

Zdroj:

Harris, Bud: Dialoguing as Interrelating, 157 – 191, In: Bud Harris, Ph.D., Sacred Selfishness, A guide to living a life of substance, 3. vyd., Asheville, North Carolina, Daphne Publications 2015.

## Vedení niterného dialogu

---

Když byl Albert Einstein malý, zdálo se mu, že jede na saních z prudké hory. Jel tak rychle, že dosáhl rychlosti světla a všiml si, že hvězdy nad ním lámou světlo do spektra barev, které nikdy předtím neviděl. Jak později sám prohlásil, celý jeho vědecký úspěch byl výsledkem přemýšlení nad tímto snem. Tímto příběhem začíná Bud Harris podkapitolu *Vedení niterného dialogu* ve své knize *Sacred Selfishness*. Snaží se na něm čtenáři ukázat, že práce nejlepšího vědce dvacátého století nebyla založena na složitých myšlenkových pochodech, ale na snech a představivosti.

Harris věří, že naše představivost je polem, na kterém dochází k transformačnímu setkání našeho vědomé já s několika částmi našeho nevědomí. Slovo představivost v nás podle něj může vyvolat dva typy reakcí. Můžeme ji obdivovat, protože víme, že je nezbytná k řešení životních problémů. Máme ji také spojenou s kreativními lidmi, jako jsou vědci, umělci či podnikatelé. Na druhou stranu v nás ale může vzbuzovat určitý strach. Ten v nás často posiluje i naše okolí, které nás varuje před vším, co je nepraktické, působí naivně, nerealisticky nebo jakkoliv zpochybňuje, kdo vlastně jsme. Chceme-li se zbavit strachu a odpoutat se od myšlení většinové společnosti, abychom mohli posílit naši představivost, může nám pomoci zapisování do deníku a zaměření pozornosti na náš vnitřní svět. Představivost je totiž velmi mocný nástroj, který nám může pomoci na cestě k uzdravování a k růstu.

C. G. Jung vytvořil metodu k poznávání našeho vnitřního já, kterou nazýval aktivní imaginace. Hlavním účelem této metody je využití naší představivosti jako aktivního pole, kde můžeme záměrně objevovat části našeho já, kterým tolik nerozumíme a moc toho o nich nevíme. Aktivní imaginace dává těmto částem formu a hlas. Existuje více způsobů, jak toho docílit – kreslení, psaní, tanec, skládání hudby apod. Jak uvidíme v následujících příkladech, tento proces vede k vnitřnímu růstu a určité transformaci.

Aktivní imaginace je určité vyjádření a následné aktivní naslouchání sobě samotnému. Vedeme-li dialog s druhou osobou (přítelem, partnerem, dítětem apod.), tak mluvíme a nasloucháme. Víme, že naslouchání je aktivní proces, při kterém se snažíme porozumět druhé osobě. Pokud se nám to daří, rosteme. Dozvídáme se více nejen o druhých, ale i o sobě skrze náš vztah k nim. Je-li to oboustranné, učíme se blízkosti, důvěře a nacházíme v druhých oporu.

Bud Harris v této podkapitole ukazuje čtenářům několik příkladů techniky psaného dialogu. Ta má stejný cíl jako naše ostatní dialogy. Učíme se mluvit se svým hněvem, s naší váhou, nemocí nebo čímkoliv jiným, co nás tíží. Tím, že s nimi vedeme dialog, se jim učíme naslouchat a následně porozumět tomu, jakou hrají v našem životě roli. Budhistický mnich Thich Nhat Hanh z knihy *Living Buddha, Living Christ*, tvrdí, že aby byl dialog efektivní, jsou zapotřebí tři prvky – obě strany musí důkladně naslouchat, obě strany musí být otevřené k tomu se něco od toho druhého naučit a obě strany musí být ochotné se v důsledku dialogu změnit. To samé platí i pro niterné dialogy.

Harris také zmiňuje, že je dobré si část, se kterou vedeme dialog, nějak pojmenovat. Fridrich Nietzsche například pojmenoval svou depresi „pes“, což mu pomohlo s ní mít úplně jiný vztah. Když daný problém pojmenujeme, tak od něj získáme mnohem větší odstup. Podle Anthonyho Storra, britského spisovatele a psychiatra, pomohlo pojmenování deprese i Winstonovi Churchillovi (ten ji pojmenoval jako „černý pes“). Storr podotýká, že svými potížemi jsou paralyzováni lidé, kteří je nedokážou vyjádřit. I přesto, že Churchillovi „černí psi“ občas přicházeli, už jimi paralyzován nebyl.

Pojďme se nyní podívat na několik praktických příkladů. Jako první uvádí Harris dialog Sama Keena s jeho strachem, který Keen sám uvedl ve své knize *To a Dancing God*.

### **8. října 1968, Dialog se strachem**

**SK:** *Nejraději bych začal slovy „k čertu s tebou, strachu, nech mě být“. Ale protože jsem slušný člověk, oslovím tě „drahý strachu“. Přeci jen jsme spolu celý život. Chci porozumět tomu, proč mě to k tobě tak táhne a už dávno jsem se tě nezbavil.*

**Strach:** *Trvalo mi několik let, abych tě donutil si přiznat, že to, čím opovrhuješ, tě ve skutečnosti přitahuje. Dokážeš sám sebe velmi dobře klamat, když si nalháváš, že jsem tvůj osudový nepřítel. Nebo abych byl konkrétní – že jsem podvědomým dědictvím od tvých rodičů. Takový nesmysl. Jsem-li tvým osudem, jsem osud, který sis vybral a opečovával. Celá ta léta jsme spolu,*

*protože jsi s tím souhlasil a byl jsi tak spokojen. Mohl jsi strávit život v rozhovoru s láskou, odvahou, kreativitou, touhou nebo slávou. Ne. Vybral sis mě. Tak se mě nesnaž zbavit.*

**SK:** *Dobře, dostal jsi mě. Přiznávám svou část viny za neustálé rozmlouvání s tebou, ale určitě nemám žádné potěšení z tvé přítomnosti. Jsi jako špatný soused. Trčím tady s tebou, ale přeju si, abys vypadnul.*

**Strach:** *Lhaní ti jde velmi dobře. Pravdou je, že jsem cenný společník a loajální přítel. Jsem spokojený s tím, jaký máme vztah, a nechci po tobě, aby ses změnil. Nežádám od tebe, aby ses vydával do neznáma nebo ze sebe dělal hrdinu. Jediné, co chci, je, abys mi zaručil, že nepřekročíš meze, které jsem stanovil pro tvé pohodlí a bezpečí.*

**SK:** *Slibuješ bezpečí za cenu toho, že se vzdám své autonomie, kritického myšlení, rozumu a zodpovědnosti za vyhodnocování vlastních zkušeností. Tvá cena za pohodlí znamená, že nemohu růst.*

**Strach:** *No a co, že je cena vysoká? Pokud neuznáš moji autoritu, upadneš do světa pýchy a rebelie. Určuji hranice. Nastavuji limity. Pouze Adam, Prometheus a ostatní pyšní, ale pošetilí rebelové žijí v iluzi, že jsou dostatečně silní, aby sami definovali povahu dobra a zla. Žádný člověk, tebe nevyjímaje, nedisponuje moudrostí, energií nebo dostatečným množstvím času, aby si sám určil hranice možného. Takové předstírání všemohoucnosti je hříšné a hloupé.*

**SK:** *Zníš tak rozumně a dobročinně. Ve skutečnosti ale nosíš masku velkého inkvizitora. Odepřel bys mi svobodu výměnou za pohodlí, čímž bys ukradl mou důstojnost a sílu.*

**Strach:** *Nepatří snad pokora a moudrost na stranu inkvizitora? Ano, mluvím hlasem autority. Připomínám příkazy a zákazy tvých rodičů. Mluvím ale jako tvá minulost, tvá tradice. Pokud ti dávám hranice možné změny, jež jsou podobné těm, které jsi dostával od rodičů, dělám to jen proto, abych ty limity a pravidla posílil, neboť je pro naplnění tvého života považovali za nezbytné. Mluvím konzervativně. Chtěl bych, abys miloval to, co milovali tvoji otcové a nenáviděl to, co nenáviděli, protože ve zkušenostech generací je moudrost, kterou jednotlivec postrádá. Chráním tě před pošetilostí.*

**SK:** *Hranice možné změny... Lidská přirozenost není statická. To, co bylo pro mé rodiče psychologicky nepředstavitelné, je pro mě otevřenou možností, pokud do toho tedy nezasahuješ ty.*

**Strach:** *Mám radost, že mluvíš o „hranicích možného“. Jsi si vědom, že Camus použil tuto frázi jako shrnutí své životní filosofie. Můžeš mi teď se vsí počestností povědět, že jsi ochoten čelit nejistotě, váhavosti a požadavku na sebedefinici tváří v tvář absurditě, která byla jeho denním chlebem a vínem? Pokud ne, tak nepředstírej, že chceš, abych tě úplně opustil, protože tě chráním před tímto šíleným vakuem neznáma. Poskytuji ti půdu pod nohama, na které můžeš pevně stát i ve víru. Je lepší cítit strach, než úzkost, je lepší mít ve svém středu nepřátelskou sílu, než cítit prázdnotu, která je příslibem smrti. Je lepší bolest, než chaos. Utrpení, které ti způsobují, je pouze nezbytným postranním efektem limitů, které ti poskytují vymezení a podporu.*

**SK:** *Nesouhlasím s tebou. Je sice pravda, že potřebuji nějaké limity, abych neexplodoval do prázdna nekonečných možností a schizofrenie. Existuje ale lepší způsob, jak nastavit hranice. Mohu na sebe vzít odpovědnost za rozhodování, čímž mi bolest není podstrčena, jelikož jsem si ji sám vybral. Směr, kterým se můj život bude ubírat, může určovat má vyzrálost, ne osud a strach. Tvá přítomnost není nutná.*

**Strach:** *Připouštím, že tato hrdinská možnost existuje. Rozhodneš-li se přijmout plnou zodpovědnost za hodnoty a rozhodnutí, nechám tě být. Budu ale stále čekat na to, až ti dojde energie. Jen málo lidí to zvládá. Pochybuji, že to dokážeš. V každém případě mluvíme teoreticky. Od této chvíle se mnou stále vedeš dialog. Pokud někdy nastane moment, kdy se rozhodneš být fascinován láskou, kreativitou nebo snad i prací, nechám tě být. Prozatím neochotně zůstáváme přáteli.*

**SK:** *Tvůj závěr přijímám s lítostí. Musím ale říci, že mě začínáš nudit. Možná s tebou zítra budu hovořit méně a den poté už vůbec.*

**Strach:** *Uvidíme.*

Je patrné, že se skrze niterný dialog Sam dozvěděl o svém strachu spoustu užitečných informací. Ačkoliv si přítomnost Strachu nijak neužívá, zjistil, že nehraje pouze roli nepřítele. Celý život mu nastavuje hranice, aby ho ochránil. To se ale Samovi nelíbí, jelikož má pocit, že ho tak Strach připravuje o autonomii. V další části se Samovi odkrývá ještě hlubší vrstva jeho vztahu se Strachem. Obává se, že kdyby překročil hranice, které mu nastavovala jeho rodina, a vydal se jiným směrem, nepřinese to nic dobrého. V konečné fázi dialogu Strach Sama upozorňuje na to, že ho chrání před existenciální prázdnotou. I přesto, že Sam končí rozhovor se slovy, že ho Strach postupně přestává zajímat, nevypadá to, že by se Strach cítil ohrožen. Abychom to shrnuli, tak se Sam Keen dozvěděl, jak ho strach chrání a jak ho limituje. Tím, že

Sam započal se Strachem dialog, jím už nebyl pouze pasivně ovládán. To je u niterného dialogu klíčové. Dialog poskytl Samovi určitý nadhled a odstup, což znamená, že se se Strachem již neztotožňuje. Začal chápat, jakou roli hraje v jeho životě a že jím nemusí být manipulován.

Dalším tématem, kterým se Bud Harris zabývá, je nemoc a bolest. Píše, že se lidé velmi často soustředí na fyzické symptomy a zapomínají na to, jak úzce propojená je bolest s naší psychikou. Nesnaží se tím říci, že by každá nemoc byla způsobena psychicky, pouze poukazuje na to, jak úzce jsou tyto dvě složky propojeny. Člověk by se neměl zaměřovat pouze na odstranění symptomů, ale pohlížet na danou problematiku jako na celek – brát v úvahu styl života, psychické rozpoložení apod. Harris sdílí se čtenáři niterný dialog jeho pacienta Rogera. Roger trpí od sedmnácti let chronickou bolestí zad. Protože mu lékaři nebyli schopni pomoci a nezabraly mu ani žádné léky, naučil se za ta léta s bolestí žít. Čas od času ho ale přepadne v takové intenzitě, že není schopen jít do práce, protože se nemůže hýbat. Při poslední atace se Roger rozhodl se svou bolestí vést dialog.

**Roger:** *Už zase si připadám jak ve vězení. Nemůžu se pohnout bez toho, abych cítil tuhle nesnesitelnou bolest. Když se snažím chodit (a že mě pěkně štve to vůbec zkoušet!), musím se posouvat dopředu jako nějaký šnek. Úplně ovládáš můj život. O co ti jde? Už jsi se mnou přes třicet let a musím ti říct, že jsem z tebe zatraceně unavený. Nechápu to, vždyť nejsem sedavý člověk. Hlídám si stravu. Cvičím. Nedělám nic, abych tě zneužíval. Nechápu, proč se musíš objevit každý rok (nebo tak nějak) a udělat ze mě mrzáka. Můžeš mi to vysvětlit? Jakou roli hraješ v mém životě?*

**Bolest zad:** *No, konečně ses rozhodl se mě zeptat. Obrátil ses na tolik doktorů a specialistů a ti si nevěděli rady. Měli nějaké teorie, ale ani jeden z nich se nikdy nepřiblížil pravdě. Jsem jediný, kdo ji zná. Čekal jsi na to třicet let, jsi si jistý, že chceš odpověď?*

**Roger:** *Ted' jsi mě znejistil. Jsem ale už unavený z toho, že držíš můj život ve svých rukou. Jsem vyčerpaný z toho, že pořád cítím takovou bolest. A hlavně, nesnáším ten pocit bezmoci, kdykoliv se objevíš. Nezasloužím si, aby se mnou bylo takhle zacházeno. Ano, opravdu chci slyšet odpověď.*

**Bolest zad:** *Dobře. Zamysli se nad tím, Rogere. Všiml sis, kdy tě začínám otravovat? Snažil ses někdy mapovat, co se zrovna děje ve tvém životě, když se rozhodnu tě navštívit?*

**Roger:** *Ne, to mě nikdy nenapadlo.*

**Bolest zad:** *No, možná by mělo, protože se vždycky objevím z nějakého důvodu. Navštívím tě třeba vždycky, když pokračuješ v činnosti, kterou ve skutečnosti nechceš dělat. Pamatuješ, když ti bylo sedmnáct? Zaměřil ses na obor strojírenství, jen abys potěšil tátu. Nikdy jsi to ale nechtěl dělat. To já jsem byl ten, který zakročil a řekl „ne!“. A pamatuješ na tu práci, kterou jsi měl ve Washingtonu a úplně ji nesnášel? Tu, kterou jsi i tak začal dělat kvůli penězům? Nedělal jsem ti náhodou tenkrát skoro celou dobu společnost?*

**Roger:** *Teda, asi máš pravdu! Nikdy jsem si to nespojil. Ani by mě nenapadlo, že můžeš sloužit nějakému účelu. Myslíš to tak, že mi dáváš vědět, že se vydávám směrem, kterým ve skutečnosti jít nechci? Najednou to dává takový smysl! Cítím se, jak kdybys právě všechno otočil úplně naruby. Celý můj život se stává jedním velkým NE! Tohle je úžasné. Nikdy bych neřekl, že bys na mě mohl ve skutečnosti dávat pozor. Musím toho tolik vstřebat, že se teď potřebuji rozloučit. Doufám ale, že si můžeme znovu promluvit.*

**Bolest zad:** *Zajisté.*

Roger si díky dialogu s bolestí zad uvědomil nejen to, že jeho problém je psychosomatický, ale získal od své bolesti odstup. Už ji nevnímá jako něco, co je v něm, ale mimo něj.

První dva dialogy jsem pro lepší představu procesu přeložila, zbývajících pět pouze shrnu. Prvním dialogem je dialog Laury, která oslovila Buda s tím, že ji od narození dvojčat provází deprese. Nutno podotknout, že její synové jsou nyní na vysoké škole a svého problému se Laura stále nedokázala zbavit. Na radu Buda vedla niterný dialog, díky kterému si uvědomila, že deprese sloužila jako ochránce před silnými emocemi, které by nebyla schopna v danou chvíli zvládnout, protože toho už na ni bylo moc. Laura se rozhodla, že teď už chce svůj život zpět a díky niternému dialogu začíná sama sobě a depresi lépe rozumět a její stav se proměňuje.

Další dialog vedl Harrisův pacient Jim s emocí, která naprosto ovládala celý jeho život. Tou emocí byl vztek. Jim vyhledal terapii kvůli tomu, že se mu rozsypalo manželství a on toužil po tom získat svou ženu zpět. Jimovi rodiče byli velcí perfekcionisté, pro které bylo velmi důležité, aby před ostatními – především v kostele – vypadali jako dokonalá rodina. Jim převzal tento vzorec a vůči své vlastní rodině byl velmi chladný a kritický. I přesto, že vztek byl v Jimově životě téměř nepřetržitě, nedokázal ho nikdy ventilovat. Rozhodl se ho lépe poznat. Vztek mu prozradil, že důvodem jeho přítomnosti je fakt, že si Jim nikdy nedovolí být skutečně

sám sebou. Jim ale vyjádřil obavu, že pokud by dal ostatním najevo, jak se skutečně cítí, nikdo by ho neměl rád. Vztek dál vybízela Jima ke spontaneitě, po které ve skutečnosti sám tolik touží. Jim končil rozhovor tím, že pokud vyjadřování emocí vhodným způsobem znamená, že bude moci žít upřímný život, rád by v dialogu pokračoval a dozvěděl se více. Důležitým bodem tohoto rozhovoru bylo uvědomění, že Vztek není Jimovým nepřítelem, ale kamarádem a učitelem.

Následující příběh je o Richardovi. Richard byl nesmírně talentovaný a úspěšný architekt. Jelikož byl ve svých padesáti letech finančně zabezpečený, rozhodl se jít do důchodu plnit si svůj sen – stát se výtvarníkem. Na terapii se Budovi svěřil s tím, že jakmile začal plánovat důchod, velmi se mu zhoršil zdravotní stav. Výrazně přibral na váze a začal mít problémy se srdcem. Paralyzován strachem o své zdraví nebyl Richard schopen malovat. Bud mu navrhl, aby si promluvil se svou Váhou. Váha byla v odpovědích velmi direktivní. Prozradila Richardovi, že mu pomáhá se schovat před životem. Jen díky ní se cítí jako smolař a lenoch. Vyčetla Richardovi, že nemá žádnou vůli, že nebere svůj problém dostatečně vážně a že jen neustále nálepkuje sebe a ostatní, ale k pravdě má daleko. Pořád hraje nějaké psychologické hry, přitom ve skrytu duše ani nemá odvalu poznat sám sebe. Richard připustil, že má váha pravdu. Bojí se čelit životu a jídlo mu poskytuje jistý druh úniku. Dokud se cítí a vypadá jako lenoch, jako by nemusel přebírat zodpovědnost a něco se svým životem skutečně začít dělat. Pravdou je, že má velký strach ze změny, protože se bojí, že poté, co si začne plnit svůj sen a malovat, už svůj život ani nepozná. Na konci řekl své Váze, že je připraven se změnit a moc by ocenil její pomoc.

Další příběh patří Nikki a jejímu Vnitřnímu kritikovi. Bud popsal Nikki jako velice bystrou ženu s šibalským smyslem pro humor. Hned si ji oblíbil. Brzy ale pochopil, že za tváří velké perfekcionistky, která má vše pod naprostou kontrolou, se skrývá ne příliš šťastná, velmi kritická žena. Nikki se obávala, že svým perfekcionismem začíná nepříznivě ovlivňovat své děti a že se velmi podobá svému otci, jehož kritizující povahou vždy opovrhovala. Během dialogu dala nejprve svému Vnitřnímu kritikovi jasně najevo, jak ho nenávidí a jak moc si přeje, aby ji nechal na pokoji. Následně připustila, že jí ale v několika věcech pomohl. To díky němu získala titul, aby ukázala tátovi, že na to má. To díky němu si vydělala spoustu peněz, aby její otec konečně připustil, že za něco stojí. Vnitřní kritik vyjádřil radost nad tím, že si všimla i jeho kladných stránek. Připomenul jí také, že díky němu byla vždy v bezpečí a pokaždé věděla, co očekávat. Nikky sice připustila, že jí Vnitřní kritik v lecčem dokázal pomoci, zároveň ale touží po životě, ve kterém už sama sobě a okolí nebude ubližovat. Nikky také psala, že se díky tomuto

dialogu dokázala od Vnitřního kritika oddělit – psala: „*Ty nejsi já. Jsi jen mou součástí.*“ Jejich rozhovor pokračoval ještě přes rok, než se s ním začala cítit bezpečně – zjistila, že jí pomáhá, aby se poučila ze svých chyb.

Poslední příběh, který Bud Harris se čtenáři v této podkapitole sdílí, je rozhovor Lily s jejím Vnitřním umělcem. Lily je popsána jako senzitivní, stydlivá, inteligentní a velmi kreativní žena, jejímž životním snem bylo stát se spisovatelkou. Narodila se ale do chudé rodiny, kde nikdo její vášni nerozuměl a nedokázal ji tak podpořit. Když pomyslela na to, že je mnohem ambicióznější než zbytek rodiny, tížil ji pocit viny. Ležel jí v cestě jako balvan, který blokoval její kreativitu. Rozhodla se požádat svého Vnitřního umělce o pomoc. Ten jí odhalil, že v jejím životě reprezentuje něco zcela nového a ona se všeho, co je nové, bojí. Kdyby se rozhodla svého Vnitřního umělce opravdu osvobodit, znamenalo by to vystoupit z komfortní zóny jako umělkyně, která má naprosto jasno v tom, co od života chce. Nastínil jí, jak by zhruba vypadala její práce, kdyby byla úspěšná. Dodal také, že její vztah s ním je riskantní, jelikož je opravdu velmi ambiciózní a na rozdíl od její rodiny, která se spokojí s chlebem namazaným máslem, chce on šampaňské a kaviár. Odhalil, že důvodem, proč se cítí paralyzována publikovat svou knihu, je především strach. Strach z přiznání si, že má svůj vlastní hlas a že touží po tom, aby ho svět slyšel. Strach z toho, že se její práce veřejnosti nebude líbit. Dodal, že je to sice risk, ale mnohem víc nebezpečné by bylo to, kdyby v sobě Vnitřního umělce dusila, jelikož by ji to snědlo za živa. Lily skončila dialog s uvědoměním, že to, co jí skutečně stojí v cestě, je strach. Zároveň je ale její touha, aby hrál Vnitřní umělec hlavní roli v jejím životě, silnější. Kdykoliv ho k sobě skutečně pustí, cítí se plná života. Je rozhodnutá, že bude v dialogu pokračovat, protože je skutečně lačná po naplněném a smysluplném životě.

Bud Harris krátce hovoří také o „technické stránce“ vedení niterného dialogu. Lidé se ho často ptají, zda mohou vést dialog v duchu nebo si ho třeba nahrávat na diktafon cestou do práce. Jeho odpověď je vždy jasné NE. Psaná forma je nezbytná. Přirovnává to k rozdílu mezi požitkem z fastfoodu a jídlem, které si v klidu vychutnáme v hezké restauraci. Dodává, že se v životě často cítíme velmi přepracovaní. Je toho na nás moc a nevíme, kam dřív. Kdybychom dialog odbyli pouze v duchu nebo cestou do práce, stane se to jen další stresující povinností na našem TO-DO listě. To, že jsme ochotni se zastavit a vymezit si čas pouze na vedení niterného dialogu, dokazuje, že si svého vnitřního světa vážíme a opravdu mu chceme porozumět. Je to vstupenka k osvobození se z uspěchaného světa.



Harris také zmiňuje, že mají pacienti často starost, že si dialog vymýšlí a že kontrolují odpovědi. Odpovídá jim, že jakákoliv fantazie je naše, pramení tedy z nás samotných. Dodává, že si ze začátku můžeme při psaní připadat trochu bláznivě. Čím déle ale budeme dialog vést, tím pro nás bude celý proces přirozenější.

Skrze niterný dialog s tím, co nás tíží, nepoznáváme pouze daný problém, jeho roli v našem životě a náš vztah k němu. Poznáváme lépe sami sebe a učíme se k sobě být laskaví a soucitní. Sebeláska se rodí skrze sebepoznání. Jak jsme viděli na několika příkladech z praxe, lidé si často uvědomí, že pocity, emoce nebo tělesné stavy, které dříve vnímali jako negativní, jim do života vstupovali proto, že jim chtěli něco důležitého sdělit. Často tedy začaly být tyto zprvu nevíтанé části vnímány jako moudří učitelé.