

POTŘEBUJI TVOU LÁSKU

- JE TO PRAVDA?

*Jak přestat usilovat o lásku,
přijetí a uznání a opravdu je najít*

BYRON KATIE

A MICHAEL KATZ

**POTŘEBUJI
TVOU LÁSKU
- JE TO PRAVDA?**

POTŘEBUJI TVOU LÁSKU

- JE TO PRAVDA?

*Jak přestat usilovat o lásku,
přijetí a uznání a opravdu je najít*

BYRON KATIE
A MICHAEL KATZ



*Adamu Lewisovi,
s láskou a vděčností*

Potřebuji tvou lásku – Je to pravda?

Byron Katie

Z anglického originálu *I need your love—is that true?*

přeložila Martina Šimová

Odpovědný redaktor Jan Čermák

Produkce Synergie Coaching s.r.o.

Návrh obálky Diana Delevová, 2Design

Fotografie Byron Katie © Deborah Feingold

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 © 2005 by Byron Kathleen Mitchell

Translation Copyright © 2016 Synergie Publishing SE

This translation published by arrangement with Harmony Books,

an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC.

ISBN 978-80-7370-356-1 (kniha)

ISBN 978-80-7370-473-5 (e-kniha)

OBSAH



PŘEDMLUVA	9
-----------	---

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ	17
----------------------------	----

ÚVOD	21
------	----

Láska je nádherná – tedy pokud ji zrovna nehledáme, nesnažíme se si ji udržet nebo ji nepostrádáme. Každý den trávíme hodiny složitým, skličujícím přemýšlením o svých vztazích. Tato kniha představuje způsob spojení, který je ve srovnání s naším obvyklým přístupem mnohem snazší a účinnější. S pomocí této knihy a díky cvičením, která obsahuje, se naučíte, jak vést plnohodnotný milostný život a rozhodovat o vlastním štěstí.

1. VĚŘÍTE TOMU, CO SI MYSLÍTE?	23
--------------------------------	----

Nejintimnější vztah máme se svými myšlenkami. Způsob, jakým se stavíte ke svým myšlenkám, určuje ve vašem životě i všechno ostatní, především váš přístup k druhým lidem. Jestliže svým bolestivým myšlenkám věříte, váš život bude plný trápení. Pokud se však na

takové myšlenky budete dotazovat, budete ho milovat, stejně jako všechny, kteří jsou jeho součástí.

2. DOTAZOVÁNÍ SE NA SVÉ MYŠLENKY O LÁSCE 35

Dokud neporozumíte svým myšlenkám, nemáte vztah k lidem ani k sobě samým, ale k myšlenkovým koncepcím, o kterých jste dostatečně nepřemýšleli a nedotazovali se na ně. To vám jednak způsobí trápení a jednak vás to izoluje od všeho ostatního. Ve druhé kapitole najdete pokyny k tomu, jak začít s Prací, metodou sebedotazování, která vám pomůže odhalit, zda jsou vaše myšlenky pravdivé a jak přesně ovlivňují váš život. Prostřednictvím Práce zároveň poznáte, kým jste bez těchto myšlenek. V průběhu knihy se zaměříme na některé z trýznivých a všeobecně rozšířených myšlenek o vztazích a pokusíme se zjistit, zda jsou pravdivé.

3. HLEDÁNÍ UZNÁNÍ 47

Tato kapitola se zabývá jednou z nejbolestnějších myšlenek ohledně vztahů – přesvědčením, že lásku a uznání druhých si musíme získat. V rámci dotazování se nejprve podíváme na to, jakým způsobem žijete, když usilujete o lásku a uznání. K dispozici je několik cvičení, s jejichž pomocí učiníte zázračný objev: většina obecně rozšířených přesvědčení o tom, jak je třeba jednat, aby byl člověk oblíbený, milovaný nebo oceňovaný, je nepravdivá a vede k falešnému životu plnému stresu. Další cvičení v této kapitole ukazuje, jakou úlevu a intimitu přináší možnost být s druhými lidmi, aniž bychom usilovali o jejich uznání.

4. ZAMILOVANOST 85

Proč je zamilovanost tak příjemný pocit? Proč si myslíme, že za to, jak lásku prožíváme, může náš partner? Proč

přestaneme být zamilovaní? Cvičení v této kapitole pomáhá odhalit, čím je náš milostný prožitek doopravdy – ukazuje, že jde o pocit, který nemizí ani není závislý na ničem vně nás samotných.

5. OSOBNOSTI NEMILUJÍ, NÝBRŽ NĚCO CHTĚJÍ 97

Tato kapitola poukazuje na to, k čemu dochází, když si vytvoříme romantický vztah založený na fiktivní totožnosti a falešném pojetí lásky. Jako nepravý odhaluje všeobecně rozšířený mýtus o tom, že v lásce jde o splnění našich potřeb a získání toho, co chceme. Kapitola obsahuje také cvičení, která vám umožní spatřit jasný rozdíl mezi chtěním a láskou.

6. VZTAHOVÝ SEMINÁŘ 113

Kapitola 6 obsahuje bezpočet příkladů toho, jak problémy ve vztazích jednoduše zmizí, pokud jsme ochotni partnera nemilosrdně posoudit a následně se na své úsudky podrobit dotazování.

7. CO KDYŽ MÁ MŮJ PARTNER CHYBY? 179

Zřetelné chyby u partnera jsou možností pro vlastní sebeuvědomění. To, co považujeme za skutečnost, může být jen další neprozkoumanou myšlenkou. Kapitola je zakončena rozhovorem, který se odehrává v Amsterdamu a během nějž se rozvod na spadnutí promění v milostný příběh.

8. PĚT KLÍČŮ K SVOBODĚ V LÁSCE 205

Pokud jste naprosto přesvědčeni o tom, že nějakou osobu bezvýhradně potřebujete a nemůžete bez ní žít, že vám lidé ve vašem okolí nejsou schopni poskytnout to, co chcete, tato kapitola nabízí několik účinných způsobů, jak si pomoci.

9. PROMĚNA MANŽELSTVÍ 225

Skutečný příběh páru, který pomocí metody dotazování zachránil své manželství.

10. „CO STOJÍ V CESTĚ LÁSCY?“ NEJSTE TO NÁHODOU VY? 235

Ted' už mezi vámi a láskou nestojí nic, až na to, co jste si nevyřešili sami se sebou. Tato kapitola vám pomůže zjistit, o co se jedná. Ukáže vám, jak se osvobodit od toho, za co se nejvíc stydíte, co si nejste schopni odpustit, čím pohrdáte, co toužíte skrýt, jak se oprostit od kritiky, kterou nedokážete přivítat s otevřenou náručí.

11. ŽIVOT S LÁSKOU 251

Jak vypadá láska, když najednou není o hledání, chtění a potřebách? Úryvky z vyprávění stovek lidí, kteří prožívají objevy popsané v této knize.

12. LÁSKA SAMA 279

Popis prožitku lásky ve chvíli, kdy je v nás natolik zakořeněna, že nic kromě ní neexistuje.

DALŠÍ NÁSTROJE K METODĚ DOTAZOVÁNÍ 281

PŘEDMLUVA

Na Byron Kathleen Mitchell (ano, rodiče ji opravdu pojmenovali Byron – Byron Cathleen Reid) je zajímavé to, co objevila a co může druhé naučit o lásce. Jde o něco jedinečného, a tato kniha vám ukáže, jak na to. Jakmile věci přijdete na kloub, všechno vám bude jasné, a pokud metodu vyzkoušíte, váš život se změní. U mě to funguje. A abyste si náhodou nemysleli, že se Byron od nás ostatních liší nějakým zvláštním způsobem, jenž jí umožňuje dělat věci, které vy byste nedokázali, bylo by dobré si o ní něco povědět. Pochopíte, že její metoda může fungovat i u druhých, zvláště pak u vás. Její život byl tak jako většina životů obyčejný, obtížný i úspěšný, plný špatných úsudků i prozíravosti.

Když se ve starých příbězích moudří lidé navrátí z pouště, jsou většinou celí zarostlí, na sobě mají hábit – ten na poušti nosí ostatně každý – a cítí potřebu povědět druhým o tom, co objevili. Ve Spojených státech se nám tito mudrci podobají mnohem víc – mají, dejme tomu, rozježené vlasy, dlouhé nehty a za sebou práci v realitním prostředí. Byron Cathleen Mitchell (všichni jí říkají Katie) se v minulosti pohybovala na trhu s nemovitostmi, a i když je nyní nakrátko a obléká

se do značkových šatů, potřebu vyprávět druhým o tom, co objevila, pociťuje i nadále.

Katie z pouště přímo pochází; je totiž z Barstow, a to je první bod mýtu, který se kolem jejího objevu utvořil. Barstow leží v Mohavské poušti v Jižní Kalifornii a je poslední zastávkou na dlouhé cestě do Arizony. Městečko lemuje železniční trať, poblíž stojí letecká základna a úhledné řady domků, u kterých vojenský personál pěstuje květiny v zahradách s výhledem na nekonečnou písečnou pláň. Mohave je nehostinným místem dokonce i na poušť – nerostou zde ani porůznu roztroušené kaktusy – pokud se však zadíváte pozorně, spatříte její pravou krásu. Když se s Katie vydáte při západu slunce na procházku, tváře vám pohladí teplý vítr, kolem vidíte skály v jemných odstínech žlutohnědé, červené a černé, stíny okolo jsou modré. Katie vás provede kaňony, vezme vás do míst, kde vyvěrá skrytý pramen. Možná, že vám poušť nakonec začne připadat jako laskavé místo a pochopíte, že byla pro Katie učitelkou.

Příběh Katie je její vlastní, a přesto je příběhem každého z nás. Byla šťastná, měla tři děti, manžela, který ji miloval, podnikala, a pak šťastná být přestala – bylo to horší a horší a nakonec se všechno zhroutilo. Výrazně přibrala, začala pít, byla plná hněvu a strachu, spala s revolverem pod polštářem. Revolver pod polštářem není v Barstow tak neobvyklý jako například v San Francisku, ale její rodinu to stejně znepokojovalo. Své podnikání sice udržovala při životě, ale ve všem ostatním byla bezmocná; připadala si neschopná a bezcenná. Až potud jde o běžný příběh a běžnou bolest, byť krutou: proplouváte životem, kocháte se výhledem, dokud vás něco nepraští do hlavy a neupoutá vaši pozornost.

Příběh začne být zajímavý většinou ve chvíli, kdy vás něco vyhodí ze sedla; tak to bylo i s Katie. Procházela si hlubokou krizí a nic nenaznačovalo tomu, že by se situace měla zlepšit. Šlo o hlubokou krizi osobnosti. Její rodina si říkala, zda nepřišla o rozum. Katie se přihlásila do centra pro poruchy příjmu potravy, protože šlo o jediný druh léčby, který jí pojišťovna byla ochotná proplatit – zdravotní péče pěkně a prakticky po americku. Tento absurdní nápad nakonec dopadl dobře. Katie prostě jen všeho na chvíli nechala. Nepomohla jí však terapie ani léčba – když se jednoho rána vzbudila, svět se otočil o sto osmdesát stupňů, a s ním i její srdce. Byla vyhozena ze sedla jako Saul na cestě do Damašku, a její život už nikdy nebyl takový jako dřív. To se stalo v roce 1986.

Šlo o jednu z těch náhlých a intenzivních zkušeností, které vás změní a ke kterým často dochází jaksi bezdůvodně. V Asii se jim říká osvícení. Všechno bylo najednou vzhůru nohama. Kde se dřív bála a zoufala si, cítila najednou v každém okamžiku lásku a laskavost. Všechny to překvapilo, hlavně její děti. Říkají, že ten rozdíl byl jako den a noc. Okamžitě věděly, že už se nemusí bát. Z ničeho nic byla milující matkou, naslouchala jim, její hněv zmizel beze stopy, měla radost z toho, jaké vedou životy, a tak byly šťastné i ony.

Ale co se vlastně změnilo? Katie učinila prostý objev. Uvědomila si, že věřila svým myšlenkám a děsila se jimi k smrti. Pak jim věřit přestala a svět jako by se zastavil. Vnitřní konflikt a strach byly ty tam. Najednou ji přemohla vlna soucitu s ostatními, kteří se ocitli v podobných nesnázích, chtěla jim povědět o tom, co viděla. Právě tyto pocity sounáležitosti a lásky stály na počátku její metody, jak pomoci druhým.

Katie o tom mluví takto:

Jasně a neodvolatelně jsem viděla, že všechno bylo přesně naopak, než jsem si myslela. Moje myšlenky byly v rozporu se skutečností a zahrnovaly mě báchorkami o tom, jak by věci měly být. „Můj manžel by měl být upřímnější.“ „Moje děti by mě měly víc respektovat.“ Teď už vím, že místo abych viděla, co se kolem mě doopravdy děje, kladla jsem realitě podmínky – jako bych snad měla nějakou schopnost diktovat, jak by skutečnost měla vypadat.

Nyní mi bylo jasné, že pravda je přesně opačná. Můj muž neměl být upřímný – protože nebyl. Děti mě neměly respektovat – protože to tak nebylo. Okamžitě jsem si realitu zamilovala a zpozorovala jsem, že jsem mnohem přirozenější a klidnější.

A jak tedy člověk žije, když je šťastný? Některé věci se hodně změnily: Katie zhubla, po smutku a hněvu nezůstalo ani památky. Ostatní věci se z vnějšku tak zvláštní nezdají. Znovu se vdala a se svými dětmi je v těsném kontaktu. Ty zatím dělají všechny ty obyčejné a překvapivé věci, které ratolesti obvykle dělávají – její dcera má dvě děti a Katie vypráví o tom, jak byla u toho, když přišly na svět. Jeden z jejích synů jezdí motokros a v Los Angeles skládá osobitou rockovou hudbu, druhý je elektrikář a má tři potomky. Rodinný život.

Pokud něco prošlo zásadní změnou, pak rozhodně pracovní život Katie. K lidem se teď stavěla s takovou svěžestí a přítomností ducha, že se v Barstow začalo mluvit o „osvěcené“ ženě – jako by v sobě ukrývala světlo. Lidé se jí světovali se svou bolestí a ona je brala k sobě domů, uvařila

jim jídlo nebo šálek čaje a usadila je na pohovku. Požádala je, aby sepsali myšlenky, které je trápí, a pak jim položila své otázky. Pokaždé začala s jednoduchým: „Zlatíčko, je to pravda?“ Katie nikomu neříkala, co dělat nebo čemu věřit. Lidé odpovídali sami sobě. Jejich životy se pak začaly měnit – některé rychle, jiné pomaleji.

Katie zvali na jiná místa v Kalifornii a pak i ve světě, a její učení, které začalo těmito důvěrnými schůzkami, se postupně šířilo dál. Učila skoro všude – od Ósaky po Kapské Město, na své cestě se zastavila i v Jeruzalémě nebo vězení v San Quentin. Tisíce a tisíce lidí. Ti její učení předávali svým přátelům, a tak se její práce šířila dál. Katiina metoda se za celou dobu v podstatě nezměnila, jen teď nemá tolik času na vaření. Stále však lidi oslovuje „drahoušku“ a někdy „miláčku“; tyto výrazy používá přirozeně jako drobné požehnání. Má ve zvyku se s nimi posadit a nechat je sepsat všechny myšlenky, které jim působí bolest. Pak jim položí své otázky. Katie vždycky začíná s myšlenkami, které člověk vztahuje k ostatním lidem, myšlenkami točícími se kolem lásky, uznání a souhlasu druhých – se zašmodrchanými pocity, které cítíme k lidem v práci nebo doma. Lidské srdce zná Katie dokonale; vnese do něj laskavost a pomůže vám vyjasnit si nejednu věc. Když se zajímáte o osvětlení, nemusíte se hned vydávat do kláštera nebo pouště. Katiiny otázky pomáhají integrovat přirozenou moudrost, kterou disponujeme my všichni, pokud nás nesvírá strach nebo zloba.

Katie svůj objev popisuje takto:

Můj život připomínal bajku: jednoho krásného dne jsem vstoupila do Mohavské pouště a hleděla si svého. A na jednu – můj ty Bože! – přímo přede mnou ležel obrovský

zelený chřestýš! Skoro jsem na něj šlápla! Míle kolem nebylo ani živáčka, a kdyby mě uštknul, čekalo by mě zdlouhavé a bolestivé umírání. Srdce mi v prsou bilo na poplach, na čele mi vyrazil ledový pot a já byla úplně ochromená strachem.

Ale potom, nevím, jak se to stalo, jsem začala zaostřovat a odvážila se na hada znovu pohlédnout – a jako zázrakem jsem to uviděla: Je to provaz! Ten had je provaz! Padla jsem na zem, začala se smát a plakat a vstřebávala jsem, co se mi právě přihodilo. Dokonce jsem do něj musela i strčit.

Co se stalo? Věděla jsem jedno: že jsem v bezpečí. Věděla jsem, že bych nad tím provazem mohla stát věčnost a už by mě znovu nevyděsil. Připadala jsem si lehká, cítila jsem neuvěřitelnou vděčnost. Na toho hada mohl narazit celý svět, křičet, vzít nohy na ramena, dostat srdeční zástavu, vyděsit se k smrti – a já bych tu stála bez špetky strachu a ty dobré zprávy bych jim předala. Chápala bych, proč se lidé bojí, viděla bych jejich bolest, vyslechla bych si jejich příběhy o tom, proč je to doopravdy had, a přesto bych jim nikdy za žádných okolností neuvěřila nebo nezačala mít z toho provazu strach. Zjevila se mi jednoduchá pravda: Ten had je kus provazu.

Podle Katie nezáleží na tom, jak mizerně se cítíte. Jde jen o to, zda máte ochotu prozkoumat myšlenky, které za vaším neštěstím stojí. Ve vašem životě existuje něco, co považujete za chřestýše, přestože ve skutečnosti jde o pouhý provaz. Ve zmatcích ohledně vztahů figuruje jedna a ta samá obava – že bez lásky a uznání druhé osoby nepřežijete nebo nebudete šťastní, že pokud nebudete pracovat dvacet čtyři hodin denně, abyste potěšili svého šéfa, svého partnera

nebo kolegu, věci se vám začnou hroutit pod rukama. Katie ukazuje, že existuje jiná, méně zoufalá a hlavně mnohem jednodušší cesta, jak si získat lásku.

Jak pomáhám lidem, kteří si myslí, že provaz je had? Nemůžu jim pomoci. Musí na to přijít sami. Můžu jim dát své slovo, a oni po něm sáhnou, protože chtějí, aby to byla pravda. Jenže dokud si sami neuvědomí opak, srdcem budou i nadále věřit, že kus provazu na cestě před nimi je jedovatý had, že se nacházejí ve smrtelném nebezpečí.

Myšlenky takové zkrátka jsou, a dotazování je právě o hadech v naší mysli – o myšlenkách, které nám brání v lásce, které nám brání, abychom si uvědomili, že jsme milováni. Bezpečně vím, že každá nehezká a trýznivá myšlenka v lidské mysli je jen provaz. Metoda dotazování vám pomůže uvědomit si, že všichni hadi ve vaší hlavě jsou ve skutečnosti pouhými kusy provazu.

Právě to je na Katiině objevu nejlepší; když se budete na své myšlenky skutečně dotazovat, zjistíte, že svět je mnohem laskavějším místem, než za jaké jste ho považovali, že není důvod, abyste večer uléhali v obavách a ráno se budili plni úzkosti. Když se začnete dívat doopravdy, svět je náhle plný lásky a nabízí nepřeborné možnosti.

John Tarrant
Santa Rosa, Kalifornie
Prosinec 2004

PŘEDMLUVA

K ČESKÉMU VYDÁNÍ

Když jsem tuto knížku měla poprvé před sebou, procházela jsem hlubokou vztahovou krizí. Měla jsem pocit, že jsem pro záchranu našeho vztahu udělala maximum, a přesto skončil. Byla jsem zdrcená. Snažila jsem se nalézt odpověď na otázku, proč ve vztazích prožívám tolik trápení a bolesti. A tato knížka mi na mou otázku dala odpověď. Nejen že vysvětluje zdroj našeho trápení, ale také nabízí řešení jakékoliv stresující situace. Uvedené příklady práce s metodou dotazování mi při jejich přečtení dávaly naději, že i u mě se něco změní. Cvičení, která Katie ve své knížce popisuje, pro mě byly naprosto šokující. Uvědomila jsem si, že se celý můj život točí jen okolo toho, jak získat uznání a lásku od ostatních. Tato knížka pro mě odstartovala novou životní etapu.

Nejdříve jsem metodu dotazování prováděla sama a později jsem se začala hlásit na semináře, kde jsem ji trénovala pod vedením lektora. Tou dobou jsem žila v Německu, kde tyto kurzy našťastí probíhaly. Můj život se během následujících dvou let změnil k nepoznání. Opustila jsem zaměstnání, které mi již dlouho nevyhovovalo, poprvé v životě

jsem vycestovala sama, a to na druhý konec světa(!), začala jsem si užívat života se vším, co přináší, a objevovala, co mě vlastně baví. Místo toho, abych se snažila život změnit, začala jsem ho žít. Najednou jako bych se probudila. Z ničeho nic jsem prožívala pocity, o kterých jsem ani nevěděla, že existují. Z každodenního života plného rutiny se stalo jedno velké dobrodružství.

V České republice tehdy žádné kurzy metody dotazování neexistovaly. Přála jsem si, aby i ti, kteří neumí anglicky nebo německy, měli možnost zažít to co já. A právě díky změnám, které mi metoda dotazování přinesla do života, jsem se rozhodla pořádat její kurzy. Na začátku jsem si vůbec nedokázala představit, že se někdo přihlásí. Když však lidé slyšeli můj životní příběh, chtěli znát cestu, jak zažít to samé. Následovaly roky, kdy jsem představovala metodu dotazování v České republice a zároveň se dál vzdělávala. Učila jsem se přímo od Katie, a to jak v Evropě, tak v Americe. Asistovala jsem na jejích seminářích a stala jsem se členem jejího institutu. Dokonce jsem dostala možnost pracovat jako dobrovolník na její bezplatné lince, kde se každý může s její metodou dotazování seznámit nebo si ji procvičit. Díky tomu jsem měla možnost získat mnoho zkušeností s prací s lidmi z celého světa. Došla jsem k poznání, že všichni řešíme podobné životní situace a máme stejná trápení. Nezávisle na kultuře, věku či pohlaví. Metoda dotazování se stala nejen mým zaměstnáním, ale především způsobem, jak se i nadále zbavuji stresu a trápení. Denní praktikování dotazování mě doslova katapultuje do nového vnímání světa. V mém světě teď nacházím mnohem více svobody, lásky a naplnění. Strach vystřídala odvaha, trápení vystřídala lehkost a soucit, pocit nedostatku vystřídala

vděčnost. Tam, kde jsem dříve cítila hořkost a provinění, cítím teď podporu a spojení. Někdy se takové situaci dokonce zasměju. Mému okolí se ulevilo, protože místo bouřlivých emocí se teď naše setkání odehrávají v pohodě. Naučila jsem se také být upřímná sama k sobě i k druhým a jejich očekávání už neřídí můj život. V partnerských vztazích vnímám svého partnera jako toho, kdo mi ukazuje, co na sobě nemám ráda. Jeho chování nevypovídá nic o tom, kým opravdu je, ale je odrazem mého vnímání. S tím, jak se mění mé vnímání, mění se i můj partner. Dnes bych mohla říci, že pro mě už žádná situace není překážkou.

Jsem Katie vděčná, že metodu dotazování učinila prostřednictvím této knížky dostupnou všem. Mé poděkování také patří nakladatelství Synergie, které se rozhodlo ji vydat v češtině. Je obrovským darem jak současným, tak i budoucím generacím, které vnímají lásku skrz nás.

Lucie Nováková
www.coachingbylucie.com