MEDICÍNA BOLESTÍ

PŘÍRUČKA PRVNÍ POMOCI PŘI EMOČNÍM NAPĚTÍ A UVOLŇOVÁNÍ Z PROGRAMŮ MYSLI

Je velmi dobře, že ses rozhodl/a obrátit svou pozornost k sobě a skutečně se zajímat o to, jak ti je a jak se cítíš. Tím se otevíráš tomu, aby se zahájil léčivý proces tvých vnitřních zranění nebo bloků, které ti mohly znepříjemňovat život.

Naše existence nás přirozeně vede na cestě k osvobozování se od programů mysli a dávných emočních zranění. Děje se tak neustále, protože příroda chce uchovat při životě vše živé a organismus se automaticky zbavuje toxinů, které jsou našemu životu neprospěšné a mohou způsobovat nepřízeň osudu, psychické nebo zdravotní problémy.

Téměř každý z nás si nese svá menší nebo větší traumata ve svém pomyslném batohu. Nejsou vidět, ale je možné je cítit v podobě napětí, úzkostí, nebo nepříjemných podmínek v životě, které si přitahujeme. Nezpracované emoce, které se pojí k našemu příběhu, tak zůstávají v těle a můžeme je dál předávat svým dětem, a dalším generacím.

V tomto textu vysvětluji příčiny a nabízím cestu, jak postupovat se zvědomováním potlačených emocí, které vznikly z neprožitých bolestivých zážitků v minulosti. Tímto uvědoměním se po malých krůčcích můžeš pomalu osvobozovat z mentálních vzorců, vytvořených původně jako strategie k přežití, které nyní již můžeš opustit.

ZPÁTKY K POČÁTKU

V dětství jsme byli vystaveni některým stresujícím momentům, které pro nás byly natolik zahlcující, že jsme se od sebe odpojili. Odpojili se od prožívání a raději ho uzavřeli někam dolů na dno, protože jsme ve své fázi vývoje ještě neměli kapacitu na jeho vstřebání. V podstatě ho **moudrost organismu uschovala na později** do dospělosti, kdy budeme již schopni náš **archiv bolesti** prozkoumat a vyprázdnit.

Pokud tak neučiníme, tak tělo postupuje dál a hledá jiné způsoby, kterými ho uvolnit a vypudit. Takovými ventily pak mohou být emoce a jestli je potlačujeme, tak nakonec nemoc nebo úraz. Je to samoregulující se mechanismus.

BOLEST MUSÍ VEN

Co jsme jako děti nemohly vstřebat, se nyní opakuje a podobné téma se znovu odehrává v dospělosti jen v pozměněných kulisách. Přichází téměř totožná dynamika.

Podvědomě přitahujeme takové partnery, přátele a situace, které přímo odpovídají našemu vnitřnímu obsahu. Zamilováváme se do takových lidí, kteří vytahují na světlo zážitky z našeho dětství. Svět vnější odráží náš svět vnitřní. Život otevírá skrytá nebo až vytěsněná zranění skrz vztahy a snaží se vybít emoční náboj z našeho systému těla.

Proto přicházejí různé spouštěče v podobě životních příhod a problémů, které mají schopnost vypouštět daný obsah. Fungují jako kohoutek, který se otevře, aby se emoce mohly uvolnit.

Tento proces je někdy bolestivý, ale je přirozenou medicínou. Příroda nás tak vede k uzdravení a osvobození se za účelem žití pravé autenticity, ve které se skrývá náš potenciál.

A právě tato bolest, se kterou se potkat nechceme, nás od sebe opět odvádí a my se věnujeme raději vnějším věcem, místo abychom dávali pozornost sobě a zvídavě se dotazovali.

OBCHÁZENÍ KOLEM

Vyhýbání se tomuto druhu bolesti je lidská přirozenost, jen problém neřeší, ale obchází. Volíme raději různé strategie úniků, ale právě tím ztrácíme velké množství energie.

Místo toho, abychom se věnovali tomu, co nás hluboko uvnitř trápí, tak raději volíme různá rozptýlení a zábavu nebo vnitřní napětí uvolňujeme v závislostech různého druhu. Snažíme se pořád něco dělat a utíkáme od vnitřního stavu třeba k práci až k workoholismu, kdy následně může dojít k vyhoření, nebo k fyzickému vyčerpání. Dokonce se raději upracujeme, než abychom se věnovali svým pocitům, které nejsou příjemné.

I když se rozhodneme jít cestou spirituality, tak dokud nezahojíme svou bolavou duši, tak sklouzneme jen k duchovnímu obcházení (spiritual bypass). Ve skutečnosti nehledáme poznání, ale úlevu od negativních myšlenek, strachů nebo pocitů vnitřní prázdnoty.

Toto všechno jsou sice léky na utišení bolesti, ale příčina zůstává dál v těle potlačena a nevyřešena. Odmítání svých pravdivých pocitů a potlačených emocí je ve své pravé podstatě odmítání a odpojení se od sebe, které nakonec může vést až k úzkostem nebo depresím.

Ale i zmíněné obcházení je jen důsledkem traumatu a po určitou dobu nám pomáhalo přežít a neutopit se ve svých emocích zármutku, strachu nebo hněvu.

MEDICÍNA BOLESTÍ

Cesta zpátky k sobě je velice jednoduchá a zároveň velmi těžká. Paradoxně je těžká jen proto, že pozornost ke svému nitru oddalujeme, a tak se sobě stále vzdalujeme.

Ale život po nás chce jedinou věc, abychom vše prožili a dostali se tak do kontaktu se svou bolestí a tím pádem i se sebou.

Dospělá reakce je postavit se situaci čelem. Co to znamená situaci čelit? Uvidět ji, přijmout a neodvracet zrak. Mít rád každou svou část a se soucitem k sobě si prohlédnout své strachy, prozkoumat pocity, uvolnit zamrzlé emoce a za nic se na sebe nezlobit.

Obáváme se bolesti, ale věř mi, nejvíc bolí ji v sobě držet. Bojíme se bolavého místa dotknout, ale ono právě po léčivém doteku touží a jen tak se může uvolňovat staré zranění.

Představ si, že nádoba emoční bolesti, která tě sužuje a vytváří napětí, jen potřebuje vyprázdnit. Pud sebezáchovy vlastně vede systém těla a psychiky k vypuzení toxického a život blokujícího obsahu. A cesta k pravé podstatě vede zpátky skrz tento obsah.

Život nám to sám nabízí po malých dávkách v podobě událostí, které se nás emočně nebo citově dotýkají. Proces není tak složitý a skládá se z malých krůčků.

KROKY KE SVOBODĚ V PRAXI

Jakmile přijde taková výzva a někdo nebo něco v tobě vzbudí jakýkoliv pocit, který se dotkne některého tvého již bolavého místa, tak od sebe tentokrát neodcházej a emoce neodmítej. Spouštěč v přítomnosti tě stáhl k prvotní bolesti z minulosti v dětství. Proto může být tvůj prožitek zdánlivě nezralý. **Všimni si, že se stále a stále opakuje a tvá reakce je vždy stejná a automatická možná už řadu let.**

Zároveň je tato reakce nepřiměřená dané události. Je jaksi příliš tragická a emoce vzteku, pláče nebo stažení se do sebe, jsou vlastně emocí malého dítěte v nás. Není to dospělé chování. **Podle toho poznáš, že se jedná o zranění z dětství.**

EMOCE

Vnímej, co to s tebou dělá, přijmi každou svou odezvu a nebraň se jí ani nesuď. Neblokuj emoce smutku nebo hněvu. Buď k sobě velmi laskavá/ý a dovol té emoci být. Jen ji pozoruj a nesnaž se to analyzovat hlavou. Nech ji vyjít do vědomí a uvědom si ji.

Uvolni průchod emocím, které chtějí ven. **Je to jemná a hluboká práce, jen takové zastavení se se sebou.** Můžeš si položit ruku na srdce a chvíli pocit prodýchat. Nejde o drama ani ulpívání, ale naopak propouštění. Nic od toho neočekávej a dovol, ať si ten pocit žije svým životem a sám si najde cestu ven. Možná si popláčeš nebo trochu zanadáváš, to je v pořádku. Ale nemáš se ve svých emocích ztratit. Mohou se postupně proměňovat, podle toho, jaké části příběhu se týkají. Je možné, že se ti vybaví nějaká vzpomínka.

Pamatuj, že to bolí jen tehdy, když se tomu snažíme bránit a odmítáme situaci nebo svou reakci. Se vzniklým pocitem nebojuj, ale ani se s ním neztotožňuj. Buď s ním, pozoruj a nech ho projít. Konečně ho přijmi a otevři mu dveře. Nauč se vůči sobě cítit bezpodmínečnou lásku.

TĚLO

Přesuň svou pozornost do těla a nalaď se na něj, protože potlačené emoce jsou uchovávány v těle, ne v mysli. Můžeš někde cítit záchvěvy, napětí, bolest nebo slabost. Jen to chvíli vnímej a naslouchej svému tělu. Možná tě to povede k pohybu, aby se emoce z těla uvolnila a pocity vypluly napovrch.

MYŠLENKA

Všimni si, že tvé emoce reagují na bolestivou myšlenku, která tě napadla chvíli předtím, než se spustila tvá odezva. Mysl interpretuje přítomnost skrz zkušenosti z minulosti a vytvoří znovu známý pocit odmítnutí, osamění nebo třeba dojem vlastní nedostatečnosti. Tak následně nevědomky jednáme a chybně se rozhodujeme na základě vytvořeného mentálního programu.

ZKOUMEJ

Bedlivě zkoumej, co tě skutečně rozrušilo. Pokus se to pojmenovat a velmi ti pomůže si poznatky zapisovat. Mohl tě například nějaký člověk vyvést z rovnováhy. Podle tebe se zachoval třeba arogantně. Tvůj ústřední pocit, který to vyvolalo, mohl být „nemá mě rád." Ale on nepřemýšlí, jestli tě má rád nebo ne. Má své vlastní starosti a je prostě arogantní. Nebo dokonce ani není, ale na tebe to tak působí, protože tě to vtáhlo do nějakého podobného zážitku z minulosti.

Nyní totiž nastala ta chvíle, kdy se otevřel ten pomyslný archiv odložených témat, o kterém jsem psala výše a ty máš možnost ho probádat. Máš jedinečnou šanci okolnosti a sebe pochopit tentokrát z jiné perspektivy, změnit úhel pohledu a opustit naučenou automatickou reakci. Ve skutečnosti šlo jen o emoční únos do minulosti, který máš nyní možnost uzdravit. Opečuj se a dosyť svou láskyplnou pozorností.

INTEGRACE

Potom většinou přichází na čas období klidu, kdy se vše integruje a srovnává. Nestačí to udělat jednou, ale postupuje se po malých krůčcích tak, jak život nabízí další témata ke zvědomění. Časem se to děje plynule a poměrně rychle, a tak dlouho, jak kdo potřebuje. Bolest postupně odchází a zároveň nás proces vede k vystoupení z naučených vzorců, které byly založeny na strachu a starých zraněních.

POZNÁMKA

Pokud jsi měl/a náročný start do života, tak při uvolňování traumatu z krizových situací je dobré nebýt na tuto práci sám. Trauma vzniká ve vztahu, a proto se opět dobře uzdravuje zase ve vztahu. Je velmi léčivá přítomnost svědka, který pocity nevymlouvá ani neodsoudí, v podobě kamarádky, partnerky/partnera nebo terapeuta.

POSTUP V BODECH A SHRNUTÍ

Když prožíváš cokoliv, co tě vyvede z rovnováhy, tak nezavírej oči před tím, že tě to bolí. Hlubokým přijetím dochází ke zvědomování naučených mechanismů a vyplavování emoční bolesti, která se pojí k minulosti.

Ve chvíli, kdy se objeví nepříjemný pocit, který tě trápí, tak se do toho uvolni, ať je to cokoliv a nech to projít. Buď k sobě soucitná/ý a dodej si chybějící péči.

- Uvědom si, co se v tobě děje a všímej si svých emocí a pocitů
- Nebraň se tomu a dovol, ať se to děje, jen pozoruj
- Uvolni průchod emoci, bolest prodýchej
- Vnímej své pocity v těle a naslouchej mu
- Dovol tomu odejít

Buď stále ve spojení sama/sám se sebou a nadále se zajímej o to, jak ti je a jak se cítíš. Jde jen o to občas přesunout svou pozornost z vnějšku dovnitř k sobě.

Přeji ti pokoj a uvolnění do života v klidu a radosti.

S láskou Monika Micajová

O AUTORCE

Provázím při osvobození se od vnitřních bloků, toxických vztahů, zranění a vzorců, aby se mohl naplnit potenciál života.

Lidé mi vyprávějí své příběhy a já jim pomáhám v nich číst. Dívám se na život člověka jako na celek, v kontextu jeho celého příběhu. Této práci se věnuji od roku 2010.

Řešíte osobní, vztahové, či jiné problémy? Anebo si přejete se v životě již opravdu posunout a nechcete na to být sami? Neváhejte se na mě obrátit a **rezervujte si konzultaci.**

CO NABÍZÍM:

Přicházíte za mnou s rozmanitými tématy, když jste se ocitli na rozcestí nebo uvízli v bludném kruhu.

- Nabízím celostní pohled a empatický přístup ke všem životním situacím.
- Vytvářím prostor pro prožití a zpracování životních témat nebo omezení.
- Doprovázím při vyléčení z toxických vztahů v dynamice empat/narcis.
- Pomáhám při odstraňování vzorců chování a limitujících přesvědčení.
- Provázím při uvolňování emočních bloků a prožitých zranění.
- Inspiruji k sebepoznání, seberozvoji a k hlubšímu duchovnímu poznání.

Jsem autorkou knížky **Poutníkova cesta a genius loci**.

Kde mě najdete:

www.monikamicajova.cz
info@monikamicajova.cz
+420 723 789 537
FACEBOOK
INSTAGRAM
YOUTUBE