

STANISLAV STODŮLKA

MINI-série

ERROR

Tělesné programy a partnerství

ERROR

Copyright © Stanislav Stodůlka

ERROR: MINI-série

Překlad © Iveta Fiddis Wiedermann

Jazykový redaktor © Lucie Votrubcová

Ilustrace © Iveta Fiddis Wiedermann

Myšlenkový brainstorming: Zuzana Vančíková

ISBN: 978-80-7551-374-8

www.kniha-error.cz

Jonathan
LIVINGSTON


GROW SOUL

Tato MINI-série nabízí pouze malou ochutnávku knihy *ERROR* – komplexního a holistického průvodce porozuměním našemu tělu, životu v něm a naší **vzájemné propojenosti** s „naší“ planetou.

Konkrétní postavy a příběhy v této mini-knize jsou vymyšlené. Jakákoli podobnost s vámi a **miliony či miliardami** dalších lidí je úplně „náhodná“...

ERROR

Tělesné programy a partnerství

Partnerský vztah, ale také mnoho dalších životních malérů vzniká často kvůli **chemickému procesu** v našem těle, který nazýváme **zamilovanost**. Podobně jako alergie, tak i zamilovanost spouští tělo automaticky. Podnětem může být například vzhled, společné zájmy nebo podobné povahové rysy a mnoho dalšího. Tělo však tyto pocity často odstartuje i z důvodů pro nás zdánlivě nepochopitelných a příčiny pak hledáme i „mezi nebem a zemí“. Zamilovanost je zároveň schopná „udeřit“ nečekaně, zastihnout nás nepřipravené a svou intenzitou nás doslova srazit na kolena... podobně jako ta alergie.

A věřte nebo ne, stejně jako **si vědomě nevybíráme potravinu**, která v našem těle vyvolá anafylaktický šok, **nevybíráme si vědomě ani osobu**, která v **našem těle** vyvolá zamilovanost...

*Od rozvodu už uběhla nějaká doba a Emina máma se začala blíže stýkat s kolegou z práce. František je téměř učebnicovým příkladem ideálního partnera. Férový, spolehlivý, milý, obětavý... Už dlouho jí nikdo tak nenaslouchal jako právě on. Nejedna kamarádka jí dokola opakuje, jaké má štěstí a jak jí Františka všechny závidí. O to provinileji se Emina máma cítí, když k Františkovi kromě přátelství vlastně nic jiného **necítí**. A přitom ona by si to tak moc přála.*

Můžete tedy poznat zdánlivě ideálního člověka. Člověka, který zamilovanost vůči vám dokonce sám pociťuje. **Vy** si můžete racionálně uvědomovat, že by to pro vztah mohl být ten pravý člověk. **Tělo** s vámi však tento názor sdílet vůbec nemusí a chemickou reakci zamilovanosti prostě nespustí! Nespustí ji ani navzdory tomu, že...

vy ji spustit chcete!!!

Na podobném základě mohla vzniknout i známá hláška, jejíž přibližnou podobu nakonec použila Emina máma:

„Promiň, ale mám tě ráda jen jako kamaráda.“

Avšak tam, **kde z toho číhá malér jako hrom**, nám hormony klidně zamotají hlavu natolik, že kompletně překopeme současný kurz našeho života. Tělo tu reakci zamilovanosti prostě spustí! Spustí ji i navzdory tomu, že...

vy ji spustit nechcete!!!

Kolikrát v životě jste si přáli ty pocity nejraději „**vypnout**“? Cvaknout pomyslným vypínačem a přestat se trápit v nějaké citové „slepé uličce“. A ono nic.

Často jsme jen otroky pocitů, v nichž nás utápí naše vlastní tělo.

ERROR

Zamilovanost je prostě dalším příkladem toho, že **tělo** si často dělá, co se mu zachce, a **my** se můžeme i „postavit na hlavu“. Nejednomo kolikrát zůstanou jen oči pro pláč.

Ale na druhou stranu, pokud máme to štěstí procházet si tímto procesem jako pár, dokáže nás chemická funkcionalita zamilovanosti nabíjet nepopsatelným množstvím zdánlivě nekonečné energie a pocity štěstí. Pocity štěstí a euforie silnými natolik, že jsou často dokonce přirovnávány k drogovému opojení.

Ať už na jedné či druhé straně barikády, pocit zamilovanosti dokáže mít takovou intenzitu, že se kvůli němu skládají básně, zpívají písně, točí filmy, píšou knihy a často je impulsem dokonce i k násilí nebo sebevraždě.

René sedí v kavárně. Zatímco popíjí kávu, pozoruje sympatickou dívku v nápadných tyrkysových botách, která sedí o několik stolů dál. S neznámou by se rád seznámil, a tak po pár minutách vnitřního boje sebere odvahu, zvedne se ze židle a vydává se směrem k neznámé. „Sakra,“ zakleje v duchu rozpačitý René, když při nejisté chůzi směrem k dívce zakopne o cizí stůl. „Hlavu vzhůru, nic se neděje,“ přesvědčuje sám sebe, zatímco sleduje, jak jeho nešikovnost neznámou dívku pobavila.

„To je ale blbec,“ chytá se za hlavu posměšně Filip. Filip, o jehož stůl René právě zakopl. Filipa také na okamžik napadlo, že by dívku oslovil. Ale pocit strachu byl silnější, a tak Filip svůj boj vzdal hned na začátku.

Filip poměrně zřetelně slyšel, jak se navzájem představili a dívka jménem Ema dovolila Renému, aby si přisedl.

René a Ema se spolu nemuseli dlouho bavit, než jim oběma došlo, že se vlastně znají z dětství. Že René je ten kluk odvedle, od kterého se Ema při společném koupání v bazénu učila anatomické rozdíly. René byl z toho zjištění na okamžik nesvůj, ale svoje rozpaky rychle překonal a nakonec se té historce dobře zasmáli.

Filip se už nemohl dívat na to, jak René s Emou švitoří jako hrdličky. Zaplatil za kávu a s myšlenkou „no co, stejně to beztak byla nějaká namyšlená fíflena“ se vydal raději do práce. Do práce, kde pracuje už třináct let a kam tak nerad chodí...

René a Ema si v zápalu příjemného rozhovoru Filipova rázného odchodu ani nevšimli.

Kdybyste místo této knihy drželi v ruce nějakou romantickou literaturu, možná byste se dočetli, že „srdce Reného a Emy právě zasáhl **Amorův šíp**, který jejich těla zalil světlem lásky...”

Jenže vy romantickou literaturu v rukou nedržíte, a tak se můžeme Amorovu šípu podívat „na zoubek“.

Specifické části mozku zodpovědné za pocity odměny začaly Emě a Renému v součinnosti s endokrinním systémem vylučovat chemický koktejl hormonů, neurotransmiterů a dalších lahůdek, jejichž účinek nemusí být vůbec vzdálený efektu **amfetaminů**, **alkaloidů** nebo **opiátů**. Ve své plné síle nám tento „biologický chemický koktejl“ dokáže přinášet pocity **euforie** a „**nekonečné energie** podobně jako například **nelegální drogy**.

Tělo vylučuje tento „koktejl“ vůči konkrétní osobě, čímž skrze doprovodné pocity vůči danému člověku způsobuje to, čemu říkáme **zamilovanost**. Stačí jen pomyslení na vaši „spřízněnou duši“ a máte chuť psát básně. V její fyzické blízkosti doslova létáte v růžových oblacích opojných pocitů. Ty jsou způsobeny

maximálním množstvím „opiátu“, který vám tělo stříká přímo do žil. Ano, naše vlastní tělo nás fakticky „nadroguje“. Jenže na účinky tohoto biologického koktejlu vzniká podobná závislost jako na jiné návykové látky. Jistě, vždyť kdo by nechtěl ty nádherné pocity **opětované** lásky prožívat donekonečna? S objektem svých citů proto vyhledáváme kontakt neustále, abychom si ty opojné pocity dopřávali znovu a znovu.

Nepříjemné bývá, když tělo druhé osoby tento proces nespustí vůči nám. Jednoduše řečeno, pokud druhá osoba **naše city neopětuje**. V tomto případě však mějme na paměti to, že se jedná o **automatizovaný proces těla**, a ať se nám to líbí nebo ne, **druhá osoba za to vlastně nemůže...**

ERROR

Pokud však máme to štěstí, že si opojné pocity můžeme užívat **společně**, naše těla začnou „pumpovat“ další zajímavý „doping“ a tím je hormon **oxytocin**. Tento hormon je ale pořádný lump a pod jeho vlivem se i dvoumetrový potetovaný dřevorubec s vikingským plnovousem bude tulit k objektu zamilovanosti jako malá holčička na matčině klíně. A přitom bude vrnět jako koťátko.

Takže opojný pocit zamilovanosti je nepochybně super, ale tělo ho bohužel **nebude generovat věčně**. Snahou těla je „pouze“ zvýšení šance na to, abychom se v opojení „láskou“ rozmnožili. A jakmile tělo „usoudí“, že už nám dalo dost prostoru, abychom v tom byli namočení až po uši, je čas **vrátit hormonální systém do normálu**. Hladina biologického „opiátu“ postupně odchází do věčných lovišť a s ní i pocit bláznivé zamilovanosti.

No, a bez hormonálního dopingu, který **zaslepoval realitu**, se postupně začnete odhalovat...

VY...

Vy oba a „**vaše pravé já**“ bez masek a růžových brýlí. Odhalí se vaše skutečné touhy, zvyky a očekávání, vaše **povaha**. Povaha ovlivněná dávkou našich starých známých...

tělesných programů...

a naši schopností pracovat s nimi. Jenže tělesné programy se nám ve stavu zamilovanosti daří kontrolovat a překonávat poměrně snadno. Ani se nemusíte příliš snažit a vysokohorská turistika není **díky „hormonálnímu koktejlu lásky“** problém, i když jste etalonem gaučového typu.

Když vaše **nová láska** nedejbože onemocní, chcete se o ni starat a tulit se k ní v posteli navzdory její nemoci. Snadno se však může stát, že po nějaké době budete chtít tu **stejnou osobu v naprosto stejné situaci** zavřít do sklepa, aby vás náhodou nenakazila, a na výlet vás bude muset táhnout traktorem.

Zajímavostí je, že když tělo přestává opojné látky produkovat a náš pocit zamilovanosti postupně klesá, **můžeme mít tendenci vyčítat to té druhé osobě.**

*Přicházelo to pomalu, nenápadně, plíživě... Postupně si však začínal uvědomovat, že hladit ji v objetí po vlasech mu už nepřináší takové pocity euforie jako kdysi. Také si uvědomoval, že díky tomu ta objetí vyhledává stále méně... a přitom mu to tolik chybělo. Společné doteky byly sice **stále příjemné**, ale vadilo mu, že se to mění, že to slábne. Navenek nic nepřiznal, ale v duchu to vyčítal jí a **hledal na ní nejrůznější chyby**, kterými to měla způsobit.*

Ani ona to navenek nepřiznala, ale už nějakou dobu to vnímala stejně a jeho blízkost a doteky už také v takové míře vyhledávat nepotřebovala. V duchu to však vyčítala jemu a hledala na něm nejružnější chyby, kterými to měl způsobit.

Začarovaný kruh očekávání a výčitek byl začátkem konce vztahu Eminých rodičů...

Za přirozený úbytek hormonů zamilovanosti však nemůže nikdo.

Na tomto místě je však důležité zdůraznit, že i ve stavu hormonálního „normálu“ jsou naše těla schopná zaplavovat nás značným množstvím hormonů, jako je například už zmíněný oxytocin. Jak na to? Odpovědí je **fyzická náklonnost**. Držení se za ruce, objímání, líbání a samozřejmě provádění „aktivit souvisejících s programem rozmnožování“ dokáže s hladinou oxytocinu v našich tělech dělat divy téměř neustále. Problémem však bývá, že bez stavu chemické zamilovanosti to může vyžadovat trochu **snahy a iniciativy**. Prostě už to nemusí jít tak „samo“ jako kdysi, hlavně když už začíná „vystrkovat růžky“ ten nezbedný *program šetření energie*.

A že nebude jediný... Na našich vztazích se totiž bude snažit „vyřádit“ celý repertoár tělesných programů, které si na nás hlava připravila.

Není nad to být **přípraven**, takže posuďme sami následující a samozřejmě „pouze hypotetický“...

„Programový koncentrát“ z praxe

Protože nás časem přestává motivovat stav chemické zamilovanosti, stále častěji se necháváme ovládat **programem šetření energie** – tedy leností – a pro svého partnera už ani brvou nepohneme.

„Miláčku, namontoval bys mi, prosím, tu poličku do ložnice?“

„Jasně, hned, jen co nabiju baterku ve vrtačce.“

„Ale to jsi říkal už loni v létě, miláčku...“

Zároveň jsme schopni přestat si toho druhého vážit navzdory tomu, že on sám ten program kvůli nám překonává a pravidelně nám například masíruje bolavá záda. Přestáváme si ho vážit, protože **program neustálého zkvalitňování života** dělá z partnerových pozitivních vlastností **standard**. A jen co se pro nás tyto pozitivní vlastnosti stanou standardem, máme tendenci je přehlížet.

„Ty už neumíš nic pořádně udělat. Nechápu, co jsem na tobě viděla.“

„Ale drahá, vždyť včera jsem opravil čerpadlo, zasel jsem ten anglický trávník, k tomu pravidelně uklízím a včera jsem ti hodinu masíroval záda hned po tom, co jsem ti přinesl květiny.“

„Aha..., no dobře, tak jsem zapomněla no... se nemusíš hned rozčilovat... Už ani klidný neumíš být...“

A pomalu jde do tuhého, protože do centra naší pozornosti se naopak začínou dostávat negativa. Proč? Protože na ta se soustředí **program vyhnutí se nebezpečí**.

Drobnosti jako vlasy ve sprše nebo delší čas strávený v koupelně mu na ní až doted' nevadily. Naopak, vždycky se mu líbilo, jak je stále upravená. Přesto se v poslední době opakovaně přistihl, jak mu vadí, když se Andrea na koupelnu jen podívá. No a vaření? To by taky mohla začít zvládat lépe...

Negativních vlastností může být v porovnání s těmi pozitivními úplné minimum a k „dokonalosti“ může chybět už jen „málo“. Kvůli kombinaci těchto programů však často měníme stávajícího partnera za nového, který má právě „to málo“. Časem však můžeme zjistit, že „to málo“ je vlastně to jediné, co ten nový partner nabízí. Následně nám pozitiva, která jsme u předchozího partnera přehlíželi, začnou chybět. To si však uvědomíme, až když je příliš pozdě...

Své chyby však nenapравíme, protože **neschopnost připustit vinu** nás bude tlačit k tomu, abychom zodpovědnost za rozchod hodili na toho druhého. A pokud ve vztahu ještě náhodou jsme, nechceme na sobě a svém přístupu nic měnit. Nechceme nic měnit, protože nám alibismus našeptává, že my přece děláme všechno správně a že je to ten druhý, kdo za všechno může. A my těmto programům slepě nasloucháme. Je to přece tak pohodlné...

Samostatnou kapitolou ve vztahu je **potřeba vlastnit**. Už mám motorku, počítač, křečka... Co takhle mít i **svého vlastního** partnera? Můj muž, moje žena, můj partner... Pro partnerské nebo manželské spolužití máme vytvořená slovní spojení, která nám podsouvají úplně mylný dojem už ze své podstaty. Dojem, že někdo druhý a celý jeho život nám teď patří. **Je přece moje, můj**. A co je moje, to si budu pěkně hlídat...

„A řekni mi, kam to vlastně jdeš?“

.....

„No tak to ne, tam v žádném případě nepůjdeš.“

Jenže život druhého člověka nám už z principu patřit nemůže. Nic na tom nemění ani „smluvní dokumentace“, kterou podepíšeme při svatebním obřadu.

Mimochodem, už samotný důvod, proč do manželského svazku vůbec vstupujeme, je **často** jen výsledkem vítězství programu v naší hlavě. Vždyť **co si o nás ostatní pomyslí?** Společnost, a hlavně naše okolí, přece očekává, že bude svatba...

„A kdy se konečně vezmete? Už by bylo načase...“

Avšak tendence přehnaně řešit, **co si myslí ostatní**, nás neovlivňuje jen v počátcích vztahu. Pokud jste ve vztahu nedejbože nešťastní, tlak okolí vás k tomu nešťastnému vztahu klidně **připoutá**. Vždyť **co by na to lidé řekli**, kdybyste se rozešli? Rozvedli? **Co si o nás všichni pomyslí?** Nebo...

„Ale on je na mě zlý, mami.“

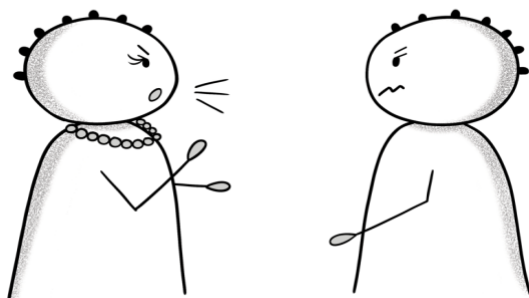
„Neboj se, Andrejko, to se nějak spraví, všechno bude určitě v pořádku, chce to čas. Podívej, tvoje kamarádka odvedle si právě vzala doktora. Tak se přece nerozvedeš s ředitelem firmy. Takového už jen tak nenajdeš...“

A tak si ten prsten nasadíme, případně ho už nikdy nesundáme. Hlavní je, že jsme splnili očekávání okolí a ostatní jsou šťastní... My už být „nemusíme“.

A pokud to není okolí, které nás v případném nešťastném vztahu drží, vstupuje do hry pro změnu **program vyhnutí se nebezpečí** a s ním spojený **strach ze změny**.

*„Co když si už nikoho jiného nenajdu a zůstanu sám, sama? Co teď budu dělat? **Kdo se o mě postará?**“*

A tak často přesvědčujeme člověka, který s námi už být nechce, aby s námi zůstal. Opravdu chceme, aby s námi byl člověk, kterého je k tomu potřeba přesvědčovat? Nebo se naopak my sami kvůli strachu ze změny neodvážíme opustit současnou „jeskyni“, v níž žijeme, a to i když se v ní cítíme jako „**v pasti**“. Následná ztráta sebevědomí, sebehodnoty a sebelásky nebo přímo pocit totálního **životního selhání** jsou pak už jen takové „třešničky na dortu“.



Výše uvedený text však nemusí nutně znamenat, že váš současný partner je super a vy to kvůli programům ve své hlavě už **nevnímáte a neocenejete**. Ten text také neříká, že jste to jen vy, kdo ve vztahu dělá jednu chybu za druhou, jen si to kvůli programům **nepřiznáváte**. Neznamená to ani, že nám v nějakém specifickém případě naše okolí neporadí správně nebo že bychom se dokonce neměli snažit nějakým **rozumným** způsobem zvrátit rozhodnutí partnera nás opustit. V životě totiž existuje mnoho

aspektů, nepřeborné množství „scénaristických nuancí“ a specifických „proměnných“, které je třeba brát v úvahu. Je však propastný rozdíl v tom, zda jednáme **naslepo**, řízení sbírkou programů a okolím, tedy **na autopilota**, nebo zda **jednáme vědomě**, a to i v rámci práce na našem vztahu.

Uvědomění si programů v našich hlavách může být jedním z prvních kroků.

Soužití Puzzle s Puzzle

Už tedy víme, že každý z nás si v sobě nosí repertoár programů. Repertoár programů...

specificky „šlechtěných“ naším vlastním životem,

které dávají pořádně zabrat už nám samotným. A aby toho nebylo málo, tak k této unikátní skládačce našich vlastností si začneme hledat partnera... Partnera, který bude ve větší či menší míře ovlivněn svým vlastním repertoárem programů. Repertoárem programů...

specificky „šlechtěných“ jeho vlastním životem.

A samozřejmě každý by chtěl najít toho svého vysněného partnera **dokonalého**. Partnera, který k nám zapadne jako chybějící dílek **puzzle** a vyplní naše mezery, čímž se **z nás stane osoba kompletní, dokonalá a hlavně... šťastná**. Toto očekávání je však...

celé úplně špatně!

ERROR

Proč? Protože **očekávání**, že nás **někdo jiný** bude **dlouhodobě** dělat člověkem...

šťastným...

je často cestou tak akorát k tomu, že budeme člověkem...

nešťastným!

Alespoň tedy, pokud my sami zatím nejsme v **maximální možné míře** samostatnou, na vlastních nohách „**vzpřímeně**“ stojící individualitou. Člověkem, který se snaží prostřednictvím sebepoznávání a následné **práce na sobě** doplňovat vlastní puzzle, tedy mezery ve své vlastní osobnosti.

Ono „štěstí“ je už samo o sobě velmi vrtkavý pojem, který potrápil nejednoho filozofa. Ať už však tento pojem představuje v našich životech cokoli, pravděpodobně si k němu nepomůžeme tím, že ho postavíme na dlouhodobé **závislosti**. Proč závislosti? Protože čím více děr jako v ementálu v sobě máme, tím více potřebujeme druhého na to, aby se o nás a naše štěstí staral, aby naše mezery vyplňoval. A čím více toho druhého **potřebujeme**, tím více **jsme na něm závislí**.

Časem však můžeme přijít na to, že velké množství chybějících dílků puzzle v naší osobnosti ani ten nejdokonalejší partner

dlouhodobě vyplňovat nedokáže. Puzzle našich potřeb, pocitů prázdnoty a zklamání, do určité míry vycházejících z nás samých a z našich nekončících...

očekávání.

Následně díky těmto vlastním mezerám a **nepochopeným programům v našich hlavách** často svalujeme své problémy na toho druhého. To jsme pak jen krok od těch starých známých hlášek...

***všichni muži jsou stejní
všechny ženy jsou stejné***

Avšak to nejdůležitější, co je v daný moment (nejednou) stejné, jsme **my sami**. Pokud nedojde k posunu nás samotných, budeme si tento vzorec tahat do dalších vztahů... znovu a znovu...

A pokud máte pocit, že stále dokola narážíte na někoho „nekompatibilního“, věřte, že se od něj máte ještě něco naučit... **o sobě samém.**

ERROR

Každopádně hledat někoho, kdo je myšlením, názory a samozřejmě **hodnotami** na stejné nebo alespoň podobné vlně, je **v pořádku**. Pokud chceme zvýšit šance, že se v tom vývoji a seberozvoji budeme dokonce podporovat a rozvíjet společně jako pár, tak je podobná vlna vyložene **nutná**.

Nikdy však **neočekávejme** naprostou shodu a **dokonalost**. Ta je díky jedinečnosti každého z nás velmi nepravděpodobná. To bychom asi měli až příliš snadné a nemuseli bychom se učit a trénovat **toleranci** a snahu **porozumět druhým**. Mimochodem, pokud si někdy budete myslet, že jste poznali někoho dokonalého, může to znamenat, že jste **ho ještě pořádně nepoznali...** Každý, i zdánlivě nejlepší partner, je vždy **specifický puzzle**. Puzzle se specifickými vlastnostmi, který má co dělat sám se sebou, tedy se svou vlastní sbírkou programů. Takže co s tím?

Musíme usilovat o to, abychom se co nejúplnějším obrázkem puzzle stali my sami.

Obrázkem puzzle, který se skrze **diskomfort** a životní **zkušenosti** postupně skládá. Z těchto zkušeností však musíme čerpat **sebekriticky**, tedy **hledat a zlepšovat hlavně nedostatky své**, a ne nedostatky druhých.

K tomu je ale zapotřebí být člověkem otevřeným a vědomě pracujícím na sebepoznání. Člověkem ochotným **poznávat programy ve své hlavě, poznávat a pochopit své vlastnosti, své tělo. A následně to vše přijmout, tedy...**

přijmout sám sebe.

Ale **ne rezignovaným** přijetím „*Už jsem prostě takový/taková,*“ a hotovo... Ale **přijetím směřujícím ke změně**, tedy k následné práci na své vlastní osobnosti, na svém vlastním obrázku puzzle...

To se nám však bude dařit velmi těžko, když nám budou šéfovat programy v našich hlavách.

„Musím“ versus „chci“ být s Puzzle

V době, kdy neměla Emina máma řidičský průkaz, se často zlobila na svého manžela Josefa, když ji neodvezl tam, kam chtěla. Vyčítky často nebraly konce. Jádro problému však nebylo na úrovni Josefovy (ne)ochoty vozit ji, ale na úrovni Eminy mámy, která řídit neuměla... a popravdě, ani se jí do toho nechtělo... Pokaždé, když jí řekl, aby si ten řidičák udělala, málem vyletěla z kůže, jak se jí to dotklo. Nicméně někde v hloubi duše cítila, že má Pepa pravdu...

Ji však Josef opakovaně vyčítal, že nevaří podle jeho představ. Kritika byla na denním pořádku, přitom on sám nebyl schopen připravit ani míchaná vajíčka. Jádro problému však nebylo na úrovni jejího (ne)vaření, ale na úrovni Josefa, který vařit neuměl... a popravdě, ani se mu do toho nechtělo... Vždy málem vyletěl z kůže, jak se ho dotklo, když mu řekla, aby někdy navařil on. Málem sice vyletěl z kůže, ale někde v hloubi duše cítil, že má jeho žena pravdu...

Z výše uvedených situací však nevyplývá, že by si pár neměl pomáhat...

nebo že nemáme fungovat jako tým a v soužití nemáme využívat své **talenty**. Naopak. **Ale...** musíme **vědomě** hlídat **hranice**, kde jde o **zdravou vzájemnou souhru** a kde to už hraničí s **nezdravou závislostí** na druhém.

Ačkoli to může znít provokativně, **z hlediska tělesných programů** bychom se měli snažit v maximální možné míře stát „**vzpřímeně**“ na vlastních nohou. A co to zvýrazněné slovo „**vzpřímeně**“ vlastně znamená a proč je důležité?



Protože čím méně vzpřímeně na vlastních nohou stojíme, tím více se **musíme** o toho druhého **opírat**. A čím více se **musíme** o toho druhého **opírat**, tím více si na té osobě pěstujeme výše zmíněnou...

závislost.

Ať už vědomě, nebo podvědomě na úrovni tělesných programů, můžeme mít pocit, že v daném vztahu prostě zůstat „**musíme**“.

*Jsem s tebou, protože s tebou být... **musím**.*

Musím, protože vím, že když ty ustoupíš, já „spadnu na zem“ a ublížím si. A jakmile z toho číhá nebezpečí, okamžitě zakročí co? Zakročí přece náš „neúnavný průvodce“ *program vyhnutí se nebezpečí*, který nás chce před potenciálním pádem chránit. Chce nás chránit tak, že se při pomyšlení na ztrátu partnera, na němž jsme závislí, „dostáváme do mdlob“. Název užívaný pro tento programový efekt je...

Žárlivost

Nemůžeme si přece dovolit toho druhého ztratit. Co bychom si pak počali? Partnera „ideálně“ zamknout na čtyři zámky, nespouštět ho z očí a kontrolovat každý jeho krok. Kdybychom mohli mít jedno přání od zlaté rybky, chtěli bychom se stát železnou koulí, která je řetězem připoutaná k noze našeho partnera...

Paradox: tyto pocity žárlivosti spouští tělo proto, aby nás před možnou ztrátou partnera **ochránilo**. Avšak projevy, které přehnanou žárlivost provázejí, nás o toho partnera fakticky **připraví**...

A hned si dáme ještě jeden...

Paradox: zatímco my chceme tomu druhému kontrolovat každý krok nebo dokonce každou myšlenku, sami často toužíme po volnosti a svobodě...

ERROR

Přehnanou žárlivost si často omlouváme frází...

kdo nežárlí, nemiluje.

I tady však často hovoříme o **závislosti** a následném **strachu ze ztráty** objektu naší závislosti. Ztratit tento „objekt“ by znamenalo přijít o někoho, na kom jsme závislí, ať už **existenčně**, nebo ve stavu tělesné zamilovanosti **„chemicky“**. Samozřejmě, že pak žárlíme i na sousedovu fenku nebo psa, který se pěkně podívá na

„naši“ polovičku. I v tomto případě však platí výše zmíněný paradox a o partnera nebo partnerku často **přijdeme**.

Paradox: *tu druhou osobu začneme klidně omezovat, vydírat, nebo jí dokonce ubližovat. To vše proto, abychom dopřáli štěstí... sami sobě.*

Přitom v romantické literatuře se často dočteme, že pokud někoho opravdu milujeme, chceme přece dopřát štěstí... tomu druhému.

Stejně jako jiné pocity, které **pramení z našich tělesných programů, může být i pocit žárlivosti v pořádku**. To nás zase jeden z těchto programů upozorňuje na **teoretická** rizika možné ztráty toho druhého. I tento pocit však můžeme využít pozitivně, například jako **motivaci**. Motivaci k překonání *programu šetření energie* a partnerce nebo partnerovi koupit třeba květiny, namontovat konečně tu poličku nebo k jinému **projevu náklonnosti**.

Hlavně nezapomínejme, že...

at' už jsou důvody přehnané žárlivosti jakékoliv, jejími projevy od sebe toho druhého člověka s velkou pravděpodobností odpuzujeme!

Naši závislost, nesamostatnost a strach může **program v hlavě** toho druhého člověka vyhodnotit jako **slabost**.

Co by naopak potenciální partnery nebo partnerky mohlo vědomě či podvědomě přitahovat, je právě **nezávislost a samostatnost**.

Pro tělesný program druhé strany totiž v případě hypotetické krizové situace nepředstavujeme další zátěž a tedy riziko.

Opravdu jste si nikdy nevšimli zajímavého efektu, že člověk se pro toho druhého může stávat **zajímavějším a stoupat na atraktivitě** právě tehdy, když dokáže občas **ve správné míře...**

ubrat plyn a držet se trochu zpátky?

Ale jak s tím vším tedy pracovat? Pomocť nám může už i to, že tomuto programovému efektu porozumíme a začneme nad ním přemýšlet.

A co by se tedy mohlo stát, když se to vymkne kontrole a programy nám přerostou přes hlavu? Mohli bychom přijít o partnera, přátele, rodinu, zdraví nebo by se nám mohl život sesypat nějakým novým a kreativním způsobem. Možná objevíme úplně nový rozměr hlášky „sáhnout si až na dno“.

Jenže i „sáhnout si na dno“ může být to, co v životě sem tam **potřebujeme!** Ptáte se proč? Aby nás to přece donutilo vyhrabat se a **znovu vstát**. No a jak se z toho dna postupně vyhrabáváme, máme příležitost znovu doplnit několik dílků do našeho vlastního puzzle. Bude se nám to dařit o to více, čím více zpracujeme naši přirozenou *neschopnost připustit svoji vinu* a zaměříme se hlavně na „**to své puzzle**“. No, a při tom zvedání se si možná uvědomíme, že jsme zase o něco samostatnější, silnější a **vzpřímenější** člověk. Že k tomu, abychom dokázali stát, už nikoho dalšího tolik nepotřebujeme. To je skvělý základ pro to, abychom mohli budovat budoucí a možná i perspektivnější vztah na slově „**chci**“ a ne na slově „**musím**“...

*Jsem s tebou, protože s tebou být **chci**...*

*a ne proto, že s tebou být **musím**.*

„Když jsem se někam nemohla dostat nebo jsem něco nevyřídila, dávala jsem to za vinu jemu. Byla jsem naštvaná, že mě někam neodvezl nebo někam nezavolal a nevyřídil to za mě. Bez Pepy jsem prostě nebyla schopná fungovat samostatně. A možná to bude znít divně, co teď řeknu,“ řekla Emina máma rozpačitě, „ale když se na to vše podívám zpětně, tak mi ten rozchod nakonec vlastně hodně pomohl... Řídím auto, vyměním žárovku, doseju trávník, vyřídím, co je třeba... Dokonce mám i koníček, začala jsem malovat obrazy a pár jsem jich už prodala. Zkrátka už se o sebe dokážu postarat a nemusím být na nikom závislá. I maličkostí si vážím mnohem více. Jen škoda, že jsem se to všechno musela naučit takhle. Škoda, že nás to neučili ve škole, nebo že jsem si to nepřečetla aspoň v nějaké knížce,“ řekla s povzdechem, ale hrdě a s nově nabytou sebedůvěrou.

„Mimochodem, slyšela jsem, že Pepa té své nové vyvařuje ostošest, a dokonce už i uklízí...,“ usmála se lišácky Emina máma, spokojená a veselá, vyprávějíc svůj příběh kamarádkám při odchodu z aerobiku... Při odchodu z aerobiku, dívajíc se nahoru směrem k oknu. Dívajíc se směrem k oknu svého bytu, za kterým ještě před časem stála tak unavená a skleslá...

S Puzzle na dobu neurčitou

Můžeme si gratulovat, postupně se dostáváme na úroveň vzpřímeně (nebo alespoň vzpřímeněji) stojící individuality. Snažíme se pracovat s programy v našich hlavách, vzděláváme se. Jak se naše osobnost rozvíjí, stáváme se schopnějšími přirozeně

„filtrvat“ vhodné partnery a zároveň **se vhodnějším partnerem nebo partnerkou stáváme my sami**. Formujeme se v jedince, který vstupuje do vztahu, případně v něm zůstává, protože „**chce**“, a ne proto, že „musí“. Všechno super, skoro jako z romantického filmu.

A najednou „**střih**“... **svatba...!!!**

První svatba, druhá nebo dokonce třetí... Tu naši lásku postavenou na slově „chci“ si teď pěkně hodíme na papír a „**zasmluvníme**“. **Zavážeme se** před úřady, před svědky, před rodinou a mnozí z nás se také zavážou před nějakou autoritou z hlediska své víry a náboženského přesvědčení.

Ptáte se, proč je v tomto bodě zmínka o svatbě?

Protože to, co si „technicky“ potřebujeme **uvědomit**, je schopnost **smluvních vztahů** měnit vnímání v **našich hlavách** ze slova „chci“ na slovo „musím“. „Musíme“ být spolu, dokud nás smrt nerozdělí. Ale...

to, co „musíme“, to často nechceme...

ERROR

Tento efekt se samozřejmě **netýká pouze smluvního vztahu manželského**, ale můžeme se s ním setkávat v **různých životních situacích**.

Z „technického hlediska“ našich těl a tělesných programů je také ideální zamyslet se nad tím, v jaké fázi vztahu do manželského svazku případně vstupujeme. Zda se náhodou nechystáme vstoupit do tohoto poměrně **závažného právního vztahu** ve stavu hormonální, tedy chemické **zamilovanosti**. Vždyť **pod vlivem amfetaminů či jiných návykových látek** bychom přece nechtěli podepisovat ani méně závazné právní vztahy nebo smlouvy. V daném období možná ani netušíme, koho si vlastně bereme. Jak si myslíte, že vůbec vznikly ty další, tak často používané hlášky...

„opravdu nevím, co jsem na něm viděla“

„opravdu nevím, co jsem na ní viděl“

Právě za to můžeme poděkovat výše zmíněnému chemickému koktejlu zamilovanosti v našich žilách, díky kterému „nevidíme“. Ale zodpovědnost je zase jen na nás. A hlavně teď, **když už o tom víme**, můžeme s tím dopředu počítat a vědomě s tím pracovat. Tento efekt „růžových brýlí“ se samozřejmě netýká jen manželství, ale vztahů a případného „**vystřízlivění**“ obecně. Následné rozdělení životních cest je však v případě manželství z procesních důvodů mnohonásobně komplikovanější než ukončení vztahu „nesmluvního“.

Za připomenutí stojí ještě další program, díky kterému až příliš *řešíme, co si myslí ostatní*. Bereme se proto, že to opravdu chceme my, nebo kvůli očekávání okolí? Nesmíme zapomínat, že v případě svatby **zkušební dobu nemáme**, jdeme rovnou „naostro“, **na dobu neurčitou**.

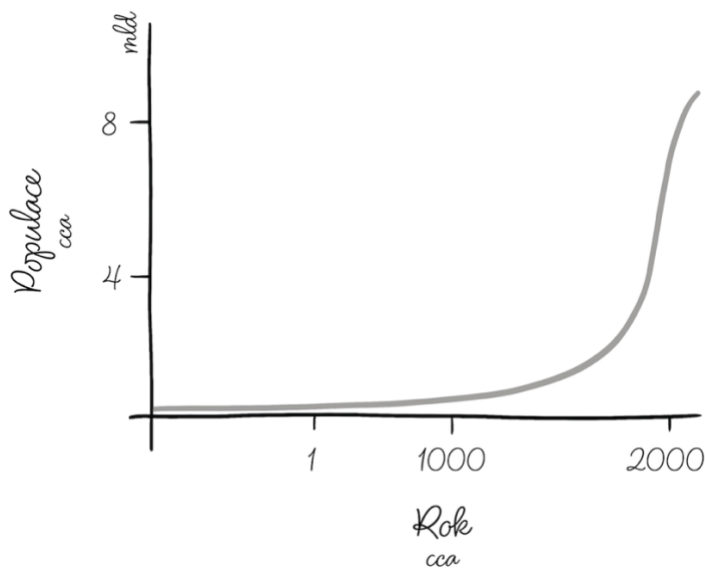
Ted' alespoň můžeme k tomuto životnímu kroku, kterým je právní institut manželství, přistupovat o něco více **vědomě**.

A ať už ve svazku právním nebo jen tak „na volno“, ráno nebo večer, respektive kdykoli, někdy dokonce „vždy a všude“ přichází ke slovu...

Program rozmnožování

Tento program je „poměrně“ nápomocnou záležitostí k tomu, abychom jako živočišný druh nevyhynuli. A stejně jako se v poslední době daří *programu příjmu a šetření energie* „přifoukávat“ nás **do objemu jako jednotlivce**, tak se *programu rozmnožování* daří „přifoukávat“ nás na planetě jako **populaci**.

Když se v první polovině dvacátého století narodila moje babička, žilo na světě sotva **dvě miliardy** lidí. V době, kdy vzniká tato kniha, je nás **miliard téměř osm**... Ano, takto rapidně jsme se rozmnožili jen za necelých **sto let**...



Pamatujete si, jak se René a Ema ještě jako děti společně koupali v bazénu? Malá Ema nechápavě sledovala, proč má René jinou fyzickou výbavičku než ona. Pozorovala a pátrala, k čemu ta věcička asi tak slouží...

René i Ema už samozřejmě vědí, že v té době rodiči utajovaný účel inkriminované partie přímo souvisí s *programem rozmnožování*. Z technického hlediska se na to můžeme dívat tak, že mužská a ženská těla jsou vybavena specifickými komponentami, které nazýváme pohlavními orgány. Při správném použití funkčních pohlavních orgánů může dojít k přesunu a následnému splynutí pohlavních buněk, což vede ke **vzniku nového jedince**.

S postupným dospíváním často přicházíme na to, že s danými komponentami je vcelku zábava, a to i mimo skutečný proces rozmnožování. To se poměrně často projevuje již od útlého věku, přinejmenším u mužského pohlaví. Vždyť existuje snad jen **jedna věc**, kterou chlapci téměř od plenek **drží v ruce častěji** než tablet, mobil nebo oblíbenou sladkost. „*René! Přestaň si už konečně hrát s tím svým pindíkem!!!*“

Vždyť víte...

Ale tím to nekončí, právě naopak...

Zřejmě proto, aby nás tělesný program dostatečně motivoval k zalidnění planety a snížil tak riziko vyhynutí naší populace, je přenos biologického materiálu potřebného k rozmnožování, tedy spermií, doprovázen „velmi příjemným pocitem“, který nazýváme **vyvrcholením** neboli **orgasmem**. Pocit vyvrcholení vzniká prostřednictvím bouřlivé biochemické reakce, kterou mnozí

popisují například jako „explozivní pocit štěstí, euforie nebo uspokojení“.

A opět, alespoň muži v tuto chvíli vědí, o čem je řeč. Proč alespoň muži? Protože v případě mužského těla je vyvrcholení k úspěšnému početí přirozenou cestou téměř nevyhnutelné. Naproti tomu ženské tělo ho **z technického hlediska** vlastně ani nepotřebuje. Je pravda, že vyvrcholení v ženském těle přesunu mužských spermií na ta správná místa napomáhá, ale úspěšně otěhotnět dokáže žena i bez něj.

Vždyť víte...

Pokud tedy zástupce mužského pohlaví nedisponuje patřičnou **šikovností a snahou** ženu uspokojit, nebo dokonce ani **povědomím** o tom, že žena ve skutečnosti nevyvrcholí pokaždé, když muž ejakuluje, tak ten „explozivní pocit štěstí, euforie a uspokojení“ některé ženy ani nezažívají.

Vždyť víte...

I když však vyvrcholení není pro početí v ženském těle nutné, tak „samec“, který je schopný tyto pocity v ženském těle vyvolat, by patřičnou reprodukční výhodu mít mohl. Jakou? Žena by k „páření“ s „uvědomělejším“ partnerem mohla být přístupnější **častěji a dobrovolněji**, což zvyšuje šanci na zplození dalšího potomka. Potomek zase snižuje riziko vyhynutí živočišného druhu, a to je z hlediska přírody a **programu v našich hlavách** právě ten hlavní účel. Pocit vyvrcholení bychom tedy mohli považovat za určitou formu **motivace a odměny** za „snahu“ o zachování našeho živočišného druhu.

Mimochodem, mužský orgasmus trvá jen několik **sekund**. Pokud má žena štěstí na partnera a vyvrcholení dosáhne, trvá to

statisticky o něco déle než u muže. Je to individuální, ale stále se ve většině případů bavíme v řádu **sekund**. Víte ale, že vyvrcholení některých zvířat může trvat až **půl hodiny**? S takovou dávkou motivace a odměny by nás na planetě bylo možná už i 20 miliard, ... přinejmenším...

Délka vyvrcholení však není jedinou věcí, která odlišuje mužské a ženské tělo z hlediska sexuality. Vždyť kdo by ještě neslyšel tu větu, že...

muži myslí stále jen na „to jedno“...

Ačkoli je dnes už tento mýtus údajně vyvrácen a my víme, že muži občas myslí i na jiné věci, tak zároveň tušíme, že rčení „*bez větru se ani lístek na stromě nepohne*“, nevzniklo bezdůvodně. Nicméně i tento mýtus by mohl mít z hlediska lidského těla poměrně pragmatické vysvětlení...

Kvantita versus kvalita

Mušská a ženská těla mají zcela **rozdílný průběh rozmnořovacího cyklu**. Nemůžeme se proto divit, že se tomu bude přizpůsobovat i samotný *program rozmnořování* a s ním spojené **sexuální chování**.

Mušský **podíl na reprodukčním procesu** je například specifický **nejen** svou relativní jednoduchostí, ale především **rychlostí**. Vždyť hláška, že...

vydržel „až“ tři minuty...

přece nevznikla jen tak náhodou. Pokud se na tuto mužskou „superschopnost“ podíváme **technicky**, tak „samec“ si za tři minuty „splní svou povinnost“ a už o něm nemusíte nikdy více slyšet...

Vždyť víte...

Rychlost a relativně „okamžitá“ **opakovatelnost** reprodukčního procesu. Právě z těchto důvodů se *program rozmnožování* v případě mužského těla nemusí příliš soustředit na kvalitu, ale spíše na...

kvantitu...

... a při výběru partnerky **za účelem aktu rozmnožování** nemusí být mužské tělo příliš vybíravé.

Na druhou stranu **ženské tělo** může mít i **po tříminutovém** mužském „výkonu“ **minimálně na devět měsíců**, většinou **však na celý život**, o „zábavu“ postaráno!

Vždyť víte...

A zatímco mužské tělo může plodit téměř kontinuálně, ženské tělo dejme tomu jednou za dva roky. Ale aby toho nebylo málo, zatímco **samice medvěda** hnědého rodí mládě, které je velké asi jako **veverka**, žena oproti tomu rodí mládě, které je **několikanásobně větší než ten novorozený medvěd**. Když to „přitáhneme za vlasy“, samice medvěda si březosti a porodu **možná** ani „nevšimne“. Avšak pro ženu je celý tento proces včetně samotného porodu **velkou zátěží a rizikem**, včetně nebezpečí **ztráty života jejího i života dítěte**.

Nebylo by tedy překvapující, kdyby se *program rozmnožování* v ženském těle nezaměřoval tolik na kvantitu, ale naopak na...

kvalitu...

Zkrátka, ať **ty geny**, které v sobě žena s pořádnou dávkou rizika následujících devět měsíců „kultivuje“, **stojí za to...** Ženy tedy mohou **přirozeně** inklinovat k **podstatně větší vybíravosti** než muži.

Ať už jste muž, nebo žena a ať už je to u vás s vybíravostí jakkoliv, nezapomínejte hlavně, že *program rozmnožování* je stále jen program. „Kvality“ rozpoznané *programem rozmnožování* nemusí mít s **dlouhodobou partnerskou kompatibilitou** vůbec nic společného. Jednoduše...

to, že vás někdo sexuálně přitahuje, ještě nezaručuje, že je to i vhodný životní partner.

Program příjmu energie si také často může myslet, že palačinky v čokoládě nebo vepřový bůček s knedlíkem jsou přesně to, co potřebujeme. Časem nám to však může udělat ze života peklo...

A když už byla zmínka o bůčku a palačinkách, tak pravděpodobně proto, aby se rozmnožovali především zdraví jedinci, tak naše tělo a jeho *program rozmnožování* je poměrně citlivý na náš **zdravotní stav a chemické látky**, které pravidelně užíváme, například ve **formě léků**. Ať už jde o tabletku na cholesterol, antidepresiva na nešťastný život, různé blokátory a inhibitory na krevní tlak nebo jiné „dobroty“. To vše dokáže například hladinu pohlavního hormonu testosteronu u muže postupně „oklestit“ na úroveň malé holčičky. Kromě toho, že můžeme být stále mrzutější, náladovější

a přecitlivější, odrazí se to na celkové chuti a zejména **schopnosti** uskutečňovat „rozmnožovací proces“. Není nad **další motivaci** nenechat si *programy příjmu a šetření energie* skákat po hlavě a udržet se v rámci možností co nejdéle „fit“.

Podobně jako jiné programy, musíme i *program rozmnožování vědomě* kontrolovat **my**. A to minimálně tehdy, když chceme splnit **společenská** nebo případně **partnerská očekávání**. Proč?

Protože naše tělo žádná společenská očekávání ani zvyky nepozná a bez zamilovanosti se program také nedokáže „**věrnostně nasměrovat**“ jen na nějakou konkrétní osobu. Například na osobu, se kterou jsme podepsali manželskou smlouvu. Přírodě a tělesnému programu jde především o rozmnožování, a tedy o zachování živočišného druhu. Zda k tomu dochází v manželství, monogamii, polygamii, skupinově nebo nějakým jiným způsobem, je našemu tělu a jeho programům **úplně jedno**.

Je to tedy zase jen na **nás**, abychom tento tělesný program pochopili a korigovali, což znamená vědomě mu odpírat nebo naopak „popouštět uzdu“. Musíme zkrátka hledat **tu svoji správnou cestu**. Cestu, která bude v souladu nejen s naším partnerem nebo s naším okolím, ale především s **naší morálkou**.

ERROR

Chcete se dovědět víc? Ponořte se hlouběji do knihy!

Tato MINI-série nabízí pouze malou ochutnávku knihy *ERROR* – komplexního a holistického průvodce porozuměním našemu tělu, životu v něm a naší **vzájemné propojenosti** s „naší“ planetou.

Mimo jiné v knize *ERROR* odhalíte:

Tělesné programy:

- **Program příjmu energie** – Proč si naše těla uchovávají přebytečnou váhu a co s tím.
- **Program šetření energie** – Jak porozumět lenosti a osvobodit se od její nadvlády.
- **Program vyhýbání se nebezpečí** – Jak nás ovládá strach ze změn a jak jej překonat.
- **Programy ega** – Proč se srovnáváme s ostatními, máme problém přiznat chybu nebo se trápíme názory druhých.

A ještě více:

- **„Mikrotěla“** – Neviditelné nitky rodičovství: jak nevědomky ovlivňujeme své děti a jak minimalizovat negativní dopady.
- **Své tělo jste si (možná) nevybrali** – Jste vy a vaše tělo jedno a totéž, nebo dvě oddělené entity?
- **„Cogito, ergo sum!“** – Objevte zdroj svých myšlenek a naučte se je ovládat.
- **Emoce jako reaktivní vlastnost těla** – Jak jim porozumět a pracovat s nimi.
- **Komponenty těla** – Jsem stroj, zvíře, nebo něco zcela jiného?
- **„Memento mori“** – Strach ze smrti a možnosti, jak kráčet po životní cestě s klidem směřující k poslednímu výdechu.

Celá kniha ERROR jde ještě dál – nejenže vysvětluje tyto programy, ale nabízí také nástroje, postřehy a odhalení, která vám pomohou lépe porozumět sobě i světu kolem vás.

Udělejte další krok. Najděte odpovědi (nebo další otázky a myšlenkové podněty) v knize ERROR.

Pokud se vám MINI-série ERROR líbila, budeme velmi vděční, pokud napíšete recenzi a případně ji doporučíte svým blízkým. Vaše zpětná vazba a podpora mohou pomoci dostat knihu k dalším lidem, kterým by mohla být užitečná.

Navíc se můžete přidat do naší facebookové skupiny nebo nás sledovat na Instagramu, kde sdílíme inspiraci, novinky a zajímavosti.

<https://www.facebook.com/knihaERROR>

<https://www.instagram.com/knihaerror/>

<https://www.kniha-error.cz/>



Děkujeme za každé slovo, sdílení a podporu!

Pokud při čtení narazíte na jakékoliv chyby nebo překlipy, neváhejte je prosím nahlásit na: stan@grow-soul.com. Vaše pomoc a zpětná vazba jsou pro nás velmi cenné.

S úctou,
Stanislav