

Susan Campbellová

PROBER SE!

10

10 DOVEDNOSTÍ
PRO ŽIVOT
BEZ PŘETVÁŘKY

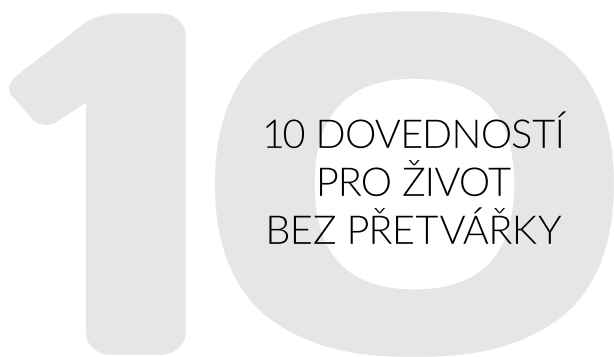


MAITREA

PROBER SE!

Susan Campbellová

PROBER SE!



10 DOVEDNOSTÍ
PRO ŽIVOT
BEZ PŘETVÁŘKY

Přeložila Lenka Adamcová



MAITREA

2021

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Campbell, Susan

[Getting real. Česky]

Prober se : 10 dovedností pro život bez přetvářky / Susan Campbellová ; přeložila: Lenka Adamcová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2021. -- xxv, 246 stran

Přeloženo z angličtiny. -- Obsahuje bibliografii a rejstřík

ISBN 978-80-7500-589-2 (brožováno)

* 316.772.4 * 316.77:81'42 * 177.3 * 159.923.5 * 159.923.2 * 159.923.3 * (0.062)

– interpersonální komunikace

– komunikační dovednosti

– upřímnost

– sebeřízení

– sebeuvědomování

– sebevědomí

– autenticita (psychologie)

– populárně-naučné publikace

316.4/.7 - Sociální interakce. Sociální komunikace [18]

Susan Campbellová

Prober se!

Getting Real

Copyright © 2001 by Susan M. Campbell

Translation © Lenka Adamcová, 2021

Czech edition © MAITREA *inspirace srdcem*, s.r.o., Praha 2021

ISBN 978-80-7500-589-2

Na osobní integritě závisí osud lidstva.

– Buckminster Fuller

Milí čtenáři,

snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.

Díky, Vaše nakladatelství

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	xi
PŘEDMLUVA	xiii
ÚVOD	xv
1. kapitola – Jak přestat být přijatelní a začít být skuteční	1
2. kapitola – Prožívejte <i>to, co je</i> : Abyste se dostali tam, kam potřebujete, buďte tam, kde jste	15
3. kapitola – Buďte průzrační: Svoboda je jen jiné označení pro nemít co skrývat	39
4. kapitola – Uvědomujte si svůj záměr: Je to komunikace, nebo kontrola?	71
5. kapitola – Přijímejte zpětnou vazbu: Takto se učíme	95
6. kapitola – Trvejte na tom, co chcete a co nechcete: Podporujte své pocity činem	111
7. kapitola – Odstraňte své projekce: Objevte svou druhou stranu	129
8. kapitola – Revidujte svá dřívější prohlášení: Je v pořádku vycházet a zase vcházet	145
9. kapitola – Uznávejte rozdíly: Chápejte jiná stanoviska, aniž byste ztratili ta vlastní	157

10. kapitola – Sdílení smíšených emocí: Nejste blázni, jste složití	177
11. kapitola – Přijměte ticho nevědění: Vstupte do plodné prázdnoty ...	187
12. kapitola – Klid, přítomnost a soucit	209
DODATEK A – ZDROJE INFORMACÍ	221
DODATEK B – PRAVIDLA KOMUNIKACE PRO PROBER SE!	225
DODATEK C – POPIS A INFORMACE K OBJEDNÁNÍ KARETNÍCH HER	229
REJSTŘÍK	237
O AUTORCE	245

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych vyjádřila lásku a vděčnost své matce a otci, kteří mě jako první povzbuzovali, abych důvěřovala svému vnitřnímu hlasu. Stále v duchu slyším matčina slova pronesená jejím pomalým jižanským přízvukem, když jsem odcházela první den do školky. „Pamatuj si, Susan, že učitelka není tvoje šéfová.“ Moji jedinečnost podporuje až do dneška.

Jsem hluboce vděčná svému příteli Robertu Chaffeyovi, který mi svým příkladem dodává odvahu být transparentnější ve svém soukromém i veřejném životě. Je mým největším učitelem.

Mám to štěstí, že mám mnoho tvůrčích přátel, kteří si přečetli a posoudili různé verze rukopisu. Jsou to: Tom Huntington, Pam LaCoeová, Dan Fox, Robert Willard, Brad Blanton, Liz Craigová, Dean LaCoe, Susan Bradleyová, Greg Small, Peller Marionová a Flo Hoylmanová. Moc vám děkuji.

Jsem velmi vděčná svým prvním učitelům, jimiž byli Fritz Perls, Marilyn Rosanes-Beretová, Erv Polster, Miriam Polsterová, Robert Resnick, Jim Simkin, Bernie Gunther, Charlotte Selverová, Steve

Tobin a Virginia Satirová, a svým současnějším učitelům: Bradu Blantonovi, Paulu Loweovi a Dhiravamsovi. Podnětná podpora, jíž se mi dostalo od těchto nadaných učitelů, mi umožnila poskytnout obdobný způsob vedení jiným.

Velké uznání patří také úžasným lidem v H J Kramer/New World Library, kteří mi pomohli připravit tuto knihu k vydání. Jsou to: Linda Kramerová, Hal Kramer, Georgia Hughesová a Mimi Kuschová.

PŘEDMLUVA

Ti z nás, kdo chápou upřímnost jako základní spirituální praxi, vědí, že být upřímní nám stejně jako meditace pomáhá prožívat život plněji. Ať meditujeme o samotě, nebo upřímně sdílíme s ostatními, zjišťujeme, že když jednoduše věnujeme pozornost tomu, co se děje, a všímáme si toho, místo abychom o tom přemýšleli, přirozená lehkost, pohoda a láska přicházejí. A další vystupňování už zesíleného prožitku bytí, jenž pochází z pozorování, nastává, když popisujeme svůj prožitek z pozorování jinému člověku. Nastává důvěrný vztah. Dvě bytosti se navzájem poznávají a dozívádají se víc o *bytí* samotném. Místo aby byly chytřejší, znamená tento proces stát se prostšími, až „hloupějšími“. Když se to tak vezme, věnovat pozornost pozorování je samo o sobě hloupý nápad. Naštěstí pro nás Susan Campbellová napsala solidně hloupou knihu, aby nám tuto hloupou myšlenku vysvětlila. V této hloupé knize říká některé opravdu moudré věci: Nemusíme se neustále chránit, jak jsme se to všichni naučili kvůli svému přežití, protože „teď už jsme velcí“. Přestože se zdá, že by to

většina z nás měla chápat, většina z nás to většinou nechápe. Je to příliš jednoduché, aby to mysl pochopila.

Susan také říká: „Ve většině mezilidských interakcí je komunikace vhodnější než kontrola, protože vás to přivádí do přítomnosti.“ Pravda pravdoucí – ale příliš málo z nás se dostane k odhalení této pravdy předtím, než zemřeme. Susan je přesvědčená, že my lidské bytosti „ve svém vývoji překračujeme komunikaci zaměřenou na kontrolu“. Dobrá, doufejme. Tato skvělá kniha poskytuje instrukce, jak „se probrat do vlastní opravdovosti“, coby alternativu k pouhému „být přijatelní“. (Susan má to nejlepší z obou světů, protože „je přijatelná“ v tom, jak „je opravdová“).

Miluji Susan Campbellovou. Je součástí našeho kultu radikální upřímnosti už zhruba pět let. Spoustu z toho, co uvádí v této knize, se naučila vlastním praktikováním upřímnosti a komunikací s dalšími upřímnými lidmi. Jsme jedni z nejhloupějších lidí, které byste kdy mohli potkat. A to ještě zdaleka nejsme vyléčení ze své chytrosti. Stále si navzájem musíme připomínat, jak chytrost blokuje naši moudrost. Stále ještě se potřebujeme soustavně cvičit, abychom setrvali uzemnění v pozorování, takže se nějaká ta moudrost objeví, tu a tam, víceméně sama od sebe. V této knize Susan používá svou chytrost ve službách toho, co se naučila prostřednictvím pozorování coby hlupák. Je to cesta k vlastnímu uzdravení. Je to program pro zotavení. Odvedla nádhernou práci. Máme to štěstí, že se jí můžeme zúčastnit.

Brad Blanton, Ph.D.,

autor *Radical Honesty*

(v českém jazyce vyšlo jako *Radikální upřímnost:*

Jak může říkání pravdy změnit váš život,

MAITREA, 2016)

ÚVOD

Teď, když se vy čtenáři a já coby autorka pouštíme do bádání, jak žít autenticky, ráda bych se s vámi podělila o některé zkušenosti, jež mě dovedly k tak vášnivému zájmu o toto téma. Vyrostla jsem ve šťastném domově s úžasnými rodiči a třemi sourozenci, kteří mě milovali a podporovali, a přesto jsem stejně pomuchlaná jako všichni ostatní! Moje schopnost být autenticky sama sebou se dostala do ohrožení hned potom, co jsem se narodila. A tehdy jsem začala přijímat soubor chybných přesvědčení o tom, jak svět funguje a jací jsou lidé. Poskládáním střípků z mého raného života na základě vzpomínek mých rodičů se domnívám, že se to seběhlo následovně.

Příběh mojí osobnosti

Když se mě moje maminka snažila kojit, neteklo jí mléko. Coby hladové miminko jsem sála a sála, stále silněji ve snaze získat jídlo, které jsem potřebovala. Bez ohledu na to, jak silně jsem sála, nic nepřicházelo. Cítila jsem frustraci a prázdnotu a zdálo se, že nemůžu

udělat nic, abych tomuto pocitu prázdnoty unikla. Bála jsem se, byla jsem zmatená, osamělá a bolavá. I moje maminka cítila bolest, u ní to ale byla bolest z poničených bradavek. Takže mě vzala od svého prsu a do pusy mi vložila kojeneckou lahvičku. Tato zlomová událost v mé malé mysli vytvořila to, čemu teď říkám chybná představa č. 1: Pokud vyjádříš svoje požadavky příliš intenzivně, budeš potrestaná.

Maminka mě stále velmi často chovala v náručí, když ale byla naše těla blízko, cítila ve mně neklidnou energii, která jako by nikdy nenacházela uspokojení. Snažila se mě utěšit a pomoci mi cítit se bezpečně, její úsilí ale bylo marné. Protože jsem byla její první dítě, byla velmi náchylná k nedostatku sebedůvěry ohledně svých mateřských schopností. Cítila jsem to a bála se, že v ní vzbudím ještě nepříjemnější pocity. Tak jsem se snažila vypořádat se se svou neklidnou nespokojeností sama. Řešení, které jsem objevila, bylo většinu času spát, což udržovalo všechny „šťastnými“. Tak se rozvinulo chybné přesvědčení č. 2: Musíš vypnout svoje pocity, abys ve druhých nevbuzovala nepříjemné pocity.

Poté na scénu vstoupil můj otec. Okamžitě mezi námi vzniklo pouto. Rád mě choval a hrál si se mnou. Mojí oblíbenou hrou bylo, když mě „chytal“ a obklopil mě jemně svým mohutným tělem, abych nemohla utéct. Tato hra byla opravdu krásným způsobem děsivá.

V té době probíhala druhá světová válka a otec byl povolán do vojenské služby. Nevěděla jsem, co se děje, když se rodiče připravovali na jeho odjezd, ale v mamince jsem cítila hluboký smutek, protože měla obavy, že ho ztratí. Jednoho šedého listopadového dne roku 1944 jsme my tři jeli na nádraží, odkud otec odjížděl. Byla jsem úplně klidná až do posledního okamžiku, než nastupoval do vlaku. V tu chvíli jsem si poskládala všechny dílky dohromady a uvědomila si, co se děje. Jak od nás pomalu odcházel, začala jsem křičet: „Tati, nechoď nikam! Tati, neodcházej!“ Ale nehledě

na moje protesty se vydal na cestu a vylíhlo se chybné přesvědčení číslo 3: Bez ohledu na to, jak moc něco chcete, ani když křičíte ze všech sil, nezískáte to. Obzvlášť to platí v případě, že to opravdu, opravdu hodně chcete.

S maminkou jsme to přečkaly docela v pohodě, tatínek se nakonec vrátil a náš život se zase dostal do zaběhnutých kolejí. V té době jsem začínala chodit na základní školu. Byla to doba, kdy jsem byla velmi všímavá a zvědavá na všechno a všechny a fascinovaná podobnostmi a rozdíly mezi lidmi. Zaregistrovala jsem u svého táty něco, co mě silně rozrušilo. Měl to, čemu jsme v naší rodině říkali „jeho nálada“. Byl rozpačitý a kající ohledně této charakteristiky, ale nechránil mě před strachem pokaždé, když na mě zvýšil hlas: „Susan, přestaň!“ Stále ho slyším, jak se na mě obořil, když ho moje požadavky na pozornost začínaly obtěžovat. (Přestože přesvědčení č. 1 a č. 2 zakazovaly obtěžovat druhé, platila pouze na skutečně hluboké a důležité potřeby. Mohla jsem se klidně dožadovat banálních věcí.)

Výbuchy tátovy prchlivosti mě děsily – i když teď vím, že byly relativně mírné ve srovnání s jinými otci. Začínala jsem ale být prozíravé dítě, takže místo abych cítila strach, rychle jsem se naučila, že je mnohem příjemnější vést si vnitřní debatu o tom, jak stupidní jeho výbuchy jsou. Vzpomínám, jak jsem si myslela: „Vytáčí se kvůli takovým hloupostem.“ Jednou nebo dvakrát jsem dokonce prohodila nahlas něco kritického. Táta hlasitě vypočítával „co by se bývalo mohlo stát“ jako důsledek něčeho, co jsem udělala, a já měla tu troufalost zakřičet na něj: „Dobře, to se mohlo stát, ale nestalo!“ Podruhé nebo potřetí, když jsem to udělala, jsem dostala facku přes celou pusou. Z těchto zkušeností vzešla chybná přesvědčení č. 4 a 5: Bolestivým pocitům se můžeš vyhnout tak, že budeš ostatní odsuzovat nebo kritizovat, ale není bezpečné odmítat naštvanému člověku. Lepší je prostě zachovat si chladnou hlavu.

Za svůj život jsem posbírala ještě několik dalších nefunkčních přesvědčení, ale těchto pět stačí, abyste si dokázali udělat představu, jak jsem se naučila, že není bezpečné cítit a projevat své skutečné pocity. Můj příběh také ukazuje, jak jsem se naučila strategie pro zachování bezpečí a kontroly nad situací: nevyjadřováním svých přání nebo zlosti a používáním kritiky, když jsem se opravdu bála. Následující roky jsem prožila zdokonalováním těchto strate-

Upřímná komunikace se stává vaším „cvičením všímavosti“ – vaším prostředkem pro všimání si, čemu se vyhýbáte (vaše iracionální strachy) a jak se s tím vypořádáváte (vaše vzorce kontroly).

gií. Výsledkem bylo, že ačkoli tam někde uvnitř byla hluboce cítící, starostlivá, milující, trpící, bázlivá lidská bytost, navenek jsem po většinu svého života ukazovala schopnou, inteligentní, nápomocnou, přemrštěně se ovládající milou holku. Proto se s takovým nadšením zastávám praktikování

Prober se! do vlastní opravdovosti – protože po tak velkou část svého života jsem obývala jen pár z mnoha místností svého emočního domova.

Coby psychoterapeutka jsem během své dosavadní třičtyřicetileté praxe samozřejmě pozorovala, že nejsem osamocená v této hře omezování sebe sama v zájmu zachování vlastní bezpečnosti. Je součástí lidské pouti začínat cíli a pak v reakci na skutečnou nebo imaginární bolest postupně odsekávat části sebe samých a zbytek svého života trávit hledáním toho, co jsme ze sebe odetnuli, pohřbili a zapomněli. Dokonce mnohé kultury podle všeho fungují v rámci pouze omezeného pásma celkové lidské zkušenosti. Promítáme tedy na druhé to, co nemůžeme cítit, prožívat a přiznat si sami v sobě. Války a konflikty jsou výsledkem, zatímco niterně neustále toužíme po míru.

Prober se! je o navrácení, vzkříšení a opětném prožití těchto našich pohřbených součástí. Na své vlastní cestě jsem dosud nastudovala a použila spoustu metod. Po letech zkoumání jsem zjistila, že nejrychlejší a nejlepší cesta k celistvosti je upřímná komunikace se sebou i s druhými. Při snaze řídit se tímto jednoduchým návodem se budete samozřejmě muset potýkat se všemi způsoby, jak jste sami sebe odstříhali od pravdy svých prožitků. Takže upřímná komunikace se stává „cvičením všímavosti“ – vaším prostředkem pro zjišťování, čemu se vyhýbáte (vaše iracionální strachy) a jak se s tím vypořádáváte (vaše vzorce kontroly).

Používání upřímnosti k setrvání u vlastních prožitků

Upřímná komunikace není jen nejrychlejší, nejpřímější cesta k celistvosti, je také nejméně nákladná. Bez nutnosti trávit roky v ordinaci terapeuta se můžete naučit soubor komunikačních dovedností, jež vás dovedou k pravdě vašeho přítomného prožitku a pryč z marastu posuzování, zobecňování, představ, co by jak mělo být, hodnocení a vysvětlování toho, proč jste takoví, jací jste.

Tyto dovednosti jsou způsobem používání řeči tak, aby vám pomáhala zůstat u vašich momentálně prožívaných zkušeností.

Tyto dovednosti jsou způsobem používání řeči tak, aby vám pomáhala zůstat u vašich momentálně prožívaných zkušeností – vašich zrakových, sluchových, čichových, hmatových vjemů, toho, co cítíte, na co si vzpomínáte, co tušíte a vnímáte prostřednictvím své intuice. Tyto techniky se můžete naučit za poměrně krátkou dobu, protože spousta jiných průzkumníků už vám zmapovala cestu. Buddhistická meditační praxe, Gestalt terapie, jungiánská analýza, senzorké vnímání, Reichova terapie a bioenergetická tělesná terapie – to jsou hlavní východiska

pro práci, kterou nazývám Prober se! (v anglickém originále Getting Real, *pozn. překl.*).

Upřímná komunikace tak dobře funguje jako cesta vývoje proto, že když jdete hluboko a trpělivě do prožitku, plně ho procítíte, aniž byste unikli do nějakého vzorce kontroly, změní se! Nežertuji. Cesta ven vede skrz ponoření se do hloubky. Objevíte tuto pravdu sami, až se budete věnovat těmto technikám – říkám jim deset ryzích dovedností – popisovaných v této knize. Některé z těchto dovedností vyžadují dost odvahy. Jiné skutečně cestu usnadňují a činí upřímnost méně hroživou. Když je budete používat společně, zjistíte, že se vzájemně podporují a činí celý proces upřímného jednání velmi oživující a méně děsivý, než byste si možná představovali.

Proces probírání se do vlastní opravdovosti bude probíhat rychleji, pokud máte zkušeného kouče nebo učitele, aby vám pomohli vyhnout se nástrahám sebeklamu, a bezpodmínečně to vyžaduje minimálně jednoho nebo dva další odhodlané lidi, kteří budou souhlasit, že tuto cestu podniknou s vámi. Takže až si přečtete tuto knihu, určitě se o ni podělte s někým, kdo by mohl být potenciálním kandidátem na roli „odhodlaného souputníka“.

Prober se! fungovalo a stále funguje mně a stovkám dalších lidí, které jsem touto metodou prováděla. S pokračováním v této práci stále zjišťuji, že my lidé máme mnohem větší potenciál, než jaký si sami připisujeme. Je o tolik víc lásky, kterou můžeme cítit, o tolik víc skutečnosti, kterou můžeme vnímat a prožívat, o tolik víc nadšení a energie, jež můžeme pociťovat a vibrovat jimi. Jediné, co potřebujeme, je opravdová zvědavost, otevřenost vůči experimentování a ochota prožívat s vědomou přítomností vše, co se odehrává.

Potřebujeme jen opravdovou zvědavost, otevřenost vůči experimentování a ochotu vědomě prožívat vše, co se děje.

Cenou, kterou obdržíte za toto úsilí, je hluboká a trvalá důvěra v sebe samé a v život, kterou vám nikdy nikdo nemůže vzít.

Prober se! rozvíjí vaše sebeuvědomění. Zapojujete se s ostatními do vztahu, jemuž říkám sociální meditační praxe, kdy se navzájem podporujete v odstraňování představ o sobě a svých snah být „lepší“ a s rizikem jdete do toho být zkrátka takoví, jací jste. Výsledkem je seberealizace – probuzení k životu těch vašich částí, o nichž jste se domnívali, že je musíte skrývat, abyste přežili. A mám na mysli *všechny* části, nejen ty příjemné. Seberealizace vás také zavádí zpátky k jednoduchému, přímému vnímání sebe sama jako bytosti stále víc osvobozené od vašeho dosavadního příběhu a omezujících přesvědčení, jež jste nasbírali cestou. Než se ale od nich budete moct osvobodit, musíte být ochotní zkoumat, experimentovat a objevovat, kde je blokován váš přirozený tok energie. A abyste se osvobodili, musíte pocítit, v čem přesně nesvobodní jste.

Všichni jsme pokrytci

Co si jen vzpomínám, vedla jsem vždycky boj za odhalení skutečnosti, že my všichni jsme do určité míry pokrytci. Žijeme ve světě, jenž testuje náš pocit morální zásadovosti na každém kroku. Říkáme, že si ceníme čistého životního prostředí, ale masově jezdíme auty a létáme letadly. Říkáme, že si ceníme demokracie, ale tajně si chceme prosadit své. Říkáme, že si ceníme upřímnosti, často ale potlačujeme své skutečné pocity, abychom se vyhnuli konfliktu. My všichni kážeme jednu věc a děláme jinou. Naučit se žít v mezěře mezi našimi ideály a naší skutečností je, zdá se, kóanem naší doby. Tento proces je skutečným významem

„Mělo by“ nám brání vnímat náš život takový, jaký skutečně je – a v souladu s tím jednat. „Mělo by“ je přetvářka.

rozvážnosti – schopnosti upřímně čelit realitě našich svízelných situací bez přenášení viny na nějakou vnější sílu a bez vyhlášení kouzelné záchranu z výzev života v morální celistvosti.

Za léta své praxe psychoterapeutky, konzultantky pro týmovou spolupráci, mluvčí a vedoucí seminářů jsem zjistila, že z dlouhodobého hlediska je mnohem užitečnější vnímat a realisticky přijímat to, *co je*, místo zaměřování se na to, co by být mělo. „Mělo by“ nám brání vnímat, jaký náš život skutečně je – a v souladu s tím jednat. „Mělo by“ je přetvářka. Říkáte-li si, že byste „měli být velkoryšší“, je to způsob klamání sebe sama a druhých myšlenkou, že chcete být velkorysí. „Mělo by“ rovněž ospravedlňuje nekonání v situaci, jež se stala neúnosnou. „Neměl bys se mnou takhle jednat.“ Takže se zaměřujete na to, co by měl nebo neměl dělat, místo na vlastní zlost, a propadnete pocitu ublíženosti, oprávněnosti a uvíznutí ve slepé uličce. „Mělo by“ vám brání chopit se vlastní síly tvořit si život takový, jaký chcete. Udržuje vás ve stavu popírání vašich momentálních pocitů a situace.

Prober se! slouží jako protilátka k tomu sebeklamu, který udržuje lidi v pocitu bezmoci a ochromení. Jakmile se přestanete snažit ovlivňovat realitu, aby vyhovovala vašim představám a ideálům, a dovolíte si vnímat, cítit a projevovat *to, co je*, pocítíte větší sílu vypořádat se účinně se svou současnou situací. Už nikdy neuvíznete

ve slepé uličce ani vás nezahltí nedořešené záležitosti. Budete se účastnit tohoto širého evolučního tance zvaného život. Naučíte se sami sobě důvěřovat, že jste schopni zvládnout všechno, co se vám přihodí – protože vás nebudou omezovat vaše představy o tom, co

Jakmile se přestanete snažit ovlivňovat realitu tak, aby vyhovovala vašim představám a ideálům, a dovolíte si vnímat, cítit a projevovat *to, co je*, pocítíte větší sílu vypořádat se účinně se svou současnou situací.

by se mělo stát. Budete otevření vůči objevování, co vám každá nová situace odhaluje. Budete prožívat svou jedinečnost. Vaše cesta bude cestou vašeho srdce.

V tomto procesu můžete občas padnout a přijít k úrazu, jako když se učíte jezdit na kole. Když ale vstanete a oprášíte se, zjistíte, že bolest doprovází krásná nová zkušenost, kterou byste nikdy nemuseli prožít, pokud byste vůči ní nebyli otevření.

Jste v pořádku právě takoví, jací jste

Při pořádání seminářů Prober se! jsem se naučila, jak volní si lidé připadají, když vnímají, cítí a projevují své vnitřní prožitky poté, co svolili, že na den nebo dva odloží stranou své běžné konvence zdvořilosti a přiměřeného chování. Většinu lidí ohromí zjištění, že se cítí v pořádku a v pohodě právě takoví, jací jsou – bez jakýchkoli příkras. Mým záměrem při psaní této knihy je pomoci vám uvědomit si, že ať se na své životní pouti nacházíte kdekoli, můžete se také uvolnit a přestat se snažit být kdekoli jinde. Tím je myšleno *to, co je*. Chci po vás, abyste přestali bojovat s *tím, co je*, abyste mohli:

1. Uvolnit se a užívat si sami sebe.
2. Vypořádat se realisticky a tvůrčím způsobem s pravdou své existence (místo abyste čekali s podniknutím nějakých kroků, až budete „lepší“ nebo až někdo jiný udělá to, co se od něj čeká).
3. Dovolte si být vnímání a milováni (abyste zjistili, že jste nejlíbeznější, když jste nejotevřenější a nejpřímější).
4. Být přítomní v každém okamžiku svého života (neomezování svou posuzující a srovnávající myslí, jež by vám říkala, že nejste dost dobří).

5. Důvěřovat sami sobě, že „překročíte budoucí mosty, až k nim dojdete“ (místo abyste se obávali něčeho, co nemůžete předvídat nebo mít pod kontrolou).
6. Cítit klid a sebekpřijetí (po většinu času).

Práce na probírání se do vlastní opravdovosti znamená věnovat pozornost tomu, co vnímáte, a komunikovat o tom – o svých tělesných vjemech, o svých pocitech a myšlenkách a o záležitostech, jež

Nejlíbeznější jste, když jste nejotevřenější.

se odehrávají kolem vás. Když používám výraz *práce*, nemíním tím nějaké obtížné zápolení. Nemám tím na mysli vyvíjení úsilí. Nemy-

slím tím pracovat proti sobě. Pokud se při něčem takovém přistihnete, mějte se na pozoru. Vaše síla uzdravit jakoukoli tendenci bojovat sami proti sobě spočívá ve vaší schopnosti být si vědomi *toho, co je*, bez pochvalování nebo obviňování. Prostý akt uvědomování si vám poskytuje obrovskou svobodu. Vaše svoboda bude ještě větší, pokud se podělíte s ostatními o to, jak prožíváte své uvědomování. Ráda říkám, že svoboda je jen jiné označení pro nemít co skrývat. Zvu vás, abyste vystoupili ze skrývání a znovu se spojili se svou základní svobodou, živostí a důvěrou v sebe i ostatní.

Na pomoc s vytvořením hravého, bezpečného prostředí pro praktikování Prober se! jsem vymyslela dvě karetní hry. Domnívám se, že je důležité, abychom se při učení a práci bavili. První z nich, Prober se! (v originále Getting Real Card Game, *pozn. překl.*), je možné hrát s několika přáteli nebo členy rodiny. Je to skvělý způsob zábavy se současným praktikováním deseti ryzích dovedností. Druhá, zvaná Pravda v akci (Truth at Work Card Game, *pozn. překl.*) je pro lidi na pracovišti. Používám tuto hru už několik let úspěšně ve spojení se svými výcvikovými

projekty týkajícími se teambuildingu a komunikace. Tyto karty si u mě můžete objednat prostřednictvím objednávkového formuláře uvedeného v dodatku C.

Pořádám také jedno a dvoudenní semináře pro pracovní týmy a veřejnost a dvoudenní semináře pro páry. Pokud vás hravá práce Prober se! oslovuje, kontaktujte mě, prosím, kvůli dalším informacím. Ráda za vámi přijedu a uspořádám u vás workshop nebo výcvikový program. Susan Campbell, 4373 Hessel Ct. Sebastopol, CA 95472. Tel.: (707) 829-3646. E-mail: drsusan@susancampbell.com. Webové stránky: www.susancampbell.com a www.thegettingrealgame.com.

Jak je tato kniha uspořádána

Hlavní část knihy (2. až 11. kapitola) je zasvěcená popisu deseti ryzích dovedností a vysvětlení, jak a kdy je používat. Každá z těchto kapitol obsahuje sebehodnotící dotazník, aby vám pomohl zjistit, jak jste na tom ohledně právě probírané dovednosti. Kapitoly také obsahují příběhy skutečných lidí (jejichž jména a identifikační údaje byly pozměněny), kteří se úspěšně naučili používat tyto dovednosti, a také cvičení, jež můžete provádět sami nebo s partnerem, abyste si každou dovednost procvičili. Každá kapitola je zakončena krátkým shrnutím podstatných bodů pod označením „Ve zkratce“.

Dodatky na konci knihy obsahují další zdroje na podporu procesu Prober se! V dodatku A najdete seznam souvisejících knih a seminářů. Dodatek B obsahuje komunikační zásady, které používám na svých seminářích spolu s instrukcemi, jak můžete založit vlastní skupinu za použití těchto zásad a karetní hry Prober se! Dodatek C obsahuje popisy dvou interaktivních karetních her, jež jsem vytvořila a které si můžete koupit a hrát je se svými přáteli nebo spolupracovníky. Obsahuje také objednávkové informace a stránku, kterou můžete použít pro objednání.

