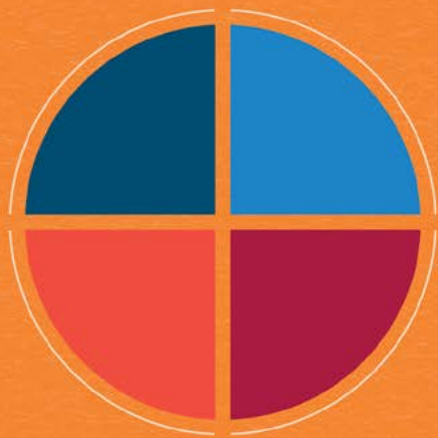


Betty Martinová, D.C.

s Robyn Dalzenovou

KOLO *souhlasu*

Umění přijímání a dávání



MAITREA

KOLO
souhlasu

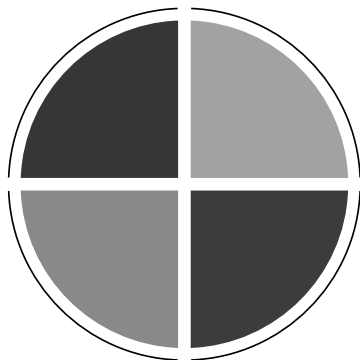


Betty Martinová, D.C.

s Robyn Dalzenovou

KOLO *souhlasu*

Umění přijímání a dávání



Přeložila Lenka Kubelová


MAITREA

2025

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Martin, Betty

[Art of receiving and giving. Česky]

Kolo souhlasu : umění přijímání a dávání / Betty Martinová ; přeložila Lenka

Kubelová. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2025. -- xxxi, 558 stran

Přeloženo z angličtiny. -- Obsahuje bibliografii a rejstřík

ISBN 978-80-7500-714-8 (brožováno)

* 613.88 * 159.923.3 * 615.85:159.935 * 159.923.2 * 615.851 * 316.454.54 * (035)

– sexualita

– intimita

– dotyková terapie

– sebepoznání

– sebeuzdravování

– sociální interakce

– příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Betty Martinová

Kolo souhlasu

The Art of Receiving and Giving

Copyright © 2021 by Betty Martin

Czech edition published by arrangement with Suasive Consultants Private Limited

(www.montsecortazar.com)

Translation © Lenka Kubelová, 2025

Czech edition © MAITREA *inspirace srdcem*, s.r.o., Praha 2025

ISBN 978-80-7500-714-8

Tuto knihu věnuji svým studentkám a studentům.

Milí čtenáři,
snažíme se, aby naše knihy byly perfektní. Pokud i přesto objevíte v textu nějakou chybu, napište nám na nakladatelstvi@maitrea.cz a my ji rádi opravíme.
Díky, Vaše nakladatelství

OBSAH

<i>Úvodní slovo k českému vydání</i>	xi
<i>Redakční poznámka</i>	xv
<i>Poděkování</i>	xvii
<i>Předmluva</i>	xix
<i>Úvod</i>	xxiii

ČÁST 1: DVĚ NABÍDKY

Kapitola 1 – Dvě nabídky	3
<i>Třiminutová hra</i>	19
Kapitola 2 – Definice přijímání a dávání	21
Kapitola 3 – Kvadranty	27
Kapitola 4 – O potěšení	33
Kapitola 5 – O dotyku a sexu	43

ČÁST 2: HLEDÁNÍ KVADRANTŮ

Kapitola 6 – Hledání kvadrantů	53
Kapitola 7 – Lekce 1: probouzení rukou	71
Kapitola 8 – Lekce 2: nalezení dynamiky braní a svolení	87
Kapitola 9 – Lekce 3: nalezení dynamiky služba–přijímání	113
Kapitola 10 – Úvod do laboratoří	131
Kapitola 11 – Laboratoř 1: prozkoumání dynamiky braní–svolení	139
<i>Zkoumání braní</i>	148
<i>Zkoumání svolení</i>	164

Kapitola 12 – Laboratoř 2: prozkoumání dynamiky	
služba–přijímání	179
<i>Zkoumání přijímání</i>	189
<i>Zkoumání služby</i>	208
Kapitola 13 – Laboratoř 3: hra	223

ČÁST 3: KOLO SOUHLASU

Kapitola 14 – Kolo souhlasu	237
Kapitola 15 – Směr daru	257
Kapitola 16 – Polovina „dělám“	271
Kapitola 17 – Polovina „nechávám si dělat“	283
„Dělám“, „nechávám si dělat“ a gender	290
Kapitola 18 – Polovina „jsem obdarováván/a“	293
Kapitola 19 – Polovina „obdarovávám“	319
„Jsem obdarován/a“, „obdarovávám“ a gender	338
Kapitola 20 – Kvadrant braní	339
Kapitola 21 – Kvadrant svolení	363
<i>Dynamika braní–svolení</i>	380
Kapitola 22 – Kvadrant přijímání	383
Kapitola 23 – Kvadrant služby	401
<i>Dynamika služby–přijímání</i>	416

ČÁST 4: SOCIÁLNÍ A SPIRITUÁLNÍ DŮSLEDKY

Kapitola 24 – Teritorium, hranice a limity	421
Kapitola 25 – Touha	429
Kapitola 26 – Souhlas	437
Kapitola 27 – Duchovní důsledky	445
Kapitola 28 – Sociální důsledky	451

Kapitola 29 – Závěr	457
Kapitola 30 – Víc o mé práci	461
Kapitola 31 – Bonusové části	465
Kapitola 32 – Sex a erós	481
Kapitola 33 – O genitáliích	487
Kapitola 34 – Laboratoř 4: braní–svolení s možností zahrnout genitálie	499
Kapitola 35 – Laboratoř 5: služba–přijímání s možností zahrnout genitálie	509
Kapitola 36 – Laboratoř 6: hrátky se sexem	523
Kapitola 37 – Hraní si s mocí a odevzdáním se	527
Kapitola 38 – Pro partnery	531
Kapitola 39 – Pro lidi z pomáhajících profesí	535
<i>Autorky</i>	539
<i>Prameny</i>	541
<i>Rejstřík</i>	545

ÚVODNÍ SLOVO K ČESKÉMU VYDÁNÍ

Moje cesta ke kolu souhlasu nezačala knihou ani teorií, ale dotykem. Nečekaným, jasným, zcela dobrovolným. V tom dotyku bylo víc pravdy než ve stovkách rozhovorů. Najednou jsem cítil, co to znamená mít možnost volby – a zároveň zodpovědnost za to, co si přeji, co dovolím, co nabízím. Od té doby mě provází, občas tiše, jindy naléhavě, tato otázka: Mám volbu? Stala se pro mě jakýmsi vnitřním kompasem. Ne tím, který neustále ukazuje směr, ale tím, po němž sáhnou, když se potřebuji zorientovat.

Knihu, již právě držíte v rukou, vnímám jako odvážný a potřebný pokus přinést jasnější pohled na téma, které je pro mnoho z nás obtížně uchopitelné. A není to náhoda: naše schopnost vnímat, vyjadřovat nebo respektovat souhlas je hluboce ovlivněna osobní historií. Zkušenostmi, generačními vzorci, kulturním kontextem i mocenskými strukturami. Tato kniha se nesnaží být nějakým návodem, ale pozvánkou k tělesnému zkoumání. Kolo souhlasu je cestou, na níž můžeme ve vlastním těle cítit, jak chutná svoboda volby, hranice a souhlas, ale i jejich absence. Nejde o techniku, nýbrž o zkušenost, která vzniká skrze dotyk, komunikaci a uvědomění si vlastních motivací.

Čtyři kvadranty kola souhlasu pomáhají pojmenovat skryté dynamiky, jež se odehrávají ve vztazích a interakcích. Skutečný přínos však spočívá v somatickém porozumění. V tom, co si naše těla pamatují, chápou a učí se. Tento důraz na tělesné vnímání tvoří jádro přístupu Betty Martinové, který se rozšiřuje mezi terapeutky a terapeuty, průvodce a průvodkyně, pedagožky a pedagogy i do oblasti

osobního rozvoje po celém světě. Tento přístup s nadšením sdílím napříč Evropou prostřednictvím workshopů v několika jazycích.

Říkat „ano“ a „ne“ je dovednost, ke které se mnozí z nás znovu učí přistupovat s jasným vědomím. Mnoho lidí se slovu „ne“ vyhýbá. Ze strachu z odmítnutí nebo z toho, že by sami někoho zklamali. Postupně však může přicházet pochopení, že „ne“ není odmítnutím člověka, ale prostým vyjádřením osobní preference. Říct druhým „ne“ může zároveň znamenat říct „ano“ sobě. Právě v tom spočívá síla volby: ve vědomí, že máme na výběr, kam směřujeme svou pozornost a energii. I nejistota a váhání mají v kole své místo. Není nutné mít všechno hned jasné. Když nevíme, můžeme zpomalit, nebo se dokonce zastavit. I to je volba.

Ačkoliv je kolo souhlasu možné zkoumat čistě slovně nebo i bez dotyku, tělesná zkušenost bývá nejpřímější cestou k pochopení. Když ho necháme, může být dotyk pravdivým jazykem. Jazykem, skrze který se učíme komunikovat o svých vzorcích, očekáváních a návycích. Kolo v tomto smyslu působí jako jemná detoxikace. Ukazuje, co už nepotřebujeme.

Krásou tohoto přístupu je kombinace jednoduchosti a komplexnosti. Otázky jsou často velmi prosté, ale odpovědi bývají hluboce individuální. Kolo nehodnotí. Nesnaží se být etickým kompasem, ale vytváří prostor, kde se přirozeně začínáme dívat na to, jak posuzujeme sami sebe, své touhy, hranice, zvyky a strachy. A možná právě tím začíná opravdová změna.

Souhlas se často stává neviditelným tam, kde vstupují do hry mocenské rozdíly. Takzvaná sexuální revoluce, která začala v šedesátých letech minulého století, přinesla mnoho důležitého. Větší otevřenost, osvobození od studu i snahu bourat zastaralé struktury. Spolu s touhou rušit hierarchie se však místy vytratilo povědomí o tom, že svoboda bez vědomí moci může snadno sklouznout

k nezdravé dynamice. Pokud přitom chybí schopnost rozlišovat a nést zodpovědnost, vzniká prostor pro manipulaci a zneužívání moci, ať už vědomě, nebo ne. Přístup „všichni jsme učitelé, všichni jsme žáci“ může znít inspirativně, ale není-li zakořeněn v jasných hranicích a vědomém vztahu k vlastní roli, může se stát zástěrkou. A právě to se bohužel v některých komunitách – i u nás v Česku – stalo. Objevili se samozvaní učitelé a učitelky, všelijaké skupiny a různí guruové, kteří slibovali transformaci a osobní sílu, ale ve skutečnosti podkopávali důvěru, překračovali hranice a jednali zraňujícím způsobem.

Kolo souhlasu proto klade zásadní otázku: Pro koho je jaký dotyk? Komu výměna skutečně slouží? Jak chutná možnost volby?

Věřím, že pokud je tento přístup skutečně prožit tělem, může posílit osobní svobodu. Pomáhá lidem lépe vnímat sami sebe, přijímat zodpovědnost, a tím se stávat méně náchylnými k manipulaci a nejasným mocenským hrám.

Tento přístup staví na jasném vědomí, dobrovolnosti a zpomalení, což jsou klíčové prvky pro práci, která bývá vhodná i pro lidi s traumatickou zkušeností. Trauma je často spojené s pocitem, že jsme neměli na výběr, že něčeho na nás bylo příliš mnoho, že nebylo kam utéct. Kolo samozřejmě není terapie, ale práce s otázkou volby může být, zjednodušeně řečeno, určitým protijedem. Pomáhá znovu obnovovat vztah k sobě a ke svému tělu a kalibrovat vnitřní kompas pocitu volby. A právě to může být hluboce prospěšné a léčivé.

A nakonec: jasná komunikace, hranice a souhlas nemusí být studenou sprchou pro vášeň a erotiku, právě naopak. Když víme, byť to někdy není snadné, co chceme a co nechceme, můžeme milovat svobodněji, hravěji a s větší lehkostí. Vědomá volba dokáže být naplňující. A sexy.

Přeji českému vydání této knihy mnoho čtenářek, čtenářů i těch, kdo se možná nepoznávají v žádné z těchto kategorií. Kéž podpoří všechny, kdo nehledají jen porozumění, ale i prožitek. Ať nám pomůže vidět jasněji, volit vědoměji a vstupovat do vztahů s větší otevřeností a respektem.

V červnu 2025

Ondra Veltruský, M.A.,
somatický sex kouč a certifikovaný lektor Kola souhlasu®
ondra.li/cs

REDAKČNÍ POZNÁMKA

Překlady citací jsou (není-li uvedeno jinak) dílem překladatelky Lenky Kubelové.

Při překladu terminologie jsme vycházeli z verze Ondry Veltruského. Za konzultace děkujeme i dalším lidem, kteří mají s kolem souhlasu zkušenost: Tereze Pohořelické Bartoškové, Renatě Kamenické, Vladimíru Krutinovi, Aleši Plachému, Pavlíně Temcsákové, Tereze Silon, Martinovi Plasovi, Lucii Sitařové a Magdě Leye.

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji Robbymu Pellettovi za to, že platil nájem těch prvních několik let, abych mohla psát, za to, že mě toho naučil víc, než mi v té době bylo příjemné, a že mě navzdory všemu miloval. Odpočívej v pokoji.

Děkuji Robyn Dalzenové za mnoho hodin recenzování, připomínkování a spolupráci, za to, že mi to všechno pomohla uspořádat tak, aby to dávalo smysl, a že mě přenesla přes cílovou rovinku. Děkuji Lole Houstonové za záchranu mého ty-víš-čeho, když jsem nemohla dál pokračovat. Bez vás by tato kniha vznikala ještě několik dalších let. A pro nespočet hodin naslouchání děkuji Mallory Austinové, Lole Houstonové, Charle Hathawayové, Avimu Klepperovi a Teri Ciacchiové. A svým redaktorkám z různých fází, Lole Houstonové, Robyn Dalzenové a Lori Stephensové.

Děkuji svým předchůdcům a kolegům v oblasti erótu a sexu za učení, vedení, inspiraci a léčení. Stojím na ramenou velikánů, jako jsou Isa Magdalena, Joseph Kramer, Collin Brown, Carol Queenová, Annie Sprinkleová, Carol Leighová, Barbara Carrellasová, Chester Mainerd, Alex Jadeová, Selah Marthová a Sequoia Lundy a určitě ještě někdo další. Taky děkuji Alexovi, Selah, Sue a Carle. Děkuji Harrymu Faddisovi, že před lety vymyslel třiminutovou hru a přivítal mě ve svém kruhu.

Děkuji svým učitelům léčitelských umění, zejména Donaldu Epsteinovi. Děkuji svým předchůdcům z mazlicí párty, Marcii Baczynské, Reidovi Mihalkovi a Lenovi Daleymu. Děkuji svým učitelům z konzultačních sezení, jmenovitě Diane Balserové a Charlie-mu Kreinerovi.

Děkuji svým studentům a studentkám a klientům a klientkám, se kterými jsem se učila ujasňovat a pilovat principy a postupy a kteří mě bezmezně inspirovali. Děkuji svým kolegům a partnerům ve Škole souhlasu, Robyn Dalzenové, Carmen Leilani De Jesus a Michaelu Dresserovi.

Nakonec děkuji svým dětem, které mě toho také naučily víc, než mi bylo příjemné, a trpělivě se mě vyptávaly: „Jak ti to jde s knihou, mami?“ A svým vnoučatům, která mi dělají takovou radost. Doufám, že tato kniha vaší generaci pomůže.

PŘEDMLUVA

Jsem nadšená, že tak dlouho očekávaná kniha je konečně tady. Když jsem před deseti lety u Betty Martinové kolo souhlasu studovala, okamžitě mi bylo jasné, že praktiky, které učila, a porozumění, které nabízela, byly klíčem k uchopení zmatku, kvůli němuž byla moje práce koučky intimacy – a můj vlastní intimní svět – takový tenký led. Praktiky kola souhlasu léčí trauma tím, že posilují možnost volby a zdůrazňují roli vlastního hlasu. Spojují páry tak, že nabízejí cestu respektujícího vztahu. Proměňují komunity. Podporují interakce založené na štědrosti, integritě, vděčnosti a ochotě něco obětovat, nikoliv na přežití a zvládání hrozeb.

Používání těchto praktik a vzhledů na denní bázi po celé desetiletí jen prohloubilo můj respekt. Jsou transformativní na všech úrovních. Do mé práce koučky intimacy i do mých blízkých vztahů a komunitního života vnesly zazdrojovanou, silnou a trvalou lásku. Bettyino velkorysé učení přineslo prostřednictvím osobních workshopů a online aktivit tuto úroveň hlubokého léčení a celistvosti tisícům lidí po celém světě. Svým zaměřením na výuku učitelů vneslo do života všech našich studentů a jejich studentů možnost bezpečného a vyžádaného dotyku. Představuji si, že díky knize bude tento klíč k životu v radosti mít k dispozici mnohem víc lidí a komunit.

Praktiky v této knize vás tělesným způsobem povedou k pochopení toho, že nemáme na výběr – tedy pokud si neuděláme čas na oddělení dávání a přijímání, dělání a nechávání si dělat. Jsme vycvičení ve snášení nechtěných dotyků. Žijeme v důvěrnostech, společnostech a ekonomikách založených na nekonsenzuálním přijímání a rozdávání se. Chceme-li vytvořit dostatečně bezpečný

prostor pro to, abychom byli ve vztazích odvážní a skutečně konsenzuální, musíme zpomalit a zeptat se: „Jak chceš, aby se tě dotýkal/a?“ Musíme si udělat posvátnou pauzu, abychom se zeptali sebe samých a sebe navzájem: „Co ti mohu dát z celého srdce?“ Potřebujeme vědět: „Pro koho to je?“ Možnost volby je neurologická a vztahová schopnost, kterou lze vybudovat pouze praxí. Jinak se všemi našimi hluboce propojenými neuronovými drahami budeme jen pokračovat ve zvyku všechno vydržet. Nebudeme vědět, co skutečně chceme. Budeme se bát změnit názor. Budeme přehrávat kulturní scénáře a nevědomé vzorce. Důvěryhodný orientační systém v nás samých i mezi námi je třeba pěstovat s trpělivým opakováním; doporučuji řídit se fundovanými poznatky, které získáte z této knihy.

Betty píše: „Jakmile se naučíme všimát si toho, co chceme, důvěřovat tomu, vážit si toho a sdělovat to, zkušenost přijímání se nám otevře do bohaté, hluboké a nádherné krajiny.“ V této krajině si také vychutnáme zkušenost dávání plně a svobodně – už nás netlačí očekávání a privilegia, ale zažíváme poznání, komunikaci a potěšení z toho, že můžeme autenticky dávat z plného srdce. Je to krajina plná prohlubující se sebedůvěry, důvěry v bezpečné vztahy a důvěry v síť života a smrti. Bettyina práce nám dává nástroje, abychom mohli čelit „tisícům let přizpůsobování se tomu, jak svět funguje“, a vytvářet vztahy a komunity, které jsou skutečně konsenzuální. Je to nádherná krajina potěšení, kde můžeme cítit a následovat své vnitřní „ale ano!“ a prožívat ho jako chtění a vítané. Je to udržitelná krajina, kde jsou respektovány zranitelnost a omezení a kde může vzkvétat odvaha a svoboda.

Během supervize mentorů svého programu mi Betty jednou řekla: „Je tak snadné si myslet, že jsme oběti, i když jimi nejsme. Stejně tak je snadné nerozpoznat, že jsme oběti, i když jimi opravdu

jsme.“ Nedostatek povědomí o tématu souhlasu, nedostatečná orientace v něm, zastírání vektorových sil privilegií a útlatu a nedostatek ztělesněných zkušeností s respektujícími vztahy, to vše dohromady vytváří zmatek. Obviňování, hanba, disociativní přizpůsobování se, nevyslyšené stížnosti a neúměrná zášť, to vše jsou signály, že nejsme v bezpečí. Bez metod, díky nimž si procvičíme rozlišovací schopnosti a dokážeme vybrat vhodné reakce vedoucí ke skutečné změně, můžeme zůstat uvězněni ve světě založeném na strachu a ubližovat sobě i druhým. Kolo souhlasu nám dává sílu rozlišit skutečná nebezpečí, kterým se musíme statečně postavit, od zárodků milujících vztahů, jež můžeme jemně kultivovat. Tato kniha vás přivede k trvalé lásce.

Caffyn Jesseová,
autorka knih *Science for Sexual Happiness*,
Healers on the Edge a *Elements of Intimacy*



ÚVOD

Průzkum

Instrukce, jak žít život.

Všímej si.

Nechej se ohromit.

Sdílej to.

— Mary Oliverová

TATO KNIHA JE ZKOUMÁNÍM přijímání a dávání – co to je a co není, jak to funguje a jak si přijímání a dávání zamilovat, rovnocenně a plně. Naučí vás praxi, u které se budete střídat s partnerem, praxi postavené na dotyku, kterou můžete zkoušet se cvičnými partnery, případně i verzi bez dotyku. To, co vás promění, by neměly být myšlenky z knihy, ale právě vaše praxe. Díky praxi už je přijímání a dávání pro mnoho lidí jasné, skutečné a osvobozující. Praxe u nich rovněž rozvinula velkorysost a integritu. A k tomu i vnáší světlo do dynamiky, která se skrývá za všemi vztahy, a je jedno, zda se jedná o vztahy sexuální, společenské, obchodní nebo politické, což je pro mě jedna z nejzajímavějších věcí na této technice. Vítejte na cestě.

Pokud si i o něčem zvýšíte povědomí, je to zároveň i riziko. Riskujete, že začnete vidět věci, kterých jste si doteď radši nevšíмали. Riskujete, že se objeví pocity, kterým jste se chtěli radši vyhnout. Riskujete, že budete muset změnit svoje smýšlení, ba i hůř – že budete muset změnit svoje jednání. Někteří z nás jsou ochotní to riziko podstoupit, dokonce ho podstoupit i chtějí, protože nás láká svoboda, kterou můžeme získat. A tak je to i s touto praxí. Čekají vás chvíle nepohodlí, momenty prozření, vhledy i osvobození. A bude to zábava. Naučíte se věci, jejichž osvojení provází velká úleva.

Tato kniha je určená pro ty z vás, kdo chtějí zpochybnit naučené mechanismy, aby odhalili dynamiky, do kterých se dostávají s ostatními – dynamiky, které vám moc neslouží a které vám nedělají úplně dobře, i dynamiky, které vás osvobozují, těší a uspokojují, protože jsou zdravé a jasné.

Až projdete experimenty, které kniha nabízí, některé věci pro vás začnou vypadat jinak.

Mám nejlepší práci na světě. Už pěknou řádku let je mi radostí i ctí, že mohu lidi provádět otázkami ohledně sexuality a intimity. Klienti a klientky se na mě obrací, když se jim ve vztahu vytrácí jiskra, když jim chybí sebevědomí, když neví, co doopravdy chtějí, když si připadají zaseknutí nebo ztracení anebo také zmatení, nedostateční či osamělí. Moje práce s nimi je založená na zkušenostech, jinak řečeno, provázím je skrze naučené zkušenosti. Učím je, jak se zastavit, aby si všimli, co v té chvíli chtějí nebo nechtějí, jak se dotýkat, jak komunikovat, jak si věci nastavit, aby se cítili dostatečně v bezpečí a mohli se v daných situacích uvolnit a užít si je.

Během této cesty jsem se plno věcí naučila i já. Jednou z nich je, že i když si většina mých klientů a klientek myslela, že jejich

problém byl v sexuální oblasti, ve skutečnosti tomu tak bylo málokdy. Častěji se neuměli uvolnit, nevěděli, jak přistupovat ke svým smyslům, nedokázali respektovat a přijmout své touhy. Často nevěděli, jak být zranitelní a hraví nebo velkorysí či jak nastavit hranice. Měli potíže s přijímáním, občas ani nevěděli, co to obnáší, a rovněž měli potíže s dáváním, u nějž také někteří netušili, co to vlastně je. Tyto záležitosti jsou mnohem hlubší, jenže protože nemít v nich jasno se bere jako docela samozřejmá věc, spousta lidí se jimi nezáchranně zabývá, dokud se neobjeví i sex, a tak si mnozí myslí, že v první řadě se to všechno týká sexu. Velmi často však problém souvisí s těmito zmíněnými základními schopnostmi.

V této knize sdílím, co jsem se naučila o těchto základních dovednostech skrze optiku přijímání a dávání. Praxe založená na střídání pomohla vytvořit model, kde se střídá být obdarováván s obdarováváním, dělán a nechávání si něco dělat, kde ukazuji, jak tyto věci spolu souvisí a co dohromady vytváří. Model jsem nazvala kolo souhlasu, skládá se z kruhu, čtyř kvadrantů a několika šipek. Vytvořila jsem ho na základě našich zkušeností s dotykem, ale stejná dynamika funguje i v širším světě. Pro někoho budou zajímavější aspekty týkající se dotyku nebo sexuality, jiní víc ocení sociální a politické souvislosti.

Tato kniha se věnuje souhlasu. V tradičním pojetí souhlasit znamená schvalovat něco, co chce někdo druhý: „Já souhlasím s X.“ V tomto pojetí „souhlas dáváme“ nebo „souhlas získáváme“. Ráda bych tuto definice rozšířila a o souhlasu uvažovala jako o dohodě, ke které dva nebo víc lidí dojdou po vzájemné domluvě. Souhlas nedáváme, k souhlasu dospějeme, a to společně. Tak s ním v této knížce i zacházím.

Naučíte se, jak rozpoznat rozdíl mezi obdarovávat a být obdarováván. Naučíte se, proč tyto kategorie potřebujeme a jak nás

obojí svým způsobem sytí. Dozvíte se o touze, souhlasu, sobectví, velkorysosti, hranicích, respektu a potěšení. Značně se zlepší kvalita, s jakou se dotýkáte. Být obdarováván bude snazší a vyživující, obdarovávat začne být efektivní a uspokojující. Získané dovednosti vám otevrou přístup k plnému rozsahu pocitů, přání, projevů a vaše interakce s ostatními budou hravé, opravdové, bohaté a radostné.

Samotná praxe je jednoduchá, ale její dopady jsou rozsáhlé. Oknem do světa našich vztahů se stane dotyk. Když se naučíme přijímat dary ostatních, otevře nám to srdce a zároveň se naučíme jasně vyjadřovat to, co doopravdy chceme. A to jsou dopady daleko za samotný fyzický dotyk. Pokud zapomeneme zmínit, co chceme, ztrácíme svůj vnitřní kompas. A to má celospolečenský dopad. Umožňujeme pak všechny možné nespravedlnosti, krádeže našich přírodních zdrojů i zdraví naší planety – protože nám to přijde normální.

Environmentální novinář Derrick Jensen řekl v rozhovoru s Amy Goodmanovou pro *Democracy Now!* k důležitosti uvědomění si toho, co chceme: „Podle mě mnoho z nás nemá úplně jasno v tom, co přesně chceme. Ale já myslím, že vím, co chci. Chci žít ve světě, ve kterém bude každý rok víc divokých lososů, než bylo loni, chci žít ve světě, kde bude méně dioxinů, než bylo loni, chci žít ve světě, kde bude každým rokem víc stěhovavých ptáků, než bylo loni... Nejsem si jistý, kolik lidí z nás ví, co chce.“

Na druhou stranu je také možné vědět, co chceme, a snažit se toho dosáhnout zcela bez ohledu na to, jak to zasáhne druhé. Žijeme ve světě, kde se mnoho z nás chová, jako by nám patřila těla jiných lidí nebo jejich práce, jako by nám patřila ropa jiných národů, a kde můžeme lidem, kteří nám nějak vstoupí do cesty, způsobovat bolest. Chováme se, jako by nám patřila samotná budoucnost, když spotřebováváme rezervu v našich planetárních systémech,

.....

kteří mají vytvářet klima, lovíme ryby z oceánů a ničíme půdu, na níž závisí, jestli naše vnoučata budou mít dostatek potravin.

Když se naučíme přijímat dary v té nejhmatatelnější podobě, přes dotyk, stane se něco neočekávaného. Najednou budeme velmi dobře umět respektovat hranice jiných lidí a představa využívání ostatních už bude nemyslitelná. Svět potřebuje lidi, kteří přijmou zodpovědnost za to, co chtějí, a kteří dokážou respektovat práva jiných lidí. Jen tak můžeme zastavit rozkrádání země, práce a zdrojů a bombardování vesnic na druhém konci světa.

Svět také potřebuje spojení. Pociťujeme hlad po spojení s druhými, které bude skutečné a uspokojující, které nasytí naše srdce a inspiruje nás. Potřebujeme být s ostatními, a to takovým způsobem, jenž nám pomůže být takovými, jakými doopravdy jsme, komplexními bytostmi, které potřebují jedna druhou a přinášejí jedna druhé radost. Potřebujeme být schopní být obdarováni i obdarovávat – a dokázat tyto věci rozlišit.

Moje kamarádka mi říká, že se snaží tuto představu přinést do světa vedení a rozvoje neziskových organizací. Přesně nevím, co tím myslí, ale i proto jsem napsala tuto knihu. Kolo souhlasu ovlivní, jak se dotýkáte a jak se vztahujete k ostatním, sexualitu i vztahy, a to mi přijde skvělé. Ale nejdůležitější mi připadá, jak se pak projeví v každém aspektu našich životů. Jak změní způsob vnímání světa, jak přijímáme zodpovědnost za naše volby i jaké formy svobody, soucitu a integrity se nám díky kolu otevřou.

JAK PRAXE VYPADÁ

Cílem praxe je najít cokoli, co se nám podaří najít. Praxe je prostá, ale ne vždy snadná. V praxi přijímání a dávání oddělujeme, takže děláme vždy jen jedno z nich. To nebude tak snadné. Zhrouští se vám dlouholeté předpoklady a některé vhledy vámi otřesou.

Budete zažívat chvíle trapnosti, zranitelnosti i zmatení. Ale také přijdou chvíle, které budou radostné, legrační, zažijete osvětlující momenty i blaženost. Když se posouvá vnitřní zkušenost, učí nás to, že něco nového je možné. A zažívám-li novou zkušenost na úrovni těla, umožní to i novou zkušenost srdce.

Většina lidí cítí v tomto bodě úlevu: „Konečně! Věděla jsem, že něco není v pořádku, ale nemohla jsem přijít na to, co to je.“ Nebo: „Ach, na tuhle svoji část jsem úplně zapomněl.“ Úlevu obvykle doprovází i určitá forma zodpovědnosti: „Po čem lačním a nepřiznávám to? A co by se stalo, kdybych si o to řekla?“ A také: „Co ještě je v mém životě nevyjasněné?“

Zkoumání kvadrantů kola souhlasu je úkol na celý život. Někdy nastanou přestávky, lepší i horší období a občas se vrátíte na oblíbená místa. Pocítíte to na vlastní kůži a pak uvidíte, jak se to projeví ve vašem životě. Budete si myslet, že už jste na to přišli, ale pak po týdnu objevíte něco hlubšího. A po roce něco ještě hlubšího. A potom, po pěti letech na cestě, přijde zásadní prozření. A takto to půjde dalších několik desítek let.

K praxi se budete stále znovu vracet, se zvědavostí, a pokaždé objevíte něco nového. V průběhu času si vytvoříte nové dovednosti a uvědomíte si plno věcí, ale neděláte to pro nějakou odměnu v budoucnosti. Odměna za praxi je samotný prožitek a jakoukoliv praxi nečiní zajímavou samotná činnost, ale kvalita pozornosti, se kterou do ní vstupujete. V této praxi je všechno experiment. Pomáhá najít soucit k sobě samým. „Jsem zvědavá, co se o sobě dozvím. Jsem zvědavý, co se stane, když...“

Tuto praxi můžete brát jako zábavnou hru se sebou samými. Můžete ji vnímat jako cestu sebeobjevování, sebeuvědomění a uzdravení. Můžete ji vidět jako studii mocenské dynamiky nebo cestu erotické zralosti. Můžete ji brát jako duchovní cestu

směřující k jasnosti a integritě. Můžete si z ní udělat způsob, jak naučit své srdce zpívat. Je totiž tímto vším. I přes to vše a nezávisle na tom, co vás nejvíc inspiruje, i kdyby to měla být záchrana světa, to, co nejvíc pomáhá, je odsunout všechny tyto věci stranou a svoji pozornost obrátit k mikrokosmu kůže a smyslových prožitků. Jednodušeji řečeno, dělejte to, co je vám příjemné, a zbytek se přirozeně poskládá.

O TÉTO KNIZE

Část 1 se týká základů. Převyprávím vám příběh o tom, jak jsem se k tématu dostala já, předložím definici přijímání a dávání a představím kvadranty. Část 2 vás naučí s kvadranty zacházet. Zahrnuje tři lekce a tři laboratoře. V první lekci, zvané „Probouzení rukou“, proměním vaše prožívání vlastních rukou. Od této změny se pak odvíjí všechno následující. V dalších dvou přednáškách se seznámíte s kvadranty a v určitém okamžiku vám do sebe všechny zapadnou. V laboratořích se budete moci hlouběji ponořit do jejich prozkoumávání. Ke každému kvadrantu dostanete poznámky, kam vás zavede, jak tam pobývat v lehkosti a radosti a jak v dané oblasti dosáhnout mistrovství. Část 3 popisuje model kola souhlasu. Tady budou ty slibované čáry, kruh a šipky. V části 4 se podíváme na spirituální a sociální dopady kola souhlasu.

Tuto knihu můžete číst i na přeskáčku. Někteří lidé budou chtít začít teorií. Jiní potřebují napřed zkusit prožitkové části. Ale pozor, prožitky na sebe navazují a rozvíjejí ty předchozí, stejně tak i laboratoře. Pokud přeskóčíte lekce a rovnou půjdete do laboroří, pravděpodobně se budete divit, o čem tam mluvím. Ale klidně to můžete udělat i tak. Vraťte se k první lekci, pak ke druhé, dejte tomu trochu času, ať to do sebe zapadne, a zbytek se už vám pak vyjeví. Anebo začnete-li s lekcemi, což vám může zabrat několik

týdnů, možná si budete chtít číst dál, abyste lépe rozuměli tomu, čím se zabýváte. To je také fajn. Až se pak dostanete do prožitkové části, půjdete rovnou do větších hloubek.

Takže si knihu čtete v takovém pořadí, jaké vám bude vyhovovat, ale prožitkovou část dělejte *popořádku*.

Zájmena. Někde v knize používám „on“ a někde „ona“, protože příběhy odkazují na konkrétní osoby, zatímco na jiných místech používám „oni“ v jednotném čísle.

(Poznámka překladatelky: Jak používat inkluzivní jazyk a zájmena bylo jedno z nejnáročnějších a také nejzajímavějších rozhodování při překladu této knihy. Angličtina má elegantní, úsporné a univerzální řešení se zájmenem they/them, které se do češtiny tak snadno převést nedá. Hledala jsem optimální poměr mezi čitelností textu a inkluivitou, odpovídající současnému stavu vývoje jazyku, přístupu autorky a zohledňující i plynulost a čitelnost textu. Kde to jde, používám neutrální jména, slovesná přídavná jména („přijímající“), hromadná podstatná jména („obyvatelstvo“), vespolná podstatná jména („lidé“, „osoba“), případně opisy. Vzorové věty, které autorka nabízí k osvojení, uvádím s lomítkem, („Chtěla bys...?“) aby se daly použít pro mužský i ženský rod. U příkladů z praxe střídám rody, cílem byla pestrost příkladů. Koncovku -x („dotýkalx“) jsem se rozhodla nepoužít, pokud bych byla důsledná v rámci celého textu, už by mi to přišlo na úkor čitelnosti. U -x mi přijde problematická absence samohlásek, což pak odvádí příliš pozornosti od obsahu k formě. Přípony a koncovky někde řeším lomítkem („partner/ka“), někde výčtem („partner nebo partnerka“). Uvědomuji se, že se řídím spíš kontextem než pevným pravidlem a že jsem se i přes všechnu snahu zcela nevyhnula užívání generického maskulina. Zaběhanou praxí nakladatelství je přechylování a nepoužívání hvězdiček, což jsem respektovala. Sama jsem zvědavá, jakým směrem půjde vývoj jazyka v tomto ohledu v dalších desetiletích.)

Příklady. Některé příklady vycházejí ze skutečných událostí a samozřejmě jsem v nich změnila jména a určité detaily. Některé příklady jsou sestaveny ze zážitků víc lidí.

Moje předsudky. Jsem bílá cis žena staršího věku, vzdělaná, bez postižení, ze střední třídy, povětšinou heterosexuální, Američanka. To mě předurčuje uvažovat určitým způsobem a předpokládat, že moje vidění světa je jak normální a aplikovatelné na všechny (protože jsem běloška), tak automaticky trochu diskreditované (protože jsem žena). Tato kniha a v ní představený model jsou založeny na mých zkušenostech a na zkušenostech mých studentů a klientek, z nichž většina byla také bílá a cis, i když ne úplně všichni. Objeví se několik slepých skvrn. Chci to dopředu uznat.

Zdroje a dodatky. Poznámky pod čarou a zdroje najdete v angličtině na webové stránce knihy: www.wheelofconsentbook.com/notes. Také je na webu volně přístupných posledních devět kapitol, které se nevešly do tištěného anglického vydání. *(Poznámka překladatelky: České vydání těchto devět kapitol obsahuje.)*

ČÁST 1

Dvě nabídky



KAPITOLA 1

Dvě nabídky

*Co mi chcete udělat?
Co chcete, abych udělala já vám?*

— Harry Faddis

MĚLA JSEM TO ŠTĚSTÍ, že jsem promarnila mládí. Vyrůstat v éře hippies obnášelo plno úžasných dobrodružství a nabízelo veškeré iluze, které jsem mohla mít o normálnosti. Všechno jsem zpochybňovala, objevovala a sdílela mnohá dobrodružství s dalšími podobnými lidmi. Za to jsem vděčná.

O několik let později jsem se stala chiropraktičkou, díky čemuž jsem se přirozeně mohla dotýkat mnoha lidí (dokonce víc lidí než v mých hippie letech). Moje ruce se naučily číst ohromné množství informací: které klouby se pohybují, které jsou zablokované, svalový tonus. Vědci a léčitelé tou dobou začínali mluvit o propojení těla a duše – že můžeme porozumět sami sobě skrze uvědomění si vlastního těla, pohyb a dech nebo v některých případech skrze to, jak se nehýbeme a jak nedýcháme. Pamatuji si, že mě na jednom workshopu vyzvali, ať si lehnu na záda a přehnu se přes polštář tak, aby se mi otevřel hrudník. Když jsem to udělala, uvědomila jsem

si, jak moc mě bolí srdce, na fyzické i psychické úrovni, a dala jsem se do pláče. Nebyl kolem toho žádný příběh, co a proč, uvolnilo se to čistě nastavením mého těla do nové polohy.

Během těch let jsem se naučila i konzultovat jeden na jednoho, což obnáší najít si konzultačního partnera a střídat se v naslouchání jeden druhému. Naučila jsem se, jak přijímat nápomocnou pozornost i jak ji dávat. Za to jsem také vděčná. Naučila jsem se, že když jsem na řadě, jsem skutečně na řadě, a když je na řadě ta druhá, je skutečně na řadě ona. Naučila jsem se několik věcí o podstatě lidské přirozenosti, to, kde se často zasekáváme, i to, jak dobře využít čas určený pro mě.

Po čtyřicítce jsem se zúčastnila workshopu věnovaného ženské sexualitě. Pamatuji si pocit, který jsem měla na konci workshopu: byla jsem plná nápadů o sexu, lásce, přitažlivosti a vzrušení a všechny spolu nějak souvisely. Během workshopu všechna tato slova létala ve vzduchu a teď se představovala do nějaké nové konfigurace, o které jsem neměla tušení, jak bude vypadat. Věděla jsem jen, že to bude něco nového. A také bylo.

Jedna z věcí, které byly jasné, bylo to, že moje sexualita patří mně. Toto uvědomění bylo tak silné, že jsem si říkala, co jsem si vlastně myslela všechny ty roky předtím. Coby žena své generace jsem se naučila, že moje sexualita by měla být vždy reakcí na sexualitu někoho jiného – odpovídat na touhy někoho jiného, přizpůsobovat se představě někoho jiného o tom, co je sexy. Ale teď najednou patřila mně. Naučila jsem se, že každý z nás je zdrojem vlastní eroticnosti, že si s ní můžeme hrát a vybírat si, jestli vůbec, kdy, jak a s kým.

S některými lidmi z kurzu jsme si padli do oka a po několik let se potkávali. Eros se stal součástí mé spirituální cesty. „Jaká je podstata této mé vnitřní síly? A co znamená mít tělo, které dokáže

prožít tolik potěšení?“ A možná ironicky: „Jak to, že čím víc jsem u své tělesné zkušenosti, tím víc je to i zkušenost duchovní?“ A když jsme u toho, co to vlastně znamená „duchovní“? A co je sakra vlastně „sex“? Experimentovali jsme s pohybem, hrou, dotykem, masážími a hodně se u toho nasmáli i si poplakali. Za tuto zkušenost jsem vděčná.

Po několika letech objevování se jsem se začala zajímat o to, jak bych mohla své vhledy sdílet s dalšími lidmi. Opustila jsem svoji praxi chiropraktičky na malém městě, přestěhovala se do většího města a otevřela si novou praxi. Na mém letáku bylo něco jako: „Provedu vás zážitky, ze kterých se dozvíte o své sexualitě a uzdravíte různá s ní související zmatení a potíže. Vytvořím pro vás bezpečný prostor, podpořím objevování a otevřu vám dveře k novým možnostem.“

Ano, je to trochu vágní, tou dobou jsem moc nevěděla, co vlastně dělám. Uměla jsem naslouchat lidem, měla jsem dobré hranice, dařilo se mi podporovat ostatní v různých emocionálních stavech, věděla jsem si rady s těly v různých stádiích odhalení i vzrušení. Ale to, co jsem tou dobou ještě nevěděla, je, jak to má celé vypadat. Co na tom sezení vlastně máme dělat? A odkud se to mohu dozvědět? Nikdo z lidí, které jsem znala, kromě těch pár přátel z doby objevování, o takových věcech nikdy nic neslyšel. Bylo tu několik průkopníků a díky za ně, ale většinou jsme si ty techniky vyvíjeli za pochodu. Nakonec jsme přišli na to, co na svých sezeních dělat, dnes to v širší definici nazývám koučinkem. Začala jsem nabízet i workshopy a současně době nabízím výcvik v kole souhlasu.

Na jednom z mnoha workshopů, které jsem navštívila v letech objevování, jsme se naučili tříminutovou hru, vytvořenou Harrym Faddisem. Je to interaktivní hra postavená na dvou otázkách. Střídali jsme se v ptaní a pak následovali to, kam nás ta hra vedla

a co jsme si odsouhlasili. Každou z otázek vnímám svým způsobem jako nabídku. O několik let později, když jsem začala mít své vlastní klienty, jsem tuto starou dobrou hru oprášila a zapojila do své praxe. Ověřovala jsem si na ní, jak je na tom klient ohledně dotyku – jak je s ním spřátelený, kde jsou jeho meze komfortu. To tato hra umí ukázat – a ještě mnohem víc. Tříminutová hra se stala jedním ze základů mé praxe a přivedla mě k modelu kola souhlasu a k napsání této knihy.

PRVNÍ NABÍDKA

První otázkou tříminutové hry je: „Jak chceš, abych se tě dotýkal/a?“

(Původní verze hry obsahovala dovětek „po dobu tří minut“, což je na mnoha úrovních užitečné, ale protentokrát, pro zjednodušení, to vynecháme. Vrátime se k tomu později.)

VYSLECHNUTÍ NABÍDKY

Položte tuto otázku sto lidem – což jsem udělala – a zjistíte, že jen málo z nich bude rovnou znát odpověď. Plno z nich nebude mít ani ponětí. Většina se trochu zasekne a bude jim trapně. Někteří odvěti: „Já nevím, nikdo se mě na to nikdy neptal.“ Nebo: „Já nevím, většinou se dotýkám já.“ Nebo: „Ty jo, jak to mám vědět? Ví to vůbec někdo?“ Pro některé to bude velmi náročné, budou se stydět, budou zmatení nebo ztracení. Velká část lidí vám místo toho, aby řekli, co chtějí, řekne, že nechápou, k čemu by to jako mělo být. Pořád se chováme, jako by to mělo být určené pro tu druhou osobu, pro tu, která „dává“. Zeptají se nás, co chceme, a my odpovíme, že je nám to jedno. Pak se spokojíme s něčím, co nechceme, a snažíme se přizpůsobit. Mám několik nápadů, jak to vzniká, a o nich si řekneme víc později.

Další důvod je, že vůbec neznáme, jaké to je, když někdo něco dělá pro nás. S tím nám ale může pomoci vědět přesně, co chceme.

Na jednom setkání u mě v pracovně jsem Kena na jeho žádost hladila po hlavě.

Ken: „Víš, sice jsi říkala, že to má být pro mě, ale já si nejsem jistý, co to znamená. Myslím, že jsem prostě zvyklý přijmout cokoli, co se zrovna stane.“

Já: „Hmmmm... ano, protentokrát to takhle dělat nebudeme a ty si zkusíš všimnout, co ti vlastně dělá dobře.“

Ken: „To netuším. Můžeš zkusit různé věci a já ti řeknu, jestli se mi to líbí, nebo ne?“

Já: „Určitě! (Tisknu jeho dlaně.) Co třeba tohle?“

Ken: „To by šlo.“

Já: „Mám pokračovat, nebo chceš zkusit něco jiného?“

Ken: „Něco jiného, prosím.“

Já: (Mačkám mu prsty.) „A co tohle?“

Ken: „Může být.“

Já: „A teď mi, Kene, řekni, kdybych pokračovala, co bys dělal?“

Ken: „Nic. Pro mě to je v pohodě.“

Já: „Tak teď zkusím najít něco, co není jen v pohodě, ale je to výborné.“

(Zkoušíme několik dalších věcí.)

Já: „Co tohle?“

Ken: „Ó, to je skvělé.“

(Ještě chvíli v tom pokračuji a Ken se zjevně uvolní.)

Já: „Tak a teď mi řekni, je tohle pro mě, nebo pro tebe?“

Ken: „Aha. Už to chápu. Je to pro mě, vid’?“

Já: „Ano, to je pro tebe.“

Dívá se na mě se slzami na krajíčku a oba spolu chvíli mlčky sedíme.

Ano, rozpoznat, co chceme, a říct si o to může být těžké. Jako by to už tak nebylo dost zlé, navíc je tu ještě to, co se stane, když ten dotyk, který chceme, konečně zázračně dostaneme. Cítíme útěchu a radost, ale pak se vynoří pocity viny, studu a pochyb. Někdy nás ty pocity jen malinko píchnou u srdce, jindy mohou být velmi silné. Jeden člověk řekl: „Odehrává se ve mně něco hlubokého a primitivního, když se mě někdo dotýká. Užívám si to, možná je to pro mě skoro až nutnost – ale je tam i strach z toho, že mám nějaké potřeby? Cítím se jako starý válečník, který nechce přiznat, že nějaké potřeby má a že to jsou docela hluboké věci, jako je potřeba dotyku.“

Když jsem s ptaním pokračovala a dostávala jsem podobné odpovědi, uvědomila jsem si, že jádro tohoto typu přijímání souvisí s rozlišením mezi tím, co chceme, a tím, co nám nevádí. Abychom toho byli schopní, musíme se naučit, že existuje něco, co chceme, a že na tom záleží. Jakmile se naučíme poznat to, co chceme, věřit tomu, dávat tomu hodnotu a komunikovat to, zkušenost přijímání se nám otevře jako bohatá, hluboká, překrásná krajina. Ne proto, že se naučíme lépe přizpůsobit, ale proto, že si lépe dokážeme říct, co chceme. Z toho jsem pochopila, že přijímání je v jádru úžasné. A pokud to není úžasné, není to tím, že byste nějak špatně přijímali, ale proto, že to není ta věc, kterou chcete.

Jakmile se to naučíme rozlišovat a přijímat dotyk, jaký chceme, naplní nás to radostí, potěšením a vděkem. K tomuto tématu se ještě vrátíme v dalším cvičení a dál v knize.

VYSLOVENÍ NABÍDKY

Teď se podíváme na tu druhou stranu, na tu, která nabízí: „Jak chceš, abych se tě dotýkal/a?“

Nejběžnější věc spojená s vyslovením této nabídky se týkala zapomenutí, že můžete nastavit určité meze a také toho, že můžete

říct ne. Občas se objevil předpoklad, že je normální udělat všechno, o co vás partner požádá. Někdo to komentoval slovy: „Není mi to úplně příjemné, ale nevím, jak říct ‚ne‘.“ Nebo zapomněl, že může změnit názor: „Myslela jsem, že to bude v pohodě, ale nebylo, a tak jsem v tom pokračovala, protože jsem nevěděla, co jiného dělat.“

Během workshopu byla Kay očividně velmi napjatá, když ji partnerka o něco požádala. Vypadalo to, že to hodně zvažuje. Jakmile jsem jí připomněla, že to, co je ochotná dělat, má své limity a že je to tak v pořádku, velmi se jí ulevilo. Řekla: „Panenko skákává, to znamená, že to nemusím dělat? Nikdy by mě nenapadlo, že to může být takhle.“ Když se začala soustředit na to, co ochotná dělat je, uvolnila se a udělala to ráda.

Začala jsem si všímát, že máme-li obavy, abychom nedali příliš, začneme se bát dát cokoliv. Pokud ale přijmeme plnou zodpovědnost za své hranice, uvolníme se a v rámci svých hranic dokážeme být velkorysí. Je to vlastně opačně, než jak bychom si to možná představovali. Cesta k radosti a velkorysosti není v tlačení se do něčeho, ale v přijetí vlastních hranic.

Naučila jsem se víc si všímát toho, jak se dávající strana připravuje. Zjistila si, co přijímající chce, nebo začala dávat bez ohledu na jeho přání?

Z workshopu:

Dane: „Jak se mám dotknout tvých rukou?“ (Zvedne ruce svého partnera nahoru.)

Já: „Pozor, neslyšela jsem, že by si řekl, že tohle chce.“

Dane: „Ani já jsem to neslyšela.“

Já: „Tak jak víš, že chce právě tohle?“

Dane: „Ty jo, ani jsem si nevšimla, že jsem to udělala. Takový přehmat!“

Dane: (K Mickovi.) „Jak se mám dotknout tvých rukou?“

Mick: „Líbila by se mi masáž.“

Dane: (Vezme jednu ruku a začne ji masírovat.)

Já: „Víš, jakou masáž chce? Jemnou, nebo intenzivní, nebo úplně nějakou jinou?“

Dane: „Už zase? Udělala jsem to znovu?“ (K Mickovi.) „Jemnou, nebo intenzivní, nebo úplně nějakou jinou?“

Mick: „Všechny tyhle možnosti zní dobře.“

Dane: „Vidíš?! Jemu je to jedno.“ (Směje se.)

Já: „Tak to musíš zapojit svoje umění zjistit, co chce. Nenech mu to jen tak projít.“

Dane: „OK, tak jak to teda chceš? Naše učitelka je přísná.“

Mick: „Nooo, já asi vlastně ani nechci masáž. Radši bych se nechal jemně hladit.“

Dane: „Po hřbetu nebo po dlani?“

Mick: „Uf, to jsou těžké otázky.“ (Směje se.) „Po dlani.“

Dane: (Ke mně.) „Tak mám začít?“

Já: „Máš už všechny informace, co potřebuješ? Požádal tě o to? A ty jsi řekla ano?“

Dane: (K Mickovi.) „Ano.“ (Ke mně.) „Ano.“

Já: „Výborně, tak do toho.“

Někdy se dávající ve svém nadšení ztratí a zapomenou, o co byli požádáni, a chtějí dát víc. Myslí si, že... Vlastně si nejsem jistá, co si myslí. Buď přijímající nevěděl určitě, co vlastně chce, nebo to dávající věděl lépe než on, anebo se rozhodl dávat víc, aby na přijímajícího zapůsobil. Případně si dávající ani nevšiml, že vlastně dává víc.

A pak je tu toto: děláme něco, abychom vyvolali reakci, jakou chceme. Je to tak jednoduché! I já jsem to dělala a dokážu si představit, že vy nejspíš také. Chceme, aby se ten druhý uvolnil, aby

sténal a vzdychal nebo byl ohromen našimi schopnostmi či aby zažil něco přelomového. Tato past se objevuje zejména v souvislosti se sexuálním dotykem. Vypozorovala jsem, že většinou si ani neuvědomujeme, že to děláme, a pokud nevyvoláme zamýšlenou reakci, řekneme: „Tohle nefungovalo.“ Viníme sebe z toho, že neumíme tu správnou techniku, nebo viníme přijímajícího, že není dostatečně uvolněný nebo že se nám nedokázal dostatečně odevzdat. S tím se pojí hodně problémů, na které se postupně podíváme.

Tato role, dělat něco pro přijímající, mě naučila, že v ní nemáme zodpovědnost za jejich zkušenost, mají ji oni. A my se jim snažíme přispět k jejich zážitku nějakým užitečným a pro ně smysluplným způsobem, takže to pak dává smysl i nám. Pokud to tak můžeme udělat, stává se z toho uspokojivá zkušenost i pro nás, nezávisle na jejich reakci.

A z druhé strany, jakmile jsem viděla, kde se mí klienti obvykle ztratí, začala jsem si toho momentu všimnout i u sebe. Kde jsem dávala proto, abych něco dostala – uznání, pochvalu, dobrý pocit? Kde jsem dávala proto, že jsem si myslela, že to chce ten druhý nebo by mohl chtít, aniž bych si ověřila, co chce doopravdy? Kde jsem dávala víc, než jsem ve skutečnosti chtěla dát? Tyto otázky si kladu i dnes.

Tak to byly obě stránky první nabídky. Pojďme se podívat na nabídku druhou.

DRUHÁ NABÍDKA

Druhá nabídka zní: „Jak se chceš dotýkat ty mě?“ A tady to začíná být opravdu zajímavé.

VYSLYŠET NABÍDKU

Vždycky jsem byla hodně zaměřená na dotyky. Jako dítě jsem ráda dělala bábovičky z hlíny, mazlila se se sametovými listy rostlin nebo

hřejivou koňskou šíjí. Když se mě na prvním workshopu můj parťák zeptal: „Jak se chceš dotýkat ty mě?“, hned jsem věděla, co to znamená. Znamenalo to, že mohu k prožívání použít svoje ruce. *No hurá!* Mohla jsem vnímat tvar jeho paže, obrysy jeho rukou. Mohla jsem prozkoumat výstupky a prohlubně jeho klíčních kostí. Mohla jsem pevně stisknout jeho stehenní svaly. Dostala jsem tento velkorysý dárek a užívala jsem si ho.

Když tuto otázku pokládám svým klientům (případně těm několika otevřeným přátelům), pro málokoho to je tak jasné. Dva nebo tři hned pochopili, že je to pro jejich požitek, a řekli něco jako: „Ano! Ráda bych si hrála s tvými vlasy.“ Nebo: „Můžu prozkoumat tvůj krk?“

Skoro všichni ostatní byli spíš zmatení. Většinou nabízeli, co by byli ochotní udělat oni *pro mě*. A řekli něco jako: „Líbilo by se ti, kdybych ti namasírovala rameno?“ nebo: „Cokoliv budeš chtít, tak to zvládnou.“ (Což je velkorysá nabídka, ale není to odpověď na otázku.) Jakoby akt dotyku a představa dávání byly k sobě pevně přivařeny, a čím víc lidí potkávám, tím víc se mi to potvrzuje.

Myslela jsem si, že *si jen potřebují připomenout, co je příjemné pro jejich ruce. Stačí dát jim k tomu svolení*. Ale tak to fungovalo málokdy. Vlastně se ukázalo, že pro plno lidí je to těžké. Zkoušela jsem všechno možné, abych přetočila pozornost z dotýkání se pro druhou osobu na dotýkání se pro sebe. Zkoušela jsem je požádat, ať nechají dělat ruce to, co je příjemné pro ně. Koučovala jsem je přitom, připomínala jejich tvar a strukturu. Připomínala jsem, že je to dar, který přijímají, ne který dávají.

Zkoušela jsem to říct mnoha různými způsoby, koučovat, vytvářet situace, o kterých jsem si myslela, že v nich lidé přestanou dávat. Začala jsem používat různá jiná slova namísto slova „dotýkat se“. Teplotu

vody ve vaničce pro miminko zkoušíte, abyste si ověřili, že není moc horká, kůži partnera osaháváte, protože je příjemné se jí dotýkat.

Učila jsem lidi říkat: „Mohu... (si osahat tvoje záda, prozkoumat tvoji ruku, atd.)?“ Všimla jsem si, že otázka „Mohu...?“ je vhodná, pokud někdo žádá někoho jiného o laskavost. Ukázalo se, že je to velmi citlivá otázka, někdy dokonce i hodně emocionální. Tuto otázku často doprovázelo zmatení, strach, stud. Pokusila jsem se lidem říct, že mohou být sobečtí. Pro některé to zafungovalo, ale pro další bylo slovo „sobecký“ tak nepříjemné, že se úplně zastavili.

Pro několik lidí nedávala žádný smysl samotná nabídka. Na jednom z workshopů Carrie svému partnerovi masírovala rameno, zcela přirozeně a velkoryse. Pak se on podle instrukcí zeptal: „Jak by ses mě chtěla dotýkat ty?“ Carrie se podívala se směrem ke mně pro pomoc, tak jsem za ni přišla.

Carrie: „Cože? Co to má znamenat? Já té otázce nerozumím.“

Já: „Zve tě, aby ses ho dotýkala nějak, jak se to líbí tobě.“

Carrie: „Tak jo, ale proč bych něco takového měla chtít?“

Já: „Nevím. Možná to nechceš, možná jsi zvědavá, jaký je asi na dotyk ten chlupatý svetr, co má na sobě, jaký to je pocit mít ho v rukách, možná chceš pocítit ten měkký dolíček, co má za uchem. (Snažila jsem se ji koučovat.)

Carrie (ke svému partnerovi): „Tohle chceš?“

Já: „Mojí otázka se netýkala toho, co chce on. Otázka je, co chceš *ty*.“

Carrie: „No to je šílený. Nic takového jsem doteď nedělala.“

Občas lidé říkají: „Ale dávat někomu potěšení přináší potěšení mně.“ To mě přivedlo k dělení potěšení na dva typy, přímé a nepřímé, k čemuž se vrátíme v lekci 2.

Otázka vytvoří prostor a pak je tu samotný prožitek. Věděla jsem, že cítit člověka je něco úplně jiného než mu dávat a že to bylo jasné všem od začátku. Když lidem tenhle rozdíl dojde a oni spatří rozdíl, zažívají jasný aha moment. Pro některé z nich to obnášelo jen trochu ohledávání. „Aha, jo, tak tohle je mi příjemné.“ Pro mnohé jiné tato zkušenost byla nějak neuchopitelná. I když jsem je k ní vedla, nemohli ji najít. Co se to tu dělo?

Měla jsem klienta, pro kterého dotyk pro vlastní potěšení byl obzvláště nepolapitelný. Hladil moji paži a nemohl přestat snažit se dávat, i když jsem mu úkol popisovala různými slovy. Podívala jsem se na polici u mě v pracovně, zahlédla na ní říční oblázek se zajímavou texturou a pomyslela si: „Hmm, tak uvidíme, co bude dělat, když tu nebude mít nikoho, komu by mohl dávat.“ Vzala jsem ten oblázek, dala ho klientovi do rukou a pozvala ho, ať ho procítí. Chtěla jsem mu pomoci nalézt schopnost přijímat smyslové vjemy a prožívat je jako potěšení. Naivně jsem si představovala, že mi řekne: „Aha, už to mám.“ Jenže on to neřekl. Měl potíže i s tímto cvičením. Nedokázal přijmout texturu ani nic s ní souvisejícího, rozhodně v tom nebylo žádné potěšení. Pochopila jsem, že jeho problém je, že neví, jak cítit. Nevěděl nic o tom, jak cítit druhého člověka. Ani nic jiného. Věděl, že je to kamínek, takže dokázal přijmout nějaké základní informace, ale nedokázal se k němu vztáhnout ani užít si jeho smyslové kvality.

To mi otevřelo oči. Začala jsem toto cvičení nabízet všem klientům a zjistila jsem, že i když několik lidí už bylo „nastartovaných“ (opravdu jen několik), většina potřebovala nějaký čas, aby smyslové kvality vůbec začala vnímat (od několika málo až po dvacet minut a víc), a pro některé lidi to celé bylo extrémně náročné.

Byli jsme něčemu na stopě. Když smyslový prožitek začal být příjemný, když to zacvaklo, byl to často velmi emocionální moment. Něha, úleva, radost, stud, zmatení. Tady jsme na něco kápli!

V průběhu let jsem na toto cvičení slyšela mnoho reakcí:

„To je divný...“

„Je mi smutno. Netuším proč.“

„Nevěděla jsem, že toho můžu cítit tolik.“

„Vím, co to je, vím, proč se to objevuje, ale doteď jsem nevěděla, jaké to je, když to *cítím*.“

„Nepřijdu si osamocený.“

„Když to avokádo člověk začne cítit, už se nemůže vrátit zpět.“

„Rukama pracuju celý život. Teď jsem ale objevil úplně nový rozměr.“

Toto cvičení se stalo základem všeho dalšího, co budeme dělat. Provedu vás jím v dalších lekcích.

Takže ano, naučit se cítit druhé pro vlastní potěšení se ukázalo být náročné skoro pro všechny. Našla jsem způsoby, jak to víc zpřístupnit. Objevila jsem si, jak důležité jsou různé pozice těla i že zpomalení se počítá. Začala jsem oceňovat, jak něžné a jak neznámé to pro většinu lidí je. Naučila jsem se nechávat tomu čas. Často to na první dobrou nezacvakne, ale až se to stane, lidé se k tomu začnou vracet.

Když lidé znovu objeví dotyk pro vlastní potěšení, prožívají to často jako kdyby znovu našli něco ztraceného, což i přesně odpovídá realitě. Obnoví si schopnost dotýkat se druhých bez jakékoliv agendy, bez snahy to dělat nějak dobře, jen si užívat prožitky skrze svoje ruce. Připomíná nám to, že na vzájemný dotyk máme právo a že to obnáší pocity úlevy, svobody a radosti.

DĚLAT NABÍDKU

A jak je to s druhou stranou, s osobou, která nabízí: „Jak se chceš dotýkat ty mě?“

Jestliže dáváte tuto nabídku, nabízíte dotyk, jaký chce ten druhý, ne nutně jaký chcete vy. Nabízíte přístup k sobě. Jak už jsem říkala, pocity lidí po vyslyšení této nabídky byly obvykle náročné, ale pocity nabízejících byly velmi různorodé. Pro některé bylo snadné, přirozené a uvolňující, že to není na nich. Jiní to prožívali jako znepokojující, zneklidňující, téměř paralyzující. To se ukázalo jako velká příležitost k učení. Nejčastějším předpokladem opět bylo, že musí souhlasit s tím, co ten druhý chce.

Někdy máte zážitek, díky kterému je vše křišťálově jasné. Caroli bylo přes šedesát a potýkal se se svou sexualitou i se svým sebevědomím. Za život byl jen na několika rande a připadal si ženami zastrašován. Během několika sezení jsme jemně a pomalu prozkoumávali nabídky. Přišel na řadu, aby se mě zeptal: „Jak se mě chceš dotknout?“ Vypadal ustaraně a viděla jsem, že je pro něj velmi těžké mi věřit. Předklonil se, a jako to dělá člověk, než skočí do studené řeky, ustoupil a pak se znovu předklonil, sbíral odvalu. „Dobře, připraven? Myslím, že to dokážu. Dobře, jsem připravený, jdeme na to!“ Udělal obrovský skok víry a vyhrkl: „Dělej, co chceš!“

Já: „Můj milý, takhle podle tebe zněla ta otázka?“

Cal: „To není ono?“

Já: „Že já bych měla dělat něco, co se líbí mně, tam patří, ale že to je pro tebe v pohodě, musíš rozhodnout ty.“

Cal (po pauze): „Já?“

Já: „Ano, ty.“

Cal: „Uf.“

V tu chvíli bylo jasné, že ho nikdy vůbec nenapadlo, že by měl nějakou možnost volby. Toto přesvědčení bylo tak hluboké, že ani neslyšel otázku. Instrukce zněly: „Jak se chceš dotýkat ty mě?“ Ale on to slyšel jako: „Dělej si, co chceš.“ To jsou ale dvě velmi odlišné věci.

Pomyslela jsem si: „Není divu, že se bojí vztahů! Pokud nevíte, že máte na výběr, co se stane, jak se potom můžete s někým sblížit? Nemůžete pak riskovat ani to, že s ním budete ve stejné místnosti.“ Člověk má pak jen několik možností. Můžete se vším souhlasit a stát se rohožkou, můžete se snažit vše ovládat, můžete při každé interakci být tou, která koná, můžete se držet od lidí radši co nej dál, nebo nějakou kombinaci těchto přístupů. Pokud nevíte a hluboce nevěříte, že máte na výběr, nezbyvá vám nic jiného než jedna z těchto možností.

Ten den mi přinesl velký vhled do toho, jak hluboko některá přesvědčení sahají, jak jsou pro nás neviditelná, když jsme v nich, a jak je to matoucí a oslabující. A znovu, tady to vidím jasně, a tím najednou spatřuji stejnou dynamiku i u sebe. Kdy jsem zapomněla, že mám na výběr?

Role, v níž nabízíme, aby se nás někdo druhý dotkl a měl z toho požitek, se ukázala být překvapivě bohatá. Lidé si začali všimát, že mají na výběr, a učili se, jak tuto volbu uplatnit. Dozvěděli se často vůbec poprvé, že si je někdo může užít. Dozvěděli se, že dávají dárek i tehdy, když je to příjemné pro ně. Lekce často spočívala v tom, že nastavíte-li si limity ohledně přijímání, v důsledku to vede k radosti a svobodě.

Tato dynamika mě také přiměla přemýšlet o tom, co tady znamená dávání a přijímání. Osoba, které se druhý dotýkal, nedostávala dárek, naopak ho dávala. Další část hádanky. Je to dlouhá pestrá cesta a já po ní pokračuji dál. Když jsem se naučila přijmout zodpovědnost za svá přání a svá omezení, zjednodušila se.

Začala jsem být upřímnější, pokud jde o přání. Naučila jsem se vážit si darů, které dostávám. Stále mám své hranice komfortu ohledně toho, co mohu žádat beze studu, a stále v některých oblastech dávám víc, než vlastně chci. Jistě. A také mám pořád místa, kde si připadám, že mám na něco nárok, a neuvědomuji si, čeho se pro mě ostatní vzdávají.

DVĚ NABÍDKY, ČTYŘI KVADRANTY

Nyní se dostáváme k části příběhu, kde si ukážeme, že každá ze dvou nabídek vytváří dvě role a že každá z těch čtyř rolí je kombinací toho, kdo koná a pro koho to je. Když jsem tuto dynamiku objevila, nadchlo mě to tak moc, že jsem o ní přemýšlela, zkoumala ji a rozvíjela dalších deset let.

K tomu se vrátím po další kapitole. Nejprve potřebujeme pochopit souvislosti kolem přijímání a dávání – jak se tato hádanka rozmotává.

TŘÍMINUTOVÁ HRA

Tato hra je pro dva (a víc) lidí.

Sestává ze dvou otázek, obě jsou vlastně nabídkami:

- „Jak chceš, abych se tě dotýkal/a? Po dobu tří minut?“
- „Jak se mě chceš dotýkat? Po dobu tří minut?“

Oba hráči se vystřídají na obou otázkách a po tři minuty dělají to, na čem se domluví.

Když se vás partner nebo partnerka zeptá, co chcete, na chvíli si dejte čas, abyste přišli na to, co vám teď přijde nejlepší. Hned, jak to budete vědět, řekněte si o to.

Když se vy zeptáte svého partnera nebo partnerky, co chtějí, a dozvíte se to, znovu se na chvíli zastavte a ujistěte se: „Mohu tento dar dát z plného srdce?“ Pokud to bude potřeba, nastavte jasné hranice.

(A ano, v průběhu hry můžete změnit názor, a ano, můžete si říct o víc než tři minuty, pokud si nakonec oba vezmete stejný čas.)

Nastavte si stopky! Tuto hru opakujte po několik desítek let.

OBMĚNY

1) Původní hra

Toto je původní tříminutová hra od Harryho Fadise. Jak vidíte, výzvy jsou otevřenější.

- „Co mám pro tebe dělat po následující tři minuty?“
- „Co chceš ty dělat mně po následující tři minuty?“

Tak hra vypadala původně a pak se změnila na „dotykovou“ verzi, protože je tak víc v souladu s tím, co učím.

2) Hra na „mohu / mohl/a bys“

Můžete přeskočit úvodní část s otázkami a rovnou začít s požadavky.

- „Mohu...?“
- „Mohl/a bys...?“

Pro některé lidi je to méně matoucí. Osobně mám radši verzi začínající otázkou, protože když slyším, že můj partner či partnerka chce vědět, co chci já, je pro mě snazší si o to říct. Ale obě verze jsou v pořádku. Dojdou ke stejné dynamice.

3) Naslouchání a povídání

- „Co bys mi chtěl/a říct, pokud ti teď budu tři minuty naslouchat?“
- „Co bys ode mě chtěl/a slyšet, pokud ti teď budu tři minuty vyprávět?“

Doporučuje se tento čas využít na něco jiného než na kritizování partnera či partnerky.

4) Děti

Tady je návod, jak hrát hru s dětmi: udržujte ji zaměřenou na to, co chce dítě, a nikdy ne na to, co chce dospělý. Dospělý se ptá dítěte: „Co chceš, abych ti udělal/a?“ nebo: „Co mi chceš udělat?“ Ptáte se, co chtějí ony. Nikdy se děti neptají vás, co chcete vy. Později, až budou starší, se přirozeně začnou ptát, co chcete vy. Je v pořádku, pokud to zahájí ony, ne vy.

(A pokud budete zápasit, dejte si pozor, aby dítě vyhrálo. *Nikdy* dítě fyzicky nepřemáhejte.)

5) Hra ve třech lidech

Z první otázky: „Jak chceš, abych se tě dotýkal/a?“ se stane „Jak chceš, abychom se tě dotýkali/y?“ Můžete požádat, aby se vás dotýkali oba lidé, nebo vybrat jednu osobu, aby se dotýkala, a druhou požádat, aby se dívala, sedla si stranou, odešla z místnosti nebo dokonce první povzbuzovala – to je na vás!

Z druhé otázky: „Jak se mě chceš dotýkat?“ se stane: „Jak se *nás* chceš dotýkat?“ Ptají se dva lidé. Opět je můžete požádat, aby se účastnili oba současně, střídali se nebo poprosit, že chcete sahat jen na jednoho, zatímco druhý bude pozorovatel, bude sedět stranou, povzbuzovat nebo opustí místnost. Opět je rozhodnutí na vás.



KAPITOLA 2

Definice přijímání a dávání

*Když nevíš, jak dál, budu oporou tvou
Pomůžu ti rád, vždyť jsi můj kamarád
A pak, až já budu kráčet tmou
Ty mi podporu svou můžeš na oplátku dát*

— Bill Withers

JEDNOHO DNE JEDNA KLIENTKA experimentovala s dotyky pro vlastní potěšení a já to popsala jako dárek, který dostává. „Ó!“ řekla: „Myslíš to tak, že když dávám, tak ve skutečnosti dostávám!“ Řekla jsem: „Chceš říct, že dostáváš tím, že to děláš.“ Odpověděla: „Ano, takhle jsem to myslela.“

To mi ukázalo, že to, co ona myslela tím, že dává, nebylo to, co jsem myslela já tím, že dává. Přinutilo mě to se ptát: „Dobře, pokud dávání neobsahuje informaci o tom, kdo ho dělá, co ji obsahuje?“

Pojďme si definovat přijímání a dávání. Slovník uvádí k oběma slovům tucet významů, ale já je v této knize používám speciálním způsobem, a abychom mu porozuměli, musíme začít s rozdílem mezi „chci“ a „jsem ochotný/á“.

„CHCI“ A „JSEM OCHOTNÝ/Á“

Mezi tím, co chceme (nebo co chceme, aby nám někdo dělal) a co jsme ochotní dělat (nebo co jsme ochotní snášet, když nám někdo dělá), je rozdíl.

„**Chci.**“ Něco chceme, protože k tomu máme vlastní důvody, jako že nám to přináší radost, a může to i nemusí zahrnovat někoho dalšího: projít se po lese, zalézt si s knížkou, sundat triko svého milence. Rozhodnu se proto, protože to chci. A ptám se přitom: „Co mi zní dobře? Čemu dávám přednost? Co je moje první volba?“

„**Jsem ochotný/á.**“ Sice bychom si to pro sebe nevybrali, ale jsme ochotní to udělat, protože to chce někdo jiný a nám to nevadí: udělat někomu čaj nebo mu poškrábat svědící místo na zádech. Rozhodneme se pro to, protože to chce někdo jiný. Otázky zní: „Je to pro mě v pořádku? Je to něco, co mi nevadí udělat?“

Váš seznam toho, k čemu jste ochotní, je delší než seznam toho, co chcete. Existuje spousta věcí, které byste si nejspíš nevybrali pro sebe, ale nevadí vám je udělat pro někoho jiného. Obě možnosti se vyskytují v rozsahu intenzity. Vaše „chci“ se může lišit od mírné preference až po spalující touhu. Vaše „jsem ochotný/á“ se může lišit od potěšení až po „skoro už nechci“ („Jen pro tebe, miláčku!“), nebo můžete být ochotní v určitých mezích, například po krátkou dobu.

Potřebujeme si obě možnosti plně uvědomit. Je dobré si umět všimnout toho, co chceme, a dát to na první místo a také dokázat to v jiné situaci odložit stranou a přizpůsobit se tomu, co chce někdo jiný. Nejdůležitější je naučit se rozlišovat.

Z tohoto východiska se můžeme podívat na přijímání a dávání.

PŘIJÍMAT A BÝT OBDAROVÁVÁN/A

Pojďme se podívat, jak v této knize používáme slova „přijímat“ a „být obdarováván/a“.

„Přijímat“ popisuje skutečnost, že se něco děje pro vás nebo že se něco pohybuje směrem k vám, přichází to k vám, dostáváte to. Dostáváte masáž zad, kompliment, balíček od pošťáka nebo přihrávku na smeč. Ale co když je to něco, co nechcete? Můžete také dostat urážku nebo ránu pěstí do čelisti. Toto použití slova „přijímat“ vyjadřuje, že to přichází, ale neříká nic o tom, zda to chcete, nebo ne.

„Být obdarováván/a“ se vztahuje k situacím, kdy dostáváme dar: tedy k něčemu, co si přejete a co je ochoten vám dát někdo jiný, ale je to složitější. Co když to, co chcete, není, aby pro vás bylo něco uděláno, ale aby vám bylo dovoleno něco udělat? Možná si chcete půjčit moji dodávku, natrhat si švestky na mé zahradě nebo si sáhnout na moji košili. Je to také přijímání daru? Ano, je. „Jsem obdarováván/a“ vyjadřuje, že je to něco, co chcete (a někdo je ochoten vám to dát), ale už tam není vyjádřeno, kdo to dělá. Tu akci může dělat někdo jiný, ale také ji můžete dělat vy.

Máme tu tedy termín „přijímat“ a termín „být obdarováván/a“. První popisuje, kdo to dělá, ale ne, pro koho to je. Druhé popisuje, pro koho je to určeno, ale ne, kdo to dělá.

Někdy se tyto dva termíny překrývají a někdy ne. Někdy je příjemce akce také příjemcem daru, jako je to u masáže zad nebo balíčku, který jste si objednali poštou. Někdy příjemce akce nedostává dárek – ve skutečnosti dárek dává, jako třeba přístup ke své dodávce nebo švestkám ze své zahrady. Jinak řečeno, někdy se akce a dar pohybují stejným směrem a někdy se pohybují opačným směrem.

Častěji se zaměřujeme na situace, kdy je něco děláno vám. U slučování významů slov máme tendenci pak slučovat i zkušenosti. A to je jádro problému. Když je nám něco děláno, myslíme na „přijímání“ a předpokládáme, že je to pro nás nebo že by to alespoň pro nás mělo být. Ale pokud snášíme nějaký dotyk, který

nechceme, pro koho to je? Ukazuje se, že spojování dělaných a přijímaných věcí je základem mnoha obtíží, což si rozebereme dál.

Totéž platí pro „dávání“. Může odkazovat na něco, co děláte nebo doručujete, nebo může odkazovat na dar a někdy se tyto významy vyskytují společně a někdy ne. Můžete doručit dopis, masáž nebo ránu pěstí do čelisti, jenže pokud je příjemce nechce, není to dárek. Nebo můžete někomu dát dárek, bez ohledu na to, kdo tu akci vykonává. Můžete mi dát dárek v podobě své činnosti, například pomoci mi při stěhování klavíru, nebo mi můžete dát dárek dovolit mi jednat, jako když vám strčím ruku pod košili. Tyto dva významy jsou propojeny. Stejně jako v úvodním příkladu, když myslíte „dělat“ a říkáte „dávát“.

Takže „nechávat si dělat“ se spojilo s „přijímat“ a „dělat“ se spojilo s „dávát“ a může být obtížné je oddělit. Jedna věc, která se v mnou předávané praxi děje, je, že se tyto významy až skoro zázračně oddělí. Jak je to možné, si ukážeme později.

Ve třiminutové hře je každá otázka nabídkou. Dárek, který nabízíte s první otázkou, je vaše akce: „Jak chceš, abych se tě dotýkal/a?“ Dárek, který nabízíte s druhou otázkou, je přístup k vám (v rámci vašich limitů): „Jak se mě chceš dotýkat?“ To jsou velmi odlišné typy dárků.

DAR

Takže „přijímat“ ve smyslu „být obdarováván/a“ a „dávát“ ve smyslu „obdarovávat“ neodkazuje na to, kdo to dělá, ale na to, pro koho to je. Obdržet dárek znamená, že je pro vás, vaše přání se nějak plní. Soustředíte se na svůj seznam přání. Požádáte druhé, aby odložili to, co chtějí oni, a následovali to, co chcete vy (a co oni odsouhlasí).

Dávat dárek je něco pro druhou osobu, svoje přání odkládáte stranou. Přesunete se ze svého seznamu přání do seznamu věcí, které

jste ochotní udělat, abyste splnili přání druhé osoby. Dalo by se i říct, že to, co ten dárek tvoří, se pohybuje mimo váš seznam přání.

A aby byl dárek skutečný, je tu ještě jeden krok. Oba musíte respektovat limity dárce. Jako přijímající respektujete jeho limity, takže na ně netlačíte. A jako dárce respektujete své vlastní limity a skutečnost, že můžete dávat, je vaše volba. „Můžu ti dát toto, ale tamto už ne.“

Při přijímání (neboli jste-li obdarováváni) tedy děláte dvě věci najednou: 1) plníte si svá přání a 2) respektujete hranice dárkyně či dárce. Děláte obojí najednou, samo o sobě by ani jedno nestačilo. Klíčové zjištění může být to, že je možné dělat obojí naráz.

Při dávání neboli obdarovávání také děláte dvě věci najednou: 1) dáváte stranou svoje preference a 2) necháváte si zodpovědnost za svoje limity. Opět platí, že je to obojí najednou. Následovat něco jen proto, že nevíte, jak říct „ne“, není žádný dar.

Dynamika dávání a přijímání je založena na tom, co přijímající chce a co je druhá osoba ochotná dát, ne naopak. Dárek se pohybuje od dárce či dárkyně k přijímající/mu, pohybuje se jedním směrem. Není vždy snadné si to uvědomit, i když je to osvobozující. Podrobněji se o tom rozepisují v kapitole 15.

Jak je to v této knize. Když říkám „přijímat“ (ve smyslu „být obdarován/a“) nebo: „dávat“ ve smyslu („obdarovávat“), myslím tím dar – což v sobě obnáší i to, pro koho je určen. Chci-li popsat, jaká akce se u toho odehrává, popíšu ji.

SHRNUTÍ

- *Chtít* znamená chtít něco z vlastních důvodů.
- *Být ochotný/á* znamená, že byste toto pro sebe nevybrali, ale jste ochotní to udělat, protože je to přání někoho druhého.
- *Dělat* znamená, že vy jste ti, kdo koná.

- *Nechávat si dělat* znamená, že akci koná někdo jiný a koná ji vůči vám.
- *Přijímat dar (nebo být obdarováván)* znamená, že je tu něco, co vy chcete a je to pro vás (a druhá osoba je ochotná vám to dát). Můžete být ten, kdo to vykonává, ale také nemusíte.
- *Dávat dar (nebo obdarovávat)* znamená, že je tu něco, co druhá osoba chce a my jsme ochotní to udělat nebo umožnit. Je to něco pro ni. Můžete být ten, kdo to vykonává, ale také nemusíte.

POTŘEBUJEME OBOJÍ

Jako dospělí potřebujeme obojí. Potřebujeme mít nějaký čas, kdy přijímáme, a nějaký čas, kdy dáváme. Ani jedno nemůže uspokojit potřebu toho druhého. A svoji potřebu přijímat nelze naplnit tím, že budete dávat víc, nezávisle na tom, jako moc vám to dělá dobře.

MUSÍME SI TO ROZDĚLIT

Abychom mohli zažít obojí, musíme si to rozdělit. Musíme zažívat v daný moment jen jedno, nepromíchané s tím druhým. Naštěstí je to skvělé. Tato kniha vás provede rozdělením, jemně, ale pevně. Zjistíte, že každý prožitek vás vyživuje jiným způsobem a přináší jiný typ radosti.



KAPITOLA 3

Kvadranty

NYNÍ, KDYŽ JSME SI definovali přijímání a dávání, můžeme se podívat na kvadranty.

Každá ze dvou nabídek vytváří dvě role. V každé roli buď něco děláte, nebo je něco děláno vám, a je to určené buď pro vás, nebo pro druhou osobu. Tyto dva faktory se kombinují čtyřmi způsoby. Později, až si nakreslíme kolo, uvidíte, že tyto způsoby vytvářejí čtyři kvadranty. Rozebereme si je do hloubky. Prozatím je chci představit.

Kvadranty jsou následující: 1) něco děláte a děláte to pro druhou osobu, 2) něco děláte a děláte to pro vás, 3) něco je vám děláno a je to pro vás a 4) něco je vám děláno a je to pro druhou osobu.

Tato část byla jasná poměrně rychle. Chvilí trvalo, než jsem si všimla, že každý kvadrant odkazuje na něco trochu jiného a že právě tam dobrodružství začíná být zajímavé. V té době jsem už pracovala s klienty a klientkami, takže jsem viděla prožívání mnoha lidí. Představuji si, že kdybych to mohla zažít jen s několika lidmi, nevšimla bych si ani opakujících se témat, ani jejich pestrých variací. Každý kvadrant byl něčím náročný, každý přinášel určitý druh svobody a nabízel určitý druh radosti a to vše bylo vytvořeno dohodami.

Lidé často začínali tak, že nebyli schopní rozeznat rozdíly – až se jim to konečně povedlo. Například se dotýkali a nemohli říct, jestli je to pro ně, nebo pro toho druhého. Pak ale nastal aha moment včetně určitého emocionálního posunu a rozdíly byly najednou zřejmé. Došlo k určitému druhu úlevy nebo objevu.

Bylo to pro mě vzrušující. Pamatuji si, že jsem o tom s nimi mluvila a předpokládala, že to bude snadné a zřejmé, stačí, pokud na to jednou upozorním, ale v realitě to takto probíhalo málokdy. Chvilí mi trvalo, než jsem si uvědomila, že aby to mělo smysl, klienti si to musejí zažít. Je to prožívaný smysl a každý kvadrant *prožíváme jinak*.

DĚLÁM A OBDAROVÁVÁM: KVADRANT SLUŽBY

Tady se dotýkáme druhé osoby pro její potěšení. Pokud se zeptáte své partnerky: „Jak chceš, abych se tě dotýkala?“ a ona vás požádá, abyste ji podrbala na zádech, a vy řeknete ano, jste v kvadrantu služby.

Tento kvadrant si většina lidí představuje jako „dávání“ a také je to jediný kvadrant, u kterého se zdá, že by v něm chtěli být lepší všichni. Kvadrant služby spojuje děláni a dávání. Dárek, který dáváte, je váš čin. Dotýkáte se svého partnera tak, jak on chce. Abyste to mohli udělat, musíte nejprve zjistit, co chce, a to je to pravé umění.

Při službě se toho hodně naučíte. Sami poznáte, kdy se to snažíte dělat správně a jak se v tom můžete uvolnit, kdy se snažíte získat pozitivní odezvu a jak vás to rozptyluje. Když sejdete z cesty, stane se něco, díky čemu budete pokornější.

DĚLÁM A JSEM OBDAROVÁVÁN/A: KVADRANT BRANÍ

Tady se jedná o dotyk pro vaše vlastní potěšení. Když se vás partnerka zeptá: „Jak se mě chceš dotknout?“ vy odpovíte: „Mohu se dotknout tvého/tvojí...?“ nebo: „Mohu prozkoumat tvoje...?“ a ona řekne ano, jste v kvadrantu braní. Braní spojuje konání a přijímání

daru. Dar, který dostáváte, je přístup k tomu druhému, což je skutečný a významný dar. Abyste toho druhého prozkoumali, pocítili a užívali si, používáte k tomu jako nástroj svoje ruce, které se postupně stanou citlivějšími a vnímavějšími.

Tento kvadrant je náročný téměř pro všechny. Lidé se cítí divně, někdy odcizeně, občas nemožně, ale když to docvakne, obvykle se dostaví pocit úlevy a obnovení něčeho, co jste kdysi ztratili.

Kvadrant brání je hluboce osvobozující. Dozvíte se, že jste zde vítáni takoví, jací jste, se svými přáními i zvědavostí. Naučíte se respektovat hranice druhé osoby, začnete si víc věřit a to vám umožní hrát si s větší svobodou a sebedůvěrou. Naučíte se, že je v pořádku, že abyste se někoho dotkli, nemusíte dávat. Důležité je ale svolení. Naučit se brát rozvine schopnost dotýkat se na základě vlastní touhy, zvědavosti, hravosti, autenticity, a je-li to vhodné a chtěné, i erotiky. K tomu je klíčový kvadrant brání.

Slovo „brání“ má určité negativní konotace, ale v kvadrantu brání nejde o „obírání“. Jde o přijímání daru, který je vám dán svobodně a z celého srdce.

NECHÁVÁM SI DĚLAT A JSEM OBDAROVÁVÁN/A: KVADRANT PŘIJÍMÁNÍ

Tady necháváme druhé dotýkat se nás pro naše vlastní potěšení. Váš partner se zeptá: „Jak chceš, abych se tě dotýkal?“ a vy odpovíte prosbou, požádáte ho, aby se vás dotýkal takovým způsobem, jak si to přejete, a on to odsouhlasí. Je to pro vás, můžete si přesně říct, jak chcete, aby se vás dotýkal. Soustředíte se na svůj seznam přání. To je často překvapivé. Možná jste ještě nezažili, jaké to je, když záleží právě na vašem přání.

Kvadrant přijímání kombinuje nechávání si dělat a přijímání. Je to to, co si většina lidí pod slovem „přijímání“ představí,

ale protože braní je také forma přijímání, potřebovala jsem to takto rozlišit. V tomto kvadrantu dostáváte dar, tedy to, co dělá váš partner či partnerka.

Přijímání bývá doprovázeno zranitelností a je to tak v pořádku. Naučíte se, jak si všimat, co chcete, jak tomu důvěřovat, vážit si toho a komunikovat to. Zjistíte, že vás to vyživuje způsobem, který se nedá ničím nahradit. Narazíte na svoje hranice ohledně potěšení a zjistíte, že je potřeba říkat si o mnohem víc věcí, než jste si dosud mysleli, a že se tu nachází rozsáhlá škála pocitů. Něha, hravost, smyslnost, konejšivost, vyživení, banalita, erotika nebo pohodlí – to všechno se tady dá potkat. Slovo „přijímání“ má také některé nešťastné konotace, ale v kvadrantu přijímání nikdy nejde o „pasivní smíření se“. Tady máte dostat přesně to, co chcete.

NECHÁVÁM SI DĚLAT A OBDAROVÁVÁM: KVADRANT SVOLENÍ

Tady necháváte druhou osobu, aby se vás dotýkala pro své vlastní potěšení. Nabídnete partnerce či partnerovi: „Jak se mě chceš dotýkat?“ Ona nebo on se zeptá: „Mohl/a bych...? a vy řeknete „ano“. Partnerka se vás dotýká, ale není to pro vás. V kvadrantu dovolení se spojuje nechávání si dělat a dávání. Dar, který nabízíte, je přístup k sobě. V dovolení se přesouváme ze seznamu přání do seznamu toho, co jste ochotní udělat.

Naučíte se tu, že máte hranice ohledně toho, jak jste ochotní někoho nechat se vás dotýkat, že na vašich hranicích záleží a že vy si můžete vybrat, co vám kdo bude dělat. Také se naučíte, že čím větší zodpovědnost za svoje hranice (kde jsou a jak je komunikovat) převezmeme, tím uvolněnější a velkorysejší budeme.

Ve svolení se vás partner dotýká pro své vlastní potěšení, ale to neznamená, že to nemá být příjemné i pro vás, často je. Protože

ruce toho, kdo si bere, nemají žádnou misi, začnou být uvolněné a přítomné. U dovolení bývá nejtěžší si zapamatovat, že tu nejde o vás. V jiných případech také nemusí být dotyk sám o sobě nijak zvlášť příjemný, ale zažíváte uspokojení z předání dárku. Toto je kvadrant postavený na odevzdání se a my si v dalších částech povíme, jak si užít jeho bohatost a vychutnat si ho.

DVĚ DYNAMIKY

V dynamice služba–přijímání se jedna osoba dotýká druhé se souhlasem, že je to ku prospěchu toho, kdo se nechává dotýkat. Tuto situaci většina lidí považuje za normální nebo správný druh dotyku a je běžná v mnoha situacích: masáže, lékařská péče, když pomůžeme babičce do schodů nebo když držíme dítě, aby se uklidnilo.

V dynamice brání–svolení se jedna osoba dotýká druhé s jejím souhlasem a je to určené pro požitok toho, kdo se dotýká. Tato dynamika je vzácnější a obecně vyhrazená pro milence, a proto bývá intimní, i když jde o dotyk pouze na ruku. Je to také dynamika, která je důležitá pro vztah mezi milenci, ale ne vždycky je tam přítomná. Nedojde-li k souhlasu, tedy pokud ten, komu je dotyk dělán, s ním nesouhlasil, dostane se do této dynamiky tápání a útok, takže může začít být matoucí.

Jeden student nedávno přišel s následujícím příkladem: když sedíte u stolu v restauraci, kde vám někdo nosí jídlo, je to služba–přijímání, zatímco když se posouváte s tácem ve frontě v bufetu, tak to je brání–svolení.

Jestli se teď trochu nejistě drbete na hlavě a snažíte se v tom zorientovat, ještě si chvíli počkejte. Ještě to potřebujete zažít.



KAPITOLA 4

O potěšení

*Jste-li schopni žít do hloubky jeden okamžik svého života,
můžete se naučit žít stejně všechny ostatní okamžiky.*

— Thich Nhat Hanh

(překlad Jakub Čejka, Iva Prokopová a Šimon Grimmich)

JAKO VŠICHNI SAVCI JSME stvořeni pro potěšení. Rozkoš je biologickým průvodcem jevů, které jsou pro nás prospěšné: čerstvý vzduch, čistá voda, jídlo, odpočinek, pohyb, dotyk, hra. Máme mozkové okruhy, které se rozblikají právě za tímto účelem. Asi je divné, pokud si takto stavění tvorové musejí připomínat, že je v pořádku zažívat příjemné věci, a potřebují se to v dospělosti znovu učit. Jenže tak to my teď máme.

Existuje tolik druhů potěšení, kolik je okamžiků. Potěšení z dobré konverzace, potěšení z hudby (z jejího vytváření, poslechu, pohybu na ni), z šachové hry či volejbalu nebo, jak popisuje fyzik Richard Feynman, „potěšení z objevování věcí“. Samozřejmě tu máme i vjemy: dotyky, vůně, chuti, zvuky, pohledy. V této knize mluvím převážně o hmatovém potěšení, prožívání potěšení prostřednictvím kůže.

Někteří lidé si myslí, že „potěšení“ se vyskytuje pouze v sexuálním kontextu. Jak řekl jeden člověk: „Je mi to příjemné, ale víš, není to rozkóóš.“ Definice, kterou používám pro potěšení já, je víc obecná: potěšení je cokoli, co vám přináší radost a vyživuje vás. Obnáší to rozhodně větší záběr než jen oblast sexuality.

Vše podstatné kolem potěšení se točí okolo skutečnosti, že potěšení je fyziologický proces, u kterého dochází ke změnám v mozkové aktivitě, chemii krve, zapojují se svaly a další části těla. Samotný prožitek slasti je vnitřní proces.

UVOLNĚNÉ POTĚŠENÍ A VZRUŠENÉ POTĚŠENÍ

Potěšení můžete zažít v uvolněném stavu nebo ve vzrušeném stavu. Ve vzrušeném stavu (pozor, toto je velmi zjednodušený popis) je zapojený váš sympatický nervový systém. Některé funkce jsou zesíleny a vaše tělo se s největší pravděpodobností pohybuje rychleji. Sympatický nervový systém se může aktivovat z nepříjemných důvodů, jako je strach, nebo z příjemných důvodů, jako je běhání či sexuální vzrušení. Samotné vzrušení může být samozřejmě příjemné. To je důvod, proč si rádi hrajeme se strachem – díváme se na strašidelné filmy, jezdíme na horské dráze a zkoušíme některé druhy sexuálních her. Tomu říkáme „vzrušení“.

V uvolněném stavu se zapojí parasympatický nervový systém a jsou posíleny některé jiné funkce. Klasickým příkladem je odpočinek a trávení. Uvolněný stav bývá přirozeně příjemný. Abychom se mohli uvolnit, musíme se cítit dostatečně bezpečně (a na to má vliv hodně věcí). Uvolněný stav si nemůžete vynutit, ale do určité míry si ho můžete vybrat. Nastavíte se tak, aby se to mohlo stát, a pak se naučíte, jak uvolnění prožívat a jak ho prohloubit. Na rozdíl od vzrušených stavů to není stav zajímavý na pohled, nevypadá moc dramaticky.

Třetí větev autonomního nervového systému, systém sociální angažovanosti, propojuje části hlavy, obličje a hrudníku. Konkrétněji se podílí na vyhledávání a vytváření spojení s ostatními. Hraje klíčovou roli pro vytvoření pocitu spojení, a tím i pocitu bezpečí, který je potřeba, abychom mohli prožívat stavy potěšení, jak ty vzrušené, tak ty uvolněné. Mezi těmito třemi systémy existuje neustálé vyladění, nejsou tak samostatné, jak by se mohlo zdát.

Potřebujeme přístup ke vzrušenému i k uvolněnému stavu. Někteří lidé se cítí doma pouze ve vzrušeném stavu a uvolněný stav pro ně není příjemný (vyvolává v nich strach). Jiní lidé mají rádi uvolněný stav a vzrušení je jim nepříjemné (vyvolává v nich strach).

Základní tábor. Výchozím bodem pro potěšení je uvolněný stav, jakýsi základní tábor. Právě z tohoto základního tábora se můžete vydat někam dál, prozkoumat nové krajiny a pak se do něj vrátit. U lekcí začínáme zde. Základní tábor si zabezpečujete vy.

K vytvoření základního tábora v uvolněném stavu potřebujete: 1) dostatečný pocit bezpečí, neutíkáte zrovna před tygrem nebo se nebojíte, že se zesměšníte; 2) čas ukotvit se ve vašem základním táboře, a čím víc se naučíte do něj vstupovat, tím méně času vám pak zabere si ho otevřít; 3) něco příjemného, na co se můžete smyslově zaměřit, v tomto případě třeba vaše pokožka. Smyslová pozornost je spolehlivý způsob, jak se do základního tábora dostat. Jakmile si tuto schopnost osvojíte, nástup do základního tábora bude snazší a snazší. Nakonec bude stačit přetočit vaši pozornost a budete tam.

Sexuální vzrušení je často excitovaný stav, stejně jako jeho blízký příbuzný, pocit úzkosti. Mnoho lidí si neuvědomuje, jak velkou úzkost neustále pociťují, dokud se nenaučí, jak vypadá uvolněný stav – není to několik drobků slasti vykukujících z haldy napětí a starostí, ale je to skutečně uvolněný stav celého těla. Když máte

přístup k tomuto druhu uvolnění a pak k němu přidáte sexuální vzrušení, je to úplně jiný druh zážitku než vzrušení přebíjející úzkost. Některé z nejvíc transcendentních zážitků se odehrávají právě v tomto stavu. Jsou to stavy blaženosti.

NĚKOLIK VĚCÍ, KTERÉ BYSTE MĚLI VĚDĚT O POTĚŠENÍ

Je pro vás dobré. To není žádná novinka. Vědci to potvrzují už dlouho. Dochází ke změnám v chemii krve, nervovém systému, imunitním systému, ke změnám v prožívání pocitu spojení s lidmi, se kterými potěšení zažíváte, ke změnám perspektivy a ke zvýšení odolnosti. Potěšení je pro vás dobré.

Je cenné samo o sobě. Nepotřebujete se ničím obhajovat, abyste mohli zažít potěšení. Nemusí tu být jako náhodný vedlejší účinek něčeho jiného. Zároveň pro potěšení není vhodné, když ho někdo používá k jinému účelu než pro samotné potěšení, dokonce ani k sebezdokonalování. Potěšení je nerado součástí nějaké strategie, jak něco získat, což se týká i sexu.

Nemůžete si ho vynutit. Potěšení si nemůžete vynutit, ale můžete přispět k vytvoření pravděpodobných podmínek, ve kterých k němu může dojít. V této praxi vám ukážu, jak nastavit situaci tím, že si vyjasníte, pro koho to je, jaké jsou vaše přání a hranice, a do určité míry bude roli hrát i vaše fyzické držení těla. Pak si můžete vybrat, kam zaměříte svou pozornost, a poté se mohou zapojit systémy potěšení.

Můžete se naučit, jak k němu získat přístup. Přístup ke stavům potěšení není náhoda, do které omylem spadnete – dá se naučit pomocí několika jednoduchých kroků, které z velké části zahrnují nastavení bezpečného prostředí a osvojení si, jak se starat o své pocity.

Potěšení nemůžete dávat ani přijímat. Když chápete potěšení jako fyziologický proces, vidíte, že ho nemůžete dávat ani přijímat.

Přístup k němu máte pouze vy sami. Můžeme přispět k vytvoření podmínek, ve kterých bude větší pravděpodobnost, že někdo jiný vám potěšení zpřístupní, ale dát ho někomu nedokážeme. Co umíme dávat a přijímat, je čas a pozornost a někdy, pokud je to vyžádáno, můžeme dávat a přijímat dotyk. Můžete zažít potěšení při přijímání dárku nebo při předávání dárku. Ale prožitek potěšení nerovná se přijímání, v první řadě to znamená, že zažíváte potěšení.

Následujte potěšení. Nemůžete potěšení nijak poručit, kde a kdy by se mělo objevit. Základní omyl tkví v tom, že pokud se potěšení ještě neobjevilo (v takové formě, v jaké si myslíte, že by mělo), musíte se víc snažit nebo na sebe tlačit. Jenže ve skutečnosti je to přesně opačně. Tlačení na sebe spustí obrannou reakci a už se nemůže spustit reakce v podobě slasti. Když věnujete pozornost jakékoliv formě potěšení, která už tu je, a následujete ji, obranná reakce se uklidní a může se objevit reakce slastná. Tento princip je důležitý, ještě se k němu vrátíme.

Nemůžete předvídat, kam vás zavede. Když následujete své potěšení, nemůžete předvídat, kam vás zavede: jestli potkáte úlevu a pohodlí, hravou bujnost, sexuální vzrušení, řeku vlhkosti, moře slz, přívaly kreativní energie, radost, strach, překvapení, spánek, nebo transcendentní vhledy.

Potěšení má své limity. Míra potěšení má svůj strop, stejně tak jako typy potěšení, se kterými jste emocionálně v pohodě. To je normální a univerzální. Může to být lžička, kbelík nebo oceán, ale nějaký limit tam je u každého. Pokud jde o čistě smyslovou blaženost, dvouhodinovou celotělovou erotickou masáž sotva co překoná, ale u většiny lidí může určité množství strachu, pochybností, podezíravosti, studu i pouhé všeobecné nelibosti zrušit možnost mít vůbec jakýkoliv požitek. A obvykle nejde o smyslový požitek. Limitujícím faktorem jsou pocity, které z tohoto požitku máme.

V jistém smyslu chráníme sebe – chráníme se před pocity, se kterými nevíme, co dělat.

Co zvyšuje váš strop? I zde platí, že vám pomůže následovat potěšení. Co v tuto chvíli zní lákavě? Možná si budete chtít dát trochu odstup, aby pocity nebyly tak silné, možná se budete chtít trochu protáhnout, abyste toho mohli cítit víc. Když na sebe přestanete tlačit, pocity se postupně změkčí. Díky tomu se vám zvedne strop a vy si můžete užít víc potěšení. Pak narazíte na další strop. A tak se to opakuje několik desítek let.

Máte právo mít smíšené pocity. Po potěšení toužíme a zároveň se ho bojíme (protože může přesáhnout naše limity) a obojí je v pořádku. Toužíme po něm, protože ho potřebujeme. Probouzí, uklidňuje, osvěžuje, vyživuje, obnovuje a přináší nám úlevu a vděčnost – a toho se i bojíme. Může nás přivést k pochybnostem o nás samých a také k pochopení a změnám. Vytváří v nás vnitřní tlak a protitlak, což je normální, a pokud mohu soudit, nedá se tomu nijak vyhnout.

Ted' uvedu několik věcí, které lidé řekli, když zkoumali své potěšení:

„Kdykoliv cítím potěšení, zažívám pocity viny.“

„Zažít trochu potěšení je v pořádku, samozřejmě, pokud se to stane náhodou. Víš, tehdy, když ho poskytuju někomu jinému.“

„Není v pořádku, abych se cítila dobře já, ale je v pořádku, aby se můj partner cítil dobře, a to pak je dobré i pro mě.“

„Hmmm, to je celkem příjemné, ale nemůžu si dovolit si to příliš užít!“

„Ty jo! Cítím se úžasně! Nevěděla jsem, že tohle můžu cítit! Proč mám chuť brečet?“

Potěšení je mocným činitelem změny. Potěšení vám umožní správit se se svým tělem, a změnit tak vnímání toho, kdo ve světě jste, a posílit pocity sebeúcty, vlastní hodnoty a soucitu. Může pomoci vyřešit mnoho obav a vnitřních konfliktů. Proto se často říká, že potěšení léčí. Pro mnohé z nás, kteří se potěšením zabýváme i ve své profesi, představuje velkou léčebnou sílu.

Tady se dostáváme zpět k potěšení coby fyziologické změně. Změňte svou fyziologii a změníte to, jak jste schopní vnímat. Změňte to, co dokážete vnímat, a změníte to, co jste schopní si představit. Změňte to, co si dokážete představit, a změníte to, co si můžete ve svém životě vybrat.

TŘI SLOŽKY POTĚŠENÍ

Stojíte doma v ložnici a cítíte pohlazení dolů po krku až ke klíční kosti. Je to váš milenec. Je to úžasné. Podlamují se vám kolena. Další den cítíte přesně ten samý dotyk, ale teď stojíte v přeplněném autobuse a netušíte, kdo je za vámi. Dotyk je zdánlivě stejný, prožitek je radikálně odlišný.

Každý zážitek slasti kombinuje tři faktory: podněty, pozornost a význam. V závislosti na tom, na co se zaměříte, můžete mít velmi odlišné prožitky.

Podnět. Jedná se o skutečné senzorické údaje (v tomto případě týkající se dotyku): umístění, tlak, teplota, pohyb. Způsobí, že neurální senzory se spouští podle určitého vzoru, který nám říká, jak se nás někdo dotýká. Ohledně toho, jak se nás druzí dotýkají, máme určitou míru volby, ale ne vždy.

Pozornost. Pokud jsou ostatní faktory vyvážené, víc pozornosti pak znamená větší míru potěšení. Když jsem učila páry erotické masáže, všimla jsem si, že ti, kteří jsou pozornější ke svým prožitkům,

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***KOLO SOUHLASU***.
Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.