

ETIKOTERAPIE

vychází z vlivu negativních pocitů na duši. Jestliže je pro nás zdraví nejdůležitější a známe 7 nejdůležitějších pocitů, které nám zdraví poškozují, pak si každý sám dovede pohlídat, aby mu některých z nich nevlétl do duše a nezahlavil mu zdraví. Které negativní pocity to jsou?

ZÁVIST, NENÁVIST, KŘIVDA, ZLOBA, LÍTOST, STRACH, TRÁPENÍ SE PRO JINÉ

Jakmile některý z těchto pocitů lidé „pustí do svého nitra“, tak za všechny následky nesou sami zodpovědnost. Už Sokrates říkal, že **tělo je jen obalem duše. Jakmile onemocní duše, onemocní i tělo.** Všechny z tisíce diagnóz, které známe, vznikají, když se poškodí lidská duše ...

Co je to duše? Jak s ní spolupracujeme? Pokud ji nechápeme tak, že s ní můžeme spolupracovat, tak se dál nedostaneme.

Naše duše sídlí v oblasti Solar Plexu (sluneční pleteni) pod hrudní kostí uprostřed. Není v člověku většího bohatství, jako je jeho duše. **S duší je třeba spolupracovat.** Jak se o duši **nestaráme**, potom to vede k **psychosomatickým** chorobám, co už se dnes připouští, i když velmi opatrně. Pro každého je nejdůležitější jeho zdraví. Pro každého, komu je víc jak 18 roků, je nejdůležitějším člověkem v jeho životě on sám. **Miluj sám sebe – v tom není pýcha nebo sobectví.**

Kdosi moudrý řekl: **At' myšlenka neopustí místnost, v které jsme.** Když si uvědomíte, že máte **tendence řešit věci zpětně, bavit se o tom, co bylo nebo utíkáte do budoucnosti a co bude**, když... tak vždy utíkáme dopředu nebo dozadu, a jen proto, neboť nechceme být tady a teď. Když utíkáme nazpět, tak tam už nejsme, jsou to tedy jenom vzpomínky. Když utíkáme dopředu, tak tam ještě nejsme. To je hypotéza. Ale když řeším **TEĎ**, tak jsem **TADY**. **Když máme nepořádek v duši, tak nechceme řešit teď, neboť do toho bychom museli zahrnout sebe a uvědomit si svůj stav.** Toto jsou kroky, kterými se člověk dostává k pravdě o sobě. Když se přinutíte **tady a teď**, zjistíte: jeden nevyřešený problém, druhý, třetí – a obecně to nazveme stres. Módní slovo, lidé se ho chytají, vytváří si antistresové programy, přičemž **není možné zachraňovat člověka, pokud se on sám zachraňovat nechce.** Nemluvte o tom, že stres je také všechno zahrnující a nic neříkající slovo.

Vytvářejme si takový vztah k sobě, abychom viděli především vstupní problém, který můžeme zvládnout a do problémů, do kterých ještě nemůžeme vstoupit, je třeba nechat na později. Tak se dostáváme k elementárnímu chápání sebe samého. Aby člověk měl motivaci, jak s tím zacházet a potom to posuneme dál. Jakmile se o to nebudeme starat, začne nám to přerůstat přes hlavu, dušička se začne lámat a **začnou to odnášet orgány.**

Neexistuje zdravá duše a nemocné tělo, tak jako neexistuje nemocná duše a zdravé tělo.

Nejlepší jsou na tom lidé, kteří vnímají stav duše. Tedy vnímají pohodu anebo nepohodu. Když člověk nechce vnímat stav nepohody anebo je nepohody příliš mnoho, musí dojít k něčemu, co ho posune do jiných zážitků.

Každý orgán v těle má mimo svého fyziologického poslání také svojí duchovní dimenzi. Např. **žaludek a tlusté střevo jsou ovládány strachem.** Např. se začínají objevovat nějaké problémy s **tlustým střevem – hemoroidy, zácpy.** Kdo ví něco o **meridiánech**, které kontrolují svaly nebo svalové skupiny a dávají informaci dříve, než se tento orgán začne rozpadat, ví, o čem hovoříme. **Přes meridián tlustého střeva nás může bolet rameno.** Půjdeme k lékaři a on poví, že je to léty a píchne nám injekci. **Tím se sice otupí bolest, což je řeč těla** – tedy zatlačíme projev těla, ale vznikne následný problém - **ledviny** (podle pěti elementů tlusté střevo vyživuje ledviny a jeho párový orgán, močový měchýř).

Ledviny se energeticky oslabí kvůli neuspořádaným mezilidským vztahům. Nejde vždy o to, či jste s někým pohádaný. Jde o to, koho si nosíme v sobě, koho nemůžeme zpracovat, kdo nám vadí. **Nevyrovnaný** mezilidský vztah vede k **vnitřní agresí**, to vede k nadprodukci adrenalinu a ten se usazuje v ledvinách. Z toho jsou **ledvinové kameny**. To ale pokračuje přes meridián ledviny – **otékají kotníky nebo je problém s dýcháním, bolest za hrudní kostí.**

Co je to chřipka? Jsou to neuspořádané ledviny. A do toho přijde bacil. Normálně jsme schopni zpracovat kde co, ale v momentě, kdy je něco neuspořádané, stačí jakýkoliv závan a máme chřipku.

Po ledvinách pokračuje **močový měchýř**. Dráha močového měchýře začíná mezi očima, jde přes hlavu, tam se to rozchází a kontroluje zádové vzpřimovače a točí se. Zdvojená dráha se spojí pod kolenem a končí pod malíčkem na noze. **Celá záda jsou problémem močového měchýře.** Jeden problém ze sta je skutečný problém se zády. Jinak **je to záležitost zádového svalstva, které na základě toho, že přes ně prochází dráhy močového měchýře a které paralyzují tyto svaly, nám znemožní pohyb** /hexenšus, ústřel/. **Je to záležitost svalstva.** Záda nebolí. To jsou omyly, které medicína produkuje, aby nemusela akceptovat energetické souvislosti v těle. Jiné je, když jsou polámané obratle, dochází k jejich vydření, když je velký nedostatek vápníku nebo vzniká Bechtěrev. Ale to jsou výjimky.

Už jen to, že začínáme mít rýmu a **já jsem prochládl.** Podstatné je to, že mi teče z nosu, **něco nebo někoho jsem někde nezvládl, scvrkly se mi ledviny. Já bych měl hledat, co kde mám něco nevyřešené a tím se zmizí problém s rýmou.** Toto je hledání cesty k sobě. Když se „**rozběhnou**“ ledviny a močový měchýř, u žen začnou gynekologické problémy, u mužů problémy s prostatou. Toto je též jedna z dvou příčin neplodnosti. **Problém prostaty může např. spočívat v tom, že jsou nepořádky mezi nemocným a např. jeho tchýní.** Neumí se domluvit, stále ho to štve ...

K duši /Solar plexus/ patří 6 základních orgánů: žlučník, játra, slinivka, slezina, žaludek a nadledvin-ky. Když dušička začne strádat, orgány jeden za druhým začínají vypovídat službu nebo aspoň zhoršují svoji aktivitu. **Žlučník a játra jsou tzv. lapači všech našich zážitkových problémů.** Trápí vás něco? Naštval vás někdo? Nemůžete někomu něco odpustit? Půjčil jste někomu peníze a nevrátil vám? Chce si někdo půjčit peníze a nechcete mu jich dát? Hryže vás **žlučník**. Proto, neboť se stavíme do polohy **napětí**.

Žlučník je sice po pravé straně, ale dráha žlučníku začíná při **vnějším očním koutku a jde přes hlavu.** Proto vznikají **migrenózní stavy, bolí hlava – tzn. potíže se žlučníkem.** Probouzíte se v noci? Mezi 23.00 a 1. hodinou v noci je jeho největší aktivita, takže proto se probouzíme. Když má někdo ráno pocit, že vidí hůře, je to proto, neboť usínal s nějakým problémem. A trvá to nějaké dvě hodiny, než se rozkouká. Je to už na hraně, když člověk funguje jak tak bez brýlí, ale už žlučník upozorňuje, že se začíná trápit a je v nás problém, který nemáme vyřešený.

Dráha žlučníku vychází ze spodiny lebeční a kontroluje nám šíjové svalstvo. To, čemu se říká krční páteř, s krční páteří nemá vůbec nic společného. Jde o **křeč šíjového svalstva.** Zatuhnou – **žlučník volá o pomoc.** Kdo má vyoperovaný žlučník, nevyřeší vůbec nic, neboť energetické dráhy žlučníku zůstávají do konce života. Žlučníková dráha prochází ramenem, kontroluje mezižeberní svalstvo, ale také kyčelní klouby a kolena.

Problémy s kyčelním kloubem jsou jednoznačně žlučník. O kolena se mimo žlučníku ještě dělí játra a slezina. Když se vyrábí totální endoprotézy, určitě jich není třeba tolik. To že kloub bolí, to není záležitost opotřebovaného kloubu, to jsou bolesti všeho okolo.

Před problémem se nedá utéct. **Jak ho nebudete řešit, jestli ho nepojmenujete, tak se nezruší. Křivda cvičí s každým třetím. Lítost je nejzrádnější pocit,** který existuje. Všechny ostatní pocity se dají člověku vymluvit, ale lítost ne. Okolo lítostivého člověka se chodí jako okolo malomocného, aby se o něho nikdo neotřel, neboť on je lítostivý a **z lítosti je nejvíc rakoviny.**

Strach je pocit, který nemá žádnou hodnotu. Trápit se pro jiného je nesmysl, protože my můžeme pomoci jinému, ale trápit se za něj nemá význam. Jak problém, který vnímáme, s námi cvičí a my ho najdeme, protože ho chceme najít, a pojmenujeme ho – problém se vyřeší. **Křivda** – on nám sice ublížil, ale zastřelit ho nemůžeme, ani přejít autem, asi mu budeme muset odpustit. **Bez odpuštění není uzdravení. To není problém toho člověka, to je váš problém.** Je třeba pojmenovat to, co mě rozhodilo, co mě trápí a dát tomu název. **Pojmenovaný problém přestává být problémem.** Pojmenováním problému se dostáváme v 90 % zpět do pohody. Jsou ale lidé, kteří prošli v životě všeličím a nepoučili se. Chodí jako na připínáčcích, přitom je rozhazují dál a stěžují se, jaký mají těžký život. **Musíme se pustit do pojmenování elementárních příčin našich nešťastných pocitů.**

Játra. Je to největší tkáň v těle. **Když nedostávají dost energie, už je to vážné a nastartují další problém - plíce, srdečný obal.** Proto jsou časté noční úmrtí (mezi 1.00 a 3.00 hodinou v noci má játra největší aktivitu). Když játra začnou a nemají dost energie, lidé mívají v noci křeče, probouzí se v noci, neboť jim je zle, protože si játra seberou energii ze srdce a srdce se zastaví. **Přes játra prochází úplně všechno.** Každý z nás tam má nasbíraných mnoho nešťastných věcí a proto si musíme „hlídat“ destruktivní pocity.

Přes játra jde lítost, úzkost, strach, ale též zloba, zlost, křivdy a játra se stará také o nízký krevní tlak. Ledviny vyrábí vysoký krevní tlak, játra nízký. V spojitosti s játry se projevuje **nedostatek hořčíku (modřiny)** a když máte nedostatek železa, máte **chudokrevnost - špatně se přenáší kyslík do mozku a jste unaveni.**

Únavový syndrom je záležitostí **nedostatečné funkčnosti ledvin. Nejhorší je to, že játra nebolí.** Když jiné orgány upozorní bolestí, játra nikdy. Mohou se pouze nafukovat. Ale mezitím pokazí, co se dá, protože **když játra dobře nefungují, tak se zhoršuje se metabolismus. Plynatost, meteorismus, bublání v těle, sklony k průjmům, nechutenství** (v puze sebezáchovy mají nadprodukcí šťáv v žaludku, ten pak odmítá stravu), až po nedostatečné čištění tkání, neboť je nedostatečný krevní tlak, takže se nečistí tkáň. Hrozí, že **lymfa, která je vytlačovaná z vlásečnic krevního systému do tkáně, se někde zastaví, vznikne z toho lymfatický uzlík, z čehož je dále nádor.**

Glaukomické změny na očích – zákaly. To je též od jater. Skvrny – hovoří se tomu **stařecké skvrny.** Ne, to jsou **jaterní skvrny.** Nejsou to závislé na věku, je to závislé na stavu duše. Proč se to přisuzují starší generaci? Stáří rodiče si mysleli, že když dají dětem všechno, že se dočkají vděčnosti, ale to je velký omyl. Je to záležitost trápení se, strádání, atd.

Slezina a slinivka. Slezina je orgán, o kterém se ještě před takými 10 roky hovořilo, že je celkem zbytečný a když se nevědělo, kde se chytit problému s krví, tak se slezina vyoperovala. **Neboť slezina je odstředivka pro odstraňování právě lymfatických nečistot,** (lymfa je tělová míza, tekutina). Lymfa se uvolňuje z krve a je tlačena přes svalová vlákna, nabaluje na sebe tuky, cukry, kde co, na druhé straně jsou to vlásečnice žilného systému, které to do sebe naberou. Nečistoty se protlačí přes slezinu, slezina je vytáhne a tak to v těle funguje. **Když slezina začne chátrat,** důsledky jsou zřetelné, neboť **z krevního řečiště se stala stoka.** Poškození sleziny nastává **pocitem osamělosti. Díky tomu bolí kolena z vnitřní strany** a cítíte to při chůzi z kopce nebo ze schodů. **Když nás bolí kolena do kopce, jsou to játra a žlučník.**

Když se Vám to stane a Vy víte, o čem je řeč, dobře je dát si otázku: **kdo mi chybí, proč se trápím?** Opět je to **otočením se do svého vnitra.** Uvědomte si, že si zase vytvářím v sobě nějaký **nepořádek, který je mým produktem** a vůbec mi nikdo cizí nemusel ublížit. **Všechno je našim produktem.** Celé přežívání života v srdci.

Když si vytvořím těžký pocit lítosti, křivd, tak je život jedno velké slzavé údolí. Udělejme si pořádek v sobě, abychom jsme se zbavili příčin potíží a v těchto intencích pak funguje naše pohoda. Nehovoříce o tom, že **co jsme, to vyznařujeme. Když jsme v pohodě, tato pohoda z nás vyznařuje a takové lidi po-**

tkáváme. Potkáváme se se stejnými lidmi – rovný rovného si hledá. Na tomto principu funguje také sdružování.

Pojem stařecká cukrovka – není pravda, to je jen proto, neboť ve vyšším věku je to nejčastější. Děti odešli, nechali nás tak. Toto neštěstí v podstatě oslovuje pankreas. **Pankreas se nerozpadne z jiného důvodu než z vnitřního neštěstí.** Když není tak velmi dramatické, tak v pankreasu zůstane, ale když je neštěstí rozsáhlé, vzniká z něj rakovina. To, že v tomto místě začne chaotický výboj buněk, to už je další věc.

Nikdo, kdo je nemocný, si nezaslouží politování. Nemocnému máme pomoci, ale nesmíme ho litovat. To je to stejné, jako když se kolega opije někde v hospodě a my budeme nad ním plakat. Nebudeme, odsoudíme ho. Velmi rychle. Je třeba se naučit se podívat na svět **střízlivě**. Proto hledejme cestu k sobě, **rozpuštějme v sebe vnitřní tenze**. Komu to nejde, tak se snažte – najděte si někoho na komunikaci, je třeba zvolit nějaký způsob, neboť nedá se stále jít jedním směrem.

Nadledviny. Je to nejcitlivější orgán **endokrinního systému**. Vyrábí 60 látek. Patří sem všechny anti alergeny. Díky **funkčnosti nadledvinek** nebudou mít děti alergii a ani vy. **Nebude vitiligo, padání vlasů, AIDS, SARS,** atd. Máme v sobě všechno. Nadledviny začnou vynechávat tehdy, když je problém se žlučníkem a játry. Tím se nabourá základná funkce **hormonů, feromonů,** atd. Začínáme ztrácet náladu. **Přes „pořádek“ který se v nás děje přestávají se produkovat hormony „zodpovědné“ za naši náladu.**

Už jen zamyslet se sám nad sebou je obrovský start pro člověka, už jen to chtění: chtít začít řešit můj vztah. **Přeci jen tím, že si nebudeme připouštět věci, které nemůžeme změnit.**

Připomínám Františka z Assisi, který říkal: **BOŽE, DEJ MI POKOJNOU MYSL, ABY SEM PŘIJAL VĚCI, KTERÉ ZMĚNIT NEMŮŽEME. DEJ MI SÍLU, ABYCH JSEM ZMĚNIL VĚCI, KTERÉ ZMĚNIT MŮŽEME. A DEJ MI MOUDROST, ABYCH JSEM ROZLIŠIL JEDNO OD DRUHÉHO.**

Když máte nějakou **zlou myšlenku**, časem na ni zapomenete, ale už ji máte v sobě a ona s vámi pracuje. Zkuste je napsat **na papír, jakýkoliv negativní problém**, neboť už tím se toho problému zříkáme. Je to vaše cesta, jak začít se sebou dělat pořádek. **Je to jeden z prvních kroků.**

Srdce. Srdcový obal. Plíce (4. čakra). **Skutečných problémů se srdcem nebývá až tak mnoho.** Spíše jde o jeho okolí. **Perikard – osrdečník** je spojený se stavu **úzkosti** a lidé to přenášejí na srdce. **Je to o nevědomosti a o ochotě cosi si přiznat.** Namísto toho, aby člověk, který už trošku cosi ví, si řekl – aha, píchá mě při srdíčku – to znamená – je tu jakési **upozornění**, že cosi mi nevychází. Moudrý člověk poví: **aha, tak to je asi to, že mám jít zítra tam a tam a mne se nechce a mám z toho strach.** Když si to **přizná**, verbalizuje to a **rozjede se to**. Perikard není nebezpečný z hlediska zdravotního, spíše z hlediska psychického a jeho dopadu. **Verbalizovaný problém přestává být problémem.** Ale co se stane – lidé začnou mít **strach, čím si umocní úzkosti** a potom se potíže roztáčí. V nejlepším případě se to pojmenuje **angina pectoris**, příp. člověk skončí na chorobném „rozběhnutí se“ nějakého jiného orgánu. **Od perikardu nás též může bolet ruka, ženské bolí od perikardu také zboku prsa.** Když je to „nešťastné“ u žen, tak **v místech, kde je dráha perikardu, se vyrábí uzliny.** Tyto uzliny se vytvořily až po strachu.

Plíce. Je to párový orgán tlustého střeva. A každý plicní problém je v spojitosti se strachem. Někdo si poví, no dobře, ale když přijde nějaká infekce...! Když je člověk v pohodě, tak mu to nevádí. Všechno čeká jen na naši **nepřipravenost.** Když budeme v pohodě, **můžeme chodit v mraze s krátkým rukávem a neochoříme.**

Když mám v pořádku duši, mám funkční játra.

Když mám perfektní játra, mám dobrý krevní tlak.

Když mám dobrý krevní tlak, včetně dostatku železa, tak mi dobře funguje mozek.

Když dostatečně funguje mozek, funguje také termoregulační centrum. Je to o tom, že člověk chce se sebou něco dělat a ví, že pořádek v duši je určující pro cokoliv.

Třeba si uvědomit, že je tu **souvislost s energetickými dráhami**. Např. **ruka – je spojená s energetickými dráhami srdce, osrdečníku, plic, tenkého i tlustého střeva – těchto 5 drah si ruku „rozebralo“**. Nejčastěji to bývá **tlusté střevo**. Proto nemůžeme kývat rukou. Můžeme dělat jakoukoliv činnost, teda když si natáhneme ruku, je třeba vědět, že **každý natažený sval se upraví do 48 hodin**. To co je potom, už je problém. **Přes toto místo se hlásí některá z energetických drah. Když vrzají klouby, jde o zkrácení šlach a zmenší se tak vůle kloubů /ohybnost/**. Je to sice fyziologická záležitost, ale začíná to též přes některý orgán, jinak by se šlachy nezkrátily.

Problém neseme v sobě. Když se to přebere, šlachy se uvolní a kloub bude chodit dobře. Když se **vydírají klouby**, svědčí to o tom, že nepořádek v těle je. **Nadledviny se starají o klubové mazivo**.

Křížová oblast je oblast větru a chladu. Ukazuje, jako prochází **dráha močového měchýře**. V křížové oblasti kličkuje, proto se této oblasti říká větru a chladu. **Je to nejvýraznější prostor pro zvýraznění problémů s močovým měchýřem**. Před močovým měchýřem jsou **ledviny** a to jsou **mezilidské vztahy**. My se trápíme s mezilidskými vztahy, např. že se lidé k nám zle chovají. My je **nebereme takové, jací jsou**. V tom je problém lidí. Etikoterapie pracuje na vytváření vnitřní svobody člověka.

Kdo má vnitřní svobodu, dává svobodu všem. Kdo ji nemá, ostatním bere.

Loket – je kontrolovaný hrubým střevem. Onen **tenisový loket**, o kterém se tak často říká, to je **záležitost tenkého střeva**. Většinou se vyrábí obklady, obstríky, ale to, že mezi tím se zhoršuje vylučování vápníku v tenkém střevu a přestávají se dostávat živiny, to už nikdo nesleduje. Kdybychom ovládali tyto souvislosti, tak se nebude řešit loket, kterým se i tak nic nevyřeší, ale bude se pátrat po **principu strachu, který poškozujee tenké střevo**. Potom by nebylo nebezpečí vzniku **osteoporózy**. **Při osteoporóze v podstatě jde jen o nabourání tenkého střeva v spojitosti s úzkostí**.

Zjistíme, tak jako u **rakoviny**, že **nikdo se do rakoviny nedostal smíchy, že každý se k ní protrápil**. Žena, která má osteoporózu, se též trápí. Při osteoporóze jde o disfunkčnost tenkého střeva.

Komu se nehýbe zápěstí, to je k vůli plicím.

Štítná žláza jako problém je taký zřídkavý, že to ani neuvěříte. **To, co se považuje za „štítnou žlázu“, je strach. Je to jakoby zhmotnění problému žaludku, a žaludek - to je strach**. Je to asi tak – strach se projevuje svíráním žaludku a má to vliv i na jiné orgány. Strach vám tahá krk – jak se píše v románech: Otevřely se dveře a všem se strachem sevřelo hrdlo.

Ekzémy = játra. Při vyšetření ekzému je zbytečné přijít s dítětem, neboť původcem je matka.

Lupenka /psoriáza/ je kombinaci jater a tlustého střeva. Je to intoxikace organismu přes nabourané tlusté střevo – nečistoty jdou do krve a ty se potom dostávají na povrch.

Hořkost v ústech. To je nadprodukce játrových a žaludečních šťáv.

Pálení žáhy. Rada: 2 lžičky plnotučné hořčice zhltnout. Hořčina se spojí s kyselinami a je vám dobře.

Existují různé přípravky, ale **nejvyšší ze všeho je komunikace o pocitech**. Lidé se mezi sebou baví o jiných lidech, o věcech, o situacích. Tzn. o ničem, nic to nevyřeší z mého vnitřa. **My se máme bavit o pocitu z lidí, o pocitu z věcí a o pocitu ze situací. Pocit je přetavená vnější realita naší duše**. Když mluvíme o pocitech, tak v podstatě dostáváme ze sebe ven nánosy vytvořené našim nerozumným přijímáním věcí. **Když si najdete partnera, s kterým se dá hovořit o pocitech**, tak z dostávání se z hrubých současných věcí se dostaneme až k věcem, na které si jinak nevzpomeneme. Avšak tím, že se **pracuje s pocity**, jsme schopní ze sebe vytáhnout věci, o kterých nyní chci hovořit.

Proč jsme tolik citliví a vnímaví, že přijímáme tyto věci tak, že na nás mají vliv a přitom v podstatě o nic nejde?

Narodili jsme se s dostatečnou citlivostí ve vztahu k sobě, vztahu k okolí a též ve vztahu okolí k nám. Když tyto vztahy nezvládáme, tak je to proto, že **naše citlivost je vyšší**, než citlivost, s kterou jsme se narodili. **Za nárůst této citlivosti může některý z našich rodičů, který se na nás zavěsil. Hovoří se o zavěšení se duše na duši.** To je tím, že se duše v **společnosti** nectí, nepracuje se s ní. Hovoří se jen všeobecně o **psychice**, to je ale o ničem. **Moudří rodiče se nezavěsí na svoje děti.** Moudří se sice můžou zavěsit, ale v 18ti je sice s těžkým srdcem, ale propustí.

Hloupí rodiče visí na dětech celý život. Tím v sobě vyrábí nepořádek v duši a dětem tím dávají za úkol očistění duše na zemi. **Když je na nás zavěšený některý z našich rodičů, tak nám ze 100 % bere 40 %** hned ze startu, co je téměř polovici síly osobnosti. Z 60 % se dá žít. **Ale když nastane problém, propadáváme se, saháme do rezerv, dochází k druhotnému rozpadu osobnosti a potíže začínají.**

Neukončená rodičovská láska přechází v lásku patologickou a lásku vražednou. **Když si se sebou někoho nesu, moje citlivost je mnohem vyšší a já pak vztahy nezvládám.** Právě kvůli tomu se **naplní žlučník kamením**, neboť mnohem hektičtěji přežíváme věci, které u jiného člověka přejdou a tak nevyrábí škody. K vůli tomu se někteří např. chlapi nežení, děvčata se nevdávají, **utíkají se do alkoholu, do drog, skáčou se z mostu. Rodiče svoje dítě nepropustili.** Dítě se v určitém období života dostává do polohy nezvládnutí života. **Je jedno, zda jde o žijícího, nebo nežijícího rodiče, vazby nekončí úmrtím.**

Dítě v průběhu těhotenství vždy poškodí matka, jinak poškozené dítě nevzniká. **Všechny mozkové obrny, disfunkce, apod., hledáme-li pravou příčinu a ona se vždycky najde, je že se matka se potřebuje osvobodit.** Když se problém nepojmenuje, celý život žije v neštěstí, protože právě ona má poškozené dítě.

Je to nerozum lidí, že **nepropouští svoje děti.** Může to být záležitost několika generací. **Místo toho, aby se podívali na sebe, tak se otočili na svoje děti.** Tyto děti už nemají šanci najít si pohodového člověka, neboť si hledají stejně „**postihnutého**“, **někoho, kdo si také nese břemeno.** Tak dochází k degeneraci rodů. **Dá se to nazvat až prokletím rodu.**

Děti mají přijít do života rodičů a odejít. Ale dítě je často jako **kompensátor vztahu, chlap odchází za mladší a jeho bývalá žena dostává rakovinu.** Když my sami nezačneme sami se sebou rozumně zacházet, nezačneme si vytvářet vztah sami k sobě, který je předurčující k zbytku našeho života, **pořádek v nás nikdo cizí neudělá.** Je třeba si zvolit některou z metod, něco, za čím už jdeme. **Jde o jakousi cestu k sebepoznání, nebo uvolnění psychického napětí, abychom se opravdu mohli nad sebou zamyslet a řešit svůj život.**

Pocity lítosti, křivdy a strachu, které si nosíme, si lidé též přinášejí s sebou. Přinášíme si jich z období nevědomí, z našeho prenatalního vývoje nebo z raného dětství do 9 roků. Kdybychom si tyto pocity nepřinesli, tak jich dnes neprožíváme, neboť v racionálním životě bychom je nezískali. Situace v životě v nás jen probouzí tyto archetypální zážitky a my je neumíme řešit.

Dnešní strach není dnešním strachem.

Dnešní strach může být probuzený strach např. z 5. měsíce těhotenství naší matky. To všechno řeší etikoterapie. Když si člověk přinese tyto pocity a nenese si „**přísátého**“ **rodiče**, tak je všechno v pořádku. **Pokud si neseme „přísátého“ rodiče na zádech** a k tomu ještě pocity lítosti, křivdy a strachu, tak **nejen že nám rodič bere 40 % naší podstaty, ale tyto pocity se nám právě proto z 20tinásobí.** Člověk, který je takto „**nabouraný**“, jeho **energetický systém funguje akorát tak na to, aby mohl zvládnout základní životní potřeby.** Když chce někde zabrat, je to pro něho utrpení a život se stává pro něho opravdu složitým.

Komunikací o pocitech se tyto věci dají posunout do neškodné polohy, neboť tyto věci se dají najít. Dají se najít poměrně lehce, neboť když nyní přežíváme nějaký **strach nebo křivdu** a budeme se o tom bavit, tak nám naskočí celá šňůra těchto pocitů. **Problémem je, že o pocitech by se neměli bavit dvě ženy nebo dva chlapi.** Žena je emocionální kapsa, a chlap je více racionální. **Třeba, aby racionální a emocionální prvek řešili problém spolu. Zážitková sféra ženy dotváří jemnost v racionálním chápaní muže.** Na pocit se vytvoří **dvojitý** pohled. U muže se problém přes jakýsi vnější pocit posune. **Mezi partnery se zřídka hovoří o pocitech, neboť člověk má strach, že tím odhaluje svoje vnitro a ten druhý to zneužije.** On to sice nemusí zneužít, ale my se bojíme. Tak to raději zastavíme hned v základech. **Rozhovory mezi partnery fungují na principech: nejprve dávej, potom ber.** Neútočí na nikoho. **Některý z nich začne: představ si, dnes sem zažila takovou věc.** Taký divný pocit jsem z toho měla. Muž se zeptá: co to bolo? Muž musí přijít s nabídkou, ale já musím vytvořit tomu druhému pocit, že nemusí mít strach o tom hovořit.

Když se jednou podaří rozvinout komunikaci o pocitech, stává se z toho nekonečný příběh a nikdy nekončí téma. Je však třeba k tomu najít odvahu pustit se do toho.

Když se trápíme, jakýmsi způsobem věci předurčujeme, programujeme si něco a věci se tak odvíjejí jinak. Jsme naprogramovaní, dochází k střetu a z toho onemocníme.

Život třeba brát tak, jak jde a k tomu se dá dopracovat. Snaha, úsilí jsou prvořadé. Pokud toto nemáme, nemusíme se o tom ani bavit.

Literatúra:

- *Prednáška Jána Cindlera*
- *Xenofon: Vzpomínky na Sokrata*
- *Chopra, D.: Sedm duchovních zákonů úspěchu*
- *Porkin, R., Stroll, A.: Filozofie pro každého*
- *Lochmanová, K.: Vězení s klíčem uvnitř*
- *Lochmanová, K.: Dvojitá tvář jenosti*
- *Peseschkian, N.: Příběh jako pokrm pro dětskou duši*
- *Osho: Hořčičné semínko*
- *Strig, H. J.: Malé dějiny filozofie*