

S KONĚM MEZI SVĚTY

CESTA K ROZVÍJENÍ INTUICE,
VĚDOMÍ A SÍLY S POMOCÍ KONÍ



LINDA KOHANOV

S KONĚM
MEZI SVĚTY

LINDA KOHANOV

S KONĚM
MEZI SVĚTY

CESTA K ROZVÍJENÍ INTUICE,
VĚDOMÍ A SÍLY S POMOCÍ KONÍ

S koněm mezi světy
Linda Kohanov

Z anglického originálu *Riding Between the Worlds*
přeložila Alexandra Kolašínová-Lamichová
Odpovědná redaktorka Kristina Hellerová
Produkce Singularis, s.r.o.
Grafická úprava a sazba Art D, www.art-d.com
Elektronické formáty připravil KOSMAS, www.kosmas.cz
Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE
www.synergiepublishing.com

Vydání první

Copyright © 2003 by Linda Kohanov
Translation Copyright © 2016 Synergie Publishing SE
Published by Arrangement with Felicia Eth Literary Representation

ISBN 978-80-7370-370-7 (kniha)
ISBN 978-80-7370-464-3 (e-kniha)

Pro Spirita
a všechny štědré duše, které mu pomohly
růst, prospívat a inspirovat



OBSAH

ÚVOD	9
PRVNÍ KAPITOLA MÁ KŮŇ POVAHU BUDDHY?	31
DRUHÁ KAPITOLA SMRŠŤ V HLAVĚ	49
TŘETÍ KAPITOLA STRACH Z POCITŮ	73
ČTVRTÁ KAPITOLA SDĚLENÍ SKRYTÁ ZA EMOCEMI	91
PÁTÁ KAPITOLA HUDBA SPOJENÍ	119
ŠESTÁ KAPITOLA RASA A MERLIN	153
SEDMÁ KAPITOLA ROK ČERNÉHO KONĚ	187
OSMÁ KAPITOLA ROZEHNAT LIDSKOU HLOUPOST	201
DEVÁTÁ KAPITOLA EQUUS NOETICUS – KŮŇ VĚDOMÝ	221
PŘÍLOHA	233
PODĚKOVÁNÍ	241



ÚVOD

S Rockyho novou majitelkou jsem se setkala, než na něm předvedla jízdu na jednom ze seminářů o přirozeném výcviku koní. Ačkoli jsem ho téměř rok neviděla, ten malý arabský hnědák ke mně přistoupil a pošimral mě chřípím na rameni, zatímco jsme si s Lyndsey třásly rukou. O chvíli později spolu vešli do kruhové ohrady a pustili se do předvádění různých pohybů, které se naučili od svého trenéra Jerryho Petersena. V jednu chvíli Rocky málem Lyndsey shodil, když se znenadání otočil a odklusal pryč od publika. Jak jsem ale poznala, šlo jen o menší trému a rozhodně se nejednalo o ten roztrášený projev bezprostřední hrůzy, který před časem nosil jako svou druhou kůži. Lyndsey byla v sedle relativním nováčkem a ani Rocky na ni nebyl příliš zvyklý, ale jejich jednoduché představení mi ten den připadalo záračnější než celá řada věhlasných vítězů Trojkoruny. Rocky býval považován za psychotického a nevléčitelného koně. Mělo se za to, že ten zimní večer v roce 2000, kdy jsem se s ním setkala, bude jeho poslední.

Rockyho letmé setkání se smrtí je jedním z příběhů, které mají tu moc, že dokážou změnit životy už jen tím, že je někdo vypráví, což jsem také učinila ve své první knize *Tao koně* a od té doby ještě mnohokrát na workshopech konaných po celé zemi. Mé setkání s tímto koněm ozřejmilo jistou hlubokou emocionální dynamiku, které ovlivnila nejen mou terapeutickou praxi pomocí koní, již jsem provozovala v centru Epona v Tucsonu, ale také můj vztah k lidem za hranicemi jízdárny. A byl to právě Rocky, kdo mě jednou provždy přesvědčil, že pocity transformace a intuice, které jsem už léta předtím prožívala se svým stádem, nebyly ničím divným nebo nadpřirozeným, a rozhodně nebyly „pouhou mou představou“. Místo toho

se emoce projevila jako rezonující, vícerozměrná síla, která spojuje všechny cítící bytosti. A ať už lidé byli, nebo nebyli připraveni to uznat, ovlivnilo je to.

Všechno to začalo, když mě Becky, která se tehdy učila jezdit, požádala, abych se podívala na jednoho koně její matky Nancy. Stalo se to jednoho mrazivého prosincového večera, kdy jsem se zrovna chystala nasednout do auta a zamířit domů na večeři. Rodina Becky nedávno adoptovala týraného valacha jménem Rocky. Problém byl toho šestnáctiletého arabského koně už jen chytit, nasadit mu ohlávku a vést ho, proto byl deset let ponechán na pastvinách, kde byl jeho kontakt s lidmi minimální. Nancy ale cítila silné spojení s tímto koněm, jehož hluboké, oduševnělé oči vyzařovaly v jednu chvíli tolik naděje, kolik o pár vteřin později strachu. Naneštěstí bylo Rockyho trauma zakořeněno hlouběji, než si představovala. Tentýž den předtím při rutinní veterinární prohlídce se Rocky náhle bez zjevného důvodu vyděsil. Pokusil se přeskočit plot a při tom si roztrhl kůži na noze. Sedativa na něj neměla takřka žádný vliv a veterinář, který se mu snažil nohu obvázat, uhýbal kopytům a zubům, aby sám nepřišel k úrazu. Rocky zůstal celou dobu ve stěhu, maximálně nabuzený a úspěšně bojující s uklidňujícím lékem, který by alespoň na hodinu odrovnal mnohem většího koně.

„Veterinář si myslí, že bychom měli nechat Rockyho utratit,“ prozradila mi Becky. „Všichni tvrdí, že je nebezpečný. Moje máma se kvůli tomu cítí strašně, ale já nechci, aby ji ten kůň zranil.“

Kráčely jsme k Rockyho stání, zatímco nad horami vycházel úplněk. Nancy nás čekala u brány. Kůň menšího vzrůstu se ukrýval ve stínu, očividně si vědom naší přítomnosti – a tentokrát z pádného důvodu, protože jsme měly říct konečné slovo, zda bude žít, nebo ne. Zhluboka jsem se nadechla, požádala o vedení a pomalu jsem se k němu blížila. Tělem mi zmítala řada protichůdných představ.

„Nepřihodilo se ti poslední dobou něco nepříjemného?“ zeptala jsem se Nancy. „Není kromě těch problémů s Rockym něco, kvůli čemu bys byla našťvaná?“

„Noo...“ protáhla. „Minulý týden jsem přišla o práci.“

„Když ses pohybovala kolem Rockyho, snažila ses působit šťastně, i když ses ve skutečnosti cítila smutně, našťvaně..., jako v pasti?“

„Jo,“ odpověděla váhavě, protože dost dobře nechápala, proč jí kladu takové osobní otázky, když šlo přece o Rockyho, jehož život visel na vlásku.

Rocky sklonil hlavu a olízl si pysky. Toto znamení jsem se už naučila číst u svých koní jako projev uvolnění určité nepoznané emoce. V tomto případě se zdálo, že Rockyho stupeň uvolnění souvisí přímo s Nancyinými skrytými pocity. Popošla jsem k němu. Ucouvl. Měla jsem dojem, jako by z jeho poraněné nohy a bolavého srdce prýštily další představy, další pocity. Na chvíli jsem sladila svůj dech s jeho rychlým, mělkým lapáním po vzduchu, a pak jsem dech zklidnila a celým tělem jsem vyzařovala pocit klidu a přijetí. V reakci na mé chování začal Rocky dýchat hlouběji a pomaleji. Potichu jsem mu sdělovala, že Nancy je jeho poslední naděje, že pokud se nenaučí této ženě věřit, opravdu se naplní jeho nejhorší obavy. Pokusím se ji přesvědčit, aby mu dala ještě měsíc, jeden úplný měsíční cyklus. Ostatní je na něm. Po dobrých patnácti minutách této tiché součinnosti se sebou mi Rocky dovolil, abych se zlehka dotkla jeho plece.

„Představ si tohle,“ řekla jsem nakonec Nancy, která teď stála tiše a s očividnou nadějí asi metr a půl ode mě a Rockyho. „Představ si, že jsi byla jako dospívající dívka znásilněna. O několik let později se vdáš za muže, který ti připadá jemný a chápající. Ale jakmile si navlékneš na prst snubní prsten, dojde tvůj manžel okamžitě k názoru, že jsi právě překonala své rozporuplné pocity ohledně sexu. Najednou se k tobě chová, jako by tě vlastnil. Víš, že tě miluje, ale nemá s tebou trpělivost. Nedává to žádný smysl, ale cítíš se jako v pasti, jako bys chtěla utéct od tohoto člověka, který, jak si ale zároveň uvědomuješ, je tvou jedinou reálnou nadějí na spojení. Rocky se cítí podobně. Ví, že se o něj staráš, ale pouhý fakt, že ho teď vlastníš, že mu platíš krmivo a ustájení, neznamená, že může automaticky nechat plavat celé ty roky špatného zacházení a nedůvěry. Nedokáže s tebou tak snadno navázat důvěrný vztah. Chápeš, co tím myslím?“

Nancy na mě mlčky hleděla.

„Naprosto,“ řekla nakonec a nevěřičně zavrtěla hlavou. „V podstatě jsi teď převyprávěla můj životní příběh.“

Byla jsem v šoku. Příklad, který jsem použila, mě napadl, když jsem synchronizovala svůj dech s Rockym. Neměla jsem ani tušení, že se týká Nancyina života. Na chvíli mi došla slova, zato mi ale

únava a hlad připomněly, že rozhodně nejsem ve stavu, kdy bych se měla věnovat psychoterapii pomocí koní, která je založena na náhlé intuici. Přesto jsem se sebrala a pustila se do vysvětlování koncepce *emocionálního* nesouladu: stavu, kdy ukrýváme nějakou emoci tím, že se snažíme cítit se jinak.

„Rockymu nijak neprospěješ, když budeš potlačovat strach, zlost nebo smutek,“ řekla jsem jí. „Koně mají vysoce vytříbenou schopnost vnímat pocity predátorů a ostatních členů stáda, a to *na dálku*. Rocky ví, v jakém stavu jsi, a to ještě dříve, než projdeš těmito vraty. Když se snažíš o úsměv a lehký tón, zatímco v sobě potlačuješ něco velice negativního, bere mu to pocit rovnováhy a bezpečí.“

Vyprávěla jsem jí, že zvířata, které jsou v přírodě lovnou kořistí, musejí být vnímavá k emoční energii a záměrům, které se za ní ukrývají. Koně, zebry a antilopy se často lhostejně pasou, když lev, který před chvílí spořádal velkou porci potravy, prochází přímo přes jejich pastvinu. Ale pokud je nějaký masožravec na lovu, stádo se rozuteče mnohem dříve, než se k němu ta kočkovitá šelma dokáže vůbec přiblížit.

Zkušenosti ze života s lidskými bytostmi propůjčily domestikovaným koním dokonce ještě sofistikovanější schopnosti. Viděla jsem, jak se i ten nejhodnější valach dokáže viditelně rozrušit, když se člověk, který s ním pracuje, tváří sebejistě, jen aby zamaskoval strach. Jako by tento člověk stál mimo ohnisko koňského uvědomění. Řeč těla někoho, kdo „si nasadí šťastný obličej“, je v nesouladu s jeho zvýšeným krevním tlakem, napjatými svaly a intenzitou emocí nevědomky přenášenou jedincem, který se ve skutečnosti bojí, je zklamaný nebo má zlost. Tento člověk je možná nebezpečnější sobě než ostatním, ale plachý kůň pravděpodobně nebude čekat, aby to zjistil. Tradiční trenéři vysvětlují tento jev úlovím, že „kůň cítí váš strach“, ale je v tom něco jemnějšího a komplikovanějšího. Kůň, o kterého je dobře postaráno a cítí se v bezpečí, se často uvolní přesně ve chvíli, kdy jeho ošetřovatel jednoduše uzná svůj skrytý pocit – *i když ten pocit stále existuje*. Řeknu to s dovolením ještě jednou: Emoce se nemusí změnit, aby kůň ukázal aspoň nějaké zlepšení. Člověk si ji jen musí uvědomit. Jakmile maska spadne, kůň, který byl ještě před pár vteřinami rozrušený, si vzdychne, olízne si pysky nebo projeví jiný viditelný znak úlevy – přesně jako to udělal Rocky, když Nancy popravdě odpověděla na mé otázky o svém emocionálním stavu.

Pozorování, že koně odrážejí „pocit ukrytý za fasádou“, je jedním z hlavních principů psychoterapie pomocí koní. Většina lidí neuvěří, dokud to nevidí na vlastní oči. Mnozí jezdcí tento jev ignorují úplně, protože jsou naučeni jednat s koňmi – a leckdy také s lidmi – spíše jako se stroji než jako s vnímajícími bytostmi. Nancy pochopitelně nebyla jiná, dokud Rockyho život nevisel na vlásku.

Během své práce cvičitelky koní a specialistky na terapii pomocí koní jsem vyzozorovala, že jsou pocity nakažlivé. Dostávají se ven, šíří se jako zvuk přenášený vzduchem a ovlivňují ostatní předvídatelným způsobem – dokonce i mezi různými živočišnými druhy. „Zdá se, že tady dnes večer v klidu a v tichosti stojíme,“ řekla jsem Nancy, „ale ve skutečnosti jsme ponořené v moři vibrací. Rádio naladěné na správný kanál dokáže zachytit symfonii nebo písničku, která by nás obě pohnula k slzám. No, a koňský systém je jako obrovský přijímač a zesilovač emočních vibrací. Nezáleží na tom, jak dobrá jsi v ukrývání pocitů před sebou a ostatními, tvůj nervový systém přesto mimovolně vysílá to, co doopravdy cítíš – na frekvenci, na kterou se koně obzvláště dobře dokážou naladit.“

Analogie s hudbou mě napadla přirozeně, ale bylo v tom víc než čistě jen symbolika. Studovala jsem hru na violu jako hlavní předmět a patnáct let jsem si vydělávala na živobytí jako klasická moderátorka a rozhlasová producentka. Měla jsem spoustu možností studovat fyziku zvuku i to, jak se přenáší vzdušnými vlnami. Většinu svého života jsem také věnovala vnímání, jak hudba působí na mé tělo, když jsem si stejné skladby pouštěla pořád dokola, hrané menšími i většími hudebními tělesy. Ráda jsem používala struny z ovčích střívek, které vyluzovaly plnější, tlumenější tón než struny kovové. Často jsem cítila, jak má břišní i hrudní dutina rezonuje s hudbou, a předpokládala jsem, že tenhle efekt souvisí s faktem, že mé vnitřní orgány napodobují vlastnosti strun natažených na hudebním nástroji.

Stejně principy vstoupily do hry po letech, když jsem začala trénovat koně a všimla jsem si, že tato vysoce citlivá stvoření podle všeho vysílají a přijímají emoce v rámci oscilace na úrovni vnitřních orgánů. V průběhu času jsem začala s jejich sensitivitou rezonovat s takovou jistotou, s jakou jsem se naučila hrát na violu, když jsem se zcela ponořila do hudby mistrů. Když se stádem

prohnala rázová vlna strachu, ucítila jsem náraz ve střevech a elektrický impuls vystřelil mou páteří vzhůru těsně předtím, než první vylekané hříbě stačilo zvednout hlavu, otočit se a začít prchat. Jakmile jsem si tuto schopnost vybudovala také v sedle, dokázala jsem předvídat náhlý pohyb své klisny ještě dřív, než se kopyty odlepila od země, takže jsem dokázala kopírovat její pohyb, když náhle uskočila do strany, tak lehce, jako bychom byly v jednom těle novodobého kentaura. Fungovalo to samozřejmě oběma směry. Vždycky jsem se mohla spolehnout, že stádo odrazí zpět jakýkoli nesoulad, který ze mě vnímá, a čím dřív jsem své pocity uznala a zpracovala, tím dřív jsem se byla schopna dostat se k činnosti, kterou jsem měla v plánu.

Ale přes to všechno, když došlo na vnímání emocí na dálku, byla jsem jako potulný houslista, který se snaží držet tón se světovými virtuosy. Mí koně se v tomto směru pohybovali dlouhé světelné roky přede mnou, ale přesto jsem na tom byla lépe než jiní zástupci mého vlastního druhu. Když jsem si poprvé všimla, že totéž platí i u lidí, bylo mi to spíš na obtíž, protože jsem se stejně jako Rocky cítila nepříjemně v blízkosti emocionálně rozpolcených lidí. Nedokázala jsem vždy rovnou poznat, jakou emoci ukrývají. Naučila jsem se ale, že když ucítím mravenčení na kůži nebo nepříjemné sevření v oblasti solární pleteně v přítomnosti někoho, kdo se zdá být v dobré náladě, obvykle mu pod povrchem bublá jiná, mnohem silnější emoce, která, ač se tomu ten dotyčný nebo dotyčná brání, dříve či později vyvře na povrch. Pokud jsem naslouchala svým útrobám, dokázala jsem mnohem dříve odhalit zlo. Začala jsem tuto emocionální rozlišovací schopnost nazývat „šestým smyslem“, tedy smyslem, kterého se civilizace vzdala, když začala klást důraz na potlačování pocitů, především z důvodu společenského ovládnutí. Tvorím s vyostřeným sociosenzuálním uvědoměním nelze tak snadno lhát ani jimi manipulovat z pozice vnější autority; cítí se dobře pouze tehdy, pokud si jejich okolí přiznává skutečné pocity a motivace. Tento fakt dramaticky vykresluje chování koní, jako je Rocky.

Během zkoumání těchto dynamických jevů jsem došla k názoru, že emoce nevytváří výhradně mysl, nejsou jednoduše součástí naší představitosti. Nedávné práce Candace Pertové a jiných vědců působících v oblasti psychoneuroimunologie ukazují, že molekuly přenášející emocionální informaci (zvané neuropeptidy) nejsou

generovány pouze mozkiem, ale i jinými místy na celém těle, a nejmí- ce srdcem a útroby. Když mají lidé „vnitřní pocit“, nemluví meta- foricky. Koně, jakožto zvířata s extrémně velkými a citlivými vnitř- nostmi – a stejně tak srdcem –, mají obrovský rezonanční povrch pro přijímání emočních informací a reakci na ně. Jako všichni savci mají mozkovou kůru, tedy část mozku spojenou s učením a hlub- ším myšlením, i když není tak rozvinutá jako u člověka. Proto koně s větší pravděpodobností kladou větší důraz na emoce než na rozum. V porovnání s lidskými bytostmi jsou tato zvířata géniové ve vnímá- ní pocitů druhých. Tuto skutečnost jsem si ujasnila, když jsem se začala věnovat psychoterapii pomocí koní (EFP – equine-facilitated psychotherapy) a zážitkovému učení s koňmi (EEL – equine expe- riential learning), tedy oblastem, v kterých jsou koně zapojeni do práce na rozvíjení člověka. Mé koňské stádo excelovalo při pomoci jedincům, kteří přežili zneužívání a hrubé zacházení, závislým lidem, dětem s poruchou pozornosti a dospělým s jakýmikoli neduhy, od problémů se zvládnutím zlosti a posttraumatického stresu po deprese a vztahové problémy. Všichni si vyvinuli lepší smysl pro tělesnou, emocionální a duchovní rovnováhu prostřednictvím příjemných, ale náročných aktivit v rámci EEL. Pod dozorem mých pětisetkilových kolegů si také třibili své neverbální léčebné schopnosti sociální pra- covníci, psychiatři i lékaři.

Významnou část naší klientely ovšem tvořili jezdci, kteří se se svými koňmi dostali do slepé uličky. Trenéři, kteří jezdce nabádali, aby „své problémy nechali za vraty“, jednoduše nebyli vybaveni na to, aby se dokázali zabývat emocionální dynamikou tohoto partner- ství mezi různými živočišnými druhy. Mnozí takzvaní „problémoví koně“ pouze odráželi pocity a úmysly svých majitelů, kteří neměli ani ponětí, že je vyzařují. Jakmile se tito lidé jednou naučili, že emoci lze zpracovat jako informaci místo toho, aby ji za každou cenu potla- čili, dokázali se pohnout vpřed s jistotou a jasnou myslí, které stejně dobře obohatily jejich vztahy s jinými lidmi.

Zatímco jsme s Nancy probíraly Rockyho anamnézu z jeho pohledu, začínalo být jasné, že důvod, proč ji tento kůň tak přitahuje, vychází ze stavu, který jsem začala nazývat *emocionální rezonance*.

Dvě bytosti, které zažily podobné potíže, zradu a týrání, jsou jako dvě struny naladěné na stejnou tóninu. Kdykoli se Nancy nacházela

ve stavu zvýšeného neklidu, Rocky si nemohl pomoci a souzněl s ní. Intenzita se pak zvýšila, když se Nancy pokoušela své pocity skrývat. V tomto nesourodém stavu bojovaly její emoce s rozumem a žadonily o to, aby se mohly projevit. Doslova tak zvedly vlnu soucitných vibrací, které vybudily Rockyho vlastní nevyřešené obavy a frustrace a způsobily, že tyto pocity za oba předváděl. Poradila jsem jí, ať vezme v úvahu, že i když se Rocky skutečně bojí veterináře, jeho reakce se zesílí v přítomnosti Nancy, která, jak se ukázalo, nezažívala pouze pocity spojené se ztrátou zaměstnání, ale zároveň také celou řadu zklamání se svým manželem, který udržoval vztah s jinou ženou zčásti proto, že se nedokázal vypořádat s Nancyiným sexuálním traumatem z dětství.

„Pověz Rockymu, co cítíš,“ poradila jsem jí. „Nech své pocity vyplout na světlo, aby je za tebe nemusel odrážet on. Možná sice nepochopí, co mu říkáš, ale tím, že vyjádříš své skutečné pocity, dosáhneš souladu sama se sebou a uvolníš určité napětí, které se za těmi emocemi skrývá.“

Následujících deset minut mluvila Nancy upřímně o násilí, hanbě a zradě, které zažila. Slíbila Rockymu, že s ním bude jednat tak, jak by si přála, aby muži v jejím životě zacházeli s ní – s respektem, trpělivostí a vnímavostí k někdy nepředvídatelným vzpomínkám na prožitá trauma. Při poslouchání Nancyina příběhu – a také v reakci na narůstající naději v jejím hlase – mě začalo pálit v očích. Ve chvíli, kdy jsem odložila svůj profesionální odstup a dovolila slzám, aby mi stékaly po tvářích, postoupil Rocky dopředu a opřel si hlavu o mou hrud. Jen chvíli předtím jsem Nancy vysvětlovala, že na rozdíl od lidí nás koně neposuzují ani neodsuzují za to, co cítíme. Do stavu nepřičetnosti je dostávají naše pokusy potlačit emoce. Rocky ten názor posunul o krok dál. Ukázal nám, že dokonce i kůň odepsaný jako „šiléný“, kůň považovaný za příliš bláznivého na to, aby mohl žít, se dokázal cítit natolik v bezpečí, že se k nám přiblížil v momentu, kdy jsme se přestaly hlídat a začaly jsme mluvit od srdce.

ROCKYHO CESTA

Měsíc po našem prvním setkání proběhl bez jediného incidentu, Rocky přijal ohlávku a začal poslouchat pokyny. S Nancy jsme se domluvily, že ho začneme učit chodit pod sedlem. Avšak má práce

na knize *Tao koně* mi zabrala veškerý čas a já jsem musela jezdecké lekce odložit, dokud knihu nedokončím. Splétání jezdeckých, psychologických, historických, mytologických a osobních náhledů do jednoduchého vyprávění vyžadovalo takové soustředění, že jsem se dokonce několikrát ztratila, když jsem jela autem navštívit své stádo. V tomto mocném, mírně hypnotickém stavu tvořivé disociace jsem nebyla dostatečně přítomna, abych mohla bezpečně vést jednoduchou jezdeckou lekci.

Mezitím začal na východní straně Tucsonu pracovat nový trenér. Zpovzdálí jsem ho pozorovala, když jsem seděla pod korunami vzrostlých meskitů vedle svých koní, upravovala jsem poslední kapitolu svého rukopisu a sbírala inspiraci pro další spisovatelský maraton. Jerry Petersen se specializoval na metody přirozené komunikace s koněm ovlivněné různými praktiky, např. Patem Parellim, Johnem Lyonsem, Rayem Huntem a Tomem Dorrancem. Jerry, padesátník s houpavou chůzí, příjemným barytonem a vtípem kovbojského poety, jistým způsobem chápal léčivou sílu koní, protože se během svého mládí nejednou ocitl na opačné straně zákona i v zajetí špatných stránek své povahy. Zatímco vstřebával kooperativní, nenásilné metody výcviku, které se v 80. letech šířily na Západě, našel nový smysl pro rovnováhu, a to nejen v sedle, ale i v životě. Pokračoval v práci s tisíci koní na rančích, v nájemných stájích i u klientů doma na dvoře, a přitom neustále piloval vlastní styl. Připadalo mi, že je Jerrymu mnohem příjemněji v koňském sedle, než když musí chodit po vlastních nohou. Jednoho horkého dubnového odpoledne jsem sledovala, jak bez problému přestál v sedle několik opravdu divokých „kozlů“, které předvedla jedna rozrušená klisna – a přitom s párátkem mezi zuby mluvil do mobilního telefonu. Nikdy koně netrestal za jejich alotria a klisnu jen povzbuzoval, ať pokračuje ve svém chování, dokud si neuvědomila, že to divné stvoření na jejím hřbetě nehodlá sesednout a že bude opravdu jednodušší klusat v kruhu než poletovat po ohradě v horkém poledním slunci. Zdálo se, že nic z toho, co koně dokážou vyvést, jej nezastraší ani nerozruší – dokonce mu to ani nezvedne krevní tlak. Proto jsem navrhla, aby Rockyho zajížděl právě Jerry.

„Ten chlap má v sobě něco, co na jízdárně nelze předstírat,“ řekla jsem Nancy. „A to schopnost zůstat ledově klidný v každé krizové situaci. U koně, jako je Rocky, je to rozhodně bod k dobru.“

Skutečné pozitivní pocity, jako je sebedůvěra, klid a radost, jsou stejně nakažlivé jako neklid. Jenomže z pohledu koní není žádná emoce dobrá nebo špatná. Je pro ně stejně důležité rozeznat, zda je jiný člen stáda vystrašený, nebo hravý, rozzlobený, nebo rozparáděný, deprimovaný, nebo odpočívající ve vyrovnaném klidu. Takzvané negativní emoce pro ně zpravidla znamenají větší zátěž, protože je většinou nutné na ně kvůli přežití rychle reagovat. Koně, kteří se cítí v bezpečí, se podobně jako vyrovnaní lidé nakonec stanou odborníky na to, co empatická poradkyně Karla McLarrenová nazývá „emocionální bystrostí“, schopností rozeznat sdělení skrývající se za emocemi a tomu přizpůsobit chování, vztah nebo prostředí a pak ten pocit nechat jít a vrátit se ke stabilnímu vnitřnímu prostředí. Spousta lidí se nechá chytit do začarovaného kruhu potlačování a pak nevhodného vyjadřování emocí, když se kriticky nahromadí tlak. Tito lidé nemají u přehnaně ostražitého koně, jako je Rocky, co dělat bez ohledu na to, jak dlouho jezdí nebo kolik vyhráli stužek. Jerryho schopnost zůstat soustředěný a shromažďovat informace v situacích, kdy ostatní panikaří, dodalo jeho studentům – dvounohým stejně jako čtyřnohým – odvahu posunout se do oblastí, které by je v rukou méně schopného trenéra traumatizovaly. Doslova si vypůjčili Jerryho soustředěnost a jistotu, dokud si nevybudovali svou vlastní.

I přesto jsem věděla, že se Jerry bude vyhýbat tomu, aby Rockyho zapojil emocionálně. Metody přirozené komunikace s koňmi podporují nenásilné výcvikové činnosti, které pracují s koňským úhlem pohledu. Avšak zastánci této metody stále vnímají koně především jako instinktivní bytosti. Některé z jejich metod jsem začlenila do svého programu a často mi bylo doporučováno, aby mí studenti navštívili kurzy Pata Parelliho, Johna Lyonse a Montyho Robertse, jenže jejich metody nezkoumají ani neuznávají hloubku pocitů, přizpůsobení či smyslového a mimosmyslového vnímání, které jsem u těchto zvířat vyzorovala. Když o něco později v témže roce vyšla kniha *Tao koně*, Jerry si letmo přečetl Rockyho příběh a usoudil, že ta kniha je „příliš chytrá“ na to, aby ji dočetl až do konce. Avšak emocionální problémy i dar tohoto koně byly tak výrazné, že jako trenér neměl jinou možnost než se se svým studentem setkávat na této úrovni.

„Rocky se někdy dostal do stavu, který popisují veteráni vietnamské války,“ vzpomíná Jerry. „Něco naprosto triviálního dokázalo vyvolat vzpomínky na násilnické zacházení a jeho se zmocnila naprostá hrůza. Každá tato příhoda vyžadovala čas navíc, protože člověk musel zjistit, co ten kůň potřebuje, aby se cítil v bezpečí. Museli jsme velké věci rozčlenit na malé a s každou novotou budovat jeho důvěru. Člověk měl ale celou dobu silný pocit, že jedna jeho část přímo dychtí ty věci dělat. Víte, pro spoustu koní je pobyt na pastvě spolu se stádem dalších koní mnohem lepší, než když je někdo odvede do stáje a sedne na ně. Ale pro Rockyho nebyl ani tohle zrovna báječný život. Byl samotář. Ostatní koně ho odháněli. Většinu času stál se svěšenou hlavou opodál. Byl obrazem naprosté deprese.“

Zpočátku toho Jerry po Rockym příliš mnoho nechtěl a pro získání jeho důvěry používal metody „přiblížení a ustoupení“. Když došlo na ježdění, zapojil Becky, která u mě předtím absolvovala lekce na své klisničce překypující energií. Bylo to moudré rozhodnutí, protože to byla odvážná, agilní mladá žena, které se nikdy nedostalo hrubého zacházení, jež musela snášet její matka, a bylo tudíž nepravděpodobné, že spustí Rockyho emocionální spoušť. Trenér využil prohlubujícího se spojení, které si s Rockym vybudoval tím, že zůstával na zemi a neustále jej uklidňoval pouhým voděním nebo lonžováním, zatímco se Becky krůček po krůčku blížila nasednutí.

„Byl to pomalý proces,“ vzpomíná Jerry. „Rocky vedle sebe nikoho nesnesl, takže jsme na tom chvíli pracovali. Pak jsme pracovali na tom, aby snesl na zádech něčí ruku. Ze začátku pořád uskakoval.“ Nakonec se Becky dopracovala k tomu, že se o něj mohla opřít a pak mu vždy na kratičkou dobu sednout na holý hřbet. I přes tyto ohromné pokroky měl Jerry stále problém vyvést Rockyho za hranici jeho potřeby pouze dvoučlenného týmu uzavřeného v bezpečí kruhové ohrady, dokud se s ním paradoxně sám nepodělil o své nejhlubší pocity.

„Právě jsem se dověděl, že má mladší sestra umírá,“ řekl. „Byla to neuvěřitelná dáma, která o sobě nikdy nemluvila jako o oběti rakoviny nebo jako o člověku přeživším rakovinu – i když se s ní potýkala celých devět let. Říkávala si Nádorka. Často mi říkala: ‚Je to neuvěřitelný způsob života, protože neztrácím své priority nadlouho.“

Zrovna když se hrabu v nějakých nesmyslech, musím na další snímkování kostí a to mě přivede zpátky k věcem, které jsou důležité. Jednou večer mi zatelefonovala, že nádor metastázoval do mozku. Věděli jsme, co to znamená. Že tohle nepřežije.

Další den ráno jsem přijel na ranč a shodou zvláštních náhod tam zrovna nikdo nebyl. Rozhodl jsem se, že s Rockym nebudu dělat nic stresujícího. S žádným z koní se mi nechtělo dělat nic stresujícího. Jen jsem si sedl do trávy, držel jsem Rockyho na vodítku a přemýšlel jsem o tom, jak moc mi bude chybět má mladší sestřička, která byla zároveň mým moudrým rádcem, tím správným hlídačem a v mnoha směrech i mou velkou inspirací. Začal jsem vzlykat, tak velký smutek jsem cítil. Rocky ke mně došel a opřel se o mě hubou přesně v místě srdce. Doslova jsem cítil, jak do sebe nasává část mé bolesti. Zdálo se ale, že ho nijak nezatěžuje, spíš jako by ji přijímal. Vážně mi připadalo, že ho spíš uvolňuje.“

Následující den Jerry Rockyho osedlal a jel s ním do otevřené pouště. Úplně poprvé a sám.

„Pro nás oba to byl úžasný bod zlomu,“ řekl Jerry. „Zpočátku jsem měl představu, že hledám způsob, jak tohoto ztrápeného koně zachránit. Ale Rocky byl schopen prohlédnout skrz vlastní trauma. Místo abych hledal, jak mu pomoci, přišel tenhle konkrétní zážitek, kdy on pomohl mně, takže vztah mezi námi se najednou posunul do horizontálnější roviny. Díky tomu se v Rockym něco pohnulo, něco, co jsem nedokázal konkrétně určit. Ještě pořád se ocital v těch svých posttraumatických stresových stavech, ale už nepropadal takové hrůze. Všechno šlo najednou hladčeji a od té chvíle získával díky tréninku o hodně větší jistotu a důvěru. Dokonce i lidé, kteří nebyli ve vztahu ke koním tak všímaví, zaregistrovali změnu v jeho vztahu se stádem. Pásl se s ostatními koňmi. Bránil se, místo aby utíkal. Změnil se jeho postoj. Zlepšila se mu srst.“

Léta jsem s koňmi jednal především v tělesné rovině. Po emocionální a duševní stránce jsem zůstával odpojený. Teď si začínám myslet, že tělesná stránka této věci je z těch tří ta nejméně důležitá. Musíte především neustále zůstat emocionálně a duchovně napojeni na to, co kůň zrovna dělá. Tyhle obvody se aktivují mnohem dřív, než se stane něco tělesného. Dokázat si vybudovat pracovní vztah s tímto pocitem je ale celoživotní úkol.“

Rockyho schopnost podpořit Jerryho ve stavu rozjitřených emocí, které by spoustu lidí zadstrašily, prohloubila trenérův vztah k jiným koním a inspirovala jej k větší vybíravosti při přijímání nových klientů.

„Vydělával jsem si na živobytí tak, že jsem vzal každého, kdo přišel, ale kdykoli jsem se pokoušel učit někoho, kdo kladl účel před principy, stejně to nefungovalo. Uvědomil jsem si, že pokud si někdo pořídí koně kvůli posílení vlastního ega, ať už jde o vyhrávání závodů, složení zkoušky, nebo převádění se před ostatními, nechci se toho účastnit. Vůdčím principem musí být láska – ke zvířatům, k práci, k sobě –, a to vyžaduje neustále si uvědomovat a respektovat důstojnost koně při jakémkoli úkolu, kterým se zabýváte. Pokud nedokážete dosáhnout cíle do určité doby, aniž byste narušili tuto důvěru, je načase přestat s tím, co právě děláte. Nechci tím říct, že to nelze udělat, ale znamená to, že musíte změnit postup, abyste našli dílky skládačky, které vám chybí.“

Důležitou částí Rockyho pokroku bylo nalezení lidského partnera, který by plně docenil a pochopil jeho neobvyklé empatické schopnosti i jeho neustálé potíže. Jerry dokázal tenhle chybějící kousek vyplnit, když tohoto neobvyklého koně představil Lyndsey, dvačtyřicetileté ženě, která měla za sebou sexuální zneužívání v dětství a alkoholismus.

O pár let dříve v Sierra Tucsonu pocítila Lyndsey zvláštní přitažlivost k těmto něžným obrům, když na vlastní kůži poznala sílu psychoterapie pomocí koní, která byla jedním z dlouhodobých a nejúspěšnějších programů léčebny. „Zapsala jsem si lekce každý den, kdy jsem mohla,“ vyprávěla. „Prostě jsem se toho nemohla nasytit. Pak jsem se dala do řeči s Jerryem, se kterým jsem se seznámila při nějakém jiném programu ve městě, a vykládala jsem mu o tom, jak bych zase chtěla dělat něco s koňmi. A on mi na to řekl: ‚Právě tím si vydělávám na živobytí. Jen jsem si řekla fajn, nejspíš *proto* mu všichni říkají Kovboj Jerry. Prostě jsem s ním v tu chvíli nenavázala to správné spojení.“

Ačkoli se Nancy nakonec naučila na Rockym jezdit, což jí samo o sobě připadalo jako zázrak, potřebovala prodat několik koní ze svého stáda, aby mohla jít za svým snem: vlastnit soutěžního koně na trail a barelové závody. Přesto ale chtěla najít ten správný domov

pro valacha, který ji naučil o koňském srdci a mysli víc, než si kdy dokázala představit. Když Jerry přivedl na ranč Lyndsey, Nancy věděla, že našla toho správného do páru.

„Ve chvíli, kdy se naše pohledy setkaly, mě okamžitě zaplavil pocit lásky,“ vzpomíná Lyndsey. „Chce se mi brečet pokaždé, když si vzpomenu, že ho Nancy skoro musela nechat utratit. Rocky je ten nejmírnější, nejcitlivější a nejsmírlivější kůň. Miluje mě takovou, jaká jsem. Nemusím se chovat afektovaně. Nemusím si dávat make-up. Poskytl mi úplně nový pohled na to, kdo jsem a za co stojím. A věřte mi, že bych nikomu nedovolila, aby mu zase ubližoval.“

Lyndseyina první těžká zkouška: naučit se chytit koně a nasadit mu ohlávku na dvouakrové pastvině, zatímco kolem pobíhají ostatní koně z Nancyina stáda. Lyndsey ale vytrvala a zanedlouho už na ni Rocky čekával u vrat. „Předtím jsem párkrát byla s koněm na vyjížďce,“ vzpomíná Lyndsey. „Myslela jsem si, že stačí koně kopnutím pobídnout a on jde dopředu, nebo přitáhnout otěže a zastavit ho. Ale Rocky vyžadoval, abych s ním komunikovala úplně jiným způsobem. Jerry mě naučil, abych na to šla krůček po krůčku, den za dnem, netlačila na pilu a nechala, ať to přijde samo. A ono to fungovalo! Pořád ještě není ve městě kovář, který by se mohl přiblížit k Rockyho zadním nohám. Dokonce ani Jerry nemůže. Ale u mě Rocky udělal ústupek. Můžu mu čistit zadní kopyta.“

Nejúžasnější změna se ale udála s Lyndsey. „V terapii jsem postoupila dál o takový kus jako nikdy předtím. Dokážu být upřímnější a odvážnější k jiným lidem, protože taková jsem, když jsem s Rockym. To, že jsem se mu více otevřela, byl hlavní faktor mého uzdravení, protože on mě vidí přesně takovou, jaká jsem, a nesoudí mě.“

Můj terapeut mi řekl: ‚Nemůžu uvěřit, že pouhé vlastnictví koně může znamenat takový rozdíl. Ale když netrávíte čas se zvířaty, stěží to pochopíte. Můj bratr, který nemá ani kočku nebo psa, byl hodně proti tomu, abych vlastnila koně. Nakonec mi ale o Vánocích řekl: ‚Vyrostla jsi o velký kus od té doby, co máš toho hloupého koně.‘ Nato jsem mu řekla: ‚To není žádný hloupý kůň, to je můj Rock Man.‘ Je spousta okamžiků, kdy mám nervy napjaté k prasknutí, ale Rocky stojí při mně a můžu se o něj opřít. Jerry mě naučil principy, které mám používat u koně, ale já je zároveň můžu použít u sebe. Každý

den zas o trochu lépe zvládám svůj strach, svůj vlastní nedostatek důvěry. Rocky mi vymezil hranice. K ničemu mě nenutí a já nenutím jeho. Dokáže si stát za svým a já se učím dělat totéž.“

JÁDRO VĚCI

Před několika měsíci jsem přestěhovala svou praxi na opačný konec města, ale stále se ke mně donášelo, jaké pokroky ti tři dělají. Nakonec jsem Jerrymu nechala na záznamníku vzkaz s nabídkou, aby svůj díl Rockyho příběhu pro knihu *S koněm mezi světy* převyprávěli oni dva. Když mi o týden později zatelefonoval a pozval mě na kávu, předpokládala jsem, že jen reaguje na mou žádost. Úplně mě ale dostalo, když si sedl, sundal z hlavy kovbojský klobouk, otřel si pot s čela a omluvil se mi.

„Opravdovou překážkou na cestě k poznání je pohrdání něčím, co člověk ani nevyzkoušel,“ prohlásil svým silným hlasem s protažovaným západním akcentem. „Měl jsem kvůli té vaší knize pocit viny. Říkal jsem lidem, že je plná nesmyslů, než jsem se do ní opravdu začel. Chtěl jsem, abyste to věděla. Chtěl jsem to napravit. Byl bych rád, kdybyste se zúčastnila ukázky přirozené komunikace s koněm, kterou pořádám příští sobotu. Budu tam číst úryvek z vaší knihy a taky předvádět pokrok, který Rocky se svou novou majitelkou udělal.“

„To pro mě opravdu hodně znamená,“ řekla jsem, když jsem se zmohla na slovo. „Ale když jsem tu knihu psala, neočekávala jsem, že ji většina lidí pochopí. Polovinu času jsem si dokonce ani nebyla jistá, zda já sama můžu věřit tomu, co jsem zažila. Často jsem byla sama se svými koňmi, když se mi něco takového stalo, ale pak přišel Rocky a byli u toho svědci. A vy jste teď jedním z nich.“

Následující víkend se Jerry podělil o svůj zvláštní druh smyslu pro koně s početným publikem, které se shromáždilo pod stejným příkrovem stromů, kde jsem o téměř dva roky dříve seděla se svými koňmi, četla rukopis a poprvé sledovala jeho trenérskou práci. Většina z těchto lidí Rockyho příběh nikdy neslyšela, ale ti z nás, kdo ho s ním prožili, byli tam, aby ho podpořili. Zamávala jsem Nancy a Becky, když Lyndsey hrdě vedla svého Rock Mana do kruhové ohrady. Koník se plaše držel stranou od publika, spíš zmatený než

doopravdy vystrašený. Pozornost koně i jezdce se vzápětí soustředila na Jerryho hlas, hluboký a uklidňující, a zanedlouho už oba klusali kolem ohrady. Bez udidla, vyvázání nebo průvlečných otěží, které by pomáhaly vést tohoto „šileneho koně“. Lyndsey mu ze sedla sdělovala svá přání pouze pomocí ohlávky a vodítka.

Opět jsem v přítomnosti Rockyho cítila, jak mi po tvářích stékají slzy, a vzpomněla jsem si na jednu ze svých oblíbených citací připisovaných „neznámé domorodé ženě“, která zjevně měla misionáře a sociální pracovníky vyslané, aby ji zachránili před životem v neobydlené oblasti Austrálie, hodně co učit.

„Pokud jste mi přišli pomoci, jen marníte svůj čas,“ řekla jim. „Ale pokud jste přišli, protože vaše vysvobození souvisí s mým, pak můžeme pracovat společně.“

Tohle byl ve své podstatě vzkaz, který se nám Rocky celou dobu pokoušel sdělit. Když jsem sledovala, jak se s Lyndsey na hřbetě pohybuje pod zářivě modrou oblohou, uvědomila jsem si, že aktivní snaha napravit svět a všechny lidi na něm nebyla zrovna tou nejjistější cestou ke svobodě. Často vedla k aroganci, izolovanosti a pokusům ovládnout ty, kteří byli považováni za méně šťastné, a to „pro jejich vlastní dobro“. To jasné říjnové odpoledne mi připadalo, že skutečná svoboda pramení z odvahy cítit, ochoty být zranitelný a z pokorného uznání moudrosti, kterou mají a mohou nabídnout všechny živé bytosti. V takové atmosféře vzájemného respektu, soucítění a vnímavosti nebude pravděpodobně nikdo zneužíván ani zotročován.

NAUČIT SE VĚŘIT

U jakéhokoli jevu, který sahá za hranice konsenzuální skutečnosti, musí lidé vidět, aby uvěřili, a někdy ani to nestačí. Logické západní myšlení vyžaduje nějakou teorii, která by to vysvětlila, nebo přinejmenším několik nezávislých pozorování, která by to potvrdila, a v ideálním případě nějaký postup, podle něž by se to dalo dle libosti zopakovat. Skeptici často požadují takový důkaz jen proto, aby uznali něco, co se dávno děje přímo před jejich očima. Tito lidé musí *věřit*, aby uviděli. Já sama jsem k nim patřila. Ať už jsem popisovala zatím nevysvětlitelné aspekty lidského a koňského chování,

shrnovala odvážné vědecké teorie, nebo zkoumala starobylé mýty či dlouho opomíjené archetypy, které s narůstající pravidelností pronikaly do mého života a mé práce, soustředilo základní téma knihy *Tao koně* můj osobní výzkum na důvody, proč věřit svým novým zkušenostem.

V knize *S koněm mezi světy* přede mnou stojí nový a v mnoha ohledech zábavný úkol, a to jednoduše referovat o tom, co se stane, když otevřeme svou mysl a své srdce možnosti, že nás jiná stvoření mohou naučit tolik, co my můžeme naučit je – ne jako subjekty behaviorálních nebo lékařských experimentů, ale jako inteligentní, duchaplné bytosti se svými vlastními právy. Při tomto mém úsilí je mi stále tím nejlepším rádcem kůň. Díky daru předvídavosti a vnímavosti tohoto živočišného druhu, který je vším, jen ne dravcem, v kombinaci s jeho přirozeným sklonem k rozvíjení skutečného přátelství je *Equus caballus* obzvláště dobře uzpůsobený k roli katalyzátoru a zrcadla pro zlepšování lidského povědomí.

PhDr. Caroline Myssová, autorka, učitelka a po lékařské stránce velice jasnoživá žena, je zastánkyní teorie, že náš vlastní druh je v procesu posunu za hranice omezených možností vlastních druhu *Homo sapiens* k mnohem mocnější a dokonalejší bytosti, kterou nazývá *Homo noeticus*. V této knize nabízím důkaz, který ukazuje, že koně se také vyvíjejí, stále více dokazují pokročilé emocionální, energetické i duchovní vlastnosti, když dostanou příležitost vystoupit ze svých tradičních rolí zvířete nosícího zátěž a prostředku k uspokojení ega.

Není to dávno, co byli lidé vyloučeni ze společnosti, ne-li upalováni na hranici za to, že jednali se zvířaty jako s myslícími bytostmi. Je ale víc než jisté, že se vítr obrací. Na své neobvyklé teorie uvážené v knize *Tao koně* jsem čekala mnohem zápornější odezvu. Místo toho mi přišly tisíce dopisů a e-mailů o hlubokých, měnících se vztazích jiných žen a mužů, které mají se svými koňmi. Psali o tom, jak se cítili sami a nedokázali si z nikým promluvit o emocích a intuitivním vnímání, které v nich koně vzbuzují, ze strachu, že by byli považováni za blázny. V knize *S koněm mezi světy* jsem měla příležitost některé z těchto příběhů sdílet a doložit tak, že osobní zážitky, které, jak jsem se původně obávala, byly příliš silné na to, abych je mohla nechat otisknout, nejsou ojedinělé, ale spíš představují stále silnější