



Kapitola první

TŘI FÁZE SEBELÁSKY

„Klíčem k vývoji je zavedení vyšších aspektů vědomí do našeho povědomí.“

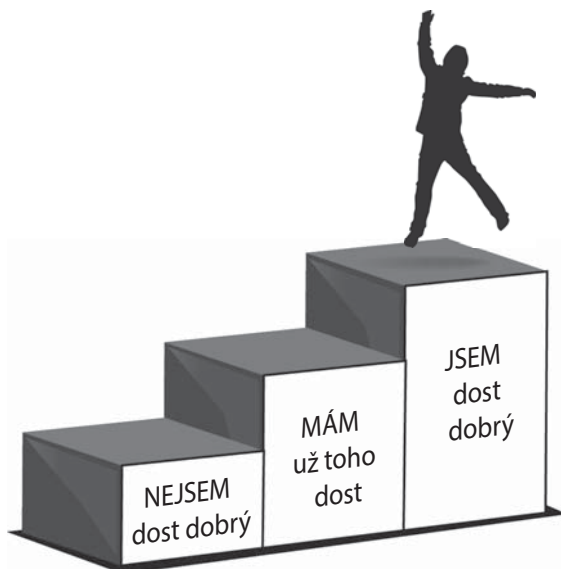
LAO-C'

Většina lidí tráví převážnou část svého času ve stavu vědomí, který říká: „*Nejsem dostatečně dobrý*“, nebo jen „*Nejsem dost dobrý*“. Mnoho z nich prožije v tomto stavu celý svůj život. Některým se sice daří předstírat něco jiného, ale ve skutečnosti se nijak neliší.

Jiní se dostanou do stavu, ve kterém si řeknou: „*Mám už toho dost!*“. Jedná se o přechodnou fázi. Většinou ji doprovází nadšení, někdy ale i zloba, a to především u lidí, kteří mají pocit, že je někdo využívá nebo šikanuje. I přesto je lepší se nacházet v tomto stavu, než ve stavu „*Nejsem dost dobrý*“. Především proto, že tito lidé bývají daleko méně využíváni nebo šikanováni okolím.

Po čase se několika šťastlivcům podaří prorazit ještě dál. Mají už dost toho, že toho mají dost. Je to pro ně vyčerpávající, protože mít takto dlouhodobě zaměřenou mysl odebírá mnoho energie. Těch několik šťastných se dostane do poměrně klidného stavu „*jsem dostatečně dobrý*“, nebo „*jsem dost dobrý*“. Tento stav doprovází vnitřní smíření, duševní pohoda a často se

objevuje i smích. Ze života jim zmizí velká většina stresu. Samozřejmě, že se občas vyskytnou nějaké potíže. Jsou součástí lidské existence. Ale v tomto stavu už neplýtváme energií na žádné divadélko ani se už nesnažíme, aby nás lidé respektovali nebo měli rádi. A jak se ukáže, ušetří nám to ohromné množství energie.



Tři fáze sebelásky

Podívejme se nyní na tyto tři fáze o něco podrobněji.

První fáze: „Nejsem dost dobrý“

Jistou kvalifikaci k psaní této knihy jsem nabral tím, že jsem předchozích dvaadvaceti let života strávil v této fázi. Jelikož mou knihu nyní čtete, není těžké usoudit, že i vy v této fázi trávíte nemálo času.

Tento nedostatek sebelásky, jak ho také občas nazývám, pravděpodobně nezabírá přední místo ve vaší mysli. I když si uvědomujete, že tam někde je, nevystupuje během dne do vašeho bdělého vědomí na delší dobu. Spíše připomíná šotka, schovaného za závěsem v zákoutí vaší mysli, připraveného vyskočit a ovládnout vás, kdykoli se na obzoru objeví něco zajímavého.

Nejen to, svět na vás velice často odráží zpět to, jak se sami vnímáte. Většinou prostřednictvím lidí a toho, jak se k vám chovají.

Na škole mě šikanovali. Nikdy se nejednalo o fyzickou šikanu, spíše emocionální. Roky se mi jen posmívali, ale nabralo to na vážnosti v šestém a závěrečném ročníku střední školy, když mi bylo sedmnáct let. Skupina „oblíbených“ spolužáků, asi pětina z přibližně šedesáti lidí v ročníku, vedla během školního roku něco, co mohlo na první pohled připomínat kampaň.

Stal jsem se obětí kyberšikany ještě před vznikem internetu. Vyvěšovali po škole plakáty, na kterých si ze mě dělali legraci. Jeden den byl například prohlášen za národní den „Máme rádi Hammyho“. Hammy byla moje přezdívka z příjmení Hamilton. Na svůj svátek jsem se však nedočkal toho, že by mě měl někdo z nich rád, ale jen velké dávky posměchu.

Občas se stávalo, že byli mí trýznitelé opilí. Především po dosažení osmnáctin, jako studenti šestého ročníku, jsme navíc měli k dispozici vlastní společenskou místnost. Jednou, když byli opilí, na mě zkusili vylít kbelík vody. Jak jsem přicházel ke společenské místnosti, jedna z dívek mě viděla a nadšeně vběhla dovnitř, takže jsem věděl, že se něco stane. Přemýšlel jsem, jestli se nemám otočit a jít pryč, ale měl jsem tam tašku s knížkami, které jsem potřeboval, protože bylo před zkouškami.

Když jsem otevíral dveře společenské místnosti, byl jsem nervózní. Jeden spolužák stál na židli a zkoušel na mě hodit provaz s připravenou smyčkou. Kdyby mu v tom nebránila opilost, tak by se mu to snad i podařilo. Jenže takto jsem byl schopný smyčku zachytit a provaz držet v ruce. Během sledu událostí, které následovaly, na

mě spolužáci vrhli obsah kbelíku, já jsem však uskočil a jen trocha vody postříkala mé boty a kalhoty. Nejspíš mi nemálo pomohl i fakt, že jsem tam byl jediný střízlivý.

Sebral jsem tašku ze stolu, kde jsem ji předtím odložil. Poblíž seděli někteří mí kamarádi, ale neřekli ani slovo. Vyšel jsem z místnosti s taškou v ruce a zkoušel jsem najít místo, kde bych se mohl vybrečet.

Na škole mi bývalo do breku hodně často. Také jsem trpíval úzkostí. Smířil jsem se s tím, že život je prostě takový. Nemohl jsem přijít na nic, čím bych to mohl změnit. A když už jsem sebral odvalu a zeptal jsem se jednoho z kluků, proč se ke mně takhle chovají, šokoval mě svou odpovědí: „O čem to mluvíš? Co si to dovoluješ!“ Neřekl to přesně takto, ale bylo to v podobném duchu. „Tak to chodí, Hammy.“

Šlo o to, že jeho slova byla v souladu s tím, jak jsem o sobě sám smýšlel. Někde hluboko jsem cítil, že ať udělám cokoli, *nebudu dost dobrý*.

To jsem si ovšem nepřipouštěl. Říkal jsem si, že mě šikanují, protože jsem v něčem lepší. Dokonce jsem to tak napsal i v prvním návrhu této knihy. Napsal jsem také, že jsem se naučil moc nevyčnít, aby si mě přestali všímat. Ve skutečnosti mě však šikanovali, jelikož jsem příliš jasně dával svému okolí najevo, že jsem v něčem lepší. Takže mě neobtěžovali proto, že bych běhal rychleji než ostatní a vyhrával ceny, ani proto že bych byl jedním z nejchytřejších studentů školy nebo že bych se věnoval karate a vyhrával ceny i v něm. Ani proto, že bych dokázal na svém kole kaskadérské kousky včetně jízdy přes půl kilometru po zadním kole a skoku přes osm sudů. Nebylo to ani proto, že bych se líbil některé z nejoblíbenějších a nejhezčích dívek z ročníku. Byla to skutečnost, že jsem opakovaně vypravoval lidem o svých úspěších.

Proč jsem to dělal? To proto, že jsem měl hluboko zakořeněnou potřebu dávat lidem důvody, aby mě měli rádi. Kdybych přestal,

už bych nebyl zajímavý. Moc jsem se bál, že si mě nebudou všímat, budou se mi vyhýbat, že budu... sám.

Pokud máte pocit, že *nejste* dost dobří, je pro druhé jednodušší vás využívat. Jak uvádí vědní obor viktimologie, je to tím, že vysíláte skryté signály.

Skupina vězňů odsouzených za přepadení měla za úkol sledovat záběry z rušných chodníků New Yorku. Poté měli odpovědět, které z lidí na ulici by si vybrali k útoku či přepadení. Vybrali si během krátké chvíleky.

Člověk by řekl, že jsou oběti vytipovány dle výšky, ale zločinci si vybírali i vysoké muže a některých drobných žen si vůbec nevšíkali. Jak se ukázalo, jejich volba neměla ani tolik společného s věkem, rasou nebo pohlavím. Nejdůležitějším faktorem bylo držení a pohyby těla kolemjdoucích. Za oběti si téměř vždy vybrali takové lidi, jejichž řeč těla vyjadřovala nejistotu nebo nízké sebevědomí, tedy *pocit, že nejsou dost dobří*. Zločinci si zpravidla nevšíkali lidí, ze kterých vyzařovalo větší sebevědomí.¹

To samozřejmě vůbec *neznamená*, že si lidé, kteří byli šikanováni, týraní nebo přepadení, svůj problém přivolali. Spousta útoků je zcela náhodná. Navíc lidé, co šikanují a týrají jiné, si pouze vybírají takové cíle, u kterých mají pocit, že nad nimi mohou získat nadvládu, aby si tak vynahradili vlastní nedostatek sebelásky.

Vysíláme různé druhy signálů. Některé z nich rozeberu o kousek dál a, co je důležité, dozvíte se i to, jak je můžete změnit.

Druhá fáze: „*Mám už toho dost*“

Poměrně rychle poté, co se vydáte na svou cestu za sebeláskou, se dostanete do fáze, kdy už toho *máte* dost. Už máte dost toho se cítit poďradně. Už máte dost toho, že vás zase minulo povýšení. Už máte dost toho, že vás druzí obtěžují nebo využívají. Už máte dost toho, že se cítíte nicotní. Už máte dost toho, že máte strach. Už

máte dost toho, že nemáte sebevědomí. Už máte dost toho, že promarníte své schopnosti. Pokračovat by se dalo ještě dlouho, řekněme tedy, že už toho jednoduše *máte dost*.

To je ta chvíle, kdy se můžou odehrávat malé zázraky, jemné změny v lidech a v prostředí okolo vás. Změny, které se dříve vůbec neděly.

Když jsem kdysi začínal jako spisovatel a řečník, přednášel jsem skupině učitelů. Jednalo se o doškolovací den, kdy učitelé místo vyučování poslouchají v rámci svého školení proslovy. Asistent ředitele této školy se zúčastnil jedné z mých přednášek a o pár měsíců později mě pozval, abych promluvil i u nich. Měl jsem přednést hodinovou přednášku spojující vědu s inspirací.

U podobných přednášek začínám často tím, že zmíním několik příkladů placebo efektu. Uvedu jimi posluchače do příběhu, jak jsem pracoval ve farmaceutickém průmyslu, začal mě fascinovat placebo efekt a zároveň se tak dostanu k představě, že mysl má větší moc, než jí přisuzujeme. Když jsem ale tenkrát začal před těmi asi sty učiteli a administrativními pracovníky hovořit, rozjela se šikana.

Učitel biologie promluvil jako první a s náznakem agrese ve svém hlase prohlásil, že placebo efekt neexistuje, že mysl nemá na tělo žádný vliv a stav některých nemocných se prostě zlepšil. A bylo.

Přestože jsem byl v té době jedním z předních britských odborníků na placebo efekt, napsal jsem na toto téma několik kapitol a článků, měl jsem za sebou okolo pěti set přednášek o vztahu mysli a těla, byl jsem poradcem pro televizní společnosti, byl jsem pozván, abych moderoval dokument na toto téma v hlavním vysílacím čase, měl jsem Ph.D., pracoval jsem jako vědec a z první ruky jsem získával poznatky o tom, jaký má vliv víry v uzdravení na pacienty, jediná odpověď, na kterou jsem se zmoohl, byla: „Aha, takhle jsem nad tím nikdy neuvažoval. Možná máte pravdu.“