

AUTORKA BESTSELLEROV

BYRON KATIE

& MICHAEL KATZ

Ako prestať
hľadať lásku,
súhlas, uznanie
a predsa ich nájsť

POTREBUJEM
TVOJU LÁSKU
– JE TO PRAVDA?

POTREBUJEM
TVOJU LÁSKU
– JE TO PRAVDA?

BYRON KATIE

& MICHAEL KATZ

POTREBUJEM
TVOJU LÁSKU
– JE TO PRAVDA?

Ako prestať hľadať
lásku, súhlas, uznanie
a predsa ich nájsť



I NEED YOUR LOVE – IS THAT TRUE?

Copyright © 2005 by Byron Kathleen Mitchell

Foreword copyright © 2005 by John Tarrant

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

All rights reserved.

Slovak edition © 2017 by Eastone Group, a. s.

Translation © 2017 Jela Krajčovičová

Z anglického originálu *I Need Your Love – Is That True?*, vydaného vydavateľstvom Random House v roku 2005, do slovenčiny preložila Jela Krajčovičová.

V roku 2017 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Redakčné úpravy: Marianna Petrová

Korektúry: Vladimíra Kašíková

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

www.eastonebooks.com

Všetky práva vyhradené. Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkolvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-323-4

*Venované Adamovi Lewisovi
s láskou a vdácností*



OBSAH

PREDSLOV	XI
PRÍHOVOR	XVII
ÚVOD	XXI
<i>Láska je nádherná – ale nie vtedy, keď ju práve hľadáme, pokúšame sa ju udržať za každú cenu alebo nám úplne chýba. Veľa času trávime ťažkými, bolestnými úvahami o vzťahoch. Táto kniha vám predstaví taký spôsob usporiadania vzťahu, ktorý je oveľa jednoduchší ako bežný, a najmä je oveľa efektívnejší. Pomocou rôznych cvičení sa naučíte, ako mať naplňajúci milostný život, a zistíte, ako dostať vlastné šťastie pod svoju kontrolu.</i>	
1. VERÍTE TOMU, ČO SI MYSLÍTE?	1
<i>Najintímnejší vzťah máte so svojimi myšlienkami. Spôsob, akým k nim pristupujete, určuje všetko ostatné vo vašom živote, najmä váš vzťah k iným ľuďom. Ak veríte svojim úzkostným presvedčeniam, budete sa v živote len stresovať. Ak však svoje myšlienky spochybníte a budete ich skúmať, začnete znovu milovať svoj život aj svojich blízkych.</i>	
2. SKÚMANIE VLASTNÝCH MYŠLIENOK O LÁSKE	9
<i>Kým neporozumiete vlastným myšlienkam, nemáte v skutočnosti vzťah ani k sebe samému, ani k druhým ľuďom, ale len k tomu, čo si myslíte. Je to, samozrejme, veľmi trpké a bolestné. V druhej kapitole sa dozviete o nástrojoch Práce, procese</i>	

sebaspytovania, ktorý vám umožní zistiť, či sú vaše myšlienky pravdivé a ako ovplyvňujú váš život. Práca vám môže poskytnúť skúsenosť, kým by ste boli, keby ste tieto presvedčenia nemali. Ďalej sa budeme venovať skúmaniu myšlienok o vzťahoch a zisťovať, či zodpovedajú pravde.

3. HĽADANIE UZNANIA

17

Táto kapitola sa zaoberá najbolestnejším presvedčením, ktoré často panuje vo vzťahoch – že musíme o lásku, súhlas či uznanie bojovať. Najprv budeme túto myšlienku skúmať pozorovaním takého spôsobu života, keď o lásku aj uznanie treba bojovať. Zopár cvičení vám pomôže odhaliť, že najrozšírenejšia viera v to, ako sa správať, aby vás ostatní uznávali alebo vás mali radi, nie je pravdivá a vedie k falošnému a nešťastnému životu. Táto kapitola zahŕňa cvičenia, ktoré vám pomôžu uvoľniť sa a zažiť blízkosť druhých bez toho, aby ste prahli po ich neustálej pozornosti.

4. KEĎ SME ZAMILOVANÍ...

45

Prečo je zamilovanosť taký skvelý pocit? Prečo ste presvedčení o tom, že vašu zamilovanosť vyvoláva váš partner? Prečo sa zamilovanosť končí? Táto kapitola obsahuje cvičenia, vďaka ktorým môžete prežiť lásku inak – je to zážitok, ktorý sa tak ľahko nevytráca a nezávisí od ničoho a nikoho iného, iba od vás.

5. MASKY NEMILUJÚ – ONY VYŽADUJÚ

53

V tejto kapitole sa budeme zaoberať tým, čo sa stane, ak sa ocitnete v romantickom vzťahu, ktorý je však založený na fiktívnej identite a falošnom koncepte lásky. Preskúmame mýtus, podľa ktorého je vzťah najmä na to, aby plnil potreby a požiadavky. Nájdete tu cvičenia, vďaka ktorým pochopíte rozdiel medzi láskou a túžbou.

6. ACH, TIE VZŤAHY

65

Šiesta kapitola obsahuje množstvo príkladov, kde uvidíme, že problémy zo vzťahu miznú vtedy, ak prejavíte aspoň raz ochotu posúdiť svojho partnera a potom svoje presvedčenia o ňom preskúmať.

7. MÔJ PARTNER NIE JE DOKONALÝ	111
<i>Chyby u partnera sú príležitosťou na sebazdokonaľovanie. Niečo, čo pokladáte za nespochybniteľný fakt, môže byť len ďalšou podvedomou myšlienkou. V závere kapitoly je uvedený prepis rozhovoru z Amsterdamu, kde sa príbeh spejúci k rozvodu zmenil na príbeh večere pri sviečkach.</i>	
8. PÄŤ KLÚČOV K SLOBODE VO VZŤAHU	129
<i>Ak ste skalopevne presvedčení o tom, že niekoho potrebujete, že život bez partnera nevládáte a že od svojich blízkych či od života všeobecne nedostávate, čo by ste potrebovali, práve v tejto kapitole na vás čakajú mocné nástroje svojpomoci.</i>	
9. TRANSFORMÁCIA MANŽELSTVA	145
<i>Skutočný príbeh manželského páru, ktorý zachránil svoj vzťah vďaka metóde sebaspytovania.</i>	
10. KOHO NEDOKÁŽEME MILOVAŤ? ŽEBY SAMÝCH SEBA?	151
<i>Medzi vami a láskou už teraz nestojí nič v ceste okrem niektorých drobných, nevyriešených záležitostí. Táto kapitola vám pomôže objasniť, o aké záležitosti by mohlo ísť. Ukáže vám spôsob, ako sa oslobodiť od svojho najväčšieho bremena, hanby či neschopnosti odpustiť, vzdoru, od toho, čo máte potrebu ukrývať a všetkej kritiky, ktorú nevídate s otvorenou náručou.</i>	
11. ŽIVOT V LÁSKE	165
<i>Ako vyzerá láska, ktorá nehľadá, príliš netúži a nepotrebuje? Tu nájdete svedectvá desiatok ľudí, ktorí žijú tým, o čom sa píše v tejto knihe.</i>	
12. LÁSKA	187
<i>Opis lásky, ktorá je pevne zakorenená vo vás do tej miery, že mimo nej nič nie je.</i>	
ĎALŠIE MOŽNOSTI SKÚMANIA MYŠLIENOK	189
POĎAKOVANIE	197
KONTAKTNÉ INFORMÁCIE	199



PREDSLOV

John Tarrant

Autor knihy *Bring Me The Rhinoceros*
and *Other Zen Koans to Bring You Joy*

TO, čo Byron Kathleen Mitchell (áno, naozaj ju pokrstili Byron, presnejšie Byron Kathleen Reid) zistila a učí o láske, je nesmierne pútavé. Je to dokonca niečo výnimočné a práve v tejto knihe sa o tom všetkom dozviete. Ak jej prácu pochopíte, všetko vám do seba zrazu zapadne a navždy to zmení váš život. U mňa to bezpochyby funguje. Nemusíte však Katie považovať za nadčloveka a myslieť si, že ostatní by nemohli robiť to, čo ona. Na začiatok by bolo vhodné dozvedieť sa viac o autorke. Chce vás previesť svojou metódou, ktorú však môže využiť aj ktokoľvek iný. Jej život býval obyčajný, aj zložitý, aj úspešný, plný omylov aj múdrosti, podobne ako mnoho iných životov.

V príbehoch zo starých čias sa mudrci vrátia z pobytu v púšti, bývajú zarastení, majú na sebe dlhé obradné rúcho (pre tú dobu zvyčajný odev) a ostatným rozprávajú, čo prežili. V Spojených štátoch sú však takíto mudrci oveľa obyčajnejší. Majú dlhé vlasy, dlhé nechty a skúsenosti s predajom nehnuteľností. Byron Kathleen Mitchell (každý jej hovorí len Katie) má presne tieto skúsenosti a hoci dlhé vlasy nenosí a v súčasnosti miluje šaty značky Eileen Fisher, nemôže si pomôcť a každému musí vešať na nos, čo objavila.

V skutočnosti sa na púšti narodila, v mestečku Barstow. To bude prvý pojem z tohto príbehu o stvorení sveta. Barstow sa nachádza v Mohavskej púšti v južnej Kalifornii, je to posledná zastávka na ceste do Arizony, kde je plno vedľajších koľají a v blízkosti letecká vojenská základňa s radom úhľadných domčekov, kde manželky hodnostárov pestujú kvety v predzáhradkách s výhľadom na púšť. Tá je bezútešná, nenájdete na nej ani výstredné kaktusy, no keď sa na ňu pozriete bližšie, objavíte v nej krásu. Ak sa tam vyberiete na prechádzku s Katie pri západe slnka, teplý vietor vám pohladí tvár a pokocháte sa pohľadom na skaly v jemných odtieňoch hnededej, žltej, čiernej a červenej a tieňmi s modrastým nádychom. Zavedie vás do kaňonu, na miesto, kde voda kvapká z dobre ukrytého prameňa a človek púšť zrazu vníma ako prívetivú a uverí Katie, keď povie, že púšť je jej učiteľom.

Jej životný príbeh patrí len jej, no napriek tomu je to príbeh kohokoľvek z nás. Mala tri deti a bola šťastná, mala milujúceho manžela a prosperujúcu firmu, potom však o to všetko prišla. Najprv to šlo pomaly, ale nabralo to rýchly spád. Začala sa prejedat' a piť, bola čoraz podráždenejšia, pridružili sa úzkosti, dokonca spala s revolverom pod vankúšom. Mať revolver pod vankúšom nie je v Barstowe také nezvyčajné, akoby to bolo v San Franciscu, ale jej rodine to, prirodzene, prekážalo. Firmu sa jej podarilo udržať v chode, ale v iných oblastiach sa jej všetko zosypalo. Až doteraz by to bol len obyčajný príbeh obyčajnej bolesti, hoci drsný: predierate sa životom, až kým nedostanete úder a musíte tomu začať venovať pozornosť.

Príbehy sa stávajú zaujímavejšími po zásahu samotných nebies a platí to aj pre ten Katien. Kríza ju zasiahla veľmi hlboko a zdalo sa, že neprejde sama od seba. Bola to kríza celej jej bytosti. Blízki si mysleli, že sa zbláznila. Zapísala sa do centra pre poruchy prijímania potravy, pretože to bolo jediné, čo jej bola zdravotná poisťovňa ochotná zaplatiť – typický, vľúdny americký prístup. Našťastie, nebol to krok úplne vedľa. Na chvíľu sa potrebovala zastaviť. Katie však nepomohla terapia ani liečba. Jej biblické „obrátenie sa“ nastalo jedného rána, keď sa zobudila a celý svet zrazu uvidela inak. Zmeny sa udiali aj v jej srdci. Podobne ako sa to na ceste do Damašku stalo Saulovi, aj ona zažila niečo, čo jej obrátilo život naruby. Písal sa rok 1986.

Bol to jeden z tých náhlych, intenzívnych, transformujúcich zážitkov, ktoré sa nedejú bez príčiny. V Ázii sa nazývajú osvietením. Celý jej život

sa prudko zmenil. Predtým ju ovládal strach, no teraz bola naplnená láskou a súcitom. Všetci boli z jej premeny unesení, najmä deti. Tvrdia, že ten rozdiel bol ako rozdiel medzi dňom a nocou. Aj ony sa prestali báť. Náhle mali pri sebe milujúcu mamu, ktorá ich vždy vypočula, tešila sa spolu s nimi a pomáhala im, aby takisto oplývali radosťou ako ona.

Čo sa naozaj zmenilo? Katie na niečo prišla. Všimla si totiž, že doteraz verila svojim ustrašeným myšlienkam a dovolila im, aby ju neustále zastrašovali. Keď im prestala veriť, svet sa náhle zastavil. Vnútorňý konflikt a strach zmizli. Prebudil sa v nej súcit voči ostatným, a tak začala svoje pochopenie vysvetľovať. Pocit spojenia a lásky bol na počiatku jej metódy, ako pomôcť iným.

Katie to opisuje takto:

Jasne som videla, že všetko je naopak, obrátené naruby oproti tomu, čomu som verila predtým. Môj spôsob myslenia protirečil pravdivej podstate vecí a vymýšľal si interpretácie, ako by všetko malo byť. „Môj manžel by mal byť úprimnejší.“ „Moje deti by ma mali viac poslúchať.“ Pochopila som, že namiesto toho, aby som vnímala, čo sa deje, som dávala realite neustále nejaké podmienky. Akoby som mala právomoc diktovať si, čo chcem.

Jasne som pochopila, že pravda je na úplne opačnom konci. Môj manžel by nemal byť úprimnejší – pretože taký nebol. Moje deti by ma nemuseli viac poslúchať – pretože neposlúchali. Začala som oceňovať holú skutočnosť. Vnímala som, že je to tak prirodzenejšie a prináša mi to oveľa viac pokoja.

A čo vy, ako sa vám žije, keď ste šťastní? Pre Katie sa zmenilo veľa vecí – schudla a vytratil sa z nej aj hnev a smútok. To ostatné nie je ničím zvláštne, prinajmenšom zvonka. Znovu sa vydala. Ostala v kontakte so svojimi deťmi, ktoré vedia ako každé správne deti vždy niečím prekvapiť. Jej dcéra dala Katie vnúcatá a stará mama bola dokonca pri pôrode. Jeden z jej synov rád jazdí motokros a v Los Angeles píše dobrú rockovú hudbu. Ďalší sa živí ako elektrikár a tiež má deti. Vedie taký normálny rodinný život.

V Katienom živote však nastala jedna oveľa výraznejšia zmena. Jej svet sa zastavil. Ľudí dokáže privítať s takým entuziazmom a naplno prítomná, že obyvatelia mestečka Barstow o nej začali hovoriť ako o „pani, ktorá zvnútra žiari“. Začali sa jej zdôverovať so svojimi problémami a ona ich pozývala k sebe na čaj, posadila na pohovku. Kázala im, aby si svoje problémy spísali a potom kladla otázky typu „Zlatko, je to naozaj pravda?“ Katie nevravela, čo treba robiť alebo čomu treba uveriť. Ľudia si na otázky odpovedali sami. A ich životy sa zmenili, či už pomaly alebo rýchlo.

Po nesmelých začiatkoch sa jej učenie rýchlo rozšírilo a začali ju volať do mnohých miest v Kalifornii a v celom svete. Vyučuje prakticky skoro všade – od Osaky po Kapské mesto, so zastávkou v Jeruzaleme aj vo väzení San Quentin. Navštevujú ju tisíce. Ľudia si o nej medzi sebou povedia, a tak sa jej práca šíri ďalej. Jej metóda sa prakticky nezmenila, ale Katie už nemá toľko času na varenie. Stále sa každému prihovára ako „zlatko“ alebo „miláčik“. Jej metóda spočíva v tom, že si s človekom sadne a prikáže mu napísať každú bolestnú myšlienku. Potom kladie otázky. Väčšinou začína otázkami, aký má názor dotýčny človek na svoje okolie, potom na vzťahy a na uznanie, obdiv či pochvalu – mix pocitov, ktoré človek bežne zažíva voči druhým v práci alebo doma. Ľudské srdce, pole múdrosti, sa stáva miestom, kam Katie prináša prívetivosť a jasnosť.

Ak vám je pojem osvietenie blízky, Katie vám ho dokáže sprostredkovať, takže do púšte ani do kláštora chodiť netreba. Jej zvedavé otázky zapájajú do nášho života prirodzenú múdrosť, ktorá je v nás, keď nie sme ovládaní strachom ani hnevom.

Katie opisuje, ako sa dostala k svojej metóde:

Môj život bol ako nasledujúci príbeh. Bolo to ako z rozprávky. Prechádzala som sa raz po Mohavskej púšti, bol nádherný deň, premýšľala som o svojej firme. Zrazu, kde sa vzal, predom mnou ležal obrovský zelený štrkáč. Takmer som ho pristúpila! Bola som na míle ďaleko od ľudských obydľí a toto by bola pomalá a bolestivá smrť. Srdce mi divo bilo, čelo sa mi orosilo a zmeravela som od strachu.

Potom, ani neviem, ako sa to udialo, zaostrila som zrak. Odvážila som sa pozrieť sa na plazu – a ako zázrakom som videla, že had nie je had, ale obyčajný špagát! Spustila som sa na zem, začala sa smiať aj plakať zároveň. Štuchla som doň.

Čo sa vlastne stalo? Vedela som, že som v bezpečí. Pochopila som, že nad tým povrazom by som mohla stáť nekonečne dlhý čas a nikdy by ma už nedokázal vylakať. Pocítila som vďačnosť a pokoj. Taký had by vydesil každého človeka, ľudia by kričali, utekali, dostali infarkt, boli by vystrašení na smrť – ja by som len nebojácne stála a hlásala dobré správy. Chápala by som, že sa boja a počúvala ich príbehy o tom, prečo si myslia, že ten špagát je had. Už by som im však neverila a ten špagát by ma už nedokázal vystrašiť. Poznala by som už pravdu: Had, o ktorom hovoria, je len obyčajný špagát.

Nezáleží na tom, v akej mizernej situácii sa nachádzate. Dôležité je, aby ste začali spochybňovať svoje myšlienky plné nešťastia. Je totiž možné, že niečo, čo vám pripadá ako nebezpečný plaz, je v skutočnosti len špagát. Presne tak vznikajú zmätky vo vzťahoch. Myslíte si, že bez uznania či lásky druhých neprežijete, že ak nepracujete dvadsaťštyri hodín, aby ste potešili svojho šéfa, manželku alebo kolegov, váš život sa rozpadne na márne kúsky. Katie vás prevedie inou a menej zúfalou cestou za získaním lásky.

Ako pomáham ľuďom, ktorí považujú špagát za jedovateľného hada? To sa nedá. Musia na to prísť sami. Oni tam toho hada chcú vidieť. Kým to však sami nepochopia, vždy budú veriť tomu, že špagát je nebezpečný a že oni sa práve ocitli v smrteľnom nebezpečenstve.

Taká je však povaha mysle a našou úlohou je vystopovať hadov v mysli – v myšlienkach, ktoré nás držia ďalej od lásky a jej prijímania. Ja to tak vidím, že každá neláskavá, úzkostná myšlienka je len špagát. Sebaspytovaním máte zistiť, že hady vo vašej mysli sú len úplne obyčajné špagáty.

Katien najvýznamnejší prínos spočíva v tom, že ak preskúmate vlastnú myseľ, zistíte, že svet je oveľa priateľskejší, ako ste si dosiaľ mysleli, a že netreba chodiť spať so strachom a budiť sa s úzkosťou. Stačí sa poobzerať, aby každý videl, že svet prekypuje láskou a že žiť sa oplatí.

John Tarrant,
Santa Rosa, Kalifornia,
december 2004



PRÍHOVOR: AKO SME NAPÍSA TÚTO KNIHU

„JE toto vôbec možné?“ To mi napadlo, keď som Byron Katie stretol prvý raz. Nebol som si istý, s kým sa to vlastne stretnem – Mary Poppins skrížená s majstrom zenu? Pohotová, láskavá, čulá, bystrá a veselá žena. Prišiel som, aby som jej dohodol literárneho agenta, no mal som problém vtesnať sa do určeného času; toľko sme sa nasmiali. Jeden z hostí sa dokonca smial tak, že spadol z gauča.

Hoci som sa jej metóde nevenoval do hĺbky, zdalo sa, že aj u mňa sa zmenilo všetko od základov. Zabávali sme sa pri predstave, ako raz dopadne vláda, školstvo, inštitúcia manželstva, ak sa ľudia začnú zamýšľať nad tým, čomu naozaj veria. Tento rozhovor ma zaujal viac ako to, že som mal na starosti knihu. Kniha *Loving What Is* (Milovať to, čo je) nakoniec vyšla. Aj päť rokov odvtedy stále vnímam, ako ma Katie ovplyvnila, a keď sa s ňou rozprávam, strácam pojem o čase.

Katie je v súčasnosti neustále na cestách, vedie semináre, a tam sa veľa teórie nevtesná. Žiada ľudí, aby dôverovali jej otázkam a ukazuje im, ako fungujú. Venuje pozornosť každej myšlienke, ktorá sa objaví, svojím typickým,

vľúdny: „A je to naozaj pravda?“ Jej prívetivé a neodsudzujúce správanie celý proces podporuje. Slová niekedy ani netreba.

Keď ma Katie oslovila, aby som jej pomohol napísať túto knihu, vedel som, že sa mám do tej práce zapojiť viac, že mám byť pri tom, ako sa postupne píše a jasne vidieť kroky, ktoré majú na každej ďalšej stránke nasledovať. Na niektorých miestach som dodal vysvetlivky či cvičenie. Na iných som zase zdôraznil veci, ktoré Katie nezvykne vyjadrovať priamo, pretože mám skúsenosti ako literárny agent a pomáham s vydávaním motivačných kníh. Postrehol som, aj na základe vlastných skúseností s metódami niekoľkých kníh, že to najlepšie, čo kniha ponúka, je práve opakom toho, čo sa v nej píše. Katie sa na tomto mojom poznatku dosť pobavila, hoci si nemyslím, že niekedy držala v ruke motivačnú knihu.

Do vysvetľujúcich častí som vložil pasáže, ktoré nenapísala Katie. Keď si ich prečítala, tak ju nadchli, že k nim pridala aj vlastné komentáre. Posielali sme si ich emailom a mnohokrát sme sa skvele dopĺňali. Takže výsledkom je kniha v hybridnom štýle, niečo v štýle bicykel na raketový pohon.

Pevne dúfam, že si na tom bicykli aspoň skúšobne zajazdíte, podobne ako ja. Kladte si Katiene otázky. Neviem presne povedať, čo sa stane, ak sa do toho pustíte.

Michael Katz