali, že jste skoro stejné nehoráznosti přešli, aniž by to jakkoli pohnulo vaši žlučí. Vždyť vy to umíte, už se vám to mnohdy podařilo. Čím to je, co jste dělali jinak, než když vás to vtáhne do negativního příběhu? Ptejte se sami sebe: "Co a jak jsem dělal tenkrát jinak? Dotaz si opakujte tak dlouho, až se vám vybaví to pravé. Poznáte to snadno, že teď je to "ono". Pocítíte uvolnění a jakýsi "aha-efekt". Takové to "aha, tak to je, že mě to nenapadlo dřív, vždyť je to tak jednoduché". Otázku si můžete opakovat pořád dokola, až budete úspěšní. Neříkejte si, že se chováte stupidně, když stále melete totéž. V životě se občas vyplácí chovat se jako poškrábaná gramodeska, nejen vůči sobě. Nenamlouvejte si, že jste přece nikdy žádné pozitivní období v životě neměli. Měli, a máte v něm skrytý program na řešení drobných i větších svízelnů a problémů. Jen ho najít. Jeho výhodou je, že je to váš individuální recept. Převzaté návody nemusí být tak účinné jako ty, které jsou šité na tělo. Jedno se však objevuje u všech lidí, se kterými jsme tu hru hráli. V době, kdy měli boom, se nezaměřovali na negativní, na to, co se nedaří, co nejde, co je špatné. Měli plnou hlavu toho, co se daří. Neměli čas myslet na hlouposti. A tak si arogance pokladní v samoobsluze ani nevšimli, protože v myšlenkách už byli dávno z té samoobsluhy pryč. Spěchali za příjemnostmi a zajímavostmi života. Pokud si invektivy všimli, tak spíš paní politovali (chudák ženská, co se jí

asi přihodilo, že je tak podrážděná) a obratem to zapomněli. Copak měli čas myslet na prkotiny, když se jim na obzoru rýsovaly obdivuhodné a krásné zážitky? Recept, jak to zase tak dělat, máte vlastně v sobě, jen ho vyhledat! Když se tím někdo nechce zdržovat (nebo si chce dopřát ještě navíc) může vyzkoušet následující techniku:

### Život je moje představa

Jak ukazuje námi již citované přísloví, vědí lidé dávno, že malují-li čerta na zeď, tak se jim tam zjeví. Tato hra je právě opačná. Věnuje se malování andělů. Vychází z toho, že jsou to bytosti stejné povahy jako čerti, a tudíž na ně platí stejná strategie. Můžete si ji zahrát ve verzi "turist" nebo "de luxe". Ten druhý způsob je časově náročnější. Vyberte si.

U jednodušší varianty stačí maličkost. Dotážete se sebe, co ve svém životě byste chtěli pozitivně změnit. Hoňte jednoho zajíce, tj. zabývejte se jen jedním tématem. Bylo by dobré, aby vaše přání bylo v kategorii možného - touto technikou jistě nezměníte barvu svých očí ani sklon zemské ekliptiky. Mnohé maličkosti, které ale mohou člověka notně pozlobit, tím změnit lze. Začněte pro jistotu opravdu nějakou drobností. Například jaký byste chtěli mít v bytě pořádek. Pak si představujete, že kýžená situace nastala. Vše je už tak, jak si přejete. Dobře si ten film prohlédněte, do nejmenších detailů. Nezapomeňte se podívat, co vy tam děláte. Je to pěkné a příjemné. Až s fantazírováním skončíte, tak pozor na to, ať nezabřednete do lamentace na téma, jak se realita liší od proponovaného stavu a jak je vlastně nemožné ho dosáhnout (kde byste na takový úklid brali čas). Raději se rozumem vraťte k tomu, co jste si představovali. Co tam bylo jinak, než je teď? Co vy jste tam dělali jinak? Až na to přijdete, dělejte to "jinak" i v reálu. To je ten váš zaručený recept na



změnu. Můžete na to však jít jinak. Existují i teorie, že vlastně vůbec není třeba zapojovat rozum a hodnocení. Stačí si jen pravidelně představovat, jak si věci přejeme, a s trpělivostí a pokorou vyčkat, co se stane. A ona se naše fantazie začne sama naplňovat. Ač to zní i pro nás podivně, musíme konstatovat, že to funguje. Proč, nevíme. Ale nemusíme vědět všechno - je to jako s tím letadlem. K cestování tímto prostředkem můžeme být teorií aviatiky zcela nedotčeni.

Pokud byste se rozhodli pro generální úklid svého života, můžete zkusit další postupy. Je věcí vašeho rozhodnutí, zda si vymyslíte změny krátkodobé, na týdny či měsíce nebo na několik let. Pro začátek bychom doporučovali věci, které se mohou realizovat v relativně krátké době - abyste si mohli ověřit, že to účinkuje. Při vymýšlení krátkodobých cílů buďte skromní a realističtí. Jestli si ve své představě stanovíte jako cíl, že za čtrnáct dní se na vašem kontě objeví bez vašeho přičinění milion, asi vás metoda zklame. Platí tu obdobná zásada jako u plánování jakýchkoli jiných změn - nehoňte mnoho zajců najednou. Můžete si zmapovat, kde ti ušáci, na které máte zálušk, žijí, ale lovte je raději postupně.

Jako předehtu si můžete udělat jakousi mapu cílů, kterých chcete v krátkém či dlouhém období dosáhnout. Použijte opět raději papír a tužku. Jsou tací, kteří doporučují jakékoli přemýšlení o tom, kam jdu a co chci, provozovat po provedení relaxace. Člověk by měl být vyladěn a uvolněn, aby se mu vybavovalo to pravé (aby mu do toho nemluvil moc ani Rodič a v tomto případě do jisté míry ani Dospělý - je to vlastně hra pro Dítě).

1. Zeptejte se sami sebe, jak vypadá život, který byste si přáli. Abyste se v tom lépe vyznali, je dobré postupovat podle tematických okruhů. Proberte postupně třeba svůj tělesný vzhled, zdraví, zaměstnání, rodinné a partnerské vztahy, děti, mezilidské vztahy, majetek, náplň volného

času atp. Pak probírejte jeden okruh po druhém a napište si k němu nápady, co byste v něm v blízké či vzdálenější budoucnosti chtěli mít. Moc o tom nepřemýšlejte, zaznamenejte si, co vás napadá. Zapište i věci, které vám budou připadat hloupé či bláznivé nebo i nerealizovatelné. Popisujte absolutně ideální situaci, která by měla nastat. Dopřejte si skutečně vše, co byste někdy chtěli mít. Pak se zasněte do svého báječného života v báječném světě.

2. Až vás snění přestane bavit, vezměte si své záznamy a svého Dospělého a trochu je proberte. Vyberte si tak deset až dvacet životních cílů, které považujete pro sebe za nejsmyslnější a které nejsou zcela mimo realitu (můžete vybrat i takové, které se vám sice nyní pro vás zdají nedosažitelné, ale jsou na světě možné, tj. znáte řadu lidí, kteří těchto hodnot v životě dosáhli). Můžete je pak rozdělit na cíle, které byste chtěli začít uskutečňovat hned, a na ty pro budoucno - tam můžete ještě dělit, co chcete za pět let, co za deset, atp. Je to vize a ne zákon, který musíte za každou cenu splnit, takže počítejte s tím, že vaše dlouhodobé cíle se mohou v průběhu života měnit. Nebo spíš musí, protože svět i vy se stále měníte také. Počítejte s tím, že své dlouhodobé cíle čas od času předěláte.
3. Vyberte si jeden z cílů, který teď a nyní považujete pro sebe za nejdůležitější. Pokuste se popsat ho pokud možno jednou větou. Musí být formulována v přítomném čase, tak jako by cíle bylo již dosaženo (třeba: Mám doma pořádek.) Lepší je formulace pozitivní (tedy říkejte, co od života chcete, ne to, co nechcete). Pak povolte otěže své fantazii. Neuškodí využít stavu relaxace. Představujte si, že už se to všechno, co si přejete, děje.



Nezaručujeme stoprocentní úspěšnost. Ale na 75 % už připadá  
v úvahu. Když se vám něco nevyvede, nevádí. Zkusíte to příště.  
Dávejte ale pozor, aby se tato hra nezvrhla v pravý opak. Aby to  
nebyla hra "Jsem nemožný...", protože u mě ani tento zaručený  
recept neúčinkuje. Proč o tom píšeme zrovna v kapitole, která je  
o sebelásce? Ta je totiž podmínkou, abyste věřili, že máte před  
sebou otevřenou pozitivní budoucnost. Vždyť vy si to přece  
zasloužíte!



času atp. Pak probírejte jeden okruh po druhém a napište si k němu nápady, co byste v něm v blízké či vzdálenější budoucnosti chtěli mít. Moc o tom nepřemýšlejte, zaznamenejte si, co vás napadá. Zapište i věci, které vám budou připadat hloupé či bláznivé nebo i nerealizovatelné. Popisujte absolutně ideální situaci, která by měla nastat. Dopřejte si skutečně vše, co byste někdy chtěli mít. Pak se zasněte do svého báječného života v báječném světě.

2. Až vás snění přestane bavit, vezměte si své záznamy a svého Dospělého a trochu je proberte. Vyberte si tak deset až dvacet životních cílů, které považujete pro sebe za nejsmysluplnější a které nejsou zcela mimo realitu (můžete vybrat i takové, které se vám sice nyní pro vás zdají nedosažitelné, ale jsou na světě možné, tj. znáte řadu lidí, kteří těchto hodnot v životě dosáhli). Můžete je pak rozdělit na cíle, které byste chtěli začít uskutečňovat hned, a na ty pro budoucnost - tam můžete ještě dělit, co chcete za pět let, co za deset, atp. Je to vize a ne zákon, který musíte za každou cenu splnit, takže počítejte s tím, že vaše dlouhodobé cíle se mohou v průběhu života měnit. Nebo spíš musí, protože svět i vy se stále měníte také. Počítejte s tím, že své dlouhodobé cíle čas od času předěláte.

3. Vyberte si jeden z cílů, který teď a nyní považujete pro sebe za nejdůležitější. Pokuste se popsat ho pokud možno jednou větou. Musí být formulována v přítomném čase, tak jako by cíle bylo již dosaženo (třeba: Mám doma pořádek.) Lepší je formulace pozitivní (tedy říkejte, co od života chcete, ne to, co nechcete). Pak povolte otěže své fantazii. Neuškodí využít stavu relaxace. Představujte si, že už se to všechno, co si přejete, děje.



## O LÁSCE K BLIŽNÍMU A K SOBĚ

Nezaručujeme stoprocentní úspěšnost. Ale na 75 % už připadá v úvahu. Když se vám něco nevyvede, nevadí. Zkusíte to příště. Dávejte ale pozor, aby se tato hra nezvrhla v pravý opak. Aby to nebyla hra "Jsem nemožný...", protože u mě ani tento zaručený recept neúčinkuje. Proč o tom píšeme zrovna v kapitole, která je o sebelásce? Ta je totiž podmínkou, abyste věřili, že máte před sebou otevřenou pozitivní budoucnost. Vždyť vy si to přece zasloužíte!

