

SOFIE: Poslouchejte, děvčata, já jsem se asi do sebe zamilovala! Takhle se pozoruji a pozoruji, při tom vás poslouchám a začínám si myslet, že jsem prima ženská.

(skupina tleská)

KATEŘINA: Výborně, Sofie! Kup si květiny! To je pokrok! Velikánský! Uprímně si poblahopřej! Pamatuj si však, zamilovanost je pouze zamilovanost. Pomine jako každá jiná. Po několika měsících, možná za rok, nanejvýš za dva. Nechci ti kazit náladu, raduj se z toho, co máš. Chtěla bych ti jen sdělit, jak máš s tímto stavem naložit.

Protože s každým stavem zamilovanosti je třeba umět zacházet, abyste se najednou neocitly s rukou v nočníku místo s kyticí fialek. Protože po tom radostném zázraku může přijít období nespokojenosti, říkáme tomu „být na dně“. Může přijít i větší krize. Musíš si toho být vědoma! Jinak se ti může stát, že se sama na sebe urazíš a hlavou se ti bude honit jedna zásadní myšlenka: „Mělo mi být skvěle, a já se zase trápím! Tolik zbytečného úsilí.“ Jenže tady prostě skončil románek a začal vztah.

Někteří prožívají svůj románek dva týdny, jiní déle, netuším, jak to bude s tebou...

První euforie je však velmi důležitá! Dává nám takový energetický kopanec a svoluje,

abychom se v tom prvním období do sebe zamilovaly, abychom zbožňovaly svou vlastní osobu, dopřávaly si něžnosti. Dejme tomu, že se manžel vzteká. Před půl rokem bys mu něco odsekla nebo by sis pobřečela, teď, ve stavu blaženosti, řekneš: „Miláčku, o co ti jde?“ Nejen ty, ale také on, oba potřebujete prožít období, v němž se budeš cítit sebejistá, úplně nová, vybavená čerstvými právy a možnostmi do té míry, že si toho bude muset všimnout – jako by to bylo napsáno neonovými písmeny na obloze. Aby mu došlo, že ses změnila a že už to nikdy nebude jako předtím. Ale pak dojde k nasycení tohoto stavu, a tak se oba budete muset vypořádat s nalezením rovnováhy mezi starým a novým.

Ty se sebou, on se sebou a oba spolu. Říkám vám to proto, abyste si považovaly tohoto stavu radosti a zamilovanosti v sobě, ale také abyste věděly, že – tak jako v každém jiném vztahu – zamilovanost se pomaličku musí transformovat do milování.

Milování předpokládá, že víme mnohé o lidských nedokonalostech, vadách a slabostech – milujete sebe i partnera se vším tím vybavením. Kdyby nepřišel tento stav zamilovanosti a zalykání se štěstím, chyběla by nám energie na tento pomalý a pracný proces.

SOFIE: A když někdo spadne do takové namyšlenosti, že mu všechno patří, že všechno může, že se počítám jenom já, pak co?

KATEŘINA: Ptáš se z obavy o sebe, nebo kvůli ostatním?

SOFIE: Můj manžel by nebyl spokojený, kdybych byla pořád taková...

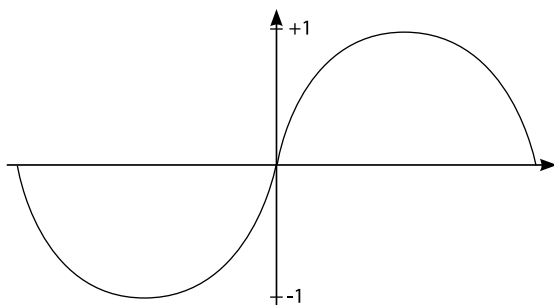
KATEŘINA: No právě. Skutečnost buď s námi začne spolupracovat, nebo klade odpor.

Pokud jsou moje změny pozitivní – k poctivé lásce, k sobě, k akceptaci, toleranci, porozumění – většina z mého okolí začíná pociťovat jejich pozitivní následky. Když někdo propadne nepoctivosti, pocitu, že je něco víc, že je kníže pán – může dostat neskutečně na prdel.

Nevyplatí se mu tak žít. Jedině že by měl hroší kůži a dokázal se odtrhnout od svých pocitů, pak si toho možná ani nepovšimne. Takový postoj však nemá nic společného se skutečným milováním své osoby.

Řekni, Sofie, myslíš tady jenom na toho svého chlapa, nebo taky trochu na sebe?

SOFIE: Na sebe taky. Nejsem si však ještě jistá sama sebou.



KATEŘINA: Chválím za poctivý přístup. To je důležitý moment, když jsme jednou nohou ještě ve starém a druhou v novém. Pamatujte si prosím, tady je třeba mimořádné pozornosti a citlivosti v přístupu.

Tolik věcí se nám plete, v mnoha věcech si nejsme jisté. A najednou se stane, že se do sebe zamilujeme, křídla nás vynášejí až k obloze, a pak je třeba se vrátit na zemi, na lehce se třesoucích nožkách.

Potom nám ty nožičky zesílí, ale občas je třeba si odpočinout, sednout si, ošetřit mozoly, které se nám cestou udělaly. Nejdůležitější však je, že stále více chápeme, odkud a proč to všechno, umíme si čím dál víc poradit a máme se stále víc rády.

Velké problémy se stanou středními, ty střední menšími; všechno, co se na nás hrnulo měsíc, teď bolí týden, a pak už jen dvě hodiny. Protože zdraví lidé – v tom smyslu, že nejsou příliš neurotičtí – mají normální, že to tak řeknu, škálu pocitů, takovou asi od mínus jedné přes nulu k plus jedné. Jsou prostě vyrovnaní.

Samozřejmě, když se stávají věci příjemné, cítí se lépe, a když přicházejí věci těžší, jsou na tom hůř, ale vždy klidně sejdou z kopce a z údolí se dokážou vyhrabat. Jsou si vědomi, že jejich normální stav je stav klidu. Může to být plus jedna, plus dva, plus pět, ale už ne víc.

MELANIE: To se mi však jeví jako příliš nudné.

KATEŘINA: Divila bych se, kdyby to bylo nějak jinak, kočička. Zatím znáš stavy nahoře–dole, euforie–tragédie, a to se ti zdá atraktivní, i když doopravdy je to destruktivní, únavné. Pokud ses naučila žít tímhle způsobem, potřebuješ stále silnější zážitky, protože jinak to zase bude nuda. Můžeš se tak pohybovat až do smrti. Do smrti ve smyslu přirozeného odchodu ze života nebo té z vlastního rozhodnutí, nebo i v případě provokace, jak to dělá mnoho lidí, počínaje vyznavači extrémních sportů nebo jiného extrémního chování, včetně markýze de Sade.

Vracím se ke kladům a záporům naší zážitkové sinusoidy. Spousty lidí žijí ve spodní rovině: mají chladný nebo smutný, rozvrácený nebo málo přátelský domov nebo rodiče, kteří nejlépe vědí, jaké by měly být jejich děti a tak dále, nemluvě o rodinách krajně patologických.

Je spousta důvodů, kvůli kterým člověk setravává na těch nízkých úrovních, někde mezi mínus tři až mínus pět. Ti všichni se chtějí zachránit. Nejlehčí a nejvíc dostupná volba v našem světě je podlehnout závislosti.

Naše civilizace nám podává tuto volbu přímo na dlani. Sex, nákupy, internet, televize, alkohol, léky, drogy, hazard, cigarety a také, co je pro mnohé méně pochopitelné, utrpení, zloba, agrese, deprese.

Vysvětlím vám, jak vzniká závislost a v čem je její podstata. Ukazuje se to nejlépe na alkoholové závislosti, avšak mechanismus všech závislostí je stejný.

Člověk, který žije na úrovni mínus jedna, si vypije štamprli nebo dvě a vyhoupne se na úroveň plus jedna. Teď má kolik? Získává dva. Někdo, kdo startuje z pozice mínus pět, získává sedm! To je, jako by se dostal z pekla do nebe. Někteří se tedy na to chytanou. A v čem je průšvih, nějakou dobu to skutečně funguje. Ale co se začíná dít po nějaké době? Je potřeba vypít víc. Je potřeba pít častěji. Začínají kocoviny, začínají se ztrácet peníze, lidi kolem, prestiž, důstojnost; začíná drama, zůstává jen alkohol. Musíme se napít, abychom nevnímali všechno ostatní.

Zdravý člověk ví, že když spadne do nějaké jámy, je schopen se z ní vyhrabat sám. Ví, co má udělat, aby si pomohl. Má přátele, má své blízké, má své způsoby a také si důvěřuje. Takže si dokonce může v té jámě pobýt, protože si je vědom, že z ní nakonec vyleze. Člověk, který žije v prostoru mezi mínus čtyři a mínus pět, si nedůvěřuje vůbec, protože ho tomu nikdo nenaučil. Je přesvědčen, že musí hledat záchranu někde jinde. Nachází ji například v alkoholu, sexu nebo nákupech.

Do závislosti nás může dostat skoro všechno, pokud nám to pomůže nahradit nás

samotné. Vidět je to na tomhle příkladu: v kleci sedí potkan, má před sebou páčku. Když ji zmáčkne, dostane krmení. Takže když je hladový, stlačí páčku. Druhý má také páčku, ale když ji zmáčkne, zažívá orgasmus, protože páčka je spojena s elektrodou v jeho mozku a stimuluje to správné centrum. No a copak dělá tento potkan? Neustále mačká páčku a nakonec z toho umře. Protože to je takový druh odměny, unešení, které chce prožívat stále. Bylo by to zajímavé, kdybychom na něco takového napojily chlapa!

(přestávka)

TINA: Poslouchejte, chtěla bych už konečně udělat něco s tím, že jsem tu pořád jenom pro jiné. Už toho mám dost. Chtěla bych se umět bránit. Každé ráno vstávám v pět, abych všechno připravila, aby každý den bylo něco jiného k obědu, protože přece jíst něco dvakrát po sobě nejde. Takže všechno je pořád důležitější než to, co bych chtěla udělat pro sebe.

KATEŘINA: A kdo to říká, že je to důležitější? Slyšíš ten hlas? Dokážeš ho lokalizovat? Říká ti, že je něco třeba, že máš povinnost?

TINA: Dokonce, že musím.

KATEŘINA: A co? Je na to nějaká reakce, nebo je ticho?

TINA: No zrovna se to začíná ozývat.

KATEŘINA: A co se tam ozývá?