Beth Hedva

ZRADA, DŮVĚRA A ODPUŠTĚNÍ

PRŮVODCE EMOCIONÁLNÍM UZDRAVOVÁNÍM A REGENERACÍ

MAITREA

ZRADA, DŮVĚRA A ODPUŠTĚNÍ

Beth Hedva

ZRADA, DŮVĚRA A ODPUŠTĚNÍ

PRŮVODCE EMOCIONÁLNÍM UZDRAVOVÁNÍM A REGENERACÍ

Přeložila Lenka Adamcová

MAITREA

2022

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR
Hedva, Beth
[Betrayal, trust and forgiveness. Česky]
Zrada, důvěra a odpuštění : průvodce emocionálním uzdravováním a regenerací /
Beth Hedva ; přeložila Lenka Adamcová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha :
Maitrea, 2022. -- xxiv, 411 stran
Přeloženo z angličtiny. -- Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-7500-643-1 (brožováno)

* 159.923.2 * 159.942.5 * 159.974 * 159.923.2:17.024.3 * 159.956 * 177.9 * 316.64 *
177.74 * 615.851 * 615.852+615.851.8 * (0.062)
– sebepoznání
– psychická bolest
– vyrovnání se s minulostí -- psychologické aspekty
– intuice
– zrada
– důvěra
– odpuštění
– sebeuzdravování
– duchovní léčení
– populárně-naučné publikace

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Beth Hedva, Ph.D.
Zrada, důvěra a odpuštění
Betrayal, Trust and Forgiveness

Copyright © 1992, 2001, 2013 by Beth Hedva
Translation © Lenka Adamcová, 2022
Czech edition © MAITREA *inspirace srdcem*, s.r.o., Praha 2022
ISBN 978-80-7500-643-1

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

Poděkování

Z celého srdce děkuji svému oblíbenému zrádci Matthewovi Jonu Prestovi. Ráda bych také poděkovala zhruba šedesáti lidem, kteří mi udělili písemné svolení se zveřejněním jejich příběhů o zradě a důvěře.

Mnohokrát děkuji Leah Meisterové, Lynn Aldridgeové a Wynword Press za to, že tuto knihu udrželi v tisku poté, co Ten Speed Press ukončilo svou činnost, a jsem vděčná všem zainteresovaným z Celestial Arts/Ten Speed, kteří se podíleli na prvním vydání této knihy, zejména Davidu Hindsovi a mému agentovi Peteru Berenovi.

Děkuji Haroldu Finklemanovi za to, že rozvedl mé sny. Carolyn Cavalier Rosenbergové za naše pravidelné procházky a rozhovory při psaní rukopisu. Velký dík také patří Silvaně Kesicové a Aně Doris Guillenové a mnohokrát děkuji své staré i nové komunitě přátel v San Francisco Bay Area a v Calgary v kanadské provincii Alberta – kolegům, učitelům a průvodcům na mé vlastní cestě od zrady k důvěře a odpuštění.

Děkuji Janine Hallové za výtvarnou část a Susan Kellyové za design.

Jsem velmi vděčná Zan Evans Prestové za možnost využívat její rozsáhlou knihovnu a moje poděkování si zaslouží i moji přátelé a kolegové spisovatelé: Harold Finkleman, Alexis Matersová, Nesta Rovna, dr. Victoria Feltonová-Collinsová, Sharon Rose Lehrerová, Krishna Singh Khalsa, Demetra Georgeová a dr. Barry Martin. Speciální dík patří Barrymu za zpětnou vazbu a odborné rady pro osmou kapitolu. Díky za to, žes mě povzbudil, za kritickou

zpětnou vazbu a podporu. Děkuji také Katherine Kittidesové a Shee Garridanové.

Ráda bych také ocenila své rodiče Harolda Chaima Milinskeho a Tovu Snyder Milinskou a naše předky. A zvláštní uznání posílám svému dědečkovi Wolfu Snyderovi a rodu Levi, jeho předkům. Toto dílo na oltáři svého srdce ve vnitřním chrámu duše věnuji strážcům Chrámu z dávných dob. Děkuji.

V půdě rozdrcených snů
se rozkládá to nepodstatné,
semínko duše klíčí…
život

– Beth Hedva

Mysteriu, jež léčí a obnovuje.

Obsah

Poděkování vii
Předmluva xiii
Předmluva ke 3. vydání xv
Úvod xix

1 Cesta od zrady k důvěře
Univerzální přechodový rituál 1

2 Zrada matky
Brána k sebedůvěře a sebepoznání 65

3 Zrada otce
Brána k sebesměřování a smyslu v životě 99

4 Zrada milovaného
Brána k celistvosti – sjednocení Já a já 129

5 Zrada těla
Brána k odevzdání se 171

6 Zrada sebe sama
Brána k odpuštění 203

7 Zrada společnosti
Brána k rodině lidstva 243

8 Zrada planety
Brána do nového světa 285

9 Zrada, důvěra a odpuštění
Od pomsty k usmíření 343

Dodatek A: Tipy pro vedoucí skupin od zrady k důvěře 379
Dodatek B: Spirituálně směřovaný terapeutický postup
pro zotavení se z traumatu 389

Poznámky 395
Doporučená literatura 403
O autorce 409
Ohlasy na knihu *Zrada, důvěra a odpuštění* 411

Předmluva

Zrada je silná medicína, skutečný katalyzátor, homeopatie nejvyšší úrovně. Než se různé záležitosti začnou zlepšovat, nejprve se zhorší. Je to medicína pro naši dobu. Nacházíme se v období kalijugy, poslední fázi cyklu, čase předtím, než se temnota opět změní ve světlo. Je to paradoxní doba, kdy utrpení urychluje osobní vývoj. Musíme být pozorní. Musíme přestat, když to bolí. Musíme se obrátit dovnitř, když hořká medicína vyvolává změnu. Všichni jsme to zažili, sami uprostřed noci, a přáli jsme si, aby už bylo ráno. Zapomeňte na vývoj. Když přijde zrada, nevypadá to jako příležitost ke změně.

V několika posledních letech jsme pod vlivem přílivu psychologických a spirituálních technik. Vůbec to není příliš brzy. Množství možností, s nimiž se dnes běžně setkáváme, by nás před dvaceti lety dohánělo k šílenství. Všechny ty možnosti a jejich důsledky. Všechny ty touhy a zklamání. Všechny ty příležitosti ke zradě. Emocionální život nikdy nebyl tak bouřlivý. Pokud změnu může vyprovokovat emoce, měla by být frekvence změn astronomická.

Zrada, důvěra a odpuštění se zaměřuje na působení psychologie a posvátných tradic při vypjatých emocionálních záležitostech. Intuice je zde náležitě představována jako užitečný zdroj pomoci, nikoli kategorizována jako nástroj pro jasnovidecké předvídání. Intuice je způsob, jak určit rozdíl mezi projekcemi živenými bolestí a skutečnými vhledy, jež ukazují nový směr jednání.

Toto je dobrá kniha pro hodiny před svítáním, kdy medicína působí a my víme, že se musíme změnit. Dotazujeme se sami sebe,

promýšlíme různé věci a snažíme se nalézt smysl ve všem, co se nám děje. Při zpětném pohledu jsou pro nás takové okamžiky velmi užitečné. Díváme se zpátky v čase s úžasně jasným náhledem a vzpomínáme na ně jako na vrcholné okamžiky v životě, kdy jsme se ponořili hluboko do sebe. S jasným pohledem upřeným do minulosti vzpomínáme na své nejvýraznější okamžiky jako na chvíle, kdy jsme se změnili.

– Helen Palmerová
autorka *The Enneagram* a ředitelka Center for
the Investigation and Training of Intuition
(Centra pro zkoumání a výcvik intuice)

Předmluva ke 3. vydání

V roce 1992, téměř deset let předtím, než jsem napsala tuto knihu, která pak vyšla jako první vydání, mi nakladatelství Ten Speed Press vydalo knihu *Journey from Betrayal to Trust: A Universal Rite of Passage* (*Cesta od zrady k důvěře: Univerzální přechodový rituál*). V tehdejší době lidé o zradě uvažovali především v souvislosti se lhaním a podvody v oblasti sexuální a vztahové nevěry. V první části této knihy jsem probírala spolu s dalšími tématy osobní a mezilidské zrady a zranění, jež způsobuje, jako je násilí v rodině, opuštění, odmítnutí, závislosti a další. Další kapitoly v *„Cestě"* však předkládaly radikálnější pohled – že naše zranění způsobené osobní zradou a uzdravení z nich nás ve skutečnosti připravují na to, abychom byli schopni reagovat na kolektivní zrady, jako je sociální nespravedlnost (*Zrada společnosti*) a přírodní katastrofy (*Zrada planety*).

Pro objasnění těchto témat jsem vydala knihu *Betrayal, Trust and Forgiveness: A Guide to Emotional Healing and Self-Renewal* (*Zrada, důvěra a odpuštění: Průvodce emocionálním uzdravováním a regenerací*), jejíž první vydání vyšlo koncem léta 2001. Kromě jiných změn jsem do knihy přidala dvě nové kapitoly:

- 6. kapitolu – *Zrada sebe sama: Brána k odpuštění*, protože zrada sebe sama tvoří jádro většiny zranění způsobených zradou, a
- 9. kapitolu – *Zrada, důvěra a odpuštění: Od pomsty k usmíření*, příhodně načasovaný text, jenž začínal příběhem o odpuštění,

k němuž došlo mezi ženou, na niž zaútočili teroristé, a velitelem teroristů, jenž útok vedl. Uvádím, že devátá kapitola byla příhodně načasovaná, protože *Zrada, důvěra a odpuštění* vyšla těsně předtím, než Spojené státy prožily 11. září šok z teroristického útoku na newyorské Světové obchodní centrum a Pentagon.

První vydání *Zrady, důvěry a odpuštění* následně získalo od Coalition of Visionary Resources cenu jako **nejlepší seberozvojová kniha roku**. Brala jsem to jako znamení, že navzdory rozporům, rozkladu a masivní hrozbě násilí lidské bytosti dál ve svém jádru usilují o osvobození od letitých nenávistí a zranění – osobních i kolektivních.

Od té doby dochází k prudkému nárůstu změn po celém světě na mnoha frontách: internet změnil tvář obchodování, publikování, vzdělávání a našich vzájemných sociálních interakcí a vnesl nový rozměr do otázky soukromí. Sužují nás závažné ztráty v oblasti životního prostředí, klimatické změny a změny na globálním trhu, což s sebou nese ekonomické vzestupy, úpadky a recese.

Každá výzva je také zkouškou charakteru a příležitostí přeorientovat se směrem k rozhodnutím, jež větší měrou podporují život. My všichni jsme těmito změnami ovlivňováni zjevnými i méně zjevnými cestami. Jednou z těchto změn bylo, že vydavatelství, v němž vyšla má kniha, bylo prodáno a ukončilo svou činnost. Naštěstí jsem získala zpátky práva k této knize a jsem vděčná nakladatelství Wynword Press za opětovné vytištění této knihy a za přípravu tohoto třetího vydání k distribuci.

V novém vydání také najdete některé aktualizované informace. Do první kapitoly jsem přidala pojednání o objevu profesorky z Kalifornské univerzity v Los Angeles (UCLA) dr. Shelley Taylorové,

jež odhalila 5. reakci na stres – reakci zprostředkovanou pomocí důvěru budujícího oxytocinu namísto stresem produkovaného kortizolu. Taylorová to nazvala reakcí *„pečuj a pomáhej"*.

Do čtvrté kapitoly jsem při popisování zkušeností jednoho páru, který udržoval mimomanželský poměr, přidala pojem „polyamorie". Termínem polyamorie, někdy též nazývaná „etická nemonogamie", popisujeme stav, kdy se lidé rozhodli po vzájemné dohodě udržovat sexuálně intimní vztahy s více partnery. Když jsem při psaní své první knihy zmiňovala muže jménem Tom, jenž sám sebe označoval za *„poly"*, nebyl tento termín většině čtenářů známý a bylo mi doporučeno ho z textu odstranit. Nicméně v jednom článku publikovaném v roce 2009 Newsweek propagoval polyamorii jako *„příští sexuální revoluci"*. Protože v současnosti je již polyamorie běžnější, přidala jsem tento pojem do tohoto vydání knihy.

Na závěr můžete odhalit, že osmá kapitola je aktualizovaná o nové poznatky týkající se klimatických změn a o poučení, jež nám jejich důsledky přinášejí. Nyní, dvacet let poté, co byl poprvé vydán základ této knihy, se myšlenka, že environmentální a člověkem způsobené katastrofy jsou spirituálními zkouškami, jež ve skutečnosti probouzejí duši humanity v každém lidském srdci, stále jeví jako nová. Zrada, důvěra a odpuštění je možná jakýmsi plánem, jehož čas konečně nastal.

– Beth Hedva, Ph.D., 12. června 2013

Úvod

Můj zájem o zradu vyplynul z mé osobní vnitřní práce s vlastním stínem – s mými nevědomými pocity – a začal zkoumáním mého drsného posuzování a kritizování druhých lidí. Když jsem začala zkoumáním intenzity svých pocitů, najednou jsem si uvědomila: „Ach Bože! V jádru veškeré té morálně ospravedlněné kritiky, pod tím vším se cítím zrazená!"

Jako je tomu pokaždé, když začneme pracovat sami na sobě, odráží se náš vnitřní vývoj ve vnějším světě. V průběhu následujících pěti let jsem si všímala, že příběhy mých klientů jsou příběhy o zradě a zklamání, stejně jako tomu bylo u mých přátel a kolegů. Dokonce i reportáže v nočních zprávách byly tragickými líčeními falše, zrady a traumatu. Bolest zranění vzniklých z nevyřešených zrad volala všude okolo po pozornosti. Sledovala jsem, jak bojujeme s nevěrou, zanedbáváním v dětství, sexuálním zneužíváním, emocionálním týráním a fyzickým násilím ze strany našich matek, otců a partnerů. Jako jakýsi doprovod nečekaných výpovědí z práce, krachů na burzách, válek, zemětřesení, požárů a záplav jsem slýchala tu samou bolestnou stížnost: „Proč se tohle děje zrovna mně?" Tyto devastující události vyvolávají oprávněné rozhořčení, nedůvěru, strach – symptomy našich pocitů zrady.

Chtěla jsem o tomto prožitku zrady zjistit něco více. Po prozkoumání všech možných zdrojů z oblasti psychologie jsem začala pátrat nejen po osobních příbězích zrady, ale také po příbězích v literatuře včetně mezikulturních mýtů, pohádek a legend. Začala jsem chápat, že zrada je skutečně univerzálním tématem. Existuje

mnoho posvátných mýtů týkajících se zrady, jako např. indický příběh o Ardžunovi, v jehož případě zrada rodiny vedla k naplnění jeho spirituální cesty, nebo mýtus o Psyche, kterou zrada slibu, jejž dala Erotovi, zavedla na cestu podsvětím, z něhož se nakonec vynořila, aby byla zbožštěna a na věky věků se připojila k Erotovi. I příběh o Ježíši, jehož zradil Jidáš, nám říká, že ukřižování a smrt jsou schody vedoucí ke vzkříšení.

Zrada našich nejbližších spouští prožitky oddělenosti, odcizení a emocionální vzdálenosti. Ale stejně jako je tomu u přechodových rituálů napříč kulturami, může být i zrada časem posvátné oddělenosti, jenž vede ke vzkříšení neboli znovuzrození. Pomocí uplatňování principů iniciačních přechodových rituálů prastarých mystických škol tato kniha přetváří prožitek zrady do spirituální události v životě člověka. Starobylé mystické školy učí novice, jak rozpoznat pět fází iniciace a projít jimi. Jsou to *odloučení*, *očista*, *symbolická smrt*, *nové poznání* a *znovuzrození*.

Prožitek *odloučení* je spirituální krize příznačná pro naši vnímanou oddělenost od Boha/Bohyně – univerzálního tvůrčího Zdroje, jenž je naším spirituálním středem. *Očista* vyvolává strach ze ztráty, člověk si tudíž může začít uvědomovat falešná pouta, staré vzorce nebo identity, jejichž účel v jeho životě už je přežitý. Iniciovaní neboli novicové se cvičí v procházení *symbolickou smrtí* ega spouštěnou prožitkem ztráty, jež nám umožňuje *nové poznání* naší pravé identity, našeho tvůrčího Já. Toto nové poznání slouží jako katalyzátor pro další spirituální růst, jenž vede ke *znovuzrození* a novému vnímání sebe sama. U slova „Já“ používám velké „J“, abych odlišila univerzální tvůrčí Já ve vědomí od našeho sociálně podmiňovaného ega-já (s malým „j“), jež tvoří náš běžný pocit identity.

Očista, jež tradičně zahrnuje rituální tvrdé zkoušky a testy síly, odvahy a dokonalých znalostí, je součástí každého iniciačního

přechodového rituálu. Tato iniciace na cestě od zrady k důvěře má pět významných a zrádných emocionálních zkoušek:

1. Oprávněné rozhořčení, jež vede k posedlosti zrádcem. To živí touhu po pomstě nebo satisfakci.
2. Hořká rezignace, jež pramení z toho, že na zrádci popíráme vše pozitivní a vnímáme pouze to negativní, což vede k projekci stínu – tedy temné, nevědomé stránky vlastního já.
3. Přisuzování zrádcových negativních rysů všem ostatním, které člověk považuje za své zrádce. Toto zobecňování plodí cynismus, předsudky a úzkoprsost.
4. Zrada vlastních ideálů, základních hodnot nebo podstatných životních snů. Popírání vlastního ústředního Já projevující se popíráním vlastních hodnot a vizí vede ke zradě sebe sama.
5. Popírání vlastního existenčního práva být, práva žít své vlastní sny. To vede ke strachu, kontrole a manipulaci – tedy k vytváření pravidel na ochranu před budoucími zradami.

V této knize najdete praktické nástroje, jež vám pomohou dokonale zvládnout těchto pět emocionálních zkoušek tradiční reakce na zradu. Naučíte se, jak používat vnitřní zdroje, abyste se dokázali osvobodit od posedlosti svým zrádcem. Můžete se osvobodit od hořké rezignace a roztrpčení, osvobodit se od nepochopitelné přitažlivosti pociťované k lidem, kteří vás zrazují nebo zraňují a udržují váš bolestivý vzorec zrady. A můžete se osvobodit od sebetrýznivého pocitu viny, výčitek svědomí a sebeobviňování, jež představují základ zrady sebe sama. Tato kniha vám poskytne postupné instrukce, jak se obrátit dovnitř namísto jednoduchého jednání navenek, jak proměnit pět emocionálních utrpení očisty – rozhořčení, popírání pozitivního, cynismus, zradu sebe sama a paranoiu – v pět spirituálních lekcí:

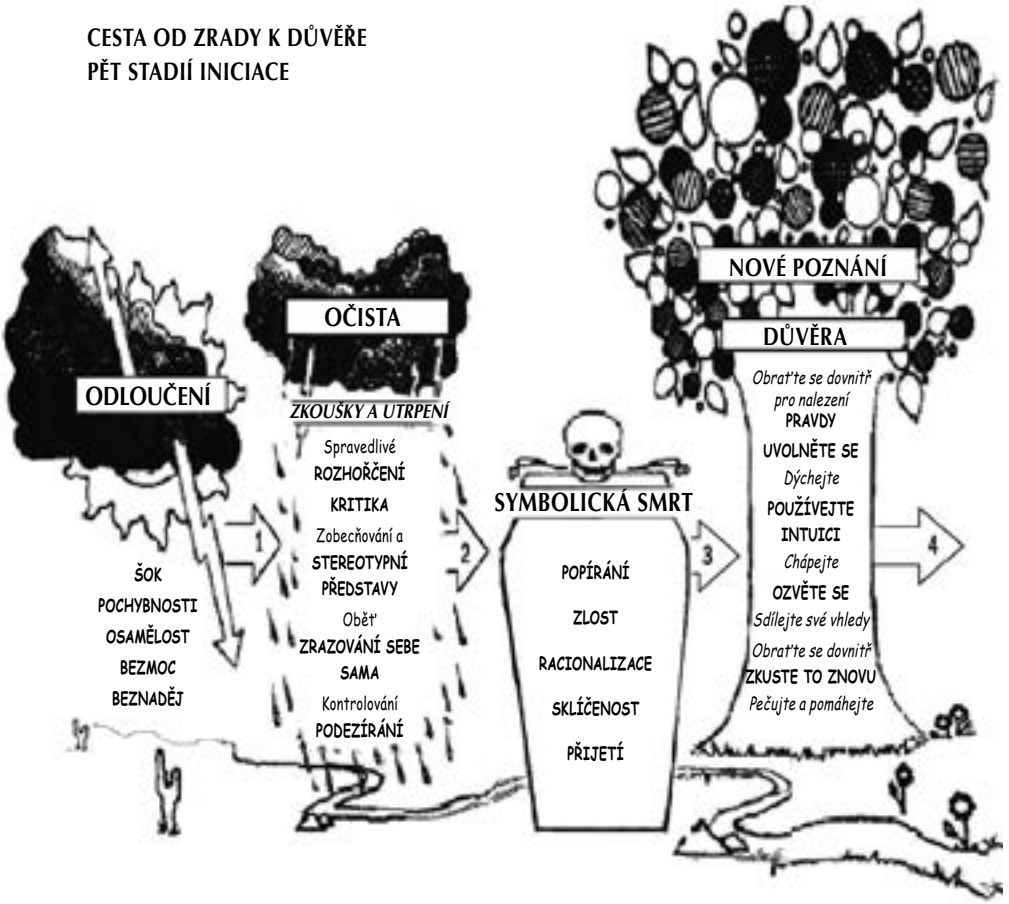
1. Najít a vyjadřovat vlastní pravdu a rozvíjet dobré komunikační dovednosti.
2. Rozvíjet soucit vůči sobě a svému zrádci prostřednictvím rozpuštění svého spravedlivého hněvu tak, že si v sobě uvědomíme pozitivní i negativní stránky.
3. Používat intuici k pochopení nejvyššího dobra a zvláštního poučení neboli smyslu duše, jenž se ukrývá ve vašem prožitku zrady.
4. Závazek naplnit sen vlastní duše tím, že zaujmeme v životě svůj postoj.
5. Svobodně být tím, kým jste, a naplňovat svůj životní osudový sen. Umožnit ostatním být stejně svobodní díky tomu, že se naučíme tomuto procesu důvěřovat.

Každá kapitola je určena k tomu, aby vám pomohla uzdravit se, znovu si vybudovat sebedůvěru a osvobodit se od bolesti, kterou si s sebou nesete z minulosti, abyste mohli přijmout budoucnost, byli připraveni riskovat a sami sobě skutečně důvěřovali. Jednotlivé kapitoly doprovázejí cvičení a techniky, jež vám mají pomoci rozvíjet vlastní intuitivní schopnosti a spirituální zdroje. Společně s příklady lidí, kteří prožili bolest ze zrady a našli si cestu k Sebedůvěře, vás to naučí používat přirozené stavy rozšířeného vědomí pro přímou komunikaci s vlastním vyšším Já. Naučíte se používat intuici, abyste si vzpomněli, kým skutečně jste: spirituální bytostí s hluboce osobním lidským prožíváním.

Odhalíte, jak vám v konečném důsledku zrady poskytují příležitost dospět k mnohem lepšímu poznání sebe samých… a odhalením svého „Pravého Já“ poskytujete své větší Já světu. Naučíte se také, jak při svém dalším vývoji reagovat na ostatní. Při naplňování svého životního snu, kdy žijete podle svých vnitřních pravd,

můžete být obviňováni, že jste zrádci – a občas zrádci skutečně *budete*. Budete zrazovat své „staré způsoby", svou „starou cestu" a očekávání, jež vůči vám mají druzí. Se získáváním důvěry ve vlastní Já budete odpouštět sami sobě i ostatním za to, že se nacházíte v různých fázích cesty od zrady k důvěře a odpuštění. Tato kniha vás naučí přijmout novou roli ve vašem společenství a podpoří vás v nových způsobech jednání – v cestě inspirované vlastním Já. Nakonec se naučíte, jak uplatňovat poučení o osobní zradě a důvěře na kolektivní záležitosti, naučíte se působit jako hybná síla spirituální evoluce sociálního vědomí a globálního léčení.

CESTA OD ZRADY K DŮVĚŘE
PĚT STADIÍ INICIACE



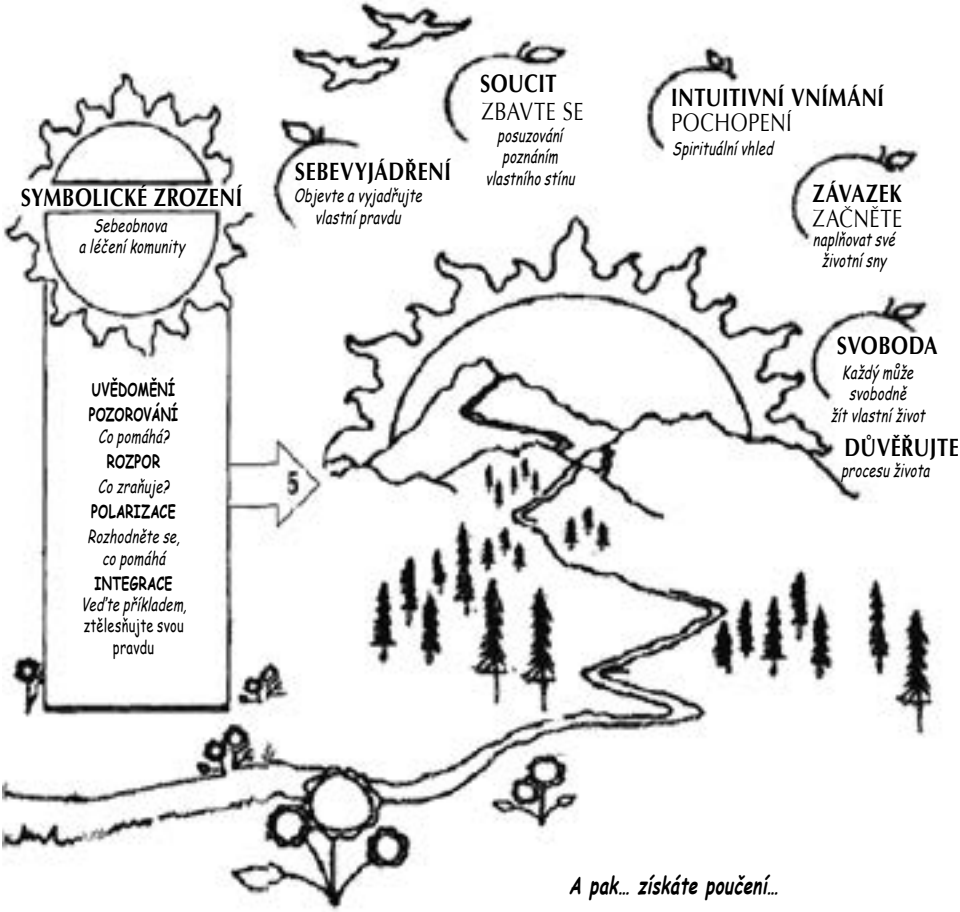
Nejdřív… projdete zkouškou…

Tato mapa nám ukazuje ta nejběžnější stadia, jimiž procházíme, a umožňuje nám najít snáze cestu. Když překonáme bolest a strach…

… naučíme se riskovat navzdory odporu, protichůdným vlivům nebo odrazování…

Jinými slovy naučíme se důvěřovat… důvěřovat onomu Velkému Mysteriu v sobě, jež hledá a nachází skutečné uzdravení.

PLODY ZE STROMU NOVÉHO POZNÁNÍ



Zrady nám poskytují příležitost
k mnohem lepšímu poznání sebe samých…
A díky tomu, že jsme objevili své „Pravé
Já", předáváme své Větší Já světu.

Grafická úprava: Janine Hall
© Copyright Beth Hedva
www.drbethhedva.com

1. kapitola

Cesta od zrady k důvěře

Univerzální přechodový rituál

Karen a Joe si po pěti letech společného života koupili dům. Někdy během prvních šesti měsíců poté, co se do nového domu přestěhovali, začala mít Karen pocit, že se Joe schází s jinou ženou. Joe to popíral. Karen ale nedokázala setřást ten dotěrný pocit, že ve hře je ještě někdo další. Dokonce měla pocit, že ví, o koho se jedná. Po zhruba roce „neustálého vyslýchání", jak říkal Joe, šli společně na terapii. Karenina „nepodložená" žárlivost a nejistota se staly tématem diskusí během prvních šesti měsíců terapie. Časem výslechy ustaly a terapie skončila. Jednou večer, asi po roce, když spolu Karen a Joe prožívali klidný intimní večer, Joe řekl: „Víš, jak sis kdysi myslela, že mám poměr se Shelly? No, tak jsi měla pravdu! Bylo to tak."

Zrada je zdrcující. Nicméně podvod, porušené sliby, nedodržené dohody, zklamání a nenaplněná očekávání ve všech oblastech života jsou plodnou půdou pro osobní růst a zvýšení schopnosti důvěřovat. Nejedná se však o důvěru ve vašeho zrádce ani v kohokoli jiného zvenčí. Je to hluboký pocit důvěry ve vlastní Já, ve váš

vnitřní Zdroj moudrosti, léčení a lásky – vyšší sílu v psychice, jež každého z nás přivádí ke konkrétním životním zkušenostem a touto zkušeností nás provádí, a to včetně zrady.

Protože zrada je archetypální, tedy ze své podstaty univerzální, napojuje se člověk prostřednictvím zrady na kolektivní sílu, jež má ohromnou moc. Přesahuje vás a zdá se, že má svůj vlastní život. Tato vyšší síla má dostatek potenciální energie k tomu, aby vás plně změnila, pokud víte, jak s ní pracovat.

Společně s archetypy jsou osobní příběhy člověka ve skutečnosti obrazem hlubokých univerzálních sil. Když prožíváme své osobní příběhy z pohledu univerzálních spirituálních učení, spojujeme se vědoměji s vyšší transformativní silou působící v našem prožitku. Uvedu vám příklad v jednom z mých oblíbených příběhů o přechodu od zrady k důvěře.

Je to příběh o Žabím princi. Ale na rozdíl od oblíbené disneyovské verze to není kouzelný polibek, co žabáka změní. Ve starší verzi bratří Grimmů[1] příběh začíná tak, že králova nejmladší a nejkrásnější dcera pláče a naříká a běduje nad ztrátou svého zlatého míčku, který jí spadl do studny tak hluboké, že na její dno ani není možné dohlédnout. Žabák, který se náhodou objevil u studny, se nabídl, že míček přinese, ale pouze a jedině tehdy, bude-li princezna souhlasit s tím, že ho přijme za svého druha, bude ho milovat, bude si s ním hrát, nechá ho jíst s ní u jejího královského stolu a spát s ní v jejím královském loži.

„Udělám cokoli!“ plakala princezna. „Všechno, co si přeješ!“

Jakmile však princezna získala svůj míček zpátky, uvědomila si, jakou chybu udělala. Beze slova poděkování nechala žabáka u studny v lese.

„Koneckonců,“ pomyslela si, když se otočila a namířila si to zpátky do paláce, „žabák není žádný vhodný společník pro princeznu.“

Žabákovi trvalo do příštího dne, než doskákal do paláce a domohl se přijetí. Princezna pak vyprávěla otci příběh o svém zlatém míčku a studni a o slibu.

A král prohlásil: „To, co bylo slíbeno, musí být splněno! Teď musíš s žabákem sdílet svůj talíř a vzít ho do svých komnat přesně tak, jak jsi to slíbila!“

Když se ocitli sami v její královské ložnici, princezna se otřásla a vyjekla při představě, že by měla spát s tím hrozným žabákem ve své krásné čisté posteli, natožpak políbit tu studenou, vlhkou, slizkou zelenou žábu. Když žabák pohrozil, že zavolá jejího otce, aby princeznu donutil dodržet slib, byla princezna zlostí bez sebe. Popadla žabáka a mrštila jím o zeď! Jakmile žabák dopadl na zem, proměnil se v mladého vznešeného prince s krásnýma, laskavýma očima. Poté, co se mu vrátila jeho lidská podoba, vysvětlil princ princezně, že ho ve studenou žábu proměnila jedna zlá čarodějnice a jedině princezna mohla kletbu zrušit. Kletba tedy byla prolomena a oni se mohli vydat společně do království jeho otce.

Příběh Žabího prince od bratří Grimmů ale pokračuje ještě po proměně žabáka v prince. Končí tím, že princův sluha, věrný Jindřich, přijíždí do paláce nádherným kočárem taženým osmi vznešenými bílými koňmi. Jindřich přijíždí, aby převezl nevěstu a ženicha domů. Po cestě princ zaslechl podivnou ránu a měl starost, že se možná ulomilo jedno kolo od vozu, a tak na zvuk upozornil svého věrného sluhu Jindřicha. Jindřich však odpověděl:

> To se neulomilo kolo od vozu,
> to praskla obruč,
> kterou pro zmenšení jeho bolesti
> jsem si spoutal své srdce,
> když jsem truchlil pro váš osud.[2]

S princem uzdraveným, zasnoubeným a vracejícím se do otcova království je srdce věrného Jindřicha tak naplněno radostí, že láme všechny obruče, jež ho poutaly.

Pohádky jsou jako sny, plné archetypálních symbolů. Každý symbol odhaluje klíč k určité části psychiky. Zdánlivě groteskní obrázek žáby mrštěné proti zdi představuje tajnou sílu zrady, jež dokáže proměnit vědomí ze studenokrevného „žabího" vědomí do vznešenosti. Všimněte si, že vznešené pravé Já neboli princ má krásné laskavé oči. Jak je možné, že zrada dokáže vygenerovat krásu a laskavost? To je součást mysteriózní transformativní síly obsažené v archetypu zrady. Princeznina zrada jejího slibu žabákovi a její vzpoura proti příkazu vlastního otce jsou určitým způsobem součástí kouzla, jež rozbíjí moc kletby zlé čarodějnice nad Žabím princem. V sázce je toho hodně pro princeznu i pro žabáka. Princezna se mohla podvolit výtkám svého otce a navždy zůstat malým děvčetem. Žabák nikdy nemusel poznat svou pravou podobu muže. A aniž by to princ věděl, srdce jeho věrného sluhy by nikdy nemuselo být svobodné.

Podlé čarodějnice a zlé královny v pohádkách symbolizují zranění způsobována zradou matky, stejně jako králové, čarodějové a kouzelníci představují otce. Mnozí z nás žijí postiženi kletbou zlé čarodějnice nebo krutého krále a mají pocit, že jsou ochromeni nějakým obrem nebo duchem z naší minulosti. A každý z nás má v sobě nějakou žábu, princeznu a věrného Jindřicha (k projevování některé z těchto částí se můžeme uchylovat každý jinak často a jinou měrou).

To nepochybně platilo pro Karen a Joea. Když jsem se s nimi setkala, Karen vyprávěla, že vyrostla s autoritativním otcem alkoholikem. Joeovo autoritativní popírání poměru se Shelly během uplynulého roku následované šestiměsíční párovou terapií otevřelo

její stará zranění. Po odhalení pravdy poslala Joeova zrada Karen do emocionálních hlubin a Joe se musel také ponořit do studnice pocitů v naději na záchranu jejich vztahu. Výsledkem bylo vzácné uzdravení z těchto zranění způsobených zradou. Ve věku sedmačtyřiceti let Karen vyšla z tohoto prožitku zrady s jedinečným vědomím, že může důvěřovat autoritě své intuice a nemusí se vzdávat vlastní síly ve prospěch králů ve svém životě – v tomto případě svého předchozího terapeuta a Joea.

I Joe byl lapený v klatbě z minulosti. Popisoval sám sebe jako nejstarší dítě a jediného chlapce v rodině emigrantů z řad válečných uprchlíků. Jako dítě měl povinnost starat se o svou perfekcionistickou, náročnou matku a své mladší sourozence, zatímco otec dlouhé hodiny pracoval, aby rodinu uživil. Joe říkal, že se poté, co si s Karen koupili společně dům, cítil zahlcený zodpovědností a finančními povinnostmi (stejně jako tomu bylo v jeho dětství). Náš rozhovor odhalil, že mu románek se Shelly přinášel určitý pocit bezstarostnosti, stejně jako tomu bylo u prince předtím, než byl čarodějnicí proměněn v žabáka.

Dnešní klatby a kouzla se projevují v celé řadě podob. Utrpení způsobované fyzickým a verbálním týráním nebo zanedbáváním, sexuálním či emocionálním incestem nebo kterýmkoli ze široké škály dysfunkčních rodinných vzorců spojených s alkoholismem a drogami vyvolává v dětské psychice vzorec prožitku zrady. Nekontrolovatelné události jako válka, národní nebo mezinárodní nepokoje, přírodní katastrofy, smrt v rodině, rozvod, nemoc, nehody, náhlé změny místa pobytu, a dokonce i takové zdánlivě nevinné události jako nenaplněná očekávání a zklamání mohou u člověka také živit oheň pocitu zrady.

Dospělé reakce na dětská zranění a opětovná zraňování našimi blízkými jsou nicméně jen polovinou příběhu. Úloha věrného

Jindřicha v proměně Žabího prince nám také připomíná, že existuje věrný společník, jenž nás provází životem, byť si ho nejsme vědomi. Pokud se sjednocujeme se svým pravým Já, poznáváme tohoto věrného společníka a on nám pomáhá „vrátit se do otcova království" – což symbolizuje spirituální podstatu této psychické cesty od zrady k důvěře. Přínos psychospirituální transformace je hoden ceny, kterou za ni musíme zaplatit. Příklad věrného Jindřicha nám ukazuje, že naše srdce mohou být skutečně svobodná. Zrada je posvátná událost, jež má moc přenést nás do hlubší spirituální pravdy, která navrací radost srdci.

Stejně jako u prince proměněného v žábu a nuceného opustit království jeho otce, nebo princezny, jež stojí sama u studny a naříká nad ztrátou svého zlatého míčku, i zradu doprovázejí pocity izolace, odcizení, zavržení a osamělosti. Některé zkoušky v příběhu Žabího prince jsou ozvěnou výzev zrady, jimž čelili k Joe a Karen. Od princezny bylo požadováno, aby žila se žabákem – jedla s ním, spala, měla ho jako svého společníka. Joe odhalil svou chladnokrevnou žabí podstatu, když se přiznal, že lhal Karen a jejich terapeutovi o svém poměru se Shelly. Neuvědomoval si, jak by to mohlo Karen zasáhnout. Při terapii se ukázalo, že Joe byl jako ten princ, jenž ztratil svou lidskou podobu v průběhu dětství. Stejně jako žabák i Joe trpěl odmítnutím své milované, když jeho vztah zkolaboval. A když mu Karen řekla, že nemůže mít za partnera žábu, narazil Joe na zeď. Na povrch vyplula jeho zranitelnost a proměnila ho v rytíře. Účinkem zrady bylo, že se Joe i Karen proměnili, protože se dozvěděli něco víc o sobě i o tom druhém. Pochopení a integrování mysteria zrady je zásadní součástí příběhu.

Pohádky jako Žabí princ následují archetypální vzorec růstu a změny obsažený ve starobylých a domorodých iniciačních rituálech napříč všemi kulturami. Iniciační přechodové rituály nám

mohou ukázat, jak si najít cestu skrze bolest, oddělenost, odcizení a šok ze zrady – abychom se znovu cítili plně živí. Začínáme tím, že na prožitek zrady nahlížíme jako na posvátnou událost ve svém životě, jež má moc iniciovat naše spirituální probuzení. Stejně jako všichni iniciovaní novicové se i my můžeme naučit rozpoznávat pět významných stadií iniciace a reagovat na ně.

Jsou to:

1. odloučení,
2. očista,
3. symbolická smrt,
4. nové poznání,
5. znovuzrození.

Zrada vždy vyvolává prožitky oddělenosti, izolace nebo zavržení. Princezna, sama u studny, potkává svého iniciátora a je proměněna z nevinné krásné nejmladší dcery krále v ženu královské krve s autoritou k činění vlastních rozhodnutí. Nejdřív princezna truchlí nad ztrátou svého zlatého míčku, který jí spadl do studny tak hluboké, že není možné dohlédnout na dno. Tato studna symbolizuje jádro naší bytosti, zatímco zlatý míček symbolizuje její jas – tedy její Sebeuvědomění, uvědomění si vlastního Já. Než dostane svůj míček zpátky, je princezna stále nevinnou krásnou nejmladší dcerou. Ve své naivitě ochotně slibuje dát žabákovi cokoli na oplátku za navrácení míčku. Poté, co se míček znovu dostane na povrch z hlubin posvátné studny, se princezna promění. Stává se Sebevědomou. Může se nyní postavit svému otci, králi, a za společníka si vzít prince namísto žabáka.

Jakmile naše vědomí dosáhne těchto hlubin, proměníme se. Když je nám navrácen zlatý míček našeho vědomí – i když nám

ho vrátí žába – nevratně se změníme. Emocionální utrpení iniciace cestou od zrady k důvěře odhaluje naše pravé Já. Ve svém srdci, v samém jádru své bytosti, máme pravdu, jíž můžeme důvěřovat. Byla to princeznina kuráž (z francouzského *le coeur,* srdce), co jí umožnilo vzepřít se vlastnímu otci a ujmout se své role božské iniciátorky ve vztahu se Žabím princem. Krutý šok způsobený žabákovi princezniným odmítnutím, když jím mrštila proti zdi, byl iniciačním utrpením, jež vyvolalo žabákovu proměnu v prince.

Někteří z nás jsou vrženi proti zdi a někteří z nás se dotknou toho, co vnímáme jako bezedné hlubiny. To jsou příklady emocionálního utrpení, jež doprovází očistné rituály. Zrádce a zrazený slouží hlubšímu mysteriu, jež je oba očišťuje, tak jako byli žabák a princezna jeden pro druhého neodmyslitelnou součástí transformace vědomí.

Prostřednictvím vztahu mezi iniciátorem a iniciovaným, zrádcem a zrazeným, je vědomí očišťováno, přetvářeno a pozměňováno. Tuto zásadní změnu ve vědomí představuje fáze smrti při iniciaci. Byť je tato smrt symbolická, její dopad na vědomí je nevratný a absolutní. Žabák při nárazu na zeď nezemřel, nicméně dopad úderu o zeď zničil žabí podobu a odhalil prince s krásnýma, laskavýma očima.

Předání spirituálního poučení, jež dodává smysluplnosti zkouškám a utrpení, charakterizuje iniciační fázi zvanou nové poznání. Příchod věrného Jindřicha na konci pohádky naznačuje přítomnost někoho, kdo může princezně a princi pomoct integrovat spirituální poučení. V tradičních společnostech stařešinové pomáhají nováčkům pochopit význam nebo účel iniciačních utrpení a vysvětlují jim hodnotu a použití nově nalezených darů. Například menstruující dívky jsou staršími ženami v kmeni iniciovány do mysterií krve a jsou poučovány o smyslu životního

cyklu. Při pokročilých iniciačních rituálech člověk poznání přijímá primárně z vnitřních zdrojů.

Věrný Jindřich, jehož srdce se osvobozuje ze svazujících obručí, znázorňuje tajné učení přinášející nové poznání a osvětluje mysterium iniciace procesu od zrady k důvěře. Poznání srdce je intuitivní poznání. Mysterium, jež vám umožňuje prorazit obrannými prostředky vytvořenými v minulosti, vyžaduje, abyste si uvědomili, že tyto staré způsoby fungování, které jste si vybudovali, abyste se dokázali vypořádat se svými dřívějšími zraněními způsobenými zradou, jsou jako svazující obruče, jež chránily Jindřichovo srdce před puknutím bolestí. Naše obrana chrání před zlomením naše srdce, ale omezuje nás a brání nám v růstu a expanzi do radosti Sebevykoupení. Jindřich nám připomíná, že budeme vykoupeni, že se vrátíme do otcova království. Na této cestě nás pravda v našem srdci provází domů k našemu Zdroji.

Iniciační cyklus smrti-znovuzrození často vyžaduje, aby novic názorně předvedl své nově nalezené dary a poznání, nebo zemřel. Poté, co princezna získává zpátky svůj zlatý míček a vrací se do paláce, dává najevo svou autoritu, když zpochybňuje svého otce. Už není dítětem, jemuž je nutné říkat, co má dělat. Zaujímá postoj opačný, než očekává její otec, a ukazuje tak, že přechody od smrti ke znovuzrození učí nováčka opustit jakákoli minulá omezení – vnější i vnitřní – jež by mu mohla bránit v přístupu k jeho novým talentům, vlohám a darům.

Znovuzrození, závěrečná fáze iniciace, popisuje proces návratu. Znovuzrození navrací člověka zpátky do života a zpátky do jeho komunity, aby v jejím rámci plnil svou novou roli. Při rituálech dospívání se z dívek stávají ženy a z chlapců muži. V příběhu Žabího prince je princ proměněn v rytíře a vrací se do království svého otce nikoli jako princ nebo jako žabák, ale jako ženich zaslíbený

své nevěstě, jež je zralou, sebejistou ženou. V tradičních společnostech to není pouze jedinec, kdo získává osobní naplnění ze svých nových, dospělých rolí, ale celé společenství má prospěch z jeho nového přínosu pro celek. Jeho nebo její život se stává projevem spirituálního poučení obdrženého při iniciaci a komunita je posílena novou úrovní zapojení jedince do společného života.

Odloučení: Odpověď na povolání k iniciaci

Když nás někdo zradí, cítíme se zničení a zmatení, izolovaní a odcizení od člověka, jehož milujeme. Zrada je pokaždé šok. Často následují bezmoc, beznaděj, osamělost, nejistota a pochybnosti o sobě samých. Zármutek a bolest spojené se zradou přinášejí pocity prázdnoty, osamělosti, zbytečnosti a marnosti. Tento prožitek oddělenosti může vést k existenciální smrti duše, jež se jeví jako konec cesty. Tento šok však může také znamenat začátek čehosi nového, letmý náhled na vyšší pravdu. U Karen šok z pravdy vyčistil dva předcházející roky zmatení, sebezpochybňování a sebeodsuzování.

Separační fáze iniciace se u iniciovaného někdy vyznačuje zavržením momentálního stavu věcí. Člověk se rozhoduje oddělit se stejně jako novicové v klášterech, kteří se izolují a přijímají mnišské sliby, a vstupuje do dobrovolné izolace od své komunity. Jiné kultury izolaci od svých členů přímo vyžadují, jako například při rituálech provázejících dospívání chlapců australských domorodců. Chlapci jsou při nich staršími muži z kmene odváděni ze svých domovů a od svých matek, sester a mladších kamarádů. Po této dramatické události jsou chlapci přivedeni na posvátné území, pryč od prostředí, jež je obklopovalo v dětství, a tam jsou drženi v ústraní. Tento element se odráží i v příběhu o Žabím princi. Princ byl nedobrovolně oddělen

od otcova království, když ho zlá čarodějnice proměnila v žábu. Odděleni od pohodlí domova se princ a princezna setkávají u studny, v evropských pohanských kulturách symbolizující posvátné území. Ať už vlivem okolností nebo na základě vlastního rozhodnutí je odloučení posvátná událost prostoupená vyššími silami.

Poté, co jste utrpěli šok ze zrady, rozhodněte se pro vědomé odloučení od svého běžného života s jeho rutinou a zažitými vzorci. Vytvořte si ve svém životě posvátný prostor, který vám pomůže zkoumat mysterium vašeho prožitku zrady. Je to pro vás pozvánka, výzva nechat běžný život za sebou a vydat se na výjimečnou osobní pouť Sebetransformace.

Očista: Tváří v tvář emocionálním zkouškám zrady

Očistná fáze iniciace vynáší na povrch negativní myšlenky, dysfunkční vzorce jednání nebo toxické pocity, aby bylo možné si je uvědomit a oprostit se od nich. V tradičních společnostech očistné obřady obsahují rituální utrpení, zkoušky a testy, jež jsou určeny k tomu, aby prostřednictvím šoku vyvedly novice z pocitu sebeuspokojení a z nečinnosti a katapultovaly ho do posvátného rozšířeného stavu vědomí. Stejně jako šok z dunění bubnů, masek démonů a oddělení od všeho známého a osobního, který prožívají chlapci v domorodých australských kmenech, i vystavení nečekaným a nepochopitelným událostem spouští očistnou fázi iniciace. Že se nacházíte v této fázi, poznáte podle pocitu zahlcení a nepřipravenosti na události, jež nastaly. Nejpravděpodobnější je, že budete mít pocit, že vás sužují emocionální muka ověřující vaši vyrovnanost a trpělivost.

Očista vás ve své podstatě nutí, abyste si našli cestu skrze tyto tvrdé zkoušky, tak že se konfrontujete se svými starými rolemi a vzdáte se jich, opustíte svou starou identitu, připoutanosti a strachy. Během očisty můžeme zahlédnout své pravé Já – moudrost, odvahu, sílu nebo nadání – jež bylo zastíněno společenskými konvencemi, strachem nebo jinými překážkami. Můžete se pak konfrontovat s tím, co vám bránilo být sebou samým.

Při zkoumání tématu zrady mi připadalo zajímavé, že anglická slova *betrayal* (*zrada*), *traitor* (*zrádce*) a *tradition* (*tradice*) pocházejí z jednoho latinského základu *tradere*. Doslovný překlad slova *tradere* je „předat", „odevzdat" nebo „předat do rukou".[3] Odevzdáme-li sami sebe zlosti, bolesti a zármutku ze zrady, jsme v rukou tradiční reakce. Stáváme se zrádci vnitřního světla. Umíráme tisícem smrtí a racionalizujeme si zásadní spirituální otázky s omezenými informacemi, jež nám skýtají naše společenské tradice, osobní historie a výchova v rámci naší kultury. Nevědomé činy nebo ryze emocionální reakce bolest často prodlužují. Jednání na základě pocitů zrady zabíjí vztahy, důvěru a víru a ničí hlubší pocit smyslu nebo účelu v životě.

Otázka „Proč se mi to děje?" nebo osobnější verze „Jak jsi mi to mohl/a udělat?" živí existenciální dilema. Přestože racionální mysl nejprve vysvětluje nastalou nespravedlnost obviňováním zrádce, iracionální mysl brzy viní sebe samu. „Se mnou prostě musí být něco v nepořádku, když mě zavrhl člověk, jemuž jsem věřila a milovala ho." Pocity eskalují ve chvíli, kdy hledáme důvody nebo příčiny, abychom vysvětlili a odůvodnili negativní reakci, jíž se nám dostalo. Ve své knize *Loose Ends* James Hillman rozlišuje pět záludných emocionálních reakcí spojených se zradou.[4] Říkám jim pět emocionálních utrpení, testů a zkoušek iniciace duše na cestě od zrady k důvěře.

Emocionální utrpení číslo 1: Rozhořčení

Oprávněné rozhořčení. Posedlost zrádcem. Touha po odplatě.

Nejprve si přejeme ublížit tomu, kdo nás zradil. Chceme, aby trpěl aspoň tak, jak trpíme my sami. Toto emocionální utrpení je definováno oprávněným rozhořčením a obsesivní touhou po odplatě. Hillman uvádí, že místo abychom se konfrontovali se svým zrádcem, míváme tendenci nechat v sobě bolest doutnat a kvůli nespravedlnosti zuříme. Zkouška přichází ve chvíli, kdy se své touze ublížit druhému postavíme a rozhodneme se jednat jinak.

Sledujte myšlenky jako *„Jak mi tohle mohl/a udělat?“*, *„To prostě není fér“* nebo *„Takové jednání si nezasloužím!“*. Tento druh myšlenek živí touhu po pomstě nebo po satisfakci. Je sice obtížné odpoutat pozornost od člověka, který vás zradil, je to však chvíle, kdy se máte zaměřit na sebe, na své hodnoty, své potřeby, svou pravdu. Místo abyste utráceli čas a energii posedlostí zrádcem, věnujte je sami sobě a procesu svého růstu.

Emocionální utrpení číslo 2: Kritika

Popírání pozitivních a vnímání pouze negativních vlastností zrádce. Zahořklost, rezignace, pomluvy a projekce stínu.

Pokud selžeme v první emocionální zkoušce a propadneme posedlosti svou bolestí a pocitem nespravedlnosti, nabývá následující emocionální utrpení na intenzitě. Začínáme teď vnímat pouze negativní stránky. Odsuzujeme, kritizujeme a odmítáme. Tam, kde náš zrádce kdysi býval naším potěšením, proměňuje se náš idealizovaný hrdina nebo hrdinka v krutého ničemu. Námi dříve milovaný člověk jedná tak, jak předpokládáme, že bychom sami nikdy nejednali. Popíráme, že by v něm mohlo být byť jen kousíček dobra, jež by ho mohlo v našich očích očistit. Místo abychom si se zrádcem vše vyříkali, je běžné šířit pomluvy nebo fámy s cílem zranit toho, kdo nás zradil.

Zavrhování zrádce často zrcadlí naše vlastní stránky, k nimž se neznáme nebo je popíráme. Element v člověku, jenž je nevědomý, společensky nepřijatelný nebo považovaný za nepatřičný, se nazývá *stín.* Sledujte své myšlenky, jako např. *„Vždycky jsem věděl/a, že je sebestředná a bezohledná".* Tento způsob uvažování může být projekcí vašeho stínu. Je vždy snazší vidět slabiny u někoho jiného, zatímco ty naše zůstávají nevědomé, skryté před naším zrakem ve stínu. Promítáme-li si svůj stín na toho, kdo nás zradil, poddáváme se nenávistnému přesvědčení, že si od nás zaslouží potrestání. Zkouška spočívá ve schopnosti vzdát se myšlenek na racionalizaci a potrestání, jež rozdělují život na dobro a zlo. Je to výzva pro duši, aby vnímala jak dobro, tak zlo, temnotu a světlo, slabiny i sílu v sobě i v tom, kdo nás zradil. Rozpoznání vlastních nevědomých motivů díky tomu, že se smíříme s vlastním stínem, buduje soucit vůči sobě samým i vůči druhým.

Emocionální utrpení číslo 3: Zobecňování a stereotypní uvažování, cynismus

Cynické zobecňování. Promítání negativních vlastností na všechny ostatní, o nichž předpokládáme, že jsou jako zrádce.

Zobecňování neboli přisuzování charakteristik stínu všem ostatním, které považujeme za stejné jako rádce, vede ke třetímu emocionálnímu utrpení, cynismu. Cynismus překrucuje vnímání a poškozuje naše hodnoty. Sledujte myšlenky jako *„To jsou prostě chlapi"* nebo *„Však víte, jaké jsou ženy".* Promítání negativních vlastností vašeho zrádce na jiné skupiny vede k vytváření stereotypů a předsudků.

Uzdravení předsudků v myšlení, jež je nezbytné pro překonání tohoto emocionálního utrpení, má přidanou hodnotu v uzdravení společnosti jako celku. Vyléčení osobních zranění způsobených

zradou, jež přešla v cynismus, vyžaduje, abychom se vyrovnali se svým zobecňováním a svými stereotypy včetně těch, jež mají podobu sexismu, rasismu, předsudků a bigotnosti. Duše má za úkol nahlédnout dovnitř a rozpoznat vztah člověka ke kolektivu. Skoncovat se zobecňováním je zkouška. Místo toho se snažte pochopit své jedinečné dary a přínos – tedy to, co nabízíte ostatním. Nakonec byste si měli uvědomit, že každý jedinec a každá skupina jsou součásti celku a jako takové mají svou nezastupitelnou úlohu ve spirituálním vývoji lidstva.

Emocionální utrpení číslo 4: Zrazování sebe samých

Zrazování sebe samých. Sebezavrhování. Opuštění vlastních ideálů, principů a snů.

Cynismus zraňuje víru člověka v sebe samého. Skutečná bolest spojená s cynismem nepochází až tak z projekce stínu, ale z rozpadu sebedůvěry. Ptáme se sami sebe: „Jak jsem mohl/a být tak slepý/slepá, tak hloupý/hloupá?“ Při čtvrtém utrpení jsme i my sami zařazeni na úroveň nedůvěryhodných lidí. Protože nemůžeme věřit sami sobě, zrazujeme své nejcennější sny a touhy. Všímejte si, zda jste se nedopustili odklonu od svých ideálů, základních hodnot nebo životních snů. Dávejte pozor na myšlenky jako *„Už nikdy nebudu nikoho milovat“*, *„Láska příliš bolí“* nebo *„Na to prostě nemám“*. Zrada sebe sama je popřením vašeho ústředního Já, protože to se projevuje skrze vaše osobní hodnoty, dary a zdroje. Při pádu do propasti zrady sebe sama se cítíte sami od sebe odtržení, mimo kontakt s tím, kým jste a co je pro vás nejdůležitější. Přestáváte naslouchat sami sobě a jednat ve vlastním zájmu. Zrada sebe sama a bolest z osamělosti, kterou s sebou nese, tvoří jádro většiny prožitků zrady. Této poslední zkoušce musí člověk čelit sám. Existenciálně jsme sami a na každém z nás je něco pozitivně jedinečného,

což nás zároveň od sebe navzájem odděluje. Objevení vašich jedinečných darů, talentů a zdrojů inspiruje pocit smyslu v životě. Spirituální smysl je v tomto testu výzvou pro duši.

Emocionální utrpení číslo 5: Podezírání, paranoia

Podezírání z budoucích zrad. Strach, snaha o kontrolu a manipulaci. Kontrakty a dohody.

Pokud si člověk nenajde cestu přes zradu sebe samého, propadne se do pátého emocionálního utrpení. Svět je vnímán jako nepřátelské místo, v němž je člověk ponechán, aby se staral sám o sebe. Stejně jako když Žabí princ donutil princeznu, aby souhlasila, že si ho vezme za svého společníka, a teprve pak byl ochoten přinést jí zlatý míček ze studny, pokud je člověk zachycen v tomto pátém emocionálním utrpení, uchyluje se ke kontrole a manipulaci. Jeho interakce s ostatními řídí vědomá i nevědomá pravidla a omezení. Člověk se neustále obává možných zranění ze strany druhých, a tak se snaží vynutit si smlouvy a dohody od ostatních, než s nimi vstoupí do nějaké interakce ve snaze ochránit se před budoucími zradami. Dál už se od důvěry ani dostat nemůže.

Uvědomujte si, zda žijete podle dobrovolně přijatých pravidel, nebo zda se bojíte riskovat. Sledujte myšlenky jako *„Ano, vyrazím si s ní(m), ale jestli přijde pozdě nebo se ke mně byť jen jedinkrát nebude chovat hezky, tak je konec“*. S tím, jak se učíme rozlišovat mezi svými strachy a svým skutečným vnitřním hlasem, podstupujeme test odhalení hlubší pravdy – že my všichni máme spirituální svobodu být sami sebou.

Mnozí z nás se vydávají touto tradiční cestou roztrpčenosti, popírání pozitiv, cynismu a zrady sebe sama a sestupují do paranoidního světa strachu, kontroly a manipulace. Propadáme se do beznadějné temnoty této iniciace. Nikdy těmito utrpeními neprojdeme.

Ve svém „spravedlivém" hněvu se stavíme do pozice anděla smrti, bohem vyvoleného, mstitele bezpráví. Balamutíme sami sebe přesvědčením, že jsme iniciátory vybranými k tomu, abychom svým zrádcům uštědřili „lekce, které si zaslouží". Z pěti utrpení v důsledku prožité zrady se stávají pasti – emocionální léčky bránící našemu růstu a blokující naše prožívání celistvosti.

Symbolická smrt: Jak se vypořádat se strachem a ztrátou

Symbolická smrt následuje po očistě. Účelem tohoto stadia iniciace je pomoct iniciovanému zbavit se falešných identit a starých způsobů žití, které pro něj už nejsou přiměřené nebo už duši nepřinášejí velký prospěch. Člověk se musí konfrontovat s jakýmikoli osobními omezeními nebo danostmi, jež mu překážejí ve vývoji. Je poučné uvědomit si, že naše oprávněné rozhořčení a touha po pomstě, naše popírání kladných stránek našich zrádců, naše cynické racionalizace a zobecňování tvrzení o druhých a naše depresivní sebezrazování připomínají stadia truchlení definovaná dr. Elisabeth Küblerovou-Rossovou v její významné knize *On Death and Dying*.[5] Bez ohledu na to, jak intenzivně lidé s nevyléčitelnou chorobou popírají, že umírají, zlobí se, že umírají, hledají logické vysvětlení, smlouvají s Bohem o život, truchlí, pláčou nebo jakkoli jinak vyvádějí, je smrt jejich bezprostřední skutečností. Moc smrti je větší než moc jejich obrany. Přijetí této větší síly je pátým a konečným stadiem procesu smrti a umírání, jež Küblerová-Rossová popisuje.

Smrt nějakého snu je stejně palčivá jako smrt těla. Obě vedou k hlubokému pocitu ztráty. Každé ze stadií truchlení podle Küblerové-Rossové – popírání, zlost, hledání logického vysvětlení,

deprese a přijetí – je obdobné jako instinktivní reakce, jež můžeme vidět u zvířat, pokud je ohroženo jejich přežití. Pohybový psycholog a držitel šesté úrovně černého pásku v bojových uměních Stuart Heller, Ph.D., říká, že jsme biologicky předurčeni reagovat na změnu adrenální stresovou reakcí – instinktivní strachovou reakcí. Ve zvířecím světě existují čtyři přirozené reakce na strach – *mdloba*, *boj*, *útěk* a *strnutí*. Stejně jako vačice, jež omdlí a vypadá před predátorem jako mrtvá, i lidé upadají do stavu nevědomí ve chvíli, kdy se uchylují k popírání, zapomínání nebo se cítí zmatení. Heller naznačuje, že pasivně agresivní popírání rychle přechází v projevy zlosti, jako například když se člověk někdy rozzuří, pokud jsou jeho mechanismy popírání ohroženy. Zlost nebo útočná reakce jsou podobné agresivní *bojové* reakci rosomáka. Jako u ptačího hejna, jež ulétá predátorovi, se *útěková* reakce projevuje u člověka v podobě vyhýbání se ztrátě prostřednictvím racionalizace, například když naše mysl utíká pryč ve snaze vyhnout se realitě. Jelen, který v záři světel auta v přímém ohrožení života klidně stojí, je příkladem reakce *strnutí*. U lidí se tento druh reakce projevuje jako smutek, pláč a deprese, pocit slepé uličky, tíže nebo znehybnění emocemi. Heller uvádí, že v bojových uměních se spirituální bojovník rozhoduje jednat namísto reakce z pozice zlosti, strachu nebo zármutku. Spirituální bojovník se učí čelit skutečnosti takové, jaká je, a přijímat smrt ega jako součást spirituální cesty životem.

V okamžicích stresu dochází kromě uvolňování kortizolu z nadledvin i k uvolňování důvěru budujícího neuropeptidu a hormonu zvaného oxytocin. Dr. Shelly Taylorová, profesorka psychologie na UCLA, v roce 2002 objevila, že ženy často reagují na stres tak, že se obracejí na sebe navzájem s cílem najít podporu. Ve své knize *The Tending Instinct: Women, Men, and the Biology of Relationships* tuto pátou reakci na stres shrnula slovy „pečovat a pomáhat“. Přirozené