

Milí čtenáři,

vzhledem k situaci, ve které jsme se všichni ocitli, vám posílám k přečtení postupně několik kapitol své knihy EGOOTROCTVÍ. Třeba vás témata pobaví, potěší nebo inspirují k hlubšímu přemýšlení. Život je krátký a utíká mezi prsty. I všechno to, co teď prožíváme je život. A je na nás, jestli ho promarníme nebo zvolíme jinou cestu.

Knihy EGOOTROCTVÍ a vztahové NEchutnosti jsem napsala, protože jsem chtěla a také prostřednictvím knihy sbírám peníze pro potřebné, které prostřednictvím dobročinných **Psychoték** podporuji. Postižené děti, nemohoucí senioři potřebují pomoc celý život. A také podporuji ty, kteří se o nemohoucí starají. Z každé prodané knihy posílám 70,- Kč těm, které jsme zmínila. Kdybyste někdo z vás chtěl přispět na účet k tomuto účelu zřízený 282334235/0300, budu velmi vděčná. Ale nemusíte. Potěší mě, když budete číst a žít ...

S láskou

Iva

P.S. Tištěné verze knih jsou krásné, jednu zdobí dechberoucí fotky a druhou drsné ilustrace. To poslat neumím. Ale text ano. Hezké čtení.

Celá verze knihy je k zakoupení na stránce: <https://www.knihy-jinak.cz/product/iva-pondelikova-egootroctvi/#.X6FvQlhKjcs>

Kapitola 1.: EGOOTROCTVÍ

Podkapitoly

Nebezpečné myšlenky

Emoce

Strach

Nemoce

Rozpouštění ega

Ego a čas

Nebezpečné myšlenky

Ať žijeme v jakémkoliv společenském uspořádání, naším největším otrokářem jsme my sami. Otrokářem sami sobě. Přesněji, otrokářem je naše část, kterou nazýváme EGO. Každý den navštíví náš mozek desítky tisíc myšlenek. Jsou téměř neškodné, jen tak si poletují a možná každá způsobí nějaké malé rozruchy. Problém je, že je jich opravdu moc. Podobné je to s hmyzem. Například mouchy jsou víceméně neškodné. Ale můžeme se zbláznit, když je jich hejno. A desítky tisíc much každý den poletujících kolem nás? Peklo.

Některé z těch much jsou zvlášť obtížné. Bzučí a sedají si na nás. Je těžké je ignorovat. S myšlenkami je to stejné. Které jsou ty obtížné? Všechny ty, kterých si všimneme, kterým uvěříme a věnujeme energii. Jejich obsah pro nás už nezůstává neutrální. Ztotožňujeme se s ním nebo se mu bráníme. V obou případech obsah myšlenek vytváří systém našich přesvědčení. To, čemu věříme.

Tady je namátkou pár takových obtížných "masařek", které se často transformují v naše falešné já, kterému říkáme ego:

Musím být dokonalá matka, manželka a ještě dobře vypadat. Když to nezvládnou, jsem ztracená.

Nelze úspěšně zvládat kariéru a rodinu najednou. Jedno se vždycky hroutí.

Jako muž musím vydělávat více než žena. Být úspěšnější. Jinak je to ostuda.

Na vrcholové pozice patří jen ti s tvrdými lokty.

Blondýny jsou hloupé. Tak to nemohu nikam dotáhnout.

Vrcholoví sportovci jsou hloupí. Já asi také.

Musíš vždy poslouchat rodiče. Oni mají zkušenosti a jediní to s tebou myslí dobře.

Rodičům musíš být do smrti vděčný. Tolik toho pro tebe udělali!

Lepší nevhodný partner než žádný. Samota je trapná.

Přiznat svoji slabost je ostuda.

Chlapi nebrečí. Uf. Co si o mě řeknou, když viděli moje slzy?!

Rozvést se je selhání. Musím to nějak vydržet. Vždyť to nakonec není tak hrozné.

... a tisíce dalších.

Každý z nás má svůj vlastní roj "masařek" a ty pak ve formě falešného já, tedy ega, řídí naše chování, naše vztahy, naši kariéru. A celý život.

Ego je naše jakási "ochranná" slupka. Varující je to, že systém ega nebývá propojen s našimi vnitřními hodnotami. Ale s diktátem našeho okolí, rodin, kultury, předků. A hlavně s tím, jak jsme uvěřili, že bychom měli vypadat a být vnímáni okolím. Ego je naše falešné já, které nám diktuje. Které nás přesvědčuje, že tohle právě jsme my. Je hlasité. Ubírá nám to, čemu říkáme bdělá pozornost. Pozornost tomu, co jedině v životě skutečně máme. Tomu malému okamžiku, který se děje právě teď. A tomu, kdo opravdu jsme. To jedině je ŽIVOT. Pravý život. Nikoliv ten postavený z cihel "musím", "nesmím", "měl bych", "neměla bych" a strachu o budoucnost.

Vypadá to tedy, že naše ego nás blokuje od Života. Dovoluje nám pouze přežívat ve změti myšlenek, které z nás dělají nesvobodné jedince (i když to umíme báječně maskovat) zmítající se ve víru emocí, které jsme si na základě zbytečných myšlenek vytvořili. Emocí, které jsou zvláště

výrazné, když se naše falešné já - naše ego bojí, že nebude úspěšné, oblíbené, vyvolené, obdivované, vážené, dokonalé..... Že bude někdo jiný lepší, krásnější, rychlejší, bohatší. A nebo třeba jen více litovaný a obskakovaný. Uf. Abychom mohli začít opouštět to, co nám škodí, musíme to nejdřív pořádně poznat.

Podíváme se, jak jsme upadli do otroctví ega. Možná to bylo právě takto....

Příběh zrození.....EGA

(Příběh je fiktivní a postavy jsou smyšlené. Jakákoliv shoda s konkrétními žijícími osobami je konstrukcí našeho ega. Co jiného také můžeme čekat od příběhu o EGU než že se bude právě ono snažit probudit ego-myšlenky u čtenářů. Snažit se může. Uspěť nemusí. A ego antropologů si může také smlsnout, nejsem odborník. Jen píšu povídku a dějepis jsem měla dávno...)

Kdysi dávno, a je to ještě dávno před tím, než si myslíme, že bylo dávno.... Takže ještě jednou, kdysi dávno, dávno před dávnými časy, žila na zeleném území Sahary tlupa neandrtálců. Čtete správně, tenkrát bylo území Sahary skutečně zelené. Plné různých zvířat, rostlin a pestrobarevných květin. Ti neandrtálci občas zkoušeli chodit po dvou. Docela jim to šlo. A taky zjistili, že když použijí k pohybu jen dvě nohy, mohou se rukama přidržovat. Nebo dokonce něco držet. Úplně jim nebylo jasné, k čemu to je. Přesněji řečeno jasné to nebylo Chlupaťourovi. Tomu se totiž v hlavě, v relativně větším objemu ve srovnání s jeho parťáky, objevila nová část mozku. Ano, až v novodobých dějinách, po dlouhém a významném vývoji, jsme dali této části mozku jméno neokortex, šedá kůra mozková. A spojili jsme ji s kolébkou chytrosti, s IQ.

Ale zpět k neandrtálcům. Zatímco Chlupaťourova šedá kůra kladla otázky "proč", jeho parťákům bylo úplně jedno, k čemu jsou jim dvě končetiny, které už nemají plně na starosti chůzi. Prostě je měli.

Chlupaťour si nedal pokoj. Pořád zkoumal, co všechno se dá podniknout s horními končetinami a s divně narostlými palci. Bylo to docela zábavné, chytat, držet, lámat, kroutit. Jenže celé to mělo háček. Čím měl ruce šikvnější, tím méně byly použitelné k běhu. Běhal pomaleji a byl ostatním tak trochu na obtíž. Zdržoval. Nad to vše se s ním dělo něco moc divného. Když ho ostatní nebrali tak úplně do party, cosi se mu v hrudníku svíralo a z očí mu občas tekla podivná slaná voda.

Chodil teď hodně sám a v jeho mozku se mu honila spousta otázek. Proč je najednou tak pomalý? Proč ruce, které se nejdříve zdály tak zábavné, proč jej tolik zrazují při lovu? Proč se to celé stalo? A jednou v noci přišla odpověď. Do snu mu vstoupila stvořitelka Příroda a velmi názorně (nikoliv polopatě, protože lopaty tenkrát ještě nebyly) mu vysvětlila, že vedle volných rukou dostal k dispozici také novou část mozku, která mu má pomoci využít ruce právě k lovu. Ale jinak.

Chlupaťour, tedy spíš někdo z jeho potomků či prapotomků, sedával tiše v jeskyni a přemýšlel. Pak vstával a zkoušel hledat ostřejší kameny. Těmi kameny, když zase nějakou chvíli seděl a poslouchal, co mu říká jeho mysl, upravoval a ostřil další předměty nebo něco od sebe odděloval. Po mnoha setkáních se svou myslí vyrobil první lovecké nástroje. A tak v tlupě začali lovit jinak. Tolik se nehonili, dělali to, slovníkem 21. století, "chytřeji".

O mnoho času později si členové tlupy začali všimnout více toho, kdo loví nejméně a kdo nejvíce. A když pak seděli u ohniště, viděli, že kolem těch nejúspěšnějších se motá nejvíce krásně chlupaťých holek a dostávají nejvíce jídla. Všichni si přáli takovou pozornost. Někteří slyšeli, jak jim jejich mysl říká, že jsou stejně dobří jako ti obletovaní. Ba možná dokonce ještě lepší. Vztekale cenili zuby a vrčeli si pod fousy a někdy se i prali. Jiní zase slyšeli hlas ve své hlavě, který jim jistě oznamoval, že jsou k ničemu. Ti lítostivě klopili oči a někteří zažívali poprvé pocit beznaděje. Hlas myšlenek v hlavách našich předků byl čím dál tím častější,

naléhavější a přinášel více soudů. A hlavně myšlenky nabízely odpovědi na to, čemu tehdejší lidé nerozuměli a co se jim nelíbilo. Vznikaly první falešné domněnky.

Postupně naši předci zapomněli vypínat mysl tehdy, když jim nebyla užitečná. Nechali ji vyrůst a přerůst si ji přes hlavu. Nechali ji, aby jejich hlavu zaplňovala srovnáváním, hodnocením, pochybnostmi, plánováním, intrikami.... A také ji nechali, aby právě srovnávání, hodnocení, pochybnosti a intriky vyrobily emoce. Objevily se zárodky vzteku, nenávisti, lítosti, frustrace a strachu. Zmizela síla bez viny a láska bez pochyb.

Vztahy mezi muži a ženami přestaly výhradně plnit své nejpřirozenější poslání. Staly se vedle toho prostředkem soupeření, boje, manipulace a pomsty. A bylo ještě hůř. Naši předkové začali válčit. Válčit proto, aby někoho porobili, aby získali bohatství, které nutně k životu nepotřebovali, aby získali slastnou moc. A hlavně, aby se zbavili strachu, že nejsou dost dobří.

Takhle mohlo vypadat zrození EGA...

P. S.

A tak ve 21. století průměrný evropský nebo americký mozek produkuje šedesát až osmdesát tisíc myšlenek za den. A ty neustále bzučí v naší hlavě jako hejno much. Záměrem přírody bylo stvořit myšlení jako pomůcku pro člověka. Jenže to se v průběhu času nějak zvtlo. Myšlenky nás ovládl plně. A nemůžeme je jen tak odložit. Zapomněli jsme, kde máme vypínač.

Emoce

A je to ještě horší.

Ty nejobtížnější myšlenky, kterým se začneme věnovat, nás zneklidňují. Vytvářejí nepotřebné emoce, které plynou právě jenom z myslí. Emoce, ten vzácný nástroj, stvořila příroda pro naši ochranu a radost. Když se kdysi na nás řítíl mamut, pomohla nám emoční reakce utéci, rychle se schovat nebo dobře zaútočit. Dosud nás právě tyto "původní" emoce spolehlivě chrání, když jsme v opravdovém ohrožení. Když se na nás řítí auto, když něco padá nebo někdo fyzicky útočí. Naše reakce je blesková, jakékoliv přemýšlení je "vypnuté". Zpomalilo by naši záchranu.

Podobné

Reálné nebezpečí jsme však nezažívali a nezažíváme denně. Tělo tak má čas se s emočními rezidui plně srovnat, zpracovat je.

Jenže v současnosti je to komplikovanější. Ano, málokdy nás vyděsí jen něco reálného. Zato naše nejnaléhavější myšlenky vyvolávají desítky emočních reakcí v těle každý den. Emoce z myšlenek, nikoliv z reálného ohrožení. Zahráváme si s ohněm. Náš lidský systém není vybaven na takové množství emocí. Přetěžujeme jej.

Pro ilustraci uvádím pár myšlenek, které nám udělají v těle stejný rozruch jako útok predátora v pravěku:

Vypnula jsem žehličku?!

Mobil! Zapomněl jsem ho v autě!? Doufám!

Šéf! Volá a já ještě nejsem v práci!

Za hodinu mám prezentaci před sto lidmi a určitě se ztrapním!

Dítě! Zapomněl jsem vyzvednout dítě ze školky!

Co to je za zvuky? Co když se někdo vloupává do domu?!

On je někde určitě s jinou!

Jsem ošklivější, hloupější, tlustší, než ona!

Jsem k ničemu!

To je fakt debil!

Určitě mi dá kopačky, až se dozví...

Mám u sebe málo peněz. Nemám teď čím zaplatit nákup! A ta fronta za mnou... Trapas!

Nepozvali mě... Do této společnosti nepatřím. Nevezmou mě mezi sebe. Nikdy...

Ať už má emoce reálný základ ohrožení života či pouze myšlenkový, tělo rozdíl nepozná. Zátěž je stejná. A v současnosti doba na regeneraci před další náloží nestačí. Emoce přicházejí příliš často... A zbytečně.

Strach

Ještě zůstaneme u emocí. Asi k nejsilnějším emocím patří strach. A je to základní a všudypřítomný stav, ve kterém žijeme, pokud žijeme v egu. Ego se, kromě jiného, nejvíce bojí o svoji vlastní existenci. Je inteligentní. Ví, že je pouhým výtvozem mysli. Že není opravdové. Ví, že si jen hraje na "Já". Že není pravé Já.

A kromě strachu o vlastní existenci produkuje ego nepřebornou škálu dalších strachů. Podívejme se na to, jaký má ego vztah například ke změnám.

Varuje nás pomocí strachů před ztrátou, která nastane, když něco změníme. Ignoruje fakt, že když se rozhodneme pro změnu, vždy něco ztratíme. To je přece přirozené, je to vytváření prostoru pro to nové. Jenže naše ego tuhle ztrátu umí krásně nafouknout a dramaticky vykreslit. Vysílá věty typu "Tak tohle už nikdy nezažiješ nebo neuvidíš... Nikdy se to nevrátí." Slovo "nikdy" je ten problém. Umíme úplně propadnout panice, zoufalství. A uvěříme egu a změnu neuskutečnime.

Také nás ego velmi podrobně informuje o obtížnosti cesty, kterou máme před sebou. Věty typu

"Zase budeš tři roky jen pracovat. A kromě toho, že budeš udřený nebo udřená, ztratíš domov, partnera, mládí, zdraví nebo neuvidíš vyrůst své děti".

"Tolik námahy ti za to nestojí.

"Nikdo to neocení."

A může triumfovat ještě těžším kalibrem.

"Na to nemáš."

"Tohle ty nikdy nedokážeš!"

Ano, nedokážeme to, když uvěříme. Kdybychom poslali ego na dovolenou, třeba bychom zjistili, že zkoušet nové věci nás baví, že si dokonce hrajeme. A že v okamžicích, kdy musíme zatnout zuby, cítíme hrdost. Vždycky jsme zvládli všechno, co bylo pro nás důležité. Nebo jsme se snad nenaučili chodit, mluvit, hrát si, jezdit na kole, radovat se z krásy, milovat, milovat se. ...?! Slyšeli jsme někdy dítě, které udělá první kroky a pak si stěžuje, že to byla dřina? Že by už příště do toho nešlo? Řešilo snad nějaké dítě při prvních krůčcích, jestli to dělá správně nebo jestli to náhodou sousedovic Anička nedělá lépe nebo rychleji? To plně obstarají ega rodičů. Bohužel se jim jako děti učíme naslouchat a věřit velmi brzo.

A třetí pastí, kterou na nás strach ze změny chystá, je pochybnost, jestli celá ta složitá změna doprovázená tolika ztrátami, bude vůbec stát za to.

"Co když to nebude lepší?"

"Co když to bude jen o trochu lepší?"

"A vydrží to vůbec?"

"A co když to bude horší?"

"A co když se mi to nakonec nebude líbit?"

Ego nám vůbec nedovolí snít, těšit se. Odřezává nás od svobodných rozhodnutí a tím i od svobody samotné. A tak se pozorujeme, jak bydlíme v místě, kde se nám nelíbí a způsobem, který nemáme rádi, chodíme do práce, která nás nebaví, potkáváme se s lidmi, kteří jsou nám cizí, žijeme ve vztazích, které nejsou postavené na našich hodnotách. A

ještě v tom všem vychováváme naše děti. A nade vše stavíme výmluvy "musím" a "nesmím". Neznám větší horor. Sebedestrukce. A ještě dobře odůvodněná. Takhle to Příroda asi nechtěla.

Nemoce

Ego má tři hlavní ingredience, a to myšlenky, z nich plynoucí emoce a tělesné vjemy emocí. Emoce totiž vnímáme tělem. Nikoliv hlavou. Hlava pouze dala tomuto tělesnému prožívání emocí jméno. Např. strach, vztek, vzrušení, smutek, extáze, frustrace, úleva, napětí, rozmrzelost, ale také radost, harmonii, hravost... Ty nelibé emoce tělu neprospívají. Výzkumy potvrzují, že osmdesát až devadesát procent všech onemocnění je psychosomatického původu. Tedy vytvořených egem. Pokud se osvobodíme od plného zotročení egem, získáme nejen klidnější mysl, uvážlivější reakce, ale i zdravější tělo.

Rozpouštění ega

Proti egu nebudeme bojovat. V boji bychom jej jen posílili. Pomůžeme ale svým postojem a chováním tomu, že začne slábnout jeho vliv. A postupovat můžeme krok za krokem.

1. Jasnost: Porozumíme tomu, jak funguje. A kus děláme právě teď...

2. Akceptace: Připustíme, že se nás to týká také. Nejen těch druhých. A poctivě zkoumáme, jak to s egem máme v současnosti rozdané.

3. Odstup a přijetí: Přijmeme naše ego se vším všudy. Vždyť to jsme také my. Každé ráno se s touto naší částí probouzíme a po celodenním soužití také usínáme. A když budeme naše ego popírat a zapírat, zesílí a použije svoje chytré a mazané zbraně. Ten boj nevyhrajeme. Bojovat nedává smysl. Proti svojí pravé noze také nebojujeme. Prostě ji máme. A je taková, jaká je. Nic víc. Nic méně. "Enjoy your jackal show", říkával nám můj učitel, zakladatel Nenásilné komunikace Marshall Rosenberg. To znamená, že se na show našeho ega díváme. I s trochou pobavení. Hlavní vtíp je v tom, že když se díváme, nehrajeme. Nejsme plně pohlceni do děje. Nebo alespoň nehrajeme naplno. Odstup. To je jeden z nejsilnějších transformujících aktů. A teprve když odstoupíme, můžeme naše ego přijmout. PŘIJMEME je takové jaké je. I když se nám nelíbí.

4. Vědomá volba: Svobodně si vybereme. Odstoupit znamená udělat si prostor pro svobodnou VOLBU. A v perspektivě diváka, máme skutečnou možnost zvolit si. Volba zní: budeme konat dle ega, jeho vzorců nebo podle našeho pravého Já? Zkusíme to jinak? Nejsme oběť, kterou někdo řídí. V této chvíli je to, jak naložíme s naší situací, pouze na nás. Není dobrá nebo špatná možnost. Protože jsme si svobodně zvolili. Proč bychom ve svobodě našeho pravého Já volili něco, co nám škodí?!

I když si pro určité chvíle zvolíme ego vzorce, není to plné žití v egu. To proto, že rozhodnutí vychází z vědomé volby. Z volby, kterou můžeme kdykoliv změnit. Egootroctví znamená žít naplno v egu a nevědět o tom. To je nepříčetnost.

5. Svoboda: Praktikujeme svobodné rozhodování. Tak často, jak nám to jde. A postupně nám dochází, že životní situace opravdu neřídíme. Iluzí, že všechno uřídíme, ztrácíme jen cennou energii. Nejvíce na to, když se snažíme změnit to, co se už stalo. To, co skončilo, to, co se změnilo, to, co zmizelo, to, co se nám nelíbí, to co nás uráží,... Chceme vrátit čas.... To nejde!..... ALE to, jak se životním situacím postavíme (ať jsou jakkoliv náročné), jak se v nich budeme chovat a rozhodovat, je plně na nás. Přijmout plnou zodpovědnost za to, že si vždy mohu vybrat, je pravý význam mocného slova SVOBODA.

Příklad: Karel nás urazil a my se třeseme zlostí. A taky nás to někde uvnitř mrzí. Vždyť jsme jej považovali za blízkého kolegu. Jak nám to mohl udělat!? A navíc, to, co řekl, minimálně z poloviny nebyla pravda. Pro zjednodušení přijmeme fakt, že nám to Karel neudělal schválně.

Prostě jen řekl, že ty materiály, které měl zpracovat, byly na houby (hůř to řekl), že je nejdřív musel opravit a pak teprve zpracovat. A zůstal v práci do jedenácti do večera, aby stihl termín a tím zmeškal synovy narozeniny. A že odmítá napříště pracovat s amatéry.

Prima reakce z ega je jít a řvát na Karla. Nebo se mu rafinovaně pomstít. Nebo jej pomluvit. Menší zajetí egem nás může dovést k tomu, že si nejdříve trochu promyslíme, co chceme Karlovi říci a už méně zajatí v emocích si vše vyrazíme vyřikat. Může to dopadnout různě. A reakce neovlivněné naším egem?

Například:

Odstoupení od situace: Uvědomíme si, že naše prudká reakce na to, co Karel řekl, byla proto, že si to naše ego vzalo osobně. Ego má nízké sebevědomí a tak na vše negativní reaguje se strachem. Brání se nebo útočí. Díky tomu jsme se lekli, že někdo odhalí naši nedokonalost. Na to vše jsme přišli díky odstupu od situace. Chladné hlavě.

Pochopení Karlovy situace: Všimneme si, že Karel měl dost důvodů k tomu, aby se zlobil. A proto si nebral servítky. Zasáhlo totiž i jeho ego.

Pojmenování potřeb: A ještě si uvědomíme, co všechno bylo za konfliktem z naší strany: potřeba respektu a přijetí, i když udělám chybu, význam blízkého vztahu s Karlem a také potřeba férovosti - vidět celý kontext, polovina materiálů byla v pořádku. A Karlovy potřeby: respekt k jeho času, spolehnutí na druhé a touha trávit se synem důležité chvíle byly v té chvíli potřeby, které dostaly na frak nejvíce. A zároveň tu byla jeho velká zodpovědnost: svoji práci přes to všechno dokončil včas.

Ego a čas

"Všechny negativní emoce jsou způsobeny odmítáním přítomnosti a hromaděním psychologického času. Nespokojenost, úzkost, napětí, stres - všechny formy strachu - jsou způsobeny přílišným soustředěním na budoucnost na úkor přítomnosti. Výčitky svědomí, lítost, nenávisť, zármutek jsou způsobeny přílišným soustředěním na minulost." Eckhart Tolle

A tento citát nás uvádí do poslední části kapitoly o egu. Ego a čas. Ego existuje pouze v minulosti a v budoucnosti. Výčitky svědomí, lítost, nenávisť, zármutek vznikají, když se naše mysl neustále vrací do minulosti. Přehrávání nezahojených minulých situací vyvolává znovu emoce a ty emoce už nejsou minulé, jsou skutečné. A otravují nám současný život. Přemítání nad tím, co by se v minulosti stalo, kdybychom jednali jinak, nám zaplní mysl neúčinnými konstrukcemi, nereálnými nadějemi. Děje se hlavně to, že odmítáme přijmout minulost. Minulost skončila. Teď je jen přítomný okamžik. K čemu je užitečná minulost? K tomu, abychom se z ní něco naučili. A abychom občas z hezkých vzpomínek načerpali radost. Ale jen potud, pokud ke vzpomínkám neutikáme často. To by znamenalo útek od přítomnosti a tedy od sebe a Života.

A co když naše mysl uniká do budoucnosti? Nebezpečné je žít v neuskutečněných snech. To není život. A zrovna tak nebezpečné je bát se toho, co přijde. To nemá s realitou nic společného. To jsou opět jen konstrukce naší mysli. Naprosto funkční však je udělat si obrázek toho, čeho chceme dosáhnout a pak se plně soustředit na každý krok, který k jeho dosažení děláme. Tedy na přítomnost. Také stěžování je vlastně snaha vysílat požadavky na sebe, ostatní, na svět, aby se změnil. Aby byl jiný, než je teď. Namísto jasně konání sedíme na zadku a vysíláme do prostoru svoji nespokojenost.

Zajímavým jevem je rozmrzelost, netrpělivost a jakási stravující nespokojenost. Narozdíl od vzteku a zlosti se výše uvedené děje bez jasně identifikovatelné příčiny. Ale když se zamyslíme, a nemusíme nijak zvlášť hluboce, vždycky najdeme spoustu důvodů k rozmrzelosti a nespokojenosti. Třeba že prší nebo je moc zima nebo horko, zkrátka počasí na houby. Nebo někdo, kdo měl, nezavolať nebo zavolať někdo, kdo neměl. Nebo věci nejsou tak jak jsme si je představovali a děje se něco jiného než by mělo. A za vším, když se pozorněji podíváme vidíme vykřikovat ego: "Nemám dost! Dělej s tím něco!" A svým křikem a burcováním nás dovede k blbě náladě a my podlehneme. Tím se vzdálíme od

své pravé podstaty, Zdroje, a zapomeneme, že všechno potřebné máme uvnitř. A tak hledáme venku to, co nikdy nenajdeme. A štveme se za tím.

Ještě zpátky k rozmrzelosti a nespokojenosti. Někdy se probudíme rozmrzelí. Rozmrzelí úplně bez důvodu. Je to stav zvlášť alarmující. Ukazuje totiž, že myšlenky v naší hlavě plynou úplně nekontrolovaně. Nevědomě. A jen tím, že jsme si jich nevšimli, upadli jsme ještě do vyššího stupně egootroctví. Daleko rafinovanějšího. Po takovém ranním probuzení jdeme světem a hledáme příčiny naší rozmrzelosti. Vidíme svět pouze selektivně. Negativně. Když si rozmrzelosti všimneme, můžeme ji zastavit. Je to náročné. Budeme to zkoušet znovu a znovu.

Cvičení Konec stížností

Stížnosti pomáhají ego růst. Jsou Tak si prostě přestaňme stěžovat. Nejdříve nahlas. A až to dokážeme, zastavíme stěžovací hlas naší mysli. Ten je hodně rafinovaný.

Cvičení Interpretace nebo čistý popis

Pokud nás nějaká situace zaskočí emočně, najdeme si čas na to, abychom si napsali na papír vše, co jsme prožili. Až budeme hotovi, na pár vteřin zavřeme oči. Pak vezmeme dvě barvy a jednou podtrháme to, co je čistý popis situace a druhou barvou označíme to, jak si celou situaci dobarvilo, vysvětlilo a jak ji díky tomu pochopilo naše limitující ego.

Díky výše uvedenému cvičení dostaneme potvrzení toho, proč opravdoví profesionálové používají při práci s lidmi popis jako nejcennější nástroj. A proč diagnostikující a interpretující přístup vymírá. Vymírá, protože sytí ego klienta i pomáhajícího pracovníka. A já do skupiny pomáhajících profesí řadím i manažery, leadry i rodiče.