

STANISLAV STODŮLKA



ERROR

Tvé tělo nejsi Ty...
Tvé myšlenky nejsi Ty...

STANISLAV STODŮLKA

ERROR

GRO  SOUL
Jonathan
LIVINGSTON

Copyright © Stanislav Stodůlka 2024
Translation © Iveta Fiddis Wiedermann 2024
Illustrations © Iveta Fiddis Wiedermann 2024

ISBN 978-80-11-05041-2

Pravděpodobně jste už slyšeli myšlenku, že „*my a naše tělo jsme jedno*“. Tento pohled na věc hodte hned za hlavu a zapojte fantazii. Proč? Protože...

tato kniha **vás** od vašeho **těla... odtrhne!**

Tvoje tělo nejsi Ty...

Tvoje myšlenky nejsi Ty...

ERROR

PROČ...?

MOTIVACE AUTORA

Jsou znalosti a uvědomění, které bych si přál znát dříve. Nejednou mi hlavou proběhlo to známé „kéž by“.

*„Kéž bych to věděl **dřív**.“*

Mnozí z nás se mohou v různých životních situacích setkat s vlastním „**kéž by**“.

*„Kéž bych to věděl/a...
před vztahem/manželstvím,
před příchodem dítěte,
před těžkou nemocí,*

...

***před... smrtí...**“*

a nenechal/a si život **nevědomě** proklouznout mezi prsty jako otrok emocí, pudů a tělesných programů. Nevědomě, pouze jako...

„pasivní divák vlastní existence“.

Kéž bych svou vnitřní sílu pochopil/a dřív...

protože změnou vlastního života mohu tvořit lepší společnost, mohu měnit budoucnost, mohu měnit svět.

Kniha je příspěvkem vlastních „kéž by“. Příspěvkem, aby ideálně vůbec nebylo potřeba myšlenky...

„kéž bych tak mohl vrátit čas!“

Proto vznikla...

kniha ERROR...

-
- **Proč** někdy udělám něco, čeho pak lituji? Jako bych to ani nebyl/a **JÁ!**
 - **Proč** na něco nemůžu přestat myslet, i když **JÁ** už na to myslet nechci?
 - **Proč** někdy cítím smutek, i když **JÁ** smutek cítit nechci?
 - **Proč** si zase nevzpomínám, kam jsem položil/a klíče, když jsem je měl/a v ruce **JÁ?**
 - Můžu si za svoji nadváhu, lenost a neúspěchy vůbec **JÁ?**
 - Tělo, stroj, duše...? Jenže kdo nebo co jsem vlastně **JÁ?**

Opět „vnitřní boj“

Znovu přesvědčuji „sám sebe“

Jak ale vůbec můžu přesvědčovat „**sám sebe**“?

Koho nebo **co** tedy vlastně přesvědčuji?

Vítejte v těle...

ERROR

Texty této knihy mohou kolidovat s vaším **filozofickým přesvědčením, náboženským vyznáním** nebo s vaším **egem**. Při čtení se může objevit nutkání knihu roztrhat, zahodit, spálit nebo ji hodit po někom, kdo vám ji daroval...

Pokuste se však toto nutkání překonat a **knihu dočíst**. Spoustu myšlenek popsaných v knize jste už možná i tak „někde uvnitř“ cítili, případně vám mohou správně „zapadnout“ až časem a tedy...

**začít dávat smysl
v kontextu životních situací.**

Někdy můžeme natrefit na **jednu jedinou větu**, která nám může **změnit život** a kvůli které stojí za to vynaložit úsilí.

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

ERROR

OBSAH

Vítejte v těle 12

„Vnitřní boj“, jenže... kdo s kým vlastně bojuje...? / 12

„Nosce te ipsum“ – Poznej sám sebe / 13

Komponenty těla... Jsem vlastně stroj? / 17

Talent a potenciál... Sám nevím, proč něco vím / 20

Reakční vlastnosti těla / 23

„Ano, pane“ aneb Kdo tady vlastně šéfuje? / 28

Tělesné programy 35

Program příjmu energie / 35

Program šetření energie / 39

Program šetření energie –
zrychlená tvorba názoru / 42

Program vyhnutí se nebezpečí / 45

Dramatizace (také) s věkem přicházející / 49

Strach ze změny, strach z neznáma / 51

Udržení se ve stádě / 54

Program neustálého „zkvalitňování“ života / 57

Lakota / 63

Závist / 64

Jmenuji se... Ego. Těší mě... 71

Porovnávání se / 73

Neschopnost prohrávat / 79

Neschopnost přiznat svoji chybu / 82

Řešíme, co si myslí ostatní / 85

Tréma / 91

Tělesné programy a partnerství 94

„Programový koncentrát“ z praxe / 101

Soužití Puzzle s Puzzle / 105

„Musím“ versus „chci“ být s Puzzle / 109

Žárlivost / 111

S Puzzle na dobu neurčitou / 115

Program rozmnožování / 117

Kvantita versus kvalita / 121

„Mikrotěla“... pardon... děti 125

Programování „mikrotěla“ / 129

Problém začínající dobrým úmyslem / 133

Jaký rodič, takové „mikrotělo“! Nebo ne...? / 135

Programový vývoj „mikrotěla“ / 139

Dospělý versus „dospělý“ / 143

Tělo si nevybereš 145

Tělo, můj nerozlučný společník / 148

Stroj s vlastním sériovým číslem a údržba / 151

„Cogito, ergo sum!“ – Myslím, tedy jsem! 159

Cogito, er... hm, ale...

KDO to tady vlastně myslí...? / 159

Cogito, er... hm, ale...

KDE to zase v těch myšlenkách jsem? / 166

Cogito, er... hm, a...

PROČ vlastně nemůžu usnout? / 169

Reakční vlastnosti těla za druhé 172

„Ano, pane,“ ale...

KDO to tu vlastně šéfuje za druhé...? / 180

Celoplanetární dopad 186

„Sám přece nic nezměním...“

ale... jsem opravdu sám? / 186

„Životní kredit“ aneb Co tedy s tím / 190

Možnosti interpretace neboli...

KDO jsem tedy „já“? 191

„Scio me nihil scire.“ – Vím, že nic nevím. / 195

Komponenty těla... a nejsem vlastně zvíře? / 198

„Memento mori!“ – Pamatuj, že zemřeš! 204

Svět jako „puzzle“ / 204

„Carpe diem!“ – Užívejte dne...!

Dokud žije vaše tělo / 206

„Memento mori!“ –

Pamatuj, že zemřeš! Zadruhé / 212

„Nepoužité“ texty, poznámky,

myšlenky autora 214

„Memento mori!“ –

Pamatuj, že zemřeš! Zatřetí / 244

VÍTEJTE V TĚLE

„VNITŘNÍ BOJ“, JENŽE... KDO S KÝM VLASTNĚ BOJUJE...?

V kavárně sedí René. Zatímco popíjí kávu, pozoruje sympatickou dívku ve výrazných tyrkysových botách, která sedí sama o několik stolů dál. Po pár minutách ho napadne, že by neznámou rád oslovil. Zjevně za ní nikdo nepřichází a s každou další minutou se zvyšuje riziko, že se dotyčná zvedne a ztratí se v davu na ulici. René cítí, jak v něm stoupá **napětí a nervozita**. Tak rád by ji poznal blíž, prohodil s ní pár slov, slyšel barvu jejího hlasu. Vždyť v případě vzájemných sympatií by si možná odnášel její telefonní číslo, romanticky napsané na kousku ubrousku od její kávy, nesoucím stopy rtěnky z jejích rtů... Anebo by si ho prostě zapsal do mobilu...

Nic z toho se ale nestane, pokud nesebere dostatek energie a odvahy, aby „**to něco**“ v sobě překonal. To něco, co ho drží jako přikovaného k židli. Dlaně má vlhké potem a ani si neuvědomuje, že z kávové lžičky právě křečovitě formuje předmět připomínající hokejku...

V Reném právě probíhá **vnitřní boj**. Jeden z mnoha, kterým musí během svého života čelit. Ale najednou je něco jinak. Připadá mu zvláštní, že i když je rozhodnutý tu sympatickou dívku oslovit,

je tu to něco, ta **neznámá síla**, která mu to nechce dovolit. Při představě, že zůstane sedět, případně odejde, mu to něco uvnitř dává tak slastný pocit **úlevy a pohodlí**. Hláška, že „**k boji jsou potřeba dva**“, kterou kdysi četl v jedné zvláštní knize s názvem ERROR, mu najednou začala dávat úplně nový rozměr.

Lžičku, která mezitím nabyla nový, výrobcem neplánovaný tvar, položil René chvějící se rukou vedle šálku s kávou. Zadíval se na neznámou dívku, pak na dveře východu, pak znovu na dívku, pak na dveře... Za kávu už zaplatil, takže mu nic nebrání jednoduše odejít. Opatrně se odsunul od stolu, zvedl se ze židle a vydal se směrem k...

„NOSCE TE IPSUM“ – POZNEJ SÁM SEBE

Tuto myšlenku vyřkl jeden řecký filozof. Pokud se ale nad její formulací zamyslíme hlouběji, možná zjistíme, že tady „něco nehraje“. Ptáte se proč? Protože „na první dobrou“ chápeme, když máme poznávat například nového souseda Josefa a jeho ženu Hanku. Nic o nich nevíme, a tak dává smysl poznávat někoho, koho ještě neznáme. Jak je ale vůbec možné, že neznám **sám sebe**? Sám sebe bych měl přece znát už dávno...

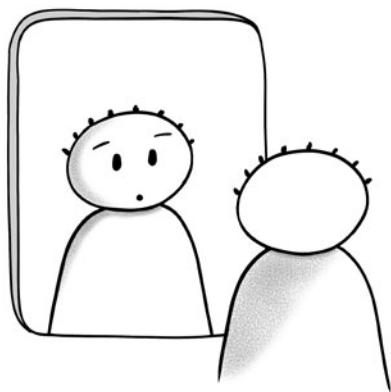
Vždyť já jsem přece... JÁ... No ne? Tak moment...

Ten fakt, že musím **něco poznávat**, by však mohl naznačovat, že jsem „vyfasoval“ **něco** neznámého. **Něco, o čem toho moc**

nevím. Jako když dostaneme úplně nové auto, ve kterém jsme nikdy předtím neseseděli. Nevíme, jaký má to auto výkon, jak reaguje brzda, kde se zapínají světla, „kvedláme“ s tou páčkou tam dole a snažíme se zjistit, co všechno se s ní dá dělat...

Představa poznávání nových sousedů nebo nového auta je tedy jasná. Jenže koho nebo co máme poznat v případě sebe sama?

Abychom ale mohli něco poznávat, musíme se nejprve postavit do role pozorovatele a něco pozorovat. Hmm, ale co mám vlastně pozorovat, když jsem v místnosti jen já?



Teď zapojte fantazii a představte si, že vaše tělo, které vidíte v zrcadle, je **samostatná jednotka**. Nějaké to „vozítko“ podobné autu, do kterého jste nasedli a naučili jste se ho „nějak“ ovládat. „Jezdíte“ v něm po zeměkouli a postupně zjišťujete, jaké má to vozítko vlastnosti.

Abyste se s touto myšlenkou lépe sžili, představte si novorozence. Ať už máte děti vlastní, nebo jste měli možnost blíže pozorovat děti cizí, mohli jste zachytit zajímavý fenomén. Dítě totiž v určitém věku s neuvěřitelným překvapením zjistí, že má ruku! Následně „v šoku“ zjistí, že má nohu, případně

nějaké další údy... Očima velkýma jako tenisáky pozoruje všechny ty komponenty svého nového tělíčka a zjišťuje, co všechno se s nimi dá, případně nedá dělat.

Malá Ema pozoruje při společném koupání v bazénu svého vrstevníka Reného od sousedů. Nechápe a pátrá, proč má Reného tělo tam dole úplně jinou fyzickou výbavu než to její. Její rodiče jí následně s lišáckým úsměvem na tváři vysvětlí značně ořezanou verzi toho, k čemu daná komponenta mužského těla slouží...

Zkusme se tedy na chvíli dívat na tělo jako na samostatný „stroj“, s jehož podobou a vlastnostmi se od narození seznamujeme a se kterým se postupně učíme pracovat. Úplně stejně jako se seznamujeme a postupně se učíme pracovat i s tím novým autem.

Ovšem tělo se na rozdíl od auta vyměnit nedá. No a tak se s tělem postupem času sžijeme natolik, že ho vnímáme jako svou přirozenou součást. Dokonce máme tendenci zapomínat, že s ním toho zas až tolik nedokážeme. **Vědomě ovládáme jen nepatrné množství úkonů.** Pokud máme to štěstí, že máme tělo zdravé, tak dokážeme pomocí svalů například ovládat údy. Jenže tělo má někdy „svůj vlastní rozum“, a tak se občas může stát, že... no však víte, pánové... A protože vědomě umíme ovládat alespoň většinu končetin, dokážeme se například koordinovaně hýbat a tím se různě přemisťovat v prostoru.

Kromě toho zvládneme na chvíli vstoupit do procesu dýchání, ovládat mimiku, mrkat nebo koulet očima. Pokud ale nad těmito úkony vědomě nepřemýšlíme, tak si většinu z toho tělo stejně řídí samo a my někdy ani netušíme, jak

vlastně dýcháme, jak často a kdy mrkáme a kam všude nám ty oči létají...

Avšak tělo jako samostatná jednotka řídí úplně **samo** tisíce dalších úkonů. Úkonů, do kterých my jako „běžní uživatelé těla“ nejsme schopni nijak zasahovat. V tuto chvíli vaše tělo automaticky přesouvá a zpracovává v rámci trávicí soustavy potravu. Roste si nehty, chlupy a vlasy (pokud ještě nějaké máte). Reguluje krevní tlak, hladinu hormonů, cyklické procesy, případně velikost zorniček podle intenzity okolního světla. Jindy zase komplexními procesy bojuje proti virové infekci a obecně se pomocí řady fyziologických procesů snaží udržet při životě. To vše a mnoho dalšího dělá tělo automaticky, bez toho, abychom to naši vůlí mohli ovlivnit. Pokud nevěříte, zkuste svému tělu přikázat, aby vám přestaly růst například chlupy na nohou...

ERROR

Stejně jako auta mají i naše těla různé vlastnosti. Liší se například velikostí, rychlostí, silou... a to předurčuje jejich ideální budoucí použití. Jsou auta, u kterých i jemné provokování plynového pedálu vyvolá reakci, která vás doslova uzemní, zatímco u jiného auta můžete na plyn dupnout a ono sotva zrychlí. Stejně je to u různých lidí v různých tělech. Kde u jednoho člověka můžete dupat na „plynový pedál“ až na podlahu a projde vám to, tam vás druhý člověk uzemní už při sebemenším „sešlápnutí“...

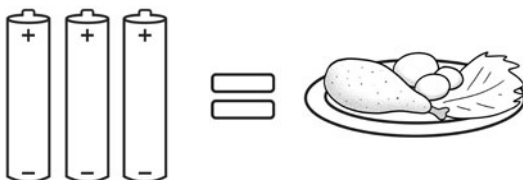
KOMPONENTY TĚLA... JSEM VLASTNĚ STROJ?

V dnešní době moderních technologií, kdy mnozí z nás vlastní tablet, chytrý telefon, notebook nebo stolní počítač, můžeme pro těla použít další srovnání z každodenního života.

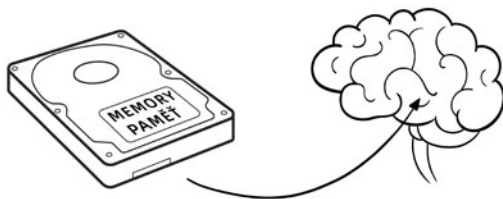
Tyto naše technické „vychytávky“ totiž obsahují specifické **komponty**, kterým se také říká...

„hardware“.

Začněme ale hezky popořadě. Aby takový počítač fungoval, musíme **mu dodávat energii** z elektrické sítě nebo z **baterie**. Úplně stejně musíme **dodávat energii** svému tělu, a to z **potravy**.

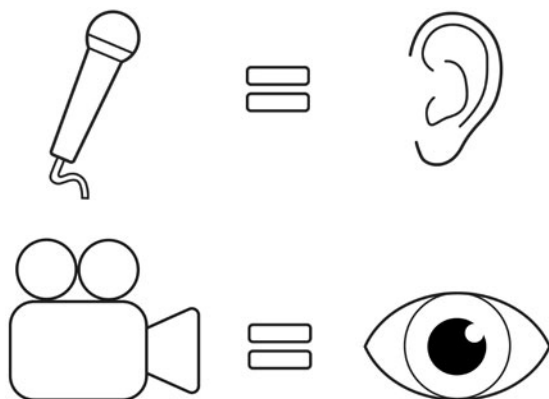


Počítač i tělo obsahují **paměťovou jednotku**, aby dokázaly ukládat informace.

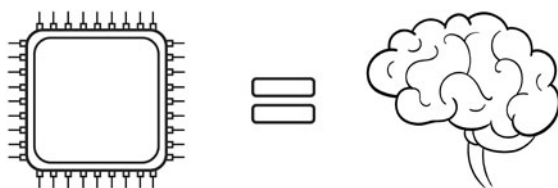


Pravděpodobně máte také v počítači nějaký **zvukový senzor** – tedy **mikrofon** – a **optický/obrazový senzor** – tedy

kameru. Úplně stejně obsahuje lidské tělo zvukové senzory – **uši** – a optické/obrazové senzory – **oči**.

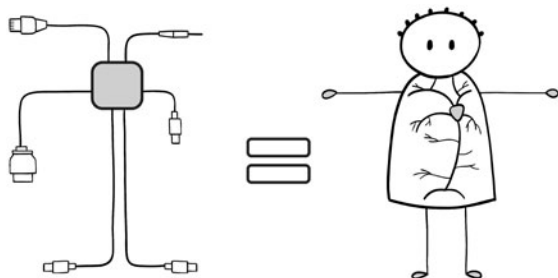


Některým z nás může připadat trochu zvláštní přirovnávat uši k mikrofonu a oči ke kameře, ale ono to tak z technického hlediska skutečně je. Oči jsou optické senzory pro zachytávání světelných vln, z kterých mozek poskládá obraz. Ucho není nic jiného než senzor zvukový, tedy mikrofon, který zachytává vlny zvukové. Signály zachycené senzory, kterých je v případě počítače a také našeho těla samozřejmě více, jsou pak přenášeny do **centrální výpočetní jednotky**, která je zpracuje. V případě počítače se tato centrální výpočetní jednotka nazývá **procesor** a v případě našeho těla je to **mozek**.



Také si můžeme zjednodušeně říct, že komponenty v počítači jsou propojeny **kabeláží**, po které se přenášejí různé signály

a energie. V našem těle zase vše propojuje „kabeláž“ **cév** (žíly, tepny...) a **nervová soustava**.



Co můžeme dále z hlediska našich těl přirovnat k technice, jsou například **poruchy** jednotlivých komponent. Tak jako nemusí správně fungovat **mikrofon**, díky čemuž **nezachytí zvuk**, má mnoho z nás problémy se **sluchem**. **Kamera** nemusí být schopna **zaznamenat barvy**, případně vykazuje jiné **vady obrazu**. Vy můžete být klidně **barvoslepí**, pokud právě váš optický senzor... pardon, vaše oko, trpí nějakou vadou...

A aby počítač věděl, jak má používat tolik senzorů a další komponenty, obsahuje také takzvaný...

„software“.

Software jsou **programy**, které mimo jiné určují například i to, jak má procesor v počítači s jednotlivými komponentami pracovat. Pomocí programů tedy učíme počítač jeho komponenty používat.

Procesor v naší hlavě, tedy mozek, zase programujeme například studiem, tréninkem, výchovou...

TALENT A POTENCIÁL...

SÁM NEVÍM, PROČ NĚCO VÍM

Sice sebou „párkrát“ pořádně „švihla o zem“, ale po opakovaných pokusech o salto začíná Emin mozek postupně zapojovat nová svalová vlákna v jejím těle. Svalová vlákna, o kterých Reného netrénovaný mozek nemá ani tušení, že je vůbec má. Její mozek už začíná být schopný zkoordinovat vstup z centra rovnováhy ve vnitřním uchu s informacemi z očí. Na jejich základě pracuje Emin mozek se svalovými vlákny tak, aby začínala dopadat hladce. To všechno se děje **na pozadí**, v rámci **automatizovaných funkcí těla**, o které se Ema nemusí vůbec starat. To, že k danému programování a zdokonalování dochází, vnímá Ema tak, že je s každým tréninkem blíž a blíž správnému dopadu. Po pár desítkách dalších pokusů bude její mozek obsahovat dokonalý program pro zvládnutí salta... pokud si do té doby nezlomí nohu...

*Na druhou stranu René, který měl odmalička vztah spíše k technickým záležitostem, právě dokončil architektonický návrh nové městské tělocvičny. On sám **se snažil** podobné gymnastické prvky, které Ema zvládá přirozeně a s lehkostí, také natrénovat. Ne že by se nezlepšoval, ale navzdory urputné snaze **dosahoval jen zlomkových úspěchů**.*

Existuje řada počítačových komponent s různými vlastnostmi, které jsou vhodné pro různé formy úloh. U našich těl to není jiné. Mozek a celkově těla různých lidí mají různé vlastnosti, které nás navzájem odlišují a definují náš **potenciál**.

René už jako žák základní školy vypočítal náročnou matematickou úlohu, určenou pro maturitní třídu. Zatímco jemu ta „směs

čísel“ dávala smysl už na první pohled, někomu jinému nemusí dávat smysl ani po desítkách hodin strávených s doučovatelkou. Výpočetní jednotka, tedy mozek jiného těla, totiž vůbec **nemusí mít parametry** vhodné pro složité matematické úlohy.

Mnoho z nás v podobné situaci propadá pocitu frustrace. Avšak stejnou frustrací procházel René, když se s vervou snažil o salto...

Ani si to nemusíme na první pohled uvědomit, ale jsme schopni se od těla plně **odosobnit**. Jako pozorovatel jsme opravdu schopni sledovat výkon a celkové schopnosti svých tělesných komponent „z boku“ a být s nimi například nespokojení. Avšak na druhou stranu máme radost, když zjistíme, kde jsou naše silné stránky, tedy ten náš potenciál.

René má talent na matematiku i navzdory tomu, že se ji nemusel pořádně učit. Zajímavé je, že stejně jako mnoho jiných talentovaných lidí „*ani on sám neví, proč tu matematiku vlastně umí*“. Prostě „nafasoval“ takový hardware a **on sám za to vlastně ani nemůže...**

*Tento **vrozený** tělesný a intelektuální potenciál nazýváme **talent**.*

Mimochodem, v různých institucích můžeme narazit na přístup:

*Poznej své **slabé stránky** a pracuj na nich.*

Je pravda, že s tímto přístupem možná dostaneme své slabiny někam do oblasti **průměru**, ale ty silné stránky často stagnují. Je to tedy ideální způsob, jak se stát **průměrným**.

ERROR

Chceme-li zvýšit šance na svůj úspěch, naše **silné stránky** musí být tím, co musíme **odhalit** a následně **rozvíjet**. Jednoduše:

*Poznej své **silné stránky** a pracuj na nich.*

Reného rodiče naštěstí včas pochopili, že jeho talent netkví tak úplně ve sportu. Otec ho navzdory **svému snu** o fotbalové hvězdě odhlásil ze sportovního kroužku. René tam stejně nikdy nechodil rád. Zato v technickém kroužku se už po půl roce zařadil mezi nejlepší a místo toho, aby „brnkal na nervy“ rozhodčím a spoluhráčům, začal také hrát na kytaru. **Od té doby byl René viditelně spokojenějším a veselejším dítětem.** Ne každý má však takové štěstí jako René...

Kavárna po ránu téměř zeje prázdnotou. Ale Filip se tu vždycky před prací rád zastaví. „Alespoň nějaký světlý bod dne,“ pomyslí si na chvíli. Kromě něj v kavárně sedí na první pohled sympatická dívka v tyrkysových botách a nějaký další neznámý kluk. Filip se podivuje nad pokřivenou lžičkou, kterou neznámý chlapec křečovitě drží v ruce. Na okamžik ho pobavilo, že lžička připomíná hokejku. Úsměv na jeho tváři však v mžiku vystřídal výraz lítosti a smutku. „**Hokej jsem vždycky miloval,**“ povzdechl si a na chvíli se zasní, jaké by to asi bylo, kdyby ho rodiče v dětství místo na hodiny klavíru přihlásili na hokej. Žádal je mnohokrát, ale **jeho máma**, známá pianistka, **o tom nechtěla ani slyšet.** Vždycky měl „na talíři“, jaký je to nebezpečný sport a co všechno by se mu mohlo stát. Co už. Je rád, že mu nezakázala aspoň ten hokejový dres na zdi u postele... Filipa na chvíli napadlo, že by dívku rád oslovil. Hned se ho ale zmocnil pocit strachu a pochybnosti. „Co když někoho má? Budu si s ní mít vůbec co říct? Co když mě hned

odpálkuje, případně se úplně ztrapním?“ Filip cítí, jak ho nabírání odvahy a ten vnitřní boj s neznámou silou vyčerpává. Vnitřní boj ho vyčerpává, zatímco představa, že zůstane sedět, mu dává tak slastný pocit úlevy a pohodlí. „Kašlu na to, nechám to být,“ říká si Filip... a pak vidí, jak druhý chlapec pokládá pokřivenou lžičku vedle kávy, zvedá se ze židle a kráčí směrem k dívce. Jediné, co slyšel, bylo, že se jí představil jako René a ona mu dovolila, aby si přisedl. Filipovi se vlastně ulevilo, že dívku oslovil René a on nemusel vynaložit úsilí a riskovat odmítnutí. Zaplatil za kávu a s myšlenkou „no co, stejně to byla nějaká namyšlená fiflena“ se vydal do práce. Do práce, kde pracuje už třináct let a kam tak nerad chodí...

REAKČNÍ VLASTNOSTI TĚLA

Určitě si vzpomenete na příklad ze začátku knihy, kdy novorozenec překvapeně sledoval své nové tělo. Pozoroval, z čeho se jeho tělo skládá, čím se hýbat dá, čím se hýbat nedá, co má krátké a co zase dlouhé... Pozoroval a seznamoval se tedy s **fyzickou** stránkou svého nového těla.

Kromě viditelné fyzické výbavy je však tělo vybaveno také **vrozenými reaktivními vlastnostmi**. Tyto vlastnosti určují, jakým způsobem vy... tedy... jakým způsobem **vaše tělo prvotně a automaticky** reaguje na podněty. A tedy stejně jako různá auta, jejichž reakce na sešlápnutí plynového pedálu

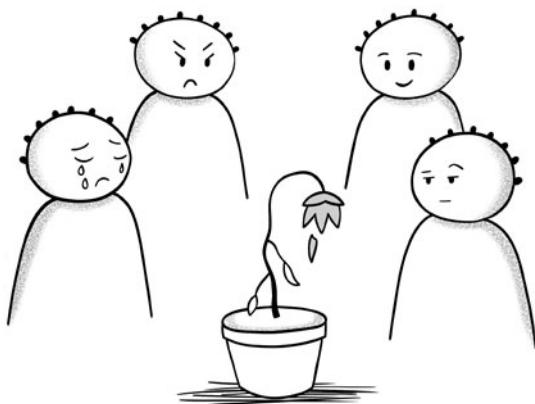
může být úplně odlišná, tak i různí **lidé reagují na podněty odlišným způsobem.**

Reného otec se při vykládání nákupu z auta sehnul pro spadlou plechovku s pitím. Možná by si i všiml té plastové krabice s elektrickými rozvody v těsné blízkosti své hlavy, kdyby se v myšlenkách zrovna nenacházel u své doučovatelky angličtiny... Když se prudce zvedal ze země, temenem hlavy „zaútočil“ na nevinný plast elektrického rozvaděče. V místě nárazu se na jeho hlavě bezprostředně aktivovala nervová zakončení a okamžitá bolest ho bezpečně vrátila do reality. Až na malý šrám to jeho hlava naštěstí přežila, a dokonce i plastová krabice zůstala bez prvotní újmy. Avšak vlna ani ne tak silné, jako spíše nečekané bolesti vyústila v okamžitou, značně přehnanou emoční explozi a následnou reakci. Perfektně nacvičený fotbalový kop okamžitě způsobil devastaci plastové rozvodné skříně. To vše se odehrálo za hlasitého doprovodu slov, která v žádných oficiálních slovnících ani příručkách rétoriky nenajdete. Teatrální vystoupení okamžitě zaujalo spoustu kolemjdoucích, kteří chvíli nevěděli, jestli mají někoho zachraňovat, nebo utíkat. Skupinka teenagerů si ho v bezpečné vzdálenosti natáčela na mobil, zatímco přihlížející starší paní se jen tiše pokřivovala...

Kdybychom si představili čtyři nejznámější reakční typy podle řeckého lékaře Hippokrata, tak za **úplně stejné situace** by se **melancholický** René rozplakal lítostí, že se takové „nefér“ věci mohou stát jen jemu. Jeho bratr Ivo, u kterého převládá **flegmatická** povaha, by to téměř neřešil. **Sangvnická** Ema by o tom napsala vtipný příspěvek na svůj blog. Tipujete správně, pokud si myslíte, že **tělo** Reného otce má **cholerické** reakční vlastnosti.

Takže **úplně stejná situace** dokáže u různých lidí vyvolat úplně **rozdílné emoční reakce**. Jeden pláče, druhý se tomu zasměje, další to „má na háku“ a někdo jiný jde puknout vzteky. Každému z nich se přitom stala **jedna a ta samá událost!** Hádáte správně, pokud si myslíte, že...

*tyto počáteční automatické reakce těla na podněty nazýváme **temperament**.*



Temperament tedy určuje, jakou emocií, její intenzitou a délkou trvání má **naše tělo** tendenci reagovat. **Proč tělo?** Proč ne vy? Protože to, že se René rozpláče hned potom, co se udeří do hlavy, není **jeho vědomá volba**. Úplně stejně, jako si Reného otec vědomě nevybral, že místo vlny smutku, lítosti a slz pociťuje vlnu výbušné agrese.

Nemůžete si také vybrat, jestli vám tělo generuje pozitivní emoce a nabíjí vás energií, když jste ve společnosti lidí, nebo naopak, když jste úplně sami ve svých myšlenkách. Například Carl Gustav Jung by vás podle toho zařadil do skupiny mezi **extroverty**, nebo **introverty**. Nic však není jen černobílé,

takže i když se v určitém typu najdete, každý z nás je specifickým „koktejlem“ těchto vlastností.

Lékaři a vědci vám budou tvrdit, že za to všechno může například genetika, limbický systém a spousta dalších „součástek“ mozku. Že ty jsou zodpovědné za to, jakou máme tělesnou tendenci reagovat na různé podněty a jaké emoce pociťujeme v krizových situacích. A víte co? Mají pravdu! Genetika a spousta dalších **komponent vašeho těla** skutečně určují, jaké má zrovna to vaše tělo **prvotní automatické** reakce na podněty. Ptáte se, proč jsou zvýrazněná slova „prvotní“ a „automatické“? Protože časem se vám sice může podařit reakce těla pochopit a své **následné chování** kontrolovat, nic to však nezmění na tom, že ve vašich hlavách bude vždy **zprvu** generována specifická **automatická** reakce. Reakce podle **typu vašeho těla a typu jeho vrozeného temperamentu**. Temperamentu, který jste si nevybrali, temperamentu...

*který jste spolu se svým tělem zrovna vy
„vyhráli v loterii“.*

ERROR

V této části byste mohli namítat, že například výchova, vaše okolí a spousta dalších osobnostních rysů může mít také vliv na vaše reakce. A měli byste pravdu. Nicméně...

*nezaměňujme reaktivní vlastnosti našeho těla,
tedy **temperament**, s naším **charakterem**.*

Naše hlava může na základě tělesného temperamentu klidně jako prvotní reakci vygenerovat vlnu zlosti na neznámého člověka, který chvíli před námi zaparkoval na posledním volném parkovacím místě. Tato prvotní emoce, i když je „negativní“, ale nereprezentuje náš charakter. Avšak naše následná **vědomá a promyšlená** akce už ano. Charakter je dán například naší **morálkou**, svědomím, empatií, hodnotami, a tedy naším reálným přístupem a **dopadem na okolí**.

*Charakter je na rozdíl od temperamentu
proměnlivý a časem se vyvíjí...*

zatímco temperament, tedy reaktivní vlastnosti **jsou vrozené** a mohou nás provázet celý život.

Na tomto místě je však důležité říct, že i navzdory tomu, že je temperament specifikem těla, tak **my** jako jeho uživatelé jsme schopni zasáhnout a svoji následnou **reakci kontrolovat**, nebo alespoň **korigovat**. My, jako uživatelé těla, **jsme zároveň zodpovědní** za následky stejně, jako jsme zodpovědní za následky, které způsobíme například řízením auta.

„ANO, PANE“ ANEB KDO TADY VLASTNĚ ŠÉFUJE?

Tyto temperamentové, tedy reakční vlastnosti našeho těla jsme schopni odosobněně pozorovat a studovat úplně stejně jako vlastnosti fyzické. A pokud byste ještě stále nebyli dostatečně odosobnění a měli tendenci myslet si, že všechny „vaše“ reakce jsou přece jen vaše volba, tak si připomeňte následující:

*Kdy se vám naposledy stalo,
že jste pod vlivem emocí řekli nebo udělali něco,
čeho jste později litovali?*

Kdyby ten skutek byl opravdu **vaší** vědomou reakcí, která by reprezentovala váš charakter, **byli byste s tou reakcí úplně ztotožnění a později byste jí nelitovali.**

Reného otec také zpětně litoval rozkopaného rozvaděče a zlomeného prstu na noze. Je však rád, že se při **nekontrolovaném** vybíjení své energie plynoucí ze vzteku „neseznámil“ blíže i s energií elektrickou, když kopanci poškodil kabeláž... V tomto případě však Reného otec způsobil škodu tak maximálně na majetku a své pověsti. Často se však stává, že naši emoční reakci s následnou újmou „odskáče“ naše partnerka, partner, rodiče, děti nebo i neznámý kolemjdoucí...

Podle typu a síly podnětu nebo v případě kumulace několika podnětů na nás totiž **naše těla** mohou vytáhnout snahu o reakci, která má s naším **běžným chováním** jen pramálo společného. A čím silnější podnět a emoční reakce, tím více se **nás** tělo bude snažit **odstavit od šéfování** a bude chtít **přebrat kontrolu!**

Ptáte se, proč to tělo dělá? Proč tělo nechce, abychom měli v daných situacích kontrolu **my**?

Protože situaci, kterou provází silná emoční reakce, tělo vyhodnocuje jako **nebezpečí** a přepíná se do „**záchranného módu**“. Během záchrany je však potřeba reagovat bleskově, a tak „**tělo nechce, abychom se mu do toho montovali**“ přílišným přemýšlením... Kontrolu se snaží přebrat „živočišná“ část mozku a její součást zvaná **amygdala**. Naopak ta část mozku, kde máme **intelekt** a díky které jsme **duchapřítomní**, tedy **neokortex**, bude „hrát jen druhé housle“, pokud vůbec... **Když se tomu plně poddáme** a nebudeme se snažit vědomě situaci **kontrolovat**, tak...

naše „rozumné Já“ bude rázem fuč...

a ocitneme se plně pod kontrolou emocí, tedy **pod kontrolou amygdaly**. A amygdala je pro program „**uteč, nebo útoč**“ sice super, ale toho intelektu bohužel moc nepobrala. Pod vlivem emocí jsme tedy často jen jako takový „**generátor náhodných slov a unáhlených činů**“, kterých můžeme později litovat.

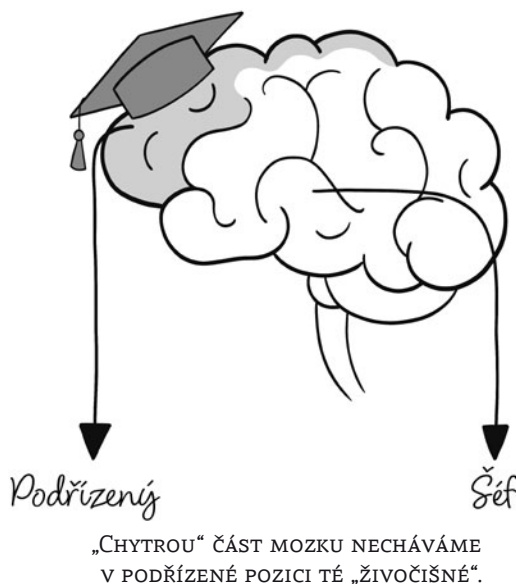
Situaci nám často komplikuje i to, že v módu „uteč, nebo útoč“ je tělo schopné vygenerovat obrovské množství **výbušné energie** – na záchranu přece potřebujeme dostatek sil. Tělo se však té energie potřebuje následně...

zbavit.

A pokud tu energii nevybijeme **útěkem**? **Tak můžeme mít tendenci útočit!** Následně si to může odskákat okolí, jako

například skříňka elektrického rozvaděče, partner, **dítě...**, a teprve když se tělo náležitě vybije a vychladne, **začneme se k vědomí postupně dostávat znovu my**. Tedy to právě **Já**, které následně vidí škody...

ERROR



Tělo se však nesnaží zbavit nás vědomého jednání pouze v situacích, kdy se potřebuje zachránit nebo energeticky vybít. **Tělo nám dovoluje být „úplně mimo“, i když jsme zrovna v emocionální pohodě a v bezpečí!** To jsou například ty chvíle, kdy si někam položíme peněženku, klíče, mobil nebo brýle a pak je půl dne hledáme. Nebo když nám například manžel/ka něco vysvětluje a my v okamžiku nevíme, co vlastně říkal/a. Naše **tělo** se na tom místě sice fyzicky nachází, ale **my** jsme někde úplně jinde. V hlavě řešíme práci, kolegu,

kolegyni nebo doučovatelku, nové auto, rozvod dcery, plánujeme dovolenou a milion dalších věcí, zatímco naše tělo ukládá klíče na to „super bezpečné místo“...

Ale proč se to děje? Proč tělo dělá něco „samo“ a dovolí nám být úplně mimo, i když jsme mimo nebezpečí? Protože tělo chce tímto způsobem pro změnu energií...

šetřit.

Vědomé chování, do kterého musíme „vložit sebe“, **být duchapřítomní** a nedej bože **racionálně přemýšlet**, nás totiž **stojí hodně úsilí a energie**. Mnohem více než chování **automatické**. A aby nás tělo mohlo od těchto „vyčerpávajících činností“ v maximální možné míře osvobodit, tak používá už zmíněný „software“, tedy dávku **tělesných programů**, díky kterým jsme schopni fungovat tak nějak automaticky. Automaticky a bez námahy...

Vadou na kráse je, že podobně jako amygdala si ani tělesné programy nevidí dál než „na špičku svého nosu“, a tak neřeší, jaký má naše jednání dopad na okolí, naši budoucnost a na náš život celkově. A to je často důvod, proč bychom do...

automatických programů svého těla měli vědomě vstupovat MY.

Přesvědčit však tělo, aby se chovalo jinak, než ono samo chce, nás stojí pořádnou dávku úsilí. Mnohým z nás se toto úsilí vynakládat nechce, a tak se často stává, že...

to, co nekontrolujeme my, kontroluje nás.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy **Error**.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.