

Úvod ▶ Články ▶ Celý svět je tu proto, aby nám sloužil

## Celý svět je tu proto, aby nám sloužil

Hodnocení uživatelů: 0 / 5



Hodnoťte prosím

Volby 5

Hodnotit

Byli jsme parta kamarádů s partnerkami na společné dovolené. Během dovolené se mi asi tak po dvou až třech dnech stalo, že jsem začal nenávidět partnerku jednoho mého kamaráda, lidově řečeno začala mi lézt na nervy. Došlo to tak daleko, že mezi námi došlo ke konfliktu. Na čas se to uklidnilo, ale má nenávist stále neuhasínala, snažil jsem se ji tlumit, ale nešlo se ji zbavit. Začal jsem přemýšlet proč mě ona žena tolik vytáčí, co my na ní tolik vadí a proč.

Vadilo mi na ní, že se snažila být za každou cenu středem pozornosti, jednala velice emocionálně až afektivně, všechno znala, všechno věděla nejlíp, všude byla (prostě brouk Pytlík). I když jsem zjistil, co mi na ní vadí, stejně jsem ji stále nenáviděl a nemohl jsem se tohoto pocitu zbavit.

### Zásadní zlom nastal, když jsem začal hledat odpověď na otázku – proč?

Zjistil jsem, že ony její špatné vlastnosti, které jsem na ní tolik nenáviděl přímo souzní se mnou, lépe řečeno souzní s mými špatnými vlastnostmi. Přišel jsem na to, že ona žena mi ukazuje mé vlastní chyby jako zrcadlo, že se dívám na sebe a podvědomě vnímám své nedostatky. Ona nenávist pramenila z „disharmonie“ mezi podvědomým vnímáním, že pozorované nedostatky jsou mé vlastní a z iluze EGA, že tyto nedostatky jsou její, tudíž je ji nutno nenávidět a tudíž není nutno s těmito nedostatky nic dělat (jednoduché, ale krátkozraké řešení iluze Ega nemyslíte?). Jak jsem uvedl ono druhé řešení je velice pohodlné a nic neřeší.

### No jo, ale co s tím?

Nic prostě jsem poslechl podvědomí respektive intuici a přiznal jsem si všechny chyby, které mi ta žena ukazovala. A ejhle. Nenávist se ztratila, začal jsem ji mít zase rád, dokonce se jako mávnutím kouzelného proutku vztahy mezi námi urovnaly.

A jaké je možné vysvětlení tohoto zážitku. Vysvětlení může být takové, že ona žena na sebe „dobrovolně“ (aniž by si to vědomě uvědomovala) vzala roli osoby „zrcadla“, aby mi mohla ukázat prakticky mé nedostatky a riskovala možnost, že ji můžu za tuto službu pro mne nenávidět. Ale, když si tyto souvislosti uvědomíte, přijdete na to, že tato žena pro mne udělala neocenitelnou službu, za kterou ji patří mé vřelé díky místo nenávisti.

Takto a jinak „nám celý svět slouží“. „Celý svět je tu proto, aby nám sloužil“. Slouží nám respektive sloužíme si navzájem tím, že se jeden od druhého učíme, že jeden druhému ukazujeme chyby toho druhého. Učíme se všichni stejně, nikdo není důležitější, chytřejší a dokonalejší. Snažte se pochopit, že lidé, kteří v nás vyvolávají pocity nenávisti, křivdy, ponížení a různé jiné pocity, které nám vadí, to dělají, protože to prostě dělat musí, aby nám mohli sloužit.

**Ale pozor na Ego, lehce by se člověk mohl nechat svést na špatnou cestu.** Tady bych použil frázi „Nikdy nepodceňuj nepřítele“. Jak k tomu může lehce dojít se pokusím nastínit v

následující části „**Aneb jak lépe snášet kritiku**“.

*Poznámka autora:*

*Proto možná mezi nejbližšími je spousta nesvárů a vše probíhá dost intenzivně, dá se totiž předpokládat, že na základě „hlubších pozitivních citů“ se nám podaří překonat prvotní iluzi EGA. Ale přiznejme si pravdivě, kdo z nás k tomu tak přistupuje – není to dost divné?*

## Aneb jak lépe snášet kritiku

### Jsou tři varianty v přístupu v případě kritiky

- a. oklepu se a nic se neděje – tzv. hroší kůže
- b. zamyslím se nad tím, co je mi řečeno s tím, že vnitřně případně vnějškově se nesnažím poukazovat na chyby kritizujícího
- c. zamyslím se nad tím, co je mi řečeno a začnu se bránit argumenty např. Ty taky, apod.

#### Problém typu a)

Člověk je obrněn tzv. „hroší kůží“, ucítí kritiku, ale rychle se otřepe a pokračuje dál ve vyšlapaných kolejích. Jenomže problém je v tom, že si neuvědomuje jak velký blok má, blok, přes který se nemůže dostat dál. Nemůže se dozvědět pravdu, kde dělá chybu.

#### Problém typu b)

Je ještě zvláště důležitý v tom, že sice navenek dávám najevo, že to беру a chápu, ale vnitřně se mé EGO urazilo a vzniká vnitřní napětí.

Je důležité si to uvědomit a přiznat, protože jinak se postupně vnitřní napětí sčítají ve vztahu ke kritizujícímu a aniž bych si uvědomil co se děje – začínám kritizujícího postupně **nenávidět** – ovšem skrytě. Začínám si (jako kritizovaný) pečlivě sledovat chování kritizujícího a v případě náznaku mého pocitu zneužití, (omezení osobní svobody a svobodné volby), si tuto situaci zapamatuji a uložím do archivu své paměti. Začínám si pečlivě sledovat jeho chování i k ostatním a pokud zjistím nějaký rozpor z mého pohledu, okamžitě to dám najevo s patřičnou důležitostí - konečně ho mohu setřít, (ve většině případů je zde cítit i dosti velký, takřka nepřiměřený pocit agrese – což samozřejmě kritizovaný cítí a většinou se vnitřně pozastavuje nad tím, co je důvodem).

Aniž bych si uvědomil, skoro úplně zapomínám na některé **zákony vesmíru** (všichni jsou důležitější než já + pomáhat druhým znamená hlavně pomáhat sobě apod.). Mé vnitřní napětí tímto způsobem neustále roste. Ovšem sám jsem se chytil do pasti, když jsem dovolil svou kritiku a teď se stydím říct dost - mohl bych vypadat jako salát a to nechci. Má agrese se postupně zvyšuje a začínám přes počáteční nadšení k dané osobě stále víc a víc se uzavírat a bránit se. Většinou tím, že hledám rozpory u dané osoby (kritizujícího), snažím se vést diskusi tak, abych měl navrch - samozřejmě se navenek stále chovám např. jako velký obdivovatel nebo uznávám jeho autoritu ve vztahu zkušenosti, přehledu, znalosti apod.

Nicméně mezi oběma vzniká určité napětí, které je dáno citovým vnímáním této dvojice. Oba si uvědomují, že zde něco nehraje.

### Kritizující má pak možnost

*(byl-li požádán o hodnocení kritizovaného)*

Stáhnout se do ulity a dělat, že je všechno v pořádku a nechat kritizovaného až si dělá co chce - ostatně snad někdy pochopí své chyby a je to jeho problém.

nebo

Poukazovat na jeho chyby za současného chlácholení EGA kritizovaného - nebezpečí „medvědí služby“, kdy šance, že si kritizovaný vezme slova k srdci a bude se jimi vážně zabývat je velmi malá. Spíše naopak může vzniknout komplex, kdy chyby kritizovaného vyvolávají v konečném efektu posílení EGA - udělají mu dobře - i když na venek to nepřipustí).

nebo

Poukazovat na jeho chyby bez chlácholení EGA kritizovaného a riskovat, že ztratí přítele - **zde je pozoruhodný faktor vnitřního boje kritizujícího**, kterou variantu zvolit. Paradoxně obě varianty (horní i spodní) jsou špatné ve vztahu najít řešení tak, aby se kritizující nezpronevěřil obecným zákonům - (požadovanou pomoc neodmítet), takže nemá na výběr a tudíž se musí rozhodnout na základě svých zkušeností a priorit.

### V případě typu c)

Je pozoruhodným efektem, že kritizovaný postupně získává názor, že kritizující to dělá pro své potěšení, aby se „vytáhl“ jak je dokonalý, což samozřejmě opět posiluje jeho vnitřní nenávisť – to se děje na úrovni podvědomí. Pokud se stane, že ještě z okolí si někdo sem tam přihodí polínko v okamžiku, kdy kritizovaný má problém se s něčím vyrovnat, „je vítězství jisté“. Kritizovaný má stále větší a větší problémy se vyrovnávat, už ani ne tak s kritikou, jako sám se sebou ve vztahu vnitřního napětí, které ještě může být zesilováno tím, že si uvědomí, že kritizující může mít pravdu. Nastává postupné odcizování se mezi oběma, což se samozřejmě projeví i k přístupu např. na duchovním růstu.

EGO čeká na takový okamžik s otevřenou náručí a okamžitě využívá všech možností, které má, aby kritizovaný měl pocit, že je v právu, že se rozhodl správně, že ...

Obvykle nastává sestup z dané cesty, což si ani kritizovaný neuvědomí, neboť je v pevném objetí svého **EGA**.

### Jak se může kritizovaný tomuto bránit?!

## **Chce-li si zachovat svůj původní postoj ke kritizujícímu.**

Hmmmmmmmm, to je otázka.

Jedna z variant je, že kritizovaný, čili já, se zamyslím třeba nad zvířátkem, které ve mě asociuje pocit něhy a lásky - třeba koťátko.

Začnu se tedy dívat na kritizujícího jako na malé koťátko s pocitem něhy a lásky. V okamžiku, kdy opět začínám dostávat „kapky“ (ve smyslu kritiky), vyvolávám v sobě tyto pocity s tím, že může to být pravda, co říká, ale stejně ho mám rád. Až mě přejde vlna EGA, pak si v klidu rozeberu, v čem je problém a zaujmu k tomu aktivní, tj. prováděcí přístup.

Takto lze určitě zamezit růstu vnitřního napětí a snad i postupnému odbourávání tohoto vnitřního konfliktu.

**Co si z toho vezmete nebo ne, je Váš problém - já se snažím pouze předejít krizi.**

Se všemi „Koťátky“ se loučí „Bubuláci“

Eva a Josef