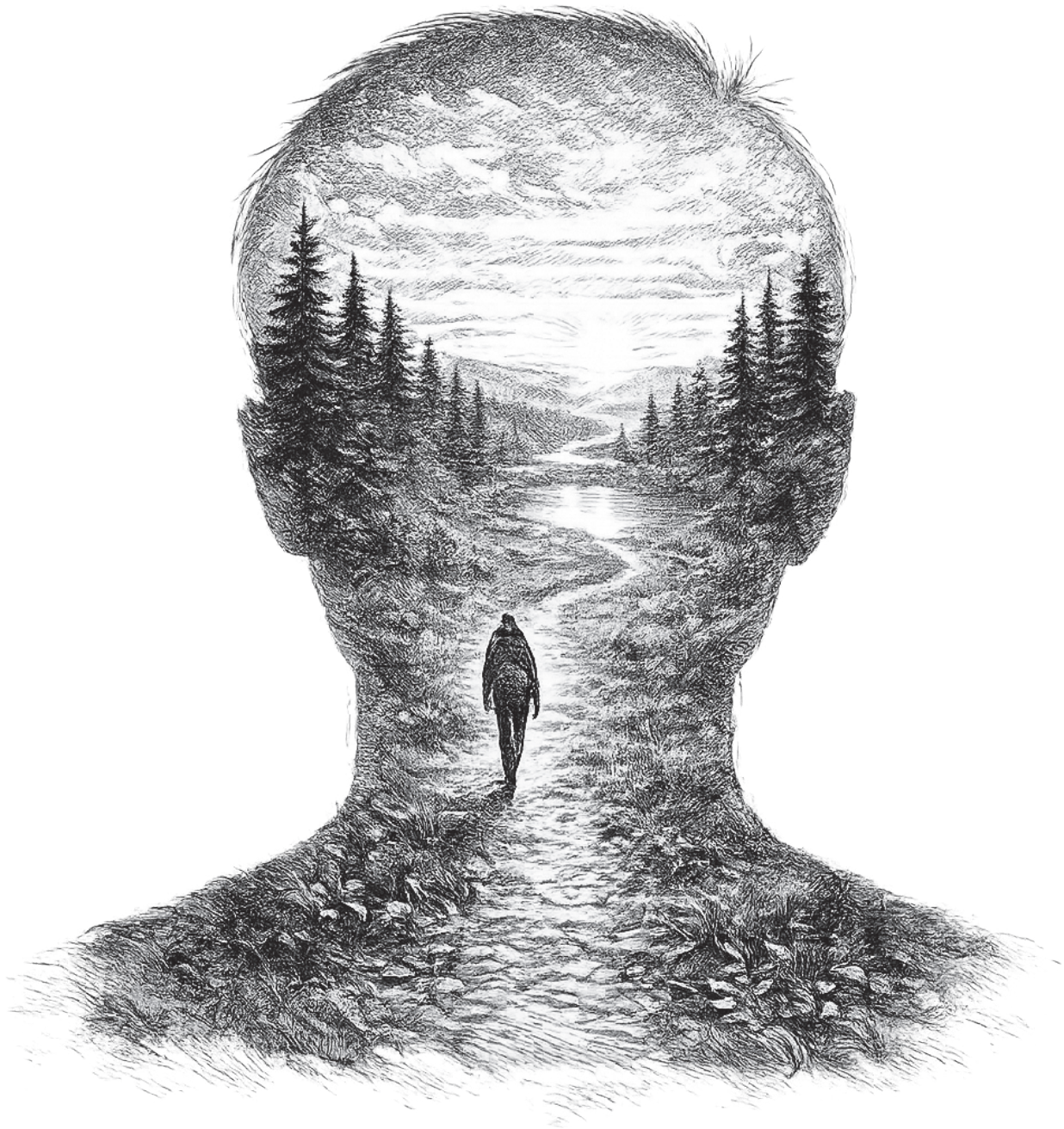
Domů

1. díl



Roman Štefek

Úvod

Za tisíce let svého vývoje dokázalo lidstvo téměř nemožné. Postavili jsme města tam, kde dříve byly lesy, prodloužili život, propojili kontinenty během vteřin. Průmysl, technologie i medicína nám den za dnem usnadňují existenci a zároveň nás staví před nové výzvy, na které nás nikdo nepřipravil. Přibývá povinností, informací a rozhodnutí. Téměř nepozorovaně se tak náš život stává složitějším.

Propojili jsme svět, a přesto se mnozí z nás cítí osamělejší než kdy dřív.

Pokrok nás sblížil technicky, ale vzdálil emociálně.

Svět se žene vpřed a jeho tempo se neustále zrychluje. Vznikají nové obory, nové nástroje, nové možnosti. Je pozoruhodné, že vedle tohoto neustálého pokroku existuje jedna zásadní oblast, kterou máme dávno prozkoumanou, a přesto jí věnujeme méně pozornosti než materiálnímu světu. Je to naše mentální zdraví. Vnitřní spokojenost.

Základy tohoto poznání nepoložily moderní laboratoře, ale myslitelé před staletími.

Už dávno víme, co vede k radostnějšímu životu.

Že zásadní proměna nezačíná změnou okolností, ale změnou vnímání.

A že mnohé z toho, co nás trápí, jsou jen naučené vzorce.

Víme to stejně samozřejmě, jako víme, že s dospělostí přichází potřeba postarat se sám o sebe.

Je to zvláštní rozpor: dychtíme po pokroku, který nám přinese krátkodobou radost, ale přehlížíme tisíci lety prověřené cesty, které by nám mohly ušetřit roky trápení.

V porovnání s technologickými novinkami se nám zdají nedůležité. Raději budeme pracovat na nový telefon než na sobě, přestože právě tato práce může mít pro náš život větší hodnotu než jakýkoli technický vynález.

Považujeme za naprosto přirozené jít do fitka a hodiny dřít na svých svalech, sledovat jídelníčky nebo jinak pečovat o svou fyzickou kondici. Ale péče o „mentální svaly“, o disciplínu vnímání, vnitřní ticho a stabilitu, je stále vnímána jako něco „navíc“, nebo dokonce jako záchranná brzda vyhrazená jen pro lidi v hluboké krizi. Přitom právě zde leží základ kvality našeho prožívání.

Dostali jsme se do bodu, kdy více spravujeme svůj život, než ho skutečně žijeme. Plánujeme, organizujeme a udržujeme chod svého života, zatímco nekonečný shon pohlcuje to, na čem skutečně záleží.

Možná to znáš. Den je plný úkolů, hlava plná myšlenek, a přesto máš pocit, že ti něco podstatného uniká.

Rozpoložení, v jakém se právě nacházíme, není dílem náhody. Je výsledkem neustálého působení světa, který nás formuje. Naše vnitřní nastavení je často jen ozvěnou cizích očekávání a hlukem doby, která nás nutí být neustále zaměstnaní. Aniž si to uvědomujeme, přejímáme způsob, jakým přemýšlíme o sobě, o úspěchu, o spokojenosti. Právě proto se dnes mnozí z nás ocitají ve stavu, kdy mají vše, co moderní svět nabízí, a přesto postrádají vnitřní klid.

Mentální zdraví není luxus pro klidné období.

Je to základ.

Tento společenský diktát kniha na chvíli nahrazuje jiným způsobem vedení. Nabízí vnější oporu, která tě vede zpět k sobě. K pochopení toho, co skutečně ovlivňuje tvé mentální zdraví a jak ho můžeš vědomě rozvíjet.

Nevnucuje směr, pouze ukazuje cestu. Je na tobě, zda po ní půjdeš. Pokud jsou tvoje priority v tuto chvíli jinde a vnější svět tě plně pohlcuje, klidně ji odlož. Věnuj svůj čas tomu, co je pro tebe právě teď důležitější. Pokud se však rozhodneš vydat se touto transformační cestou, zjistíš krok za krokem, že se tvůj vnitřní svět začíná proměňovat a s ním i život kolem tebe.

Tato cesta vyžaduje odvahu vystoupit z rozjetého vlaku. Z vlaku, který veze společnost vstříc hlučnému pokroku a novým hrozbám. Odpoutat se od názorů a problémů, které se zdají samozřejmé jen proto, že je sdílí okolí. Kniha totiž nepracuje se společností. Pracuje s jednotlivcem.

Vše začíná jednoduchým, ale zásadním uvědoměním: skutečný pokrok se odehrává uvnitř. Je třeba obrátit pozornost k vlastnímu světu. Cesty jsou dávno prozkoumané a zastávky dobře známé.

Je to cesta k opětovnému získání moci nad sebou samým. K jediné skutečné svobodě, kterou nám nikdo nemůže vzít.

Než začneš

Každý z nás si nese vlastní batoh. Plný myšlenek, věcí, které bychom chtěli vyřešit, a otázek, na které hledáme odpovědi, abychom se mohli cítit lépe a být spokojenější. Každý jdeme vlastní cestou. Někdy procházíme prostředím, které nás podporuje, a jde se nám lehce.

Jindy máme pocit, jako bychom šli do prudkého kopce nebo se snažili vylézt příkrou skálu.

Ať je ta cesta jakákoliv, jedno zůstává stejné: nikdo ji za nás nemůže projít.

Může to v nás vyvolat pocit, že na to jsme sami. Zároveň je ale osvobozující si upřímně připustit, že cestu k vlastní spokojenosti máme ve svých rukou. Neurčuje ji svět kolem nás tolik, jak by se někdy mohlo zdát, ale především to, co si sami neseme uvnitř.

Možná je tvůj batoh těžší než u jiných a máš pocit, že postupuješ pomaleji nebo že žádné zkratky neexistují. A často to tak opravdu je. Právě v těchto náročnějších chvílích se však otevírá prostor posunout se mnohem dál.

Jestli máš pocit, že některé věci už nechceš dál prožívat stejným způsobem, pak je tato kniha pro tebe.

Psal jsem ji pro všechny, kteří postupně docházejí k tomu, že změna nezačíná venku, ale uvnitř. V tom, jak přemýšlíme a jak vnímáme sebe i svět kolem.

Lidská psychika je složitá, stejně jako svět, ve kterém žijeme. Často až ve chvíli, kdy projdeme těmito složitějšími principy, začneme zjišťovat, že mnoho věcí je ve své podstatě jednoduchých.

Kniha nemá ambici něco za tebe změnit. Skutečná změna vždy vychází z tebe.

Snažil jsem se v ní zachytit to nejdůležitější z témat, se kterými se jako lidé setkáváme, a dát je do podoby, se kterou můžeš pracovat.

Když jí dáš prostor, může ti pomoct lépe pochopit sebe i svět kolem. Mnozí v ní najdou vše, co budou pro svou změnu potřebovat zvenčí.

To nejdůležitější ale musí přinést každý sám, ochotu dělat věci tak, aby změny, které si přeje, mohly skutečně nastat.

Na závěr bych chtěl říct ještě jednu věc.

Naše cesty většinou nevedou přímo. Mnohokrát jsem chtěl něco vyřešit, ale nic nefungovalo.

Později jsem pochopil, že některé věci se změní až ve chvíli, kdy se nejdřív promění něco jiného, co s nimi souvisí. Tato změna pak často spustí i tu, o kterou jsme se snažili od začátku.

Stejně tak jsem zažil situace, kdy nefungovala žádná technika a veškerá snaha byla marná. S odstupem času jsem ale uviděl, že některé věci v nás samotných prostě potřebují čas.

Jestli se ti tedy někdy nebude dařit, nezůstávej v tom zbytečně zaseknutý. Možná stojí za to podívat se o kousek vedle, jestli tomu nepředchází něco jiného, co si žádá pozornost.

A nebo jen přijmout, že ještě nepřišel správný moment.

Některé části cesty jsou snazší, jiné náročnější. Zůstaneš-li na ní, můžeš se dostat mnohem dál, než se teď možná zdá.

Když se začneme ptát jinak

Najednou vidíme věci, které nám dřív unikaly. Postupně si uvědomujeme, že život nemusí být jen sledem povinností, reakcí a neustálého přizpůsobování se tomu, co se děje kolem. Že je možné cítit víc klidu, větší jistotu v sobě a hlubší spojení s tím, jak skutečně chceme žít.

Nejde o to stát se někým novým. Jde o postupný návrat k sobě, k místu, ze kterého můžeme vnímat svůj život jasněji a žít ho vědoměji.

Je to proces vedoucí k větší vnitřní vyrovnanosti. Ukáže ti, jak můžeš žít spokojeněji sám se sebou i se svým životem. Budeme se společně věnovat tomu, jak lépe pracovat se svou myslí, posilovat sebehodnotu a žít autentičtěji. Najdeš-li si čas k práci na sobě, může být to, čemu se zde budeš věnovat, skutečně přínosné. A i kdyby se proměnila jen jedna oblast tvého prožívání, splní tím svůj účel.

Proměna, kterou tě kniha provází, se odehrává postupně v tom, jak se cítíš a jak reaguješ na situace, které tě dřív vyváděly z rovnováhy.

Dovol si číst vlastním tempem. Nemusíš se snažit všemu hned porozumět. Stačí zůstat chvíli u toho, co v tobě něco probouzí.

Jak ke knize přistupovat

Kniha je vystavěná tak, aby jednotlivé kroky na sebe postupně navazovaly a společně vytvářely jeden celek. Každá část připravuje prostor pro tu následující. Pokud ji čteš poprvé, může být nejpřirozenější procházet ji postupně tak, jak je napsaná.

Někdy se k ní vracíme s konkrétní otázkou nebo tématem, které v životě vystupuje do popředí. V takové chvíli je v pořádku otevřít kapitolu, která s tím souvisí, a začít tam, kde to právě dává smysl.

Každá kapitola propojuje příběh, myšlenky i praktická cvičení. Pokud se rozhodneš s některou částí pracovat, projdi i cvičení, která v ní najdeš. Právě v této rovině se odehrává skutečný posun, samotné čtení ho obvykle nepřinese. Změna se začíná dít ve chvíli, kdy nové poznatky začneš převádět do vlastní zkušenosti. Některá z nabízených cvičení vedou k podobnému cíli různými cestami, takže si můžeš zvolit tu, která je ti v tuto chvíli bližší.

Když si nebudeš jistý, jak pokračovat dál, můžeš se vrátit k mapě cesty nebo k přehledu cvičení na konci knihy. Často stačí jeden malý krok, který do života vnese víc klidu a prostoru. Další směr se začne postupně ukazovat.

Podívejme se na celek z nadhledu.

Přehled cesty

Obsah knihy se dotýká dvou vrstev našeho vnitřního světa. Nejprve se učíme lépe vnímat sebe sama, zklidnit mysl a vystoupit z automatických reakcí. Poté se zaměřujeme na vztah k sobě, vlastní hodnotu a schopnost žít autentičtěji. Obě části na sebe navazují. Vytvářejí společný základ, ze kterého může později vyrůstat vědomější a spokojenější život.

ČÁST I — Cesta k vnitřnímu klidu a uvědomění

Od autopilota k vědomému vnímání

Co se učíme:

- rozpoznat vlastní mentální mapy
- vidět různé perspektivy a vnitřní hlasy
- zpomalit automatické reakce
- vytvářet vnitřní oporu a stabilitu

Co se mění: Začínáme se pozorovat místo toho, abychom jen reagovali.

ČÁST II — Cesta k vnitřní hodnotě a celistvosti

Od přizpůsobení k autenticitě

Co se učíme:

- nastavovat hranice a říkat „ne“
- rozlišovat sebedůvěru a sebehodnotu
- setkat se se svým stínem
- vnímat emoce jako přirozenou energii

Co se mění:

Postupně přijímáme sami sebe jako celek.

Každý prochází tímto procesem vlastním tempem a svým způsobem. Některé části mohou působit známě, jiné otevřou nové otázky nebo přinesou chvíle nejistoty. Je přirozené, že se někdy vrátíš zpět k dřívějším kapitolám nebo že se různé fáze budou prolínat. Změna totiž neprobíhá po přímce, ale ve vlnách. Důležité není dojít co nejrychleji na konec, ale zůstávat v kontaktu se sebou během celého procesu.

Když se postupně učíme žít ve větším souladu sami se sebou, začínají se přirozeně objevovat i otázky smyslu, směru a podoby života, který chceme tvořit. Těmto tématům se věnuje navazující kniha.

Cesta k vnitřnímu klidu a uvědomění

První krok nás zavede tam, kde každá změna skutečně začíná — ke schopnosti si všimnout, co se v nás právě děje.

FÁZE 1 — PROBUZENÍ POZORNOSTI

Co objevujeme:
Začínáme si všímat, jak naše mysl vytváří obraz reality a jak silně jsou naše reakce ovlivněny tím, jak svět vnímáme.

- mentální mapy reality
- rozdíly v tom, jak lidé vidí stejnou situaci
- vliv zkušeností, očekávání a interpretací

Co se děje uvnitř:
Objevuje se první odstup od automatických reakcí a přirozená zvědavost.

FÁZE 2 — ROZŠÍŘENÍ VNITŘNÍHO POHLEDU

Co objevujeme:
Postupně poznáváme, že v sobě neseme různé pohledy, části a hlasy, které ovlivňují naše prožívání i rozhodování.

- perspektivy vnímání sebe i druhých
- různé části uvnitř sebe
- jemné signály nevědomí a vnitřního světa

Co se děje uvnitř:
Učíme se dívat na sebe s větším odstupem, pochopením a empatií.

FÁZE 3 — ZPOMALENÍ A PŘÍTOMNOST

Co objevujeme:
Učíme se pracovat s tělem a pozorností tak, aby vznikl větší prostor mezi podnětem a naší reakcí.

- vztah mezi dechem, tělem a myslí
- principy všímavosti a bdělosti
- způsoby, jak zpomalit automatické reakce

Co se děje uvnitř:
Objevuje se více klidu, stability a schopnosti zůstat přítomní.

FÁZE 4 — SETKÁNÍ S AUTOPILOTEM

Co objevujeme:
Začínáme jasněji vidět návyky a opakující se vzorce, které často řídí naše každodenní chování.

- jak vznikají návyky a automatické reakce
- proč opakujeme stejné scénáře
- možnosti změny bez boje se sebou

Co se děje uvnitř:
Přicházejí důležitá uvědomění a někdy i lehké nepohodlí, které otevírají prostor pro změnu.

FÁZE 5 — VNITŘNÍ OPORA A STABILITA

Co objevujeme:
Učíme se nacházet v sobě zdroje, ke kterým se můžeme vracet v náročných chvílích.

- vlastní zdroje síly
- kotvy klidu a jistoty
- způsoby, jak se vracet k sobě

Co se děje uvnitř:
Postupně vzniká větší pocit bezpečí, důvěry a vnitřní stability.

Jak pracovat s touto knihou

Tato kniha není určená k rychlému přečtení od první do poslední stránky. Spíš tě zve zpomalit a všimnout si toho, co se v tobě už dávno děje, jen to v běžném tempu dne snadno zaniká.

Můžeš ji číst postupně, kapitolu po kapitole. Stejně tak se k ní můžeš kdykoliv vracet a otevřít ji tam, kde cítíš, že je to pro tebe zrovna živé. Změna, o kterou tu jde, se neměří počtem přečtených stran, ale tím, co během čtení opravdu uvidíš a zažiješ. Důležitá je otevřenost a ochota vnímat, co se v tobě během čtení a cvičení odehrává.

Možná se někdy ocitneš ve chvíli, kdy nebudeš vědět, kde začít. I to je součást cesty. V takových momentech může pomoct rozcestník nebo přehled cvičení na konci knihy. Nech se vést tím, co tě zrovna přitahuje.

Způsob, jakým kniha k jednotlivým oblastem přistupuje, tě vede především k vlastní zkušenosti. Podobným způsobem pracujeme i na kurzu, kde si můžeš jednotlivé postupy vyzkoušet v praxi a rozvíjet je společně s ostatními. Více informací najdeš na konci knihy.

Úvod do tématu

Každá kapitola začíná krátkým úvodem. Nenajdeš v něm poučky ani definice k zapamatování. Spíš otevírá dveře k tématu pomocí příběhů, přirovnání a situací ze života.

Pokud se v něm poznáš, není to náhoda. Tady se téma přirozeně potkává s tvou vlastní zkušeností.

Praktická cvičení

Po úvodu následují cvičení. Ta tvoří srdce celé knihy.

Jsou místem, kde se čtení mění ve zkušenost a kde se začíná dít to podstatné.

Většina cvičení má podobnou strukturu, aby ses mohl soustředit hlavně na vlastní prožitek:
Příprava je krátké zastavení a usazení pozornosti.
Hlavní instrukce tě vedou krok za krokem.
Závěr tě vrací zpět k sobě a do prostoru.
Reflexe je někdy krátké všimnutí toho, co se změnilo.

Reflexe není kontrola správnosti. Je to prostor, kde si můžeš všimnout, co se objevilo, co tě překvapilo nebo co se jemně posunulo.

Na některých místech ti kniha nechává prostor zachytit vlastními slovy nejen odpovědi nebo výsledky cvičení, ale i drobná uvědomění, myšlenky a změny, které se během cesty začnou objevovat.

Postupně se tak může stát něčím víc než jen knihou. Osobním místem, ve kterém budeš moct zpětně vidět kus své vlastní cesty.

Doplňky a transformační rituály

Občas narazíš na části, které nepůsobí jako další text ke čtení, ale spíš jako tiché pozvání zastavit se a jít o kousek hlouběji.

Rámec pro sledování změn

Změny, které tato kniha přináší, bývají nenápadné. Nemusí se projevit hned a někdy si jich všimneš až s odstupem času. Může jít například o nepatrnou změnu v tom, jak přemýšlíš, jak reaguješ nebo jak vnímáš sám sebe. Tyto malé posuny často ukazují, že se něco skutečně hýbe.

Každá kapitola ti nabízí způsob, jak si těchto změn všímat. Ne proto, abys něco hodnotil, ale abys měl možnost zpětně uvidět, že se něco posouvá, i když pomalu a téměř nepozorovaně.

Krátká zastavení pro běžný den

V textu najdeš drobná připomenutí, která můžeš kdykoliv použít během dne.
Někdy stačí pár vteřin, aby ses vrátil k sobě. Některé kapitoly obsahují i krátké verze cvičení, které můžeš použít uprostřed dne mezi prací a povinnostmi.

Nejčastější omyly

Jde o části, které pojmenovávají časté iluze, očekávání nebo mentální pasti spojené s daným tématem. Můžou ti pomoct udržet směr a nenechat se zbytečně odvést jinam.

Co dělat, když…

Tam, kde se praxe může zadrhnout, najdeš oporu ve chvílích, kdy si nejsi jistý nebo máš pocit, že se nedaří.

Můžeš se k ní kdykoliv vrátit jako k rychlé pomoci, která tě znovu nasměruje.

◆

Ukázka z úvodní části zde končí.

Následující kapitola ukazuje, jak velký vliv má na náš život to, jakým způsobem vnímáme realitu i sami sebe.

KAPITOLA 2

PERSPEKTIVY A ČÁSTI

Dívka a Tichošlápek

Někteří říkají, že ta vesnice ležela daleko. Jiní tvrdí, že docela blízko. Jisté je jen to, že v ní žila dívka jménem Sára.

Nebyla princeznou ani čarodějkou. Byla to prostá dívka s tichýma očima a hlavou plnou věcí, které neuměla pojmenovat.

Říkalo se jim nápady. Jenže to slovo bylo příliš malé. Nápady měli všichni. Paní učitelka, tatínek, Klára ze sousední lavice. To, co nosila Sára v sobě, bylo jiné. Bylo to místo. Zahrada skrytá tak hluboko, kterou nikdo neviděl a ona sama ji nedokázala popsat, aniž by se zadrhla. Někdy měla chuť o ní Kláře říct, i když nevěděla jak.

Ta zahrada ožívala pokaždé, když ji napadla písnička, obrázek nebo věta, která se chtěla stát dopisem. Každý takový záblesk po sobě zanechal stopu. Keř, květ, plod pomalu dozrávající na větvi.

Žádný plod nikdy nespadl. Vždycky těsně před dozráním přiletěl Tichošlápek.

Byl to podivný tvor. Bez barvy, bez stínu, s křídly jako zaschlý inkoust a zobákem ostrým jako první pochybnost. Přicházel tak tiše, že ho Sára nikdy neslyšela. Najednou se objevil a šeptal hlasem, který zněl téměř jako její vlastní, ale ne docela.

„Co když se to nikomu nebude líbit?“ říkával.

Jindy šeptal: „Co když to pokazíš, a všichni se budou dívat?“

Někdy neříkal nic, tehdy byl nejblíž.

Stačilo ho ucítit a ruka se zastavila nad sešitem. Tužka zůstala ležet. Písnička se rozplynula dřív, než dostala čas.

Sára si říkala, že je to opatrnost, že je lepší nepospíchat, a až přijde správný čas, sama to pozná.

Jenže správný čas nepřicházel.

Přišel podzim, a potom zima. Její zahrada pomalu šedla, ale na Sáře to nebylo poznat. Chodila do školy, usmívala se, odpovídala na otázky.

Uvnitř se větve ohýbaly pod tíhou plodů, které nikdy nespadly. Pod nimi se hromadily věci, které mohly být a nebyly. Dopisy, obrázky, nedopsané písničky…

Nosila ten pocit v sobě jako těžký kabát, na který člověk zapomene.

Tak by to možná zůstalo navždy, kdyby v únoru nepřijela Marta.

Přijela autem naloženým nářadím a usadila se v domku na konci ulice, kde po starém zahradníkovi léta pustla zahrada. Ráno bylo slyšet, jak kope do země. V poledne si zpívala. Ne hezky, ale spokojeně, jen pro sebe. K večeru se zahradou rozlévalo ticho, klidné jako noc bez větru.

Sára ji celé týdny pozorovala z okna.

Na Martě bylo něco těžko uchopitelného. Pracovala bez spěchu, a přitom bez váhání, jako by přesně věděla, co dělá, a výsledek ji příliš netrápil.

Jednoho rána Marta vzhlédla od záhonu a zahlédla Sáru za oknem. Zamávala na ni se samozřejmostí s jakou se mává starému sousedovi.

Sára zamávala zpátky.

Pak si, trochu ze zvědavosti, vzala kabát a vyšla ven.

Zahrada byla zpustlá tak, jak bývají místa dlouho opuštěná. Plevel sahal skoro do pasu, stromy stály pokřivené a větve se do sebe zamotaly jako klubko příze, na které se léta nesáhlo.

Uprostřed toho všeho Marta klidně klečela v zemi a přesazovala keř, jako by na světě nebylo nic naléhavějšího.

„Pomůžeš mi?“ zeptala se, aniž se otočila.

Sára přikývla a klekla si do země vedle ní.

Od té doby přicházela každý den po škole. Brzy si zvykla na tiché tempo zahrady. Čas od času jí Marta ukázala, s čím může pomoci. Vyrýt záhon. Přestřihnout přerostlou větev. Zasadit cibulky do rovných řad.

Nemluvily mnoho, ale ticho mezi nimi bylo příjemné.

Jednoho odpoledne jí Marta podala malý sáček se semeny.

„Zkus tenhle záhon," řekla.

Sára si přisedla. Opatrně udělala prstem důlek, vložila semínko a zahrnula ho zeminou. Natáhla ruku pro další.

Ucítila ho znovu.

Tichošlápek.

Tentokrát byl blíž, lehký jako popel.

„Křivě," zašeptal.

Ruka se zarazila.

Narovnala řádku a zkusila to znovu.

„Moc mělko."

Semínko vyndala.

„Teď moc hluboko."

Prsty se jí začaly třást.

Znovu a znovu.

Když se odtáhla, záhon vypadal hůř než na začátku. Hlína byla rozhrabaná, řádky se rozpadly.

Tichošlápek se nepatrně zvětšil.

„Vidíš," vydechl spokojeně.

Sára pomalu položila sáček se semeny na zem.

„Já… asi půjdu domů," zamumlala.

Byla už skoro na konci zahrady, když za ní zazněl hlas.

„Sáro."

Zastavila se.

Marta si záhon chvíli prohlížela, pak si bez spěchu klekla do země a začala půdu znovu jemně urovnávat.

„Hlína má jednu zvláštní vlastnost," řekla po chvíli.

Sára mlčela.

„Můžeš to pokazit, jak chceš. Země to stejně zkusí znovu."

Podívala se na ní.

„Otázka je, jestli to zkusíš taky."

Tichošlápek se neklidně zavrtěl.

Sára stála na pěšině a cítila, jak se v ní něco pere. Starý známý tah dozadu… vedle něj něco nového. Tichého, ale vytrvalého.

Pomalu se vrátila.

Klekla si zpátky k záhonu.

„Zase to pokazíš," sykl Tichošlápek.

Nervózně polkla a neklidně sevřela prsty.

Tentokrát semínko do země jen položila… a nechala ho být.

Tichošlápek zasyčel.

Jeho křídla už nevrhala tak široký stín.

Tehdy ji to napadlo: „Trpělivost je v hlíně."

Když přišlo jaro, Marta zavedla Sáru do rohu zahrady, kde stála stará jabloň s dutým kmenem. Nakláněla se tak nebezpečně, že první vichřice by ji poslala přímo na plot. Bylo třeba ji podepřít.

„Jak to správné místo poznám?" zeptala se Sára.

„Sedni si ke kořenům a poslouchej," řekla Marta a zmizela v domku.

Sára se posadila do trávy a položila dlaně na zem.

Cítila chladnou vlhkost půdy. Kořeny se pod ní tiše rozbíhaly do hloubky, někde byla země měkká a poddajná, jinde pevná jako kámen. Seděla tak dlouho, až jí do kolen začal zalézat chlad, a v tu chvíli se v ní něco tiše srovnalo. Tak jako když člověk pozná, že je ovoce zralé.

Vstala a bez váhání zapustila kůl na to jediné správné místo.

Jabloň se o něj tiše opřela a její kmen se nepatrně narovnal.

Marta ji sledovala z okna. Když se jejich pohledy setkaly, jen se usmála.

Ten večer, poprvé po dlouhé době, Sára sáhla po tužce.

Nepsala nikomu konkrétnímu. Jen začala. Slova šla trochu neohrabaně, ale šla.

Uprostřed druhé věty přiletěl Tichošlápek.

Sára ho ucítila, ale psala dál.

Dopis Kláře nakonec opravdu poslala.

Odpověď přišla dřív, než čekala. Dlouhá a plná věcí, o kterých ani netušila, že je Klára v sobě nosí.

V zahradě ten rok poprvé rozkvetly hyacinty. Fialové, husté, vonící tak silně, že jejich vůně doplula až na ulici.

Sára se zastavila a zhluboka se nadechla.

Někde hluboko v ní bylo klidněji než dřív.

„Trpělivost je v hlíně." usmála se.

Příběh o Sáře může znít jako pohádka. Hlasy, které ji zastavovaly, nejsou tak neobvyklé, jak by se mohlo zdát, v různých podobách se s nimi potkáváme všichni.

V další části se podíváme blíž na to, co se v našem vnitřním světě skutečně odehrává. Jak vznikají hlasy, které nás brzdí, proč se některé reakce spouštějí dřív, než je stihneme ovlivnit, a hlavně, co s tím můžeme dělat v běžném životě.

Jednou z nejdůležitějších věcí v životě jsou vztahy. Prožijeme spoustu příběhů, ve kterých je klíčové, jak jsme schopni s druhými vyjít, jak umíme komunikovat a reagovat. Stejně důležitý je ale i vztah, který máme sami k sobě. Všechny tyto lidské schopnosti vycházejí z našich myšlenkových map, a závisí na snaze učit se lépe porozumět lidem i sobě samým. A k tomu vedou poměrně jednoduché způsoby.

**Schopnost vnímat svět
z různých úhlů pohledu
je klíčem k řešení konfliktů.**

PERSPEKTIVY VNÍMÁNÍ

Na situace, které se kolem nás dějí, každý nahlížíme různými způsoby. Říkáme jim „perspektivy vnímání". Jsou to naše mentální nastavení, díky kterým lépe chápeme nejen sebe, ale i druhé a celý kontext. Pomáhají nám řešit konflikty, rozvíjí empatii a schopnost komunikace.

Jaké perspektivy vnímání známe?

Uvedeme si zde tři nejpoužívanější perspektivy a jednu speciální.

První pozice – Já

„Co dělám? Jak se cítím? Co chci?"

Díváš se na situaci svýma očima.
Vnímáš hlavně svoje pocity, svoje potřeby a své tělo.
Tato perspektiva ti pomáhá uvědomit si, co chceš nebo potřebuješ.

Druhá pozice – Ty

„Jak se asi cítí? Co je pro něj nebo pro ni důležité? Jak to vidí?"

Díváš se na situaci očima druhého člověka.
Snažíš se cítit a myslet jako on/ona.
Perspektiva ti pomáhá, když chceš pochopit druhého, komunikovat, být empatický/á.

Třetí pozice – Pozorovatel

„Jak by tady poradil nezaujatý člověk? Co vidím, když se na to dívám zvenku?“

Díváš se na situaci „zvenčí“, jako nezávislý pozorovatel.
Sleduješ oba účastníky a celý kontext z nadhledu.
Perspektiva je užitečná, když chceš být objektivní a najít řešení bez emocí.

Čtvrtá pozice – Meta

Díváš se na situaci z ptačí perspektivy, s odstupem. Jde o pozici, ze které vnímáš svět v širších souvislostech. Tuto pozici používáme s odstupem, se kterým je možné všechny pozice vnímat zároveň.

CVIČENÍ
TŘI PERSPEKTIVY VNÍMÁNÍ

Skupinové • **15–30 minut** • **Rozšiřování perspektivy**

K ČEMU CVIČENÍ SLOUŽÍ

Zjistíš, jak dokážeš lépe vycházet s okolím a řešit konflikty. Následující cvičení umožňuje zažít rozdíl perspektiv přímo v těle a prostoru.

PŘÍPRAVA

- 4 papíry s názvy pozic
- prostor na pohyb
- 3 účastníci

POSTUP

1. Cvičení probíhá ve trojici, kteří se postupně protočí na všech pozicích.
2. Skupinka si připraví čtyři papíry a každý z nich popíše názvem pozice: Já, Ty, Pozorovatel, Meta
3. Papíry rozmístíme tak, aby pozice „Ty“ a pozice „Pozorovatel“ byly před pozicí „Já“ přibližně 2 kroky po stranách. Papír s pozici „Meta“ umístíme naopak kousek za pozicí „Já“.
4. První osoba si vybere konkrétní situaci, kterou chce řešit (například někoho lépe pochopit, problém ve vztahu, vlastní rozhodnutí a podobně).
5. Druhá osoba si stoupne na papír s názvem „Ty“. Bude hrát roli druhé pozice. Třetí osoba si stoupne na papír s názvem „Pozorovatel“. Bude hrát pozorující roli.
6. Následně se řídíte těmito pokyny:

Osoba na pozici „Já“

Popiš konkrétní situaci a jak ji prožíváš. Zaměř se na to, co cítíš, co chceš, co ti vadí.
Například: *„Jsem nervózní, protože nechci ztratit tvář. Potřebuji, aby mě pochopil.“*

Osoba na pozici „Ty“
Vžij se do osoby, o které mluví osoba na pozici „Já“. Jako kdybys byl/a tou osobou. Co slyšíš, vidíš a cítíš? Chvíli zůstaň v jeho/její kůži a sděl svůj pohled.
Například: *„Já si myslím, že mi křivdíš. Cítím se odstrčený, protože mi nedáváš prostor.“*

Osoba na pozici „Pozorovatel“
Vciť se do neutrální pozice pozorovatele a pozoruj osobu „Já“ a osobu „Ty“, co dělají dobře a co by mohli změnit? Jaké máš pocity? Co si objektivně myslíš, že by ti dva měli změnit, aby spolu vycházeli lépe?
Například: *„Oba mají strach a chtějí být slyšeni. Mohli by začít tím, že si dají prostor.“*

Osoba na pozici „Já“
Nyní udělej krok dozadu. Stoupni si na pozici „Meta“. Jakoby si od situace, kterou řešíš odstoupil.

Osoba na pozici „Meta“
Přemýšlej o celé situaci, jak různé perspektivy mění význam situace. Zvaž, co nového jsi zjistil a jak nyní tuto situaci vnímáš. Jaký máš teď pohled na věc?

Po skončení
Až se vystřídáte ve všech pozicích, dejte si chvíli pauzu a zeptejte se jeden druhého:
- Co bylo nejsilnější?
- Co se změnilo, když jste se přesunuli na jiné místo?
- Co byste udělali jinak, kdybyste věděli to, co víte teď?

Nic se nehodnotí. Jde o zkušenost, ne o správné odpovědi.

PROSTOR PRO POZNÁMKY

CVIČENÍ
TŘI ŽIDLIČKY

Jednotlivec • **10–15 minut** • **Rozšiřování perspektivy**

Toto cvičení vychází ze stejného principu jako skupinová varianta, ale můžeš ho dělat sám.

PŘÍPRAVA

• Tři židle nebo označená místa v místnosti

POSTUP

1. Vyber si konkrétní situaci, kterou chceš řešit (například někoho lépe pochopit, problém ve vztahu, vlastní rozhodnutí a podobně).
   Budeš potřebovat klid, čas pro sebe a taky tři židle nebo tři místa v místnosti, která si označíš.

2. Rozmísti židle vedle sebe nebo si označ místa.
   Židle č. 1 = *Já*
   Židle č. 2 = *On/Ona*
   Židle č. 3 = *Pozorovatel*

3. Sedni si na první židli („Já“)
   Popiš nahlas, jak situaci prožíváš ty. Zaměř se na to, co cítíš, co chceš, co ti vadí.

4. Přesedni si na druhou židli („On/Ona“)
   Vžij se do druhého člověka a chvíli zůstaň v jeho kůži. Sleduj, jaké nové pohledy ti to přinese.

5. Přesedni si na třetí židli („Pozorovatel“)
   Tady jsi neutrální divák. Podívej se na oba: *Co dělají dobře? Co by mohli změnit?*

6. Postav se mimo židle:
   Přemýšlej o celé situaci, jak různé perspektivy mění význam situace. Zeptej se:
   Jak teď chci postupovat? Co nového jsem zjistil(a)?

Toto cvičení je velmi silné, protože díky fyzickému přesednutí „nutíš“ mozek změnit perspektivu nejen v hlavě, ale i v těle.

Krátká zastávka

Uvnitř nás běží celý svět, který nevidí nikdo jiný. Myšlenky, staré vzorce, tiché obavy, malé radosti i hlasy, které nosíme od dětství. Nemusíme je potlačit, ani se jich zbavit. Stačí jim porozumět, aby neřídily naše chování ve chvílích, kdy chceme řídit my je. Cílem není mít všechno pod kontrolou, ale získat větší vliv na to, jak reagujeme. Víc prostoru. Víc vědomých voleb. Víc možností být tím, kým chceme být.

Když se na svět díváme z různých perspektiv, brzy si všimneme ještě jedné věci: uvnitř nás samotných existuje víc hlasů a částí.

VNITŘNÍ PROGRAMY A PSYCHOLOGICKÉ ČÁSTI

Každý z nás má v sobě svůj vlastní vnitřní svět. Není vidět, ale přitom rozhoduje o tom, jak se cítíme, jak reagujeme a jaké rozhodnutí děláme. Je to naše vnitřní mapa, něco jako osobní kompas, podle kterého se orientujeme ve vztazích, práci i v tom, jak zacházíme sami se sebou. Nejde jen o přehled informací, ale o hluboká přesvědčení o nás samotných, o světě a o tom, jak věci fungují. Tahle mapa nevznikla vědomě. Začala se psát už v dětství, kdy jsme vše, co jsme slyšeli a prožívali, nekriticky přijímali jako pravdu. Tou dobou se do ní začaly zapisovat první trasy, které dnes nazýváme programy.

Programy fungují jako automatické reakce, které se spouštějí dřív, než o nich stihneme přemýšlet. Jsou to naše zvyky, myšlenky a pocity běžící na autopilota. Když někdo vyrůstal s přesvědčením, že musí být „hodný", aby byl přijatý, může v dospělosti neustále potlačovat vlastní potřeby. Když dítě zažívalo posměch, může si dospělý nosit program, že „nemá mluvit nahlas". Tyto vnitřní trasy se do nás otiskly tak hluboko, že se často zdají jako přirozená součást osobnosti.

V našem vnitřním světě však nejsme sami. Kromě programů v nás žije i vnitřní kritik – hlas, který se snaží udržet staré pořádky. Vnitřní kritik je malý „dozorce", který nás neustále hodnotí, srovnává a odsuzuje. Původně měl chránit a hlídat, aby bylo „bezpečno", a připomínat, co máme dělat, aby bylo všechno v pořádku, ale v dospělosti nás často zbytečně brzdí. Připomíná nám hranice, které si v sobě neseme z dětství, ale dnes už pro nás dávno neplatí. Když se snažíme udělat něco nového, okamžitě se ozývá: „Pozor, sem nechoď. Tohle nezvládneš. Nepokoušej to."

Podobně se v příběhu ozýval i Tichošlápek. Tiše, nenápadně, a přece s velkou silou.

K tomu všemu se občas přidá i naše vnitřní dítě. Část nás, která si nese staré pocity a zranění. Nejde o nic mystického, je to jednoduše souhrn emocí, potřeb a zkušeností, které jsme prožili, když jsme byli malí. Vnitřní dítě si pamatuje, jaké to bylo být přehlížený, milovaný, káraný, chválený. Právě ono vtisklo do naší mapy první přesvědčení o tom, jací jsme a co si zasloužíme.

Dobrá zpráva je, že nic z toho není pevně dané a dá se to přepisovat. Afirmace a sugesce mohou být jedním z podpůrných nástrojů. Samy o sobě programy nemění, ale pomáhají vytvářet nový směr, který je potřeba podpořit i zkušeností.

Zásadní roli při přepisu hraje také vědomé vytváření nových programů. Můžeme si doslova vymyslet nový způsob myšlení, nový „vnitřní předpis“. Takový, který nám opravdu slouží. Místo starého přesvědčení „musím se zavděčit“, si můžeme vytvořit nový program: „Moje potřeby mají stejnou hodnotu jako potřeby ostatních.“ místo programu „nejsem dost dobrý“. Můžeme si stanovit nový: „Učím se a rostu každým dnem.“ A pak jej začneme vědomě používat, připomínat si ho v situacích, kde by se jinak spustila stará reakce. Tím dáváme mozku nové instrukce a postupně měníme jeho staré zvyky.

Když tyto nové programy kombinujeme s afirmacemi, prací s vnitřním kritikem (například tím, že mu poděkujeme za snahu, ale vysvětlíme, že už nejsme malé dítě) a péčí o vnitřní dítě (třeba tím, že mu dodáme podporu, kterou tehdy nedostalo), začnou se dít změny. Mentální mapa se pomalu přepisuje. Reagujeme jinak. Cítíme se jinak. Objevují se nové možnosti. Právě v tom spočívá krása vnitřní práce. Zjišťujeme, že náš vnitřní svět není pevně daný. Je živý a my jsme jeho tvůrci. Postupně nahlédneme do všech našich psychologických částí podrobněji.

Stačí se na naši mysl podívat v běžném dni trochu zblízka a všimneme si jedné věci: realitu nevidíme přímo. Filtrujeme ji přes zkušenosti, očekávání a stará přesvědčení. Mnoho reakcí se proto spustí dřív, než si je stihneme uvědomit. Běží automaticky, protože vznikaly hlavně v dětství, kdy jsme všechno přijímali jako samozřejmou pravdu. Nevytvářeli jsme je vědomě. Spíš jsme je posbírali z prostředí, kde jsme vyrůstali, a přesně v tomto bodě to začíná být opravdu zajímavé. Před námi se otevírají dvě zásadní otázky.

Kdo vede naše kroky? A kdo řídí tvůj život?

Jak se mozek učí?

Mozek se skládá z miliard nervových buněk, které jsou propojené přes synapse. Když zažiješ nějakou zkušenost (například poprvé jedeš na kole), aktivuje se určitá síť neuronů. Když tuto zkušenost opakuješ, síť se posiluje. Tím vzniká program, který se ti následně bude spouštět zcela automaticky, bez vědomého přemýšlení.

Pokud je zkušenost spojená se silnými emocemi (strach, radost, úleva), mozek si ji zapamatuje rychleji a hlouběji.

„Program“ je vlastně automatický vzorec myšlení, cítění a chování, který sis někdy osvojil. Mozku slouží jako přednastavená reakce na určitý podnět. A protože mozek rád šetří energii, zautomatizované programy používá pořád dokola, i když už ti nevyhovují.

Možná je snazší si to představit ne jako vědu, ale jako malé živé městečko, které v sobě nosíme každý den.

Příběh městečka Mysl

Představ si svou mysl jako město, které pulzuje uvnitř tebe. V jeho uličkách běhají malí poslíčci, neurony, kteří si mezi sebou neustále předávají zprávy. Každý má v kapse svůj postup, kudy má běžet dál.

Když se něco stane poprvé, poslíček běží novou trasou, trochu nejistě a pomalu, protože tam ještě není vyšlapaná cesta. Jakmile se stejná zkušenost opakuje víckrát, poslíček tam běží znovu a znovu. A najednou je z pěšiny silnice. A ze silnice dálnice, po které zprávy sviští tak rychle, že o nich ani nevíš.

Takhle vznikají programy v hlavě. Úplně přirozeně z opakování, z emocí, z věcí, které jsi zažil jako dítě. Tehdy poslíčci běhali nejrychleji, protože dítě věří všemu, co slyší. A tak se do městečka zapisovaly první „zprávy", které dnes spouští reakce dřív, než si je stihneme uvědomit.

Některé cesty jsou užitečné: naučit se jezdit na kole, uvědomit si nebezpečí, poznat, co nám dělá dobře.

Jiné cesty se vyšlapaly omylem. Někdo kdysi zvýšil hlas → poslíčci vyznačili cestu k bezmoci. Někdo nás shodil nebo zesměšnil → vznikla pěšina směrem k pochybnostem. Dnes po nich běhají ze zvyku, i když situace už je dávno jiná.

A někdy v tom městečku nastane chaos, i když se ve skutečnosti nic neděje.

Poslíček zahlédne partnerovu modrou fajfku na WhatsAppu a běží na radnici vřískat: „Četli to a neodepsali! Je KONEC!"

Starosta Amygdala vytáhne červený klobouk, dramaticky bouchne do stolu a zařve: „Evakuace pocitů! Všichni do krytu!"

Radnice svolá mimořádné zasedání. Amygdala usedne do čela stolu, zvedne obočí a suše pronese:
„Tak kdo to tentokrát přežene jako první?"

Vnitřní dítě okamžitě vystřelí ruku:
„Já! Já! Jdu se zahrabat pod deku a předstírat zánik!"

Vnitřní kritik nepřestane civět do papírů a odsekne:
„Jako obvykle jste to pokazili. Už jste zkusili být normální?"

A Pan Rozum mezitím s mobilem v ruce googlí:
„Jak poznat, že člověk jen spí a neignoruje mě?"

Poslíčci se mezitím motají ve spirále a všichni křičí přes sebe, jako by šlo o život.

Přitom se stalo jediné: někdo prostě neodpověděl hned.

Dobrou zprávou je, že i ve městě se dá postavit nová cesta nebo zavřít ta, která už nevede tam, kam potřebujeme. Jen ji musíme vidět.

Některé vnitřní programy se chovají, jako by byly Windows 95.
Stačí kliknout na „nová situace“ a hned se zaseknou.

PODVĚDOMÉ PROGRAMY

Podvědomý program si můžeme představit jako reakci, která se spustí sama dřív, než ji stihneme vědomě ovlivnit. Běží tiše na pozadí, podobně jako aplikace v telefonu, která se sama neukáže, ale ovlivňuje všechno, co děláme.

Věk 0–7 let — období, kdy všechno zapisujeme jako pravdu

V prvních letech života se zapisuje velká část toho, čemu o sobě a světě věříme. Dítě ještě neumí rozlišit, co je opravdu jeho a co jen převzalo z okolí. To, co se opakuje, se stává samozřejmostí a později ovlivňuje naše vztahy, reakce, hodnotu, kterou si připisujeme, očekávání i to, jaký svět kolem sebe vůbec vidíme.

Opakované chování — mozek si zapamatoval, co se často dělo

Pokud se nějaká situace opakovala, v mozku se pro ni postupně vytvořila zaběhnutá cesta. Nemusí být logická ani spravedlivá, prostě je známá. A mozek dá někdy přednost známému, i když nám už neslouží.

Rodinná dynamika — to, co jsme viděli doma

Atmosféra domova se propíše hlouběji než slova. Dítě nevědomě kopíruje tón, způsoby reakcí nebo rytmus vztahů. Stejný typ mlčení, stejný styl konfliktu, stejnou formu lásky nebo jejího nedostatku. Tak vznikají první představy o tom, co je normální.

Silné zážitky a traumata — okamžiky, které zanechaly stopu

Některé chvíle byly příliš silné na to, aby je mozek dokázal rychle zpracovat. Proto si je uložil ve zrychleném režimu jako varování. Po letech se mohou znovu ozvat, i když dnešní situace nemá s tou původní nic společného.

Mnoho lidí zažívá frustraci, že reagují způsobem, který vědomě nechtějí.

Například:

- chtějí být sebevědomí, ale v konfliktech ztuhnou,
- říkají si, že nebudou žárlit, ale stejně reagují přehnaně,

- přejí si zdravé vztahy, ale znovu skončí v podobném typu partnerství,
- touží po změně, ale sabotují sami sebe.

Často to není o vůli, spíš o starých podvědomých programech.

Vnitřní programy jsou staré reakce na dávné situace,
které si jen hrají na přítomnost.

CVIČENÍ
DENÍK PODVĚDOMÝCH PROGRAMŮ

Jednotlivec • **10–15 minut** • **Sebepozorování**

K ČEMU CVIČENÍ SLOUŽÍ

Pokud chceš lépe porozumět svým podvědomým vzorcům, může ti pomoci mít místo, kde si je zaznamenáš. Postačí jednoduchý deník, kam si budeš zapisovat situace, ve kterých se něco v tobě ozve rychleji, než bys očekával.

PŘÍPRAVA

- sešit, případně papír
- pro orientaci si v deníku vytvoř tři svislé a sedm vodorovných okének podle vzoru na konci cvičení.

POSTUP

Procházej jednotlivé kroky podle zadání:

1. Situace

Vrať se k tomu, co se stalo. Stačí krátká věta.
„Kolega mi neodpověděl na pozdrav."

2. Automatická reakce

Všimni si první myšlenky nebo tělesného impulsu, který vyskočil bez přemýšlení.
„Určitě mě nemá rád." / „Stáhlo se mi břicho."

3. Emoce

Jakou emoci to v tobě probudilo?
Někdy je to jasné slovo („vztek"), jindy jen nádech pocitu.

4. Podvědomý program / skrytý vzorec

To, co děláš automaticky, nevypovídá o tobě. Vypovídá to o programu, který kdysi vznikl, aby tě ochránil. Zkus se podívat pod povrch a zeptat se:
Jaký skrytý vzorec by mohl za tím stát?
„Musím být vždy přijatý." / „Když mě někdo přehlédne, znamená to, že jsem méně."

5. Ověření reality

Polož si jednoduché otázky:

Je to opravdu pravda?

Co jiného by to mohlo znamenat?

Někdy se tím otevře prostor pro jiný výklad.

„Možná si mě jen nevšiml."

6. Nový vědomý zápis (přeprogramování)

Tady si zformuluj větu, která tě podpoří:

„Jsem v pořádku, i když mě někdo nepozdraví."

7. Integrace

Chvíli vnímej, jak ta nová věta působí, když ji necháš doznít v těle.

Udělej krátký nádech a výdech, představ si, že nový program ukládáš do svého těla.

Krok	Otázka / Úkol	Můj zápis
1. Situace	Co se stalo? (konkrétní událost)	
2. Automatická reakce	Jaká byla moje první myšlenka nebo tělesná reakce?	
3. Emoce	Jakou emoci jsem cítil/a?	
4. Podvědomý program	Jaké přesvědčení za tím může stát?	
5. Ověření reality	Je to opravdu pravda? Jaké jsou alternativní možnosti?	
6. Nový vědomý zápis	Jaký postoj / větu chci přijmout místo starého vzorce?	

Ukázka z druhé kapitoly zde končí a následuje ukázka z kapitoly věnované emocím.

Když začneme rozumět tomu, co se v nás odehrává, něco se tiše promění.
Myšlenky už nepůsobí tak pevně. Reakce nejsou tak nevyhnutelné, objevuje se prostor, ve kterém si začínáme všímat ještě něčeho jiného…
Ne toho, co si myslíme…
ale toho, co opravdu cítíme.

KAPITOLA 11

EMOCE JAKO ENERGIE

O řece

Vysoko v zasněžených horách pramenila mladá řeka. Byla divoká a plná síly. Její voda, ledově čirá, hlasitě zpívala o svobodě.

S radostným hřmotem se vrhala ze skal, protékala hlubokými lesy a s jistotou sobě vlastní si razila cestu každou krajinou, která jí stála v cestě.

Věřila, že neexistuje překážka, kterou by její dravý proud nedokázal zdolat.

Jednoho dne však dorazila k okraji nekonečné pouště. Písek se před ní vlnil jako zlaté moře bez konce a ticho bylo jiné než v horách. Staré, hluboké a plné vědění, které řeka ještě neznala.

Řeka se nezastavila. S odvahou se vrhla do horkého písku, připravená protnout duny stejně, jako to dělala s údolími. Ale stalo se něco, co nikdy předtím nepoznala.

Jakmile její voda dopadla na vyprahlou zem, začala se ztrácet. Vsakovala se do písku tak rychle, jako by tam nikdy nebyla. Poprvé v životě se cítila bezmocná. Písek ji pil rychleji, než dokázala proudit. Čím víc se snažila tlačit kupředu, tím víc slábla. Její hrdý proud se měnil v nehybné louže, a ty pak v šedé bláto.

„Tohle je můj konec," naříkala. „Celý život jsem věřila, že síla je v pohybu vpřed. A tady poprvé poznávám, že někdy to nestačí."

V tu chvíli se nad dunami zvedl vánek. „Nespěchej se svým soudem, řeko," zašeptal vítr. Cítila ho po celé své hladině.

„Pouště nemůžeš překonat tím, že zůstaneš řekou." Ta slova do ní pronikla tiše, ale hlouběji než žár pouště.

Řeka se zachvěla.

„Co tím myslíš? Já jsem řeka! To je moje jméno, moje tělo, můj život. Bez svého koryta se ztratím."

„Mýlíš se," odpověděl vánek tiše.

„Tvé jméno je jen tvar, který teď neseš. Tvá podstata je voda. Chceš-li překonat poušť, dovol slunci, aby tě objalo. Nech se vynést vzhůru a staň se dechem v mém náručí."

Řeka pocítila obrovský strach. Vypařit se? To by byl její konec.

„Ztratím sama sebe!" křičela. „Kdo mi zaručí, že až se znovu stanu kapkou, budu to stále já?"

Vítr se jen jemně dotkl její hladiny.

„Voda v tobě zůstane čistá a nezměněná, i když se tvůj tvar rozplyne. Pokud se však budeš dál křečovitě držet podoby řeky, proměníš se v hnijící bažinu a přestaneš proudit."

Řeka dlouho mlčela a dívala se na slunce, které na ni shlíželo s hřejivou laskavostí.

Nakonec zavřela oči a přestala bojovat. Povolila sevření svých břehů a dovolila žáru, aby vstoupil do její hloubi.

Cítila, jak se stává lehkou, průzračnou a tichou. Jako by se rozpouštěla v něčem mnohem větším, jež ji tiše neslo. Její tíha zmizela.

Jako jemná mlha se vznesla z horkého písku vzhůru k nebi, kde ji vítr zachytil a nesl stovky mil přes vyprahlé duny, které by jako řeka nikdy nepřekonala.

Když dorazili na druhou stranu pouště, k úpatí nových, neznámých hor, vítr ji jemně pustil.

Začala padat jako osvěžující déšť. Každá kapka si pamatovala cestu, kterou prošla. V puklinách skal se znovu sbíhaly, až se z nich zrodil nový proud.

Nebyla už tou dravou masou, která jen slepě bušila do břehů. Byla jiná.

Rozlévala se do tisíců směrů, sytila kořeny stromů a naplňovala jezera.

Pochopila, že její skutečná síla nespočívala v její podobě ani v bouřlivosti proudu, ale ve schopnosti stát se čímkoli, co cesta vyžaduje.

Už se nebála sucha ani horka. Věděla, že i když její forma zmizí, ona sama zůstává jako pára, mrak, a kapka. Stala se energií, která neumírá, ale věčně tančí v nekonečném kruhu proměn.

Příběh o řece míří pod povrch. Dotýká se okamžiku, kdy se proud zastaví a energie nemá kam jít. Právě proto stojí za to podívat se blíže na to, jak emoce fungují v našem těle.

EMOCE A TĚLO

Často se ptáme sami sebe: *„Jak se cítím?“* a hledáme odpověď v myšlenkách. Říkáme: *„Jsem ve stresu“* nebo *„Mám vztek“*. Ale pravda je taková, že dříve, než si emoci uvědomí náš mozek, prožije ji naše tělo.

Emoce totiž nejsou abstraktní pojmy. Jsou to fyziologické reakce. To, co nazýváme pocity, je ve skutečnosti jazyk naší nervové soustavy, která se neustále snaží zajistit naše bezpečí. Pojďme se podívat na to, co se v nás děje, když nás „převálcují emoce“, a jak s nimi můžeme pracovat skrze tělo.

Nervová soustava: Náš osobní strážce

Autonomní nervová soustava funguje jako neustále zapnutý radar. Každou setinu vteřiny skenuje okolí i náš vnitřek a ptá se: *„Jsem v bezpečí, nebo v ohrožení?“*

Pokud radar zachytí nebezpečí, ať už je to agresivní pes na ulici, nebo nepříjemný e-mail od šéfa, okamžitě spustí chemickou kaskádu reakcí. Tělo se připraví na akci. Říkáme tomu stresová reakce.

Čtyři tváře stresu: Boj, Útěk, Zamrznutí, Vyhovění

Většina lidí zná reakci „bojuj nebo uteč“. Moderní psychologie a traumaterapie však rozeznávají čtyři základní obranné mechanismy. Poznáváte se v nich?

- **Boj:**
  Co cítíte: Náhlý nával horka, zatnuté čelisti, napětí v rukou, chuť křičet, podrážděnost.
  Zpráva těla: *„Překážku musím odstranit.“* Energie se hromadí k útoku.

- **Útěk:**
  Co cítíte: Neklid v nohou, těkavé oči, úzkost, bušení srdce, potřebu „být někde jinde“.
  Zpráva těla: *„Je to moc silné, musím zmizet do bezpečí.“*

- **Zamrznutí:**
  Co cítíte: Pocit ochrnutí, „vypnutí mozku“, neschopnost se pohnout nebo promluvit, studené končetiny, disociace (pocit, že tu nejste).
  Zpráva těla: *„Nemůžu bojovat ani utéct. Hraju mrtvého, abych přežil.“* Toto je reakce, když je systém přetížen.

- **Vyhovění:**
  Co cítíte: Přehnanou snahu vyhovět, potlačení vlastních potřeb, falešný úsměv, strach říct „ne“.
  Zpráva těla: *„Když budu hodný a neviditelný, neublíží mi.“* Častá reakce u lidí s komplexním traumatem z dětství.

Jak tělo ukládá stres

V přírodě to funguje jednoduše: Antilopa uteče lvu. Když je v bezpečí, celá se otřese. Tímto třesem „vybije“ nahromaděnou energii stresu a vrátí se ke klidnému pasení.

My lidé to děláme jinak. Šéf nás naštve, ale my nemůžeme křičet ani utéct. Spolkneme to. Potom přijdeme domů, sedneme do pohovky, uděláme si kávu, srolujeme telefon, otevřeme ledničku nebo si pustíme Netflix. Kam se ta energie poděla?

Na chvíli se uklidníme, ale tělo nedostane možnost stres dokončit. Energie se uloží do tkání.

Nervová soustava zůstává v pohotovosti, ale akce neproběhne. Tato „uvězněná energie“ se časem může projevit jako chronické napětí v těle, například v podobě bolavých zad, ale také jako potíže se zažíváním, neschopnost skutečně odpočívat nebo trvalý pocit úzkosti. Tělo si pamatuje každou nedokončenou stresovou reakci.

Stejně jako v příběhu. Když proud nemůže pokračovat, energie se neztratí, jen se promění.

Somatická práce: cesta ven vede skrze tělo

Pokud je problém v těle, nemůžeme ho vyřešit hlavou. Musíme ho cítit a uvolnit. To je podstata somatické práce.

Řeka také nemohla poušť překonat přemýšlením o proudu.

Jak zacházet s tím, co cítíš?

1. **Zvědomění:** Místo *„Jsem naštvaný“*, zkuste říct: *„Cítím horko v hrudníku a napětí v pěstích. Moje tělo je v režimu Boj.“ Tím zapojíš vnitřního pozorovatele.*

2. **Dokončení cyklu vybití:**
   Pokud jsi v **Boji**: Zatlač dlaněmi vší silou do zdi. Zatni pěsti a na pár vteřin je pevně sevři. Dupni si.

   Pokud jsi v **Útěku**: Zatřes rukama a nohama. Projdi se rychlou chůzí.

   Pokud jsi v **Zamrznutí**: Tady opatrně. Potřebuješ se jemně probrat. Hlaď si paže, vnímej dotek nohou na zemi, rozhlížej se pomalu po místnosti.

3. **Setřesení:** Jedna z nejúčinnějších technik. Prostě se postav a minutu se celým tělem třes. Jako pes, když vyleze z vody. Tím dáváš nervové soustavě signál: *„Nebezpečí pominulo, vybíjím energii, vracím se do klidu.“*

Emoce jsou tedy informace o tom, v jakém stavu je tvoje nervová soustava. Klíčem k duševnímu zdraví není emoce potlačovat, ale naučit se naslouchat signálům těla a umožnit mu, aby se vrátilo zpět do rovnováhy.

EMOCE JAKO ENERGIE A ALCHYMIE DECHU

Představ si, že sedíš u stolu, piješ čaj a hlavou ti běží seznam úkolů. Najednou cítíš napětí. Možná ti někdo včera něco řekl. Možná jsi jen unavený. Automatická reakce? *To nic. Neřeš to.*

Jenže tělo to slyší jinak. Ramena se stáhnou. Dech se zkrátí. Energie, která chtěla projít ven, třeba jako povzdech, slovo nebo slza, se zastaví.

Emoce je energie v pohybu.

Psychologie říká, že emoce potřebuje dokončit cyklus. Když ho nedokončí, zůstává v systému. A tak si ji neseš dál. Do práce. Do rozhovorů. Do večera, kdy už nevíš, proč jsi tak vyčerpaný.

Emoce, které dnes ignorujeme, si nás zítra najdou znovu

a často s větší silou.

Na emoce jsme zvyklí se dívat jako na čistě psychologické reakce: „Naštval mě kamarád“ nebo „mám radost z dárku“. Jenže při bližším pohledu se ukazuje něco podstatného, emoce nejsou jen příběhem v hlavě. Jsou skutečným tělesným dějem, který má svou dynamiku a svá pravidla.

Jakmile se na ně podíváme očima psychologie i fyziky, mluvíme o velmi podobných principech: v jádru jde o práci s energií.

Pohled psychologie: Emoce jako „odpad“, nebo palivo?

V psychologii jsou emoce chápány jako přirozené reakce organismu na vnitřní nebo vnější podněty.

Problém většinou nevzniká z emocí samotných, ale z toho, že se je snažíme potlačit, ignorovat nebo hodnotit jako „špatné“. Potlačená emoce nezmizí, jen se uloží jinam. Často do těla, kde se může projevit jako napětí, únava nebo psychosomatické obtíže.

Psychologie dnes ví, že cesta ven nevede přes kontrolu, ale přes uvědomění a regulaci. Neznamená to emoci rozebrat, ale všimnout si jí: kde v těle je, jaký má tvar, intenzitu, rytmus. Už samotná pozornost začíná měnit celý proces.

Psychiatr Wilhelm Reich, Alexander Lowen, Carl Gustav Jung, Stanislav Grof a řada dalších, často připomínají, že emoce lze chápat jako energii v pohybu.

Podle nich nejsou emoce dobré nebo špatné. Jsou to jen vlny energie, které námi procházejí. Problém nastává ve chvíli, kdy tuto energii zablokujeme nebo ji „vyhodíme" nesprávným směrem.

Učí nás, že když emoci dovolíme existovat bez odporu – ani ji nekrmíme, ani s ní nebojujeme – začne se sama měnit. Ne proto, že bychom ji ovládli, ale proto, že energie má přirozenou tendenci k pohybu a rovnováze.

V praxi to může vypadat velmi obyčejně: sedím, dýchám a říkám si: *Aha, tady je smutek. Nechám ho tu být.* A najednou se něco uvolní. Možná ne hned, možná ne dramaticky. Ale začne se něco přelévat, měknout.

Princip transmutace

Psychoterapeutka Sandra Ingerman používá krásnou metaforu: Pokud sníme zkažené jídlo, naše tělo ho přirozeně vyloučí, aby se neotrávilo. S emocemi to děláme podobně, když nás někdo „otráví", tedy naštve, máme tendenci tento jed vyvrhnout na někoho jiného, třeba křikem nebo hádkou. Tím si sice ulevíme, ale zároveň zamoříme své okolí „psychickým smogem".

Proto navrhuje jinou cestu: transmutaci.

„Místo abyste svůj hněv potlačili, což vám ublíží, nebo ho hodili na někoho jiného, čímž ublížíte jemu, využijte ho jako palivo."

V tomto pojetí můžete energii vzteku proměnit v energii změny, v sílu nastavit si hranice nebo v kreativní zápal. Emoce je jen surovina. Záleží na nás, co z ní uvaříme.

Pohled kvantové fyziky: Všechno vibruje

Kvantová fyzika ukazuje, že na nejzákladnější úrovni není hmota pevná. Vše, od židle, na které sedíte, až po vaše myšlenky, se skládá z atomů a subatomárních částic. A ty nejsou nic jiného než vibrující energie.

Frekvence emocí

Z tohoto pohledu mají emoce svou specifickou frekvenci.

„Těžké" emoce, jako je strach, stud nebo vina, vibrují na nízkých, pomalých frekvencích. Proto se fyzicky cítíme těžší, unavení a stažení.

Naopak „lehké“ emoce, například láska, vděčnost nebo radost, se pojí s vysokou a rychlou frekvencí. V těle pak zažíváme větší lehkost, expanzi a příval energie.

Nejde jen o psychologii, ale i o princip rezonance. Když jsme naladěni na frekvenci vzteku, naše tělo jakožto živý energetický systém vibruje jinak než při klidu.

Pozorovatel mění realitu

Jeden z nejslavnějších principů kvantové mechaniky je efekt pozorovatele. Ukazuje, že se částice chovají jako vlna. Tedy jako soubor možností, dokud nejsou pozorovány nebo měřeny. Teprve akt pozorování způsobí, že se jedna z možností „zrealizuje“. Nejde o samotné pozorování očima, ale o interakci – o vztah.

Zjednodušeně řečeno: pouhý fakt, že se na něco díváme a pozorujeme to, mění chování pozorovaného objektu.

V přeneseném smyslu to nabízí silnou metaforu pro vnitřní svět. Stavy, které ignorujeme, zůstávají rozptýlené, chaotické, často zesilují. Emoce, kterým věnujeme vědomou pozornost, se „zhroutí“ do konkrétní zkušenosti – do něčeho, co lze prožít a nechat odeznít.

V běžném životě tedy můžeme na emoce nahlížet takhle: emoce, které ignoruji, jsou mlhavé, těžké, všude. Ovlivňují všechno, ale nejdou uchopit. Emoce, kterým věnuji pozornost, se stanou konkrétními. Tady je tlak v hrudi. Tady je horko v obličeji. Tady je sevřený žaludek.

Pokud svůj strach pozorujete s odporem: „Nesmím se bát, jsem srab,“ dodáváte mu energii boje. Pokud ho ale pozorujete s přijetím: „Aha, teď cítím vibraci strachu v břiše,“ a bez posuzování, energie se začne měnit. Přestává být pevnou částicí a stává se vlnou, která může odplynout.

To, jak se na svou emoci díváte, ji mění.

Někdy ji dokonce mění natolik, že už nemusí zůstat řekou.

Syntéza: Jak se stát alchymistou vlastního života

Jakmile spojíme moudrost psychologie a principy kvantového světa, dostaneme návod na mnohem svobodnější život. Zjistíme, že nejsme oběti svých nálad, ale spíše správci energie. A i když je někdy nepříjemná, můžeme ji proměnit v sílu.

Zde je jednoduchý postup, jak s tím pracovat v běžném dni:

A) Zastav se a pozoruj (kvantový přístup):
Když přijde silná emoce, nejednej hned. Jen ji pozoruj. Kde ji cítíš v těle? Jakou má „frekvenci"? Tím, že ji pozoruješ, ji odděluješ od svého „já". Nejsi ten vztek – jsi ten, kdo ho pozoruje.

B) Neodhazuj ji, proměň ji (psychologický přístup):
Místo abys křičel na partnera nebo polykal slzy, představ si emoci jako čistou energii. Dýchej do ní. Představ si, jak se „horká a rudá" energie vzteku s tvým dechem a záměrem proměňuje ve světlo odvahy nebo síly.

C) Vysílej novou frekvenci:
Když energii transformuješ, využij ji. Použij tuto sílu k dokončení úkolu, k upřímnému rozhovoru nebo k fyzickému pohybu.

Ať už tomu říkáme „psychická transmutace" nebo „změna vibračního stavu", výsledek je stejný.

Emoce jsou dary, které k nám přicházejí každý den. Je jen na nás, jestli je necháme, aby nás zavalily jako lavina, nebo se na nich naučíme surfovat.

Příště, až tě někdo rozčílí, zkus se usmát a říct si: *„Skvělé, právě mi dorazila dodávka čerstvé energie. Na co ji použiji?"*

Prostor pro zkušenost

Doteď jsme se na emoce dívali očima porozumění. Pochopili jsme, že nejsou jen myšlenkou v hlavě, ale skutečným dějem v těle. Mají svou fyziologii, svou dynamiku i svůj pohyb. Víme, že když se tento pohyb zastaví, energie zůstává uvězněná v našem systému a mění se v napětí, únavu nebo podrážděnost.

Teorie nám pomáhá pochopit, co se děje. Tělo se neuklidní pochopením, ale zkušeností.

V tuto chvíli tedy přestáváme o emocích přemýšlet a začínáme s nimi pracovat přímo tam, kde skutečně vznikají – v dechu, v těle, v pozornosti.

Následující cvičení je první praktickou ukázkou toho, jak lze „těžkou" energii, kterou v sobě neseme, bezpečně rozhýbat, proměnit a vrátit nervovou soustavu zpět do rovnováhy.

CVIČENÍ
PROMĚNA TĚŽKÉ ENERGIE DECHEM

Jednotlivec • **3–5 minut** • **Somatická regulace emocí**

K ČEMU CVIČENÍ SLOUŽÍ

Předvedeme si praktické cvičení, které kombinuje princip pozorovatele s transmutací. Jeho cílem není zbavit se emoce, protože je „špatná". Cílem je změnit její vibraci z něčeho, co tě tíží, na palivo, které tě posílí.

Celý proces můžeš provádět kdekoli – v kanceláři, v autě, pokud zrovna neřídíš, nebo doma.

POSTUP

1. Staň se pozorovatelem (Uzemnění)

Ať už ti hlavou běží kritický vnitřní monolog – „on je hrozný", „tohle je nespravedlivé" – nebo cítíš, že se chystáš útočit, stáhnout, někoho zkritizovat, vynadat dítěti či bouchnout pěstí do stolu, zastav se. Posaď se rovně a zavři oči.

- Zhluboka se nadechni nosem a pomalu vydechni ústy.
- Přestaň řešit příběh (kdo tě naštval, proč máš strach). Soustřeď se jen na fyzický pocit v těle.
- Kde v těle ho cítíš? Je to kámen v žaludku, obruč kolem hrudníku, nebo teplo v krku?

2. Pojmenuj energii (Fyzikální forma)

Dodej tomu pocitu tvar a barvu. Tím ho oddělíš od sebe samého. Problém nevzniká tehdy, kdy cítíš strach nebo smutek, ale tehdy až se s nimi ztotožníš. Když řekneš: *já jsem ten strach*. Tím se energie zastaví a ztuhne.

- Řekni si v duchu: *„Vidím, že mám v břiše červenou rotující kouli." nebo „Cítím na ramenou šedou, těžkou deku."*
- Teď nejsi „naštvaný". Teď jsi člověk, který pozoruje červenou kouli energie. To je zásadní rozdíl.

3. Transmutace (Psychologická recyklace)

Nyní použij dech a představivost k proměně frekvence. Představ si, že uprostřed tvého hrudníku svítí jasné, zářivé zlaté nebo bílé světlo.

- **Nádech:** Představ si, že s nádechem vytahuješ tu těžkou rudou energii z místa, kde je uložená, směrem do tohoto světla v hrudníku.
- **Proces:** Představ si, jak to světlo okamžitě „spálí" těžkost a změní ji na čistou sílu. Jako když oheň mění dřevo na teplo a světlo.
- **Výdech:** S výdechem pošli tuto novou, čistou zlatou energii zpět do celého těla. Do konečků prstů, do nohou, do hlavy.

Opakuj to 5–10krát.

Nádech: Beru surovinu. Centrum: Měním ji. Výdech: Posílám si čistou sílu.

4. Ukotvení nového stavu

Až ucítíš, že původní tíha nebo tlak povolily, naposledy se zhluboka nadechni. Uvědom si, že ta energie nezmizela, jen změnila formu. Nyní máš k dispozici „palivo".

Tímto cvičením z pohledu neurovědy přesouváš aktivitu z amygdaly, centra strachu a reakce „bojuj nebo uteč", do prefrontálního kortexu, centra vědomého rozhodování. Z pohledu psychologie jsi právě nevyhodil svůj „odpad" na ostatní, ale zrecykloval jsi ho pro vlastní dobro.

Rozšíření cvičení: Když energie míří ven

Stejný princip, který jsme použili při práci s vlastní emocí, můžeme využít i ve chvíli, kdy si všimneme, že negativní energie míří ven – k druhým lidem nebo do situace.

V tomto případě nejde o emoci potlačit, ale zastavit její šíření a vrátit ji zpět k sobě k proměně.

POSTUP

1. Vědomé zastavení vysílání (Přiznání zodpovědnosti)

Nejtěžším a zároveň nejdůležitějším krokem je uvědomit si, že právě teď vysíláš toxickou energii.

2. Přiznání vysílání (při pozorování emoce)

Uvědom si, co se právě děje, a v duchu (nebo klidně nahlas) si řekni:
„Aha. Teď vysílám negativní energii."
Bez odsuzování. Bez snahy být „lepší člověk". Jen prosté konstatování. Už to samo často přeruší automatickou reakci.

3. Vědomé stažení zpět:

V duchu si klidně a pevně řekni: STOP.
Ne agresivně, spíš jako když si všimneš, že jdeš špatným směrem.
Vnitřně: „Stop. Tohle nechci posílat dál."
Neříkáš tím: „Tohle nesmím cítit" ani „Musím se hned cítit dobře."
Říkáš jen: „Nechci tuto energii krmit a šířit."
Místo aby energie mířila ven k druhému člověku nebo do situace, jemně ji stáhneš zpět k sobě.
Můžeš si představit, že energie, pokud už začala proudit ven, se zastavuje a vrací se zpět do tvého těla, do středu hrudníku nebo břicha.
Cílem je, aby toxická energie zvenčí nezasáhla cíl, ale aby zůstala u tebe k recyklaci.

4. Transformace (Změna kvality energie)

Jakmile je energie zpět v tobě, pracuj s ní jako s „nevyužitou surovinou".

a) Lokalizace: Dovol energii usadit se ve tvém středu, často v oblasti břicha nebo solárního plexu. Představ si, že má nepříjemnou barvu, například rudou, šedou nebo černou.

b) Proměna: Představ si v centru hrudníku zářivé, zlaté, léčivé světlo a že se s každým nádechem energie vzteku nebo strachu přesouvá do tohoto světla. Světlo ji okamžitě obklopí a spálí její toxickou složku. Je to jako když filtr čistí vodu. Hněv se nemění na neexistující nic; mění se na čistou sílu.

c) Recyklace: S výdechem posílej tuto nově transformovanou, čistou energii, která je nyní možná bílá nebo zářivě žlutá, zpět do celého svého těla. Tím získáš zpět sílu, kterou bys jinak promarnil na hádku nebo kritiku. Vztek se stává odhodláním. Strach se stává odvahou. Kritika se stává jasností.

5. Vědomé vysílání (Opětovné zaměření)

Teď přichází část, která je dalším důležitým momentem: energie sama o sobě není dobrá ani špatná, jen mění kvalitu. Rozhodni se, co skutečně chceš vyslat do světa.

a) Nový záměr: Uvědom si, jakou energii bys skutečně chtěl, aby dotyčný člověk pocítil nebo jakou situaci bys chtěl vytvořit. Tvůj záměr je klíčový.

b) Vizualizace: Představ si, jak ze svého srdce posíláš bílé světlo míru a porozumění k danému člověku nebo do dané situace.

c) Akce: Až teď promluv, ale již ne z místa vzteku, ale z místa nově získaného odhodlání a jasnosti. Tvoje slova nejsou až tak důležitá, důležitý je záměr.

Vše, co ze sebe vypouštíš, se k tobě nakonec vrací. Cvičením se učíš vracet si jen čistou a posilující energii.

Toto cvičení je určeno hlavně pro:
- každodenní reaktivitu
- chronické negativní myšlení
- vnitřní dialogy, které nás vyčerpávají
- situace, kdy už víme, že takhle to posílat nechci

Kdy cvičení nefunguje

a) Když je emoce příliš silná

Pokud je emoce silná, například hluboký smutek, trauma, panika nebo zahlcující vztek, pak nejde o běžnou reaktivitu, ale o něco, co potřebuje být procítěno, ne přesměrováno.

Použít „Stop, vysílám klid" by v tu chvíli znamenalo obejít bolest, odpojit se od těla nebo vytvořit spirituální bypass, tedy útěk do „pozitivna".

Místo toho dovol emoci být uvnitř tebe, ne ji posílat pryč.

b) Když se emoce opakuje pořád dokola

Pokud si všímáš, že:
- stále „transformuješ" stejný hněv
- pořád vracíš energii k sobě, ale nic se nemění
- emoce se vrací silnější

je to signál, že emoce není jen energie, ale nese informaci.

Tady cvičení nestačí, protože problém není ve směru energie, ale v nevyřčené potřebě.

c) Když jsi v akutním stresu nebo retraumatizaci

Například při hádce, flashbacku, silné úzkostné reakci nebo pocitu ohrožení.
V tu chvíli nejsi v regulačním okně, kde by jemná práce fungovala.