

# Jak chránit svoje srdce

Ctihodná říká, že je potřeba být upřímný. Vždy. K sobě a k druhému, nezatlačovat, co mě bolí a nesnažit přecházet to. Také se nenechat manipulovat, když nás něco zraňuje, ale umět hovořit o svých pocitech a o tom, co si myslíme. Ale nejde jen o to, co sdělím druhému, ale i jak volím slova, abychom při tom druhému neublížili. Je v tom síla, že?

Pro nás Čechy, i když ne všechny, je vlastně trochu typické, že často neumíme mluvit o svých pocitech. Pokud nám někdo ubližuje, tak se často stáhneme, ignorujeme, necháme s odpuštěním problém „smrdět“ a doufáme, že časem zmizí. Bohužel ale nezmizí. Jako malí jsme se o pocitech a tom co se nám nelíbí od rodičů mluvit nenaučili, vlastně ani ve škole. Takže je to pro nás těžké.



Hlavním ukazatelem, alespoň pro mě, je tělo. Například velmi silný tělesný pocit v břiše dostávám, pokud mnou někdo manipuluje, abych udělala něco, co já nechci. Ale děje se mi to už od dětství, takže jsem si na pocit v břiše zvykla a ignoruju ho, je „můj.“ Možná paradoxně mi někdy i chybí, až takhle moc jsem na něj nalepená!

Přitom je nejlepší otevřeně druhému člověku říct, jak se cítím a jak na mě jeho jednání či tlak působí. Vlastně mu tím dělám službu, upozorním jej na neprospěšné chování, které jemu i mně škodí a dám podnět k tomu, aby se zamyslel nad důsledky svého jednání. Třeba manipulátoři si vlastně často neuvědomí, jak hodně lidem škodí.

Podle ctihodné často jednáme ve vzorcích, a pokud jsou neprospěšné, je potřeba je změnit a nemusí to být zrovna o manipulaci, ale o čemkoli. Někdy to je dlouhý proces, ale existuje buddhistické rčení, že tak dlouho přilíváte čistou vodu do špinavé, až se špína (stejně jako nečistota) rozředí. Proto musíme někdy stejnou věc jinému člověku vícekrát zopakovat, či znovu ukázat, říká Bh. Visuddhi.

Zkusím vám napsat pár příkladů ze života, jak se s tímto vypořádávám já. Jde to opravdu ztuha. Dříve se mi zdálo, že mi manžel nevěnuje dostatečnou pozornost. Pracuje, sepisuje na počítači, stále spěchá. Říkám mu: „Co kdybys nás hele vzal s dětma jednou týdně na večeři, opravdu potřebuju vidět, že ti na nás záleží, že se o nás staráš.“ Dříve o tom nebyla řeč a teď jsme si vytvořili pěkný sobotní rituál. Někdy je třeba dělat malé krůčky, dělat ty malé věci.

Mám velmi dobrou kamarádku, která ale bydlí v jiném městě. A neumí udržovat kontakt. Když zavolám, neodpoví, ani když nechám zprávu v hlasové schránce. Pošlu email, odpovědi se nedočkám. Je to pocit frustrující, protože takto se přátelství udržovat nedá. Když si po dlouhé době voláme, slibuje, jak mě má ráda, jak jsem jejímu srdci tolik blízká, jsme obě dojaté, je to intenzivní. Ale mně tato forma komunikace nebaví. Od té doby, co jsem to vyjádřila a požádala jí, aby se mi krátce ozvala jednou týdně třeba i jednou větou přes skype, jak se má, je vše jinak.

Jedna z nejtěžších konverzací za poslední dobu proběhla s mojí tchýní a manželem (připravovala jsem si snad den a půl, co říknu a jak). Vypadá to, že mým dětem nevěnují dostatečnou pozornost, honí se, aby toho stihli co nejvíce. Tak jsem jim řekla, jak jsou pro nás moc důležití a že doufám, že se stanou v budoucnu větší součástí života našich dětí. Hezky a u večeře, kterou jsem uvařila. Není nutné být asertivní, ale můžeme být i milí, když sdělujeme, co se nám nelíbí, říká ctihodná. Hned ten den jsem u babičky a dědy zaznamenala velké zlepšení.

Je spousta metod, které si můžeme osvojit, jako například proces Nenásilné komunikace vyvinutý Marshalllem Rosenbergem v šedesátých letech dvacátého století, který je pro mě hodně nápomocný.

Dalším tématem je, že abychom mohli být upřímní k ostatním, musíme být nejprve upřímní k sobě a respektovat naše tělo i mysl. Ale o tom někdy příště.