

Socky,
socky, socky.
Hups.
**Můj život je
otrocký.**



AUDIO



VIDEO

Pojďme si to říct na rovinu a upřímně: je těžké se nenechat polapit okolním hodnocením, srovnáváním se s kamarádkou, která má na svém instagramovém profilu další šťastnou fotografii se svým manželem a třemi dětmi. Je těžké rozeznat mezi potřebou sdílení své niterní radosti od potřeby sdílet svůj život, doufání ve vnější ocenění s cílem dočkat se vnitřního naplnění. Je snadné sklouznout do myšlenkového zajetí. Jen když přestaneme poslouchat své emoce. Pokud jim však věrnost zachováme – vřele doporučuji – nemáme se čeho bát. Neulítáme.

Když za mnou přišly klientky, které mě kontaktovaly na instagramu, a já měla možnost kouknout před jejich návštěvou na jejich „šťastné“ životy, které denně sdílely na instagramu, očekávala jsem pořádný terapeutický oříšek. Nikdy jsem se nezmýlila. Byly to vždy velmi zlomené ženy. Prahly po lásce, uznání a umlčení vnitřního hlasu „nejsi a nikdy nebudeš pro nikoho dost dobrá, hezká, chytrá, úspěšná...“. Čím děsnější životy měly, tím víc měly vytuněné instagramové profily. Jak vypadal reálný život žen, které vypadaly jako nejšťastnější ženy pod sluncem? Například závislost na partnerovi, finančně i emočně: byly schopné se kvůli druhému ponížovat, nezdravě přizpůsobovat, odpouštět nevěry a nedodržaná slova, přijaly, že za vše špatné, co se ve vztahu děje, mohou jen ony, nikoliv i jejich manžel/partner. Závislost na vlastních dětech, které používaly jako svůj jediný důkaz, že alespoň něco v životě dokázaly.

A pak tu byly ženy v druhém extrému: Majitelky úspěšných firem, krásné i inteligentní ženy s vlastními koníčky. Svě děti měly skvěle vychované a v jejich manželství na první pohled nebyla žádná vada. Okolí jim často jejich manželství závidělo. V čem tkvělo jejich neštěstí? Právě ony si připadaly jako velmi nedostatečné, protože si toho na sebe vzaly moc, místo kvalitního odpočinku si odskakovaly vypnout své nezkrotné mozky, křičící po výkonu k jednomu ze svých milenců. Mozky se jim u milenců krátkodobě podařilo vypnout. Společně s odchodem z hotelů či milencova domu zpět ke „šťastným“ rodinám pocítily údernou vlnu dalších výčitek svědomí a vnitřních nadávek. Aby na to nikdo nepřišel, často na svůj instagram dávaly šťastné fotografie. Nechtěly si přiznat, že je potřeba se zastavit jinak. Že je jejich tempo velmi nezdravé a dlouhodobě neudržitelné. Navíc jim žádnou energii a radost nepřinášelo. Pokud nejsme psychopati (citově prázdní jedinci), je to neudržitelný životní styl. Náš mozek se rozděluje na dvě části, kreativní a logickou. Používejme obě. Odpočinek není luxus. Odpočinek je nutnost.

Odpočinek není projíždění sociálních sítí. To vede jen ke srovnávání a demotivaci. Můžeme mít milion líků, můžeme mít milion nádherných dětí a chlubit se jimi, kudy chodíme. Nikdy ale nepřijde skutečná klidná vnitřní radost. Ta opravdová čistá radost, kterou jsme měly jako malé děti, když jsme v bílých šatech skočily do louže. Když jsme se vykoupaly nahatě v jezeře a nemohly zastavit svůj smích. To je pro naše srdce hlavní jídlo. Čistá radost, kdy zapomeneme na čas, zapomeneme, jak vypadáme, zapomeneme náš věk a hlavně zapomeneme na naše telefony a nesmyslné záznamy toho, jak moc „hluboce“ se máme šťastně.

Doporučení: chceme-li žít zcela čistě, dodržujeme na sociálních sítích pravidlo 50 : 50. Ony nás opravdu mají socializovat, proto se jim říká sociální. Ale oboustranně: inspirujme se a inspirujme. To, co nás zaujme, vzbudí v nás emoce, učíme. Koukáme na videorecepty? Utíkejme něco upéct. Sledujeme šťastné páry? Čiňme praktické kroky k vlastnímu šťastnému vztahu, nebojme se v této oblasti dostatečně vzdělat. Prahnete také po dovolené u moře v únoru, na které je nyní vaše bezdětná sousedka? Možná se potřebujete jen pořádně zastavit, nadechnout a vnímat svět teď a tady všemi smysly. Nejsou to nekonečné západy a východy slunce odrážející se na hladině moře. Odpočinek, to je jediné, po čem opravdu toužíte a co opravdu potřebujete. Vnímejme tedy sociální sítě jako inspiraci k akci, nikoliv jako hlavní lepidlo naší pozornosti. Jinak se z nás stanou opravdu vyprahlé

**Zas
stav off?
TAK
zas zastav!**



AUDIO



VIDEO

„Evelinko, mám na vás hodinu a dvacet minut. Pak mám schůzku, vyzvednout děti, oběd, sraz s milencem... Ještě tohle, ještě tamto, odpočinek? Leda tak ve fitku u činek. Jinak je to ztráta času!!!“ řekla moje klientka, která se na mém bílém terapeutickém křesle polila kávou, jak šíleně se jí z jejího „úžasně klidného“ života „bez“ stresu „nehroutil“ celý svět.

Když se dostaneme do stavu, kdy máme pocit, že se málo ženeme, že musíme přidat, že se hlavně nesmíme zastavit, pocit, že nám ujel vlak... Můžeme si být jistí, že nemluvíme ze sebe, ale mluví z nás fikce budoucna, kterou jsme si vyfantazirovali. Po našem mozku chceme, aby nám neuchopitelné splnil, a protože mozek má velké mezery v pochopení emocí, stresuje se. Netuší, co po něm chceme. Jen cítí tlak a rezignuje. Zvyšuje-li se nám tlak, zrychluje se nám dech, máme tendenci sáhnout po rychlém „řešení“ typu cigareta, čokoláda, čtvrtá káva, ihned zmizet na druhém konci země, vzteky zlomit klávesnici. To je ten moment, kdy nám tělo říká „Kamaráde, trochu jsi to přepísk. Vstaň, dej si telefon do leteckého režimu, ať jsi tu jen pro sebe. Pak se napij vody a vnímej, jak ti chladí tělo. Běž se nadechnout čerstvého vzduchu, večer mě uložíš tak, abys spal osm hodin, a před spánkem si dáš svůj oblíbený sport. Nezapomeň si klidně popovídat s manželem/děťmi/kamarádkou. O čem? O NIČEM. Ideálně o tématu, které je opakem tvých myšlenek. Klidně o novém receptu na višňový dort, novém modelu tvé oblíbené značky bot, akrylových barev, o novinkách v Hornbachu. Ať je to téma, které ti vypne mozek. Přesně opak toho, co tě stresuje, tě dostatečně odreaguje.“

Druhý den se budete na své produktivní myšlenky zase těšit. Poslouchejme své tělo včas. Když zakopneme, koktáme, děláme sto věcí a vlastně žádnou, zastavme se hned a učiňme výše zmíněné body. Pravda? Vše nám začne utíkat jen v momentě, kdy se stresujeme. Distres, tedy škodlivý stres, který v nás vyvolává: pocity jako strach, méněcennost, nervozitu, třes, pocení a podobně, jen přispívá k naší oddělenosti sami od sebe. Tím děláme chyby. Chyby, který v nás stres ještě podpoří a neumím si z nich vzít prospěšnou prevenci. VŽDY, když ucítíte symptomy distresu, tedy zase stavu off, hned ZASTAV, než tě zastaví tělo samo. Mohlo by se stát, že se nebude chtít zapnout. Vezmi zodpovědnost za svoje myšlenky a včas se pravidelně nauč zastavovat a korigovat jejich správný směr.

Pro něco se konečně rozhodneme. Často chybně na Nový rok, zítra, od příštího měsíce, před létem. Nebo protože kolegyně začínají, protože mi to řekla sestra... V čem je chyba? Rozhodnutí nevycházejí z našeho osobního chtíče. Necháme se chybně motivovat vnějšími okolnostmi.

A tak se stanou dvě věci:

1. Budeme na sebe naštvaní, cesta k cíli pro nás nebude zábava, budeme protivní, nepůjde nám nic, a pokud neuvidíme výsledek za týden, naštvaní se na činnost vykašleme. Tím sami sebe stresujeme ještě víc.

Nebo se za **2.** v cestě za dosahováním cílů zraníme. Například začneme chodit do posilovny, ukopneme si palec, natáhneme sval a nebudeme moct týden chodit.

Proč? Protože jsme to ve skutečnosti nechtěli my sami. Vnitřní motivace je na nule. Proto se nám nedaří k cíli jít, natož ho dosáhnout. Nerozhodli jsme se my. Když se pak ocitneme ve více takových smečkách, dosahujeme více cílů najednou, které ve skutečnosti nechceme my, dostáváme se do stresu, špatně spíme, špatně jíme, jeden stres za stresem na sebe lepíme. Co tedy s tím? Za prvé: v momentě víru vzruchu se ZASTAVME. Fyzicky se postavme, váhu rozložme na obě nohy rovnoměrně. V postoji si zrekapitulujme naše aktuální činy a pocity, které u nich máme. Upřímně. Pak se sami sebe zeptejte, žiji teď

Jakmile
nemáme hlad,
opouští nás chtíč
za vášně se
rvát.



AUDIO



VIDEO

Všimli jste si, že hned po tom, co se najíme, máme tendenci se svalit na gauč? Stav spokojenosti je skvělý. Máme ho všichni rádi, ale přínos je minimální. Jak přijít na náš hlad? Zase si pomůžeme emocemi: co nás nenechává klidnými? Kde cítíme nespravedlnost? Kvůli čemu jsme schopni se nejčastěji pohádat? Kvůli jakému chování jsme schopni se pěkně naštvat?

Asi každý máme část života, kdy se hledáme. Kdy nevíme, jakou kariéru budovat si vybrat. A kdo ví, třeba žádnou kariéru vůbec nechceme. Když se zaposloucháme do našeho hladu, řešení přijde jakoby samo. Když jsem byla na střední škole, věděla jsem, že chci být psycholog. Máme to v rodině. Můj táta vedl skupinu klientů, kteří se snažili dostat z drogové závislosti. Mně se jeho práce líbila, byla pro mě přirozená. Od mala jsem uměla trefně lidem sdělit, co potřebovali slyšet. Někdy to byla slova podpory, jindy slova aktivizující. Pamatujete? Děti, stejně jako kdysi já, se učí činy, nikoliv slovy. Můj táta pro mě byl první nejpodstatnější škola. Komunity, kam tatínek jezdil, jsou veřejné. Bylo to setkání mnoha dětí. Mně ale od mala zajímaly dospělí a jejich příběhy. Od čtyř let. Nikdy jsem neběžela pohladit kočičku ani jsem nevyhledávala nové kamarády mého věku. Všechny klienty jsem se bez ostychu ptala: Proč jsi tady v léčebně? A proč už potřetí? A co tě na tom alkoholu tak baví? A proč si raději nehraješ, než do sebe dávat ty jedy? To se jako nemáš rád? Jak tě napadlo se nemít rád?

Bylo zajímavé, jak mi jako malé a velmi hyperaktivní a zvědavé holčičce všichni rádi odpovídali.

Uplynulo pár let a my jsme do léčebny jezdili pravidelně dvakrát až třikrát za rok. Vždycky to pro mě bylo vzrůšo. V létě byly slavnostní ceremoniály. Po absolvování úspěšného zakončení léčby následoval rozlučkový ceremoniál. Klienti, které za pár hodin čekal reálný svět, si skoro vždy pro závěrečnou část léčby vybrali mého tátu. Má skvělou povahu: neumí soudit lidi a jde z něj laskavý klid. Vždycky jsem si ten moment výběru užívala a byla na něj pyšná! Ze všech terapeutů si vybrali tátu. Mého tátu!

Když bylo období Vánoc, jezdili jsme do komunity hrát vánoční koledy. Nebudu vám lhát, často mě to jako neposednou holku, která pořád potřebuje něco dělat, nudilo. Hodně klientů plakalo a já nechápala proč. Vděčně na nás, jako na pětičlennou rodinu, koukali a já nechápala proč. Když mi bylo dvanáct, pochopila jsem jejich slzy. Oni nevyrůstali v příjemných rodinných podmínkách. Oni prošli šílenou výchovou. Pokud vůbec svoje rodiče znali a nevychovávala je babička, tetičky nebo cizí rodiče či chůvy.

A tehdy jsem se poprvé opravdu naštvala. Proč všichni nemůžou mít takové štěstí, jako jsem měla já a sourozenci? Proč jim ani tady v léčebně nepomůžou a stejně se tu po léčbě za rok dva objeví znovu? To se mi nelíbilo a neuměla jsem to pochopit. A tehdy mi došlo, že dokud to nepochopím, nebudu klidná. Díky velkému pocitu nespravedlnosti jsem dostala energii a hlad, který jsem zahнала až po nalezení pravdy.

Během studií jsem často vedla na přednáškách debaty s profesory, protože jsem chtěla najít účinné řešení, nikoliv začarovaný kruh a přenesení závislosti z drog/osoby/činnosti na vlastního terapeuta, který když po absolvování léčby zmizí, závislost se zase objeví. České školy a jejich zastaralé metodiky mi nestačily. Musela jsem přijít na něco sama. Hlad neustupoval. Cítila jsem, že jsem blízko, ale nebylo to úplně ono. Během studií v Estonsku jsem měla prostor na vložení vlastních myšlenek do naučených teorií. A? Zapadlo to! Přišlo to! Všechny naučené techniky, terapeutické metody a návody jsem spojila a vymyslela vlastní funkční systém, který se konečně nesnaží klienta zařadit do tabulek a podle toho s ním pracovat, ale pracovat s jeho historií, s jeho nejranějšími vzpomínkami. Nikoliv pojmenovávat jeho aktuální stavy, tedy důsledky, které jsou již neměnné, ale pracovat s důvodem vzniku. A? Najedla jsem se. Funguje to. Klienti se zamilují do svých životů. Klienti si uvědomí zdravou nepostradatelnost sebe. Stanou se závislí jen na jedné

**Znáš šťastnou
smažku?
Ne?
Tak zavři
držku!**



AUDIO



VIDEO

Rádi a často se pravdě vyhýbáme. Pojdme si dnes pravdu říct, přijmout ji, změnit své chování podle ní. Ano, bude to pravda o alkoholu a cigaretách. Jsou to látky, které se v České republice berou za absolutní samozřejmost, protože se necháváme opíjet neznalostí. Chceme hned teď vypnout alkoholem hlavu a neuvědomujeme si, že tím ji nedobrovolně daleko víc zapneme a tím nejhorším směrem. A to včetně našeho těla, které je v šoku. Proč? Alkohol je jed. Svět to ví a Češi, kteří pijí 15 litrů alkoholu za rok na osobu, by měli také. Co se děje s naším tělem? Myslíte, že je náhoda původ slova „alkohol“? Pochází z arabského slova „al-kuhl“, v překladu znamená duch, který požívá tělo. Naše duchovní hodnota se separuje od našeho těla. Přestáváme být vědomí, vnímaví, bdělí a odporně odpojení od sebe. Zkuste si teď stoupnout: dejte svou hlavu do obývacího pokoje, ruce do koupelny, párové orgány do kuchyně, nepárové orgány do předsíně a vaše dolní končetiny na balkon nebo za vstupní dveře do vašeho domu či bytu a pak se zkuste poskládat dohromady. Nejde to, ani to nemusíte zkoušet. Přesně to děláme s naší duševní složkou. Duše si nepotřebuje odpočinout s láhví vína. Duše nepotřebuje několikrát za týden pivo. Duše potřebuje dýchat. Co se s ní stane? Začne sršet radostí, začne vnímat svoje skutečné vize a dotahovat je do cíle tisíckrát lépe než pouze rozumovým plánem. Proč tedy alkohol tak „milujeme“? Nenajdete produkt, na který by bylo víc reklam, než na alkohol: prý lidi spojuje, uvolňuje, dodá odvahu, způsobí, že se do někoho dokážeme zamilovat. Realita: vznikají fiktivní konflikty a rvačky. Druhý den jsme často oddělení od fyzického těla. Třetí, čtvrtý den i týden po požití alkoholu jsme stále oddělení od duševní podstaty (jsme schopni se i s nepokorou k duši a tělu považovat za frajery a nechat se litovat při vyprávění, co vše se nám během včerejší noci plné alkoholu stalo). Co je horší? Než se tělo, duše a mysl od toxinů z alkoholu vyčistí, trvá to několik dnů. Mezi tím téměř tři čtvrtiny Čechů opět sáhnou po této droze. Proč je tedy legální a tak snadno přístupná, když po ní doslova hloupneme, podporujeme stárnutí, odděláváme si orgány v těle, nabouráváme si spánek, ničíme si vztahy... Upřímně, má alkohol nějaké pozitivum? Ne. Nemá. Zkuste se zeptat vyléčeného alkoholika nebo abstinenta. Řekne vám, že to bylo jeho nejlepší rozhodnutí v životě. Alkohol je u nás tak snadno dostupný, protože je pro společnost nebezpečný, abychom všichni byli mocní a nechovali se podle cizích pravidel. Nechci ve vás vyvolat strach nebo naopak vzdor, že vám беру vaši občasnou radost. Byla bych ráda, a věřte mi, že vy také, kdybychom tuto drogu začali používat až po poznání pravdy.

Nikdo z nás není hloupý. Nikdo z nás není bez moci. Není bez vlastního nárazu. Tak se do bezmocné role stádové ovce prosím nepřevlékejme. Děláme nepřírozenou činnost.

♥ Kterých sedm oblíbených pocitů a emocí mi alkohol poskytuje a mám pocit, že bez něj bych je nedokázal prožívat?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Při kterých sedmi aktivitách bych mohl prožívat totožné emoce?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Rozděluji si těchto sedm činností do svého týdne takto:

pondělí:

úterý:

středa:

čtvrtek:

pátek:

sobota:

neděle:
