



Zlomový okamžik: od AHA momentu k ukotvení změny v životě

Terapie může uvolnit cestu. Může pootevřít vrátka. Může člověku pomoci pochopit souvislosti, uvolnit bolest, pojmenovat strachy a naučit se nové způsoby práce se sebou.

Ale často až **další životní situace přinese skutečný AHA moment** – zlomový okamžik, kdy člověk najednou nepochopí něco jen rozumem, ale prožije to uvnitř sebe.

Všichni nám radí, co máme dělat. Jenže člověka někdy napadne: „**Jim se to řekne, když nezažili to, co já.**“ Nebo mají lepší zázemí, paměť, odolnější imunitu, psychiku, ...

Zažil jsem lidi, kteří se na koučingu po pěti minutách zbavili strachu z výšek nebo podobných potíží. Ale projít si peklem v dětství, celý život se všeho bát a nejvíce budoucnosti. U mě to chtělo postupné kroky a pohled do minulosti, co vše už jsem zvládl, a že vždy přišla nějaká pomoc či nápověda.

Později se mnou terapeuti pracovali i přes tělo. **Pocit bezpečí nepřicházel ze slov, ale z obyčejného objetí** „Jen breč, pusť to ze sebe, je to přirozené...“ a dalších kontaktních technik. Musel jsem se nejprve zbavit pocitu viny, že někoho obtěžuji nebo energeticky vysávám — to byl důležitý krok.

I tak to ale nešlo ze dne na den. Terapeuti pootevřeli vrátka, ale bylo potřeba, aby přišla životní situace, ve které mi najednou něco došlo. A pak jsem měl možnost zkusit reagovat jinak.

Pár příkladů, kdy se mi povedlo přehodit výhybku a opustit staré koleje:



Pochopení, že moje myšlenky nemusí odpovídat skutečnosti

Když jsem byl ve 23 letech v nemocnici s depresí, lékaři mi říkali, že nespolupracuji. Přitom jsem se opravdu snažil. Četl jsem všechny tamní brožury, poctivě jsem se snažil pochopit, co mi vysvětlují, a dělat to správně. Pro ně to možná vypadalo jednoduše: „**Tohle jsme si vysvětlili včera, tak už by to mělo být v pořádku.**“

Někomu možná stačí rozumové vysvětlení a věc se tím skutečně posune. Ale já měl strachy hluboko pod kůží – jako by byly uložené v buňkách. A jejich poučka: „Řekněte si: Teď už jsem dospělý a ochráním se sám,“ mi prostě nestačila, **ego mi podsouvalo další negativní argumenty a zesilovalo strachy.**

Můj táta pil a mlátil těhotnou mamku, takže úzkosti a strach jsem zažíval již před narozením (takových nás je mnoho).

Mohou se snad traumata prožívaná 23 let zmizet jen jednoduchým vysvětlením? Ano mohou skrze meditaci a duchovní odevzdání, ale to mi moc nejde.

Lékaři mě tehdy učili autogenní trénink a přerámování myšlenek. Vypnout negativní myšlenky mi nešlo. Dokázal jsem sice na papír sepsat všemožné pozitivní protiargumenty, ale nepůsobily uvěřitelně, protože **strach i negace byly stále silnější, čím víc jsem se snažil.** Poctivě jsem to cvičil. Jenže **v běžných situacích se stejně všechno dělo po staru.**

Nerozpoznával jsem spouštěcí mechanismy, ztotožňoval jsem se s depresivními myšlenkami a negativní emoce jsem bral jako neměnný stav – to jsem já.

Pak přišla situace, která pro mě byla velmi zátěžová. Byl jsem v teplákách v předklonu, vytíral jsem chodbu a na konci chodby dvě krásné sestřičky. Najednou se začaly hlasitě smát. Smály se opravdu nahlas. Ve mně okamžitě propukla panika: „Smějí se mně.“ A k tomu se začaly přidávat další myšlenky: „V těch teplákách vypadám hrozně, jako blbec.... jsem neschopný trapák...“

V tu chvíli jsem se propadal studem a chtěl jsem utéct. Člověk je už tak zranitelný, psychicky nemocný, nejistý – a má pocit, že je ostatním pro smích.

Dřív bych té myšlence nejspíš okamžitě uvěřil. Vzal bych ji jako pravdu. Ale tentokrát se stalo něco jiného. Poprvé v životě jsem se zarazil a napadlo mě: „**A co když se nesmějí mně? Co když se smějí něčemu úplně jinému?**“ Byl to malý okamžik, ale pro mě velmi důležitý. Stud ani nejistota nezmizely, ale **poprvé jsem začal oslabovat bolestivou myšlenku tím, že jsem si položil otázku, zda je opravdu pravdivá.** Snažil jsem se najít jiné vysvětlení než to, že se smějí mně. **Komfortně jsem se necítil, ale bylo to lepší než kdykoli předtím.** A když jsem chodbu dovytíral až k sestřičkám, zjistil jsem, že si prohlížejí fotky a smějí se jim. Se mnou to vůbec nesouviselo. A právě tehdy jsem poprvé **pochopil, jak moc si člověk může ubližovat tím, že své první myšlenky považuje za pravdu.**

Někdy netrpíme jen tím, co se skutečně děje, ale také tím, co si o tom v hlavě vytvoříme. Zvláště když v sobě neseme zažité dysfunkční vzorce, které z obyčejné situace dokážou vytvořit katastrofický scénář naší budoucnosti. Pro mě to byl jeden z prvních kroků k uzdravení. Ne proto, že by se tím vyřešilo všechno. Ale protože jsem poprvé zažil, že **myšlenka není skutečnost.** Je to jen možnost. A někdy stačí položit si jednoduchou otázku: „**Je to opravdu tak? Nebo existuje i jiné vysvětlení, jiný úhel pohledu?**“

Uzdravení skrze bolest

Dále jsem na vlastní kůži zčásti pocítil, pod jakým tlakem byla mamka – podnikající samoživitelka, nesoucí si z dětství mega traumata - nekonkretizují, ale věřte, že nepřeháním. **Díky vlastnímu přetížení a výbuchu emocí jsem pochopil, že mě vždy milovala** – jen byla totálně vyčerpaná a zoufalá. A pak mi jedna kolegyně dala takovou sodu, že jsem to chtěl napálit autem do stromu. Můj anděl strážný mi v tom zatemnění dal před zrak „fotku“ mých milovaných mazlíčků a myšlenku: „Jsi sám, kdo se o ně postará?“

Zastavil jsem a prošel se, aby mi došlo, proč se to stalo. Kolegyně se trefila do mých citlivých traumat. OK, mám ještě co zlepšovat, ale to hlavní bylo, že to nepřišlo od mamky jako v dřívějších dobách, jen ona mě uměla takto zranit. „No jo, mamka mě už v krizových situacích neshazuje, ale naopak podporuje a povzbuzuje.“

Tato situace mi pomohla ukotvit vědomí toho, že mám uzdravený vztah s mamkou. Proto to muselo přijít od jiné ženy, které jsem důvěřoval a svěřil se. A ano, teď si mám uzdravit sebehodnotu a vztah se ženami všeobecně.

Drobné kroky a AHA momenty

V životě mi pomáhalo dělat drobné kroky, které přinášely úlevu, radost a motivaci pokračovat. A tak ke mně postupně přicházely AHA momenty. Dokonce jsem toho názoru, že i „špatné“ situace se někdy dějí proto, **abychom pochopili, co máme začít dělat nebo myslet jinak.** Karma pro mě už není trest. Je to spíš příležitost vyjet ze starých kolejí a zkusit novou cestu.

Ne všechny negativní myšlenky jsou špatné.

Někdy nejsou nepřítelem, ale upozorněním, že se máme zastavit, zbystřit nebo něco změnit. Důležité je **rozlišit, zda jde o intuici - varování, nebo jen o starý strach,** který se snaží znovu převzít řízení.

Záleží ale na tom, jak naše ego myšlenky vyhodnotí. Když jsem býval neustále ve střehu a bál se života i situací, které přináší, stačila například myšlenka: „Co když mě srazí auto?“

A moje mysl ji okamžitě začala rozvíjet do obranné strategie: „Řidič mi bude nadávat, co se tam pletu. Možná mě ještě zmlátí. Nebo nezavolá záchranku. A co potom soud?“ V současnosti, když si uvědomím, že se točím v negativních myšlenkách, snažím vzpomenout: „Která byla první?“ a „Co ty myšlenky spustilo?“ A pak si třeba uvědomím: „Aha, vyjel jsem na kole z lesa na normální silnici. Přišlo varování: dávej pozor na auta, už nejsi v lese.“

Protože staré ochranné vzorce u mě ještě úplně nevymizely, spustí se někdy kolotoč myšlenek, co všechno by se mohlo stát a jak se na to mám připravit. Namísto uvědomění si „**ochranné myšlenky**“ – jed' opatrně.

Snažím vnímat rozdíl mezi zdravým varováním a starým strachem, který si začne vytvářet katastrofické scénáře.

Nejdůležitější je, že si nic nevyčítám, protože výčitky jsou cestou do pekel negativity – tak vzniká bludný kruh. **Důležité je sám sebe chválit za každé zlepšení** a neúspěch a chyby brát jen jako upozornění, že to můžeme zkusit jinak – nebo jen mít trpělivost, protože trénink a praxe postupně přinášejí výsledky a časem se nová reakce v životě ukotví.

Celý proces u mě urychlovala vděčnost, modlitba a zklidnění.

Před jízdou zejména autem mi pomáhá požádat anděly a Boha o ochranu na cestě – pro sebe, pro ostatní lidi i pro zvířátka. Jako terapeut a bylinkář jsem už zažil mnoho nevysvětlitelných věcí. Proto věřím, že člověk bývá pod ochranou i v situacích, které na první pohled vypadají jako zdržení nebo nepříjemnost.

Například jsem jednou nestihl zelenou na semaforu. Auto přede mnou projelo a do jeho zadní části narazilo z boku jiné

auto. Kdybych stihl zelenou ještě já, pravděpodobně bych to nedobrzdil. Chvilí předtím mi před auto vběhl pes a tím mě zpomalil. Dnes už v takových situacích nenadávám. Spíš se zamyslím: „Proč se to děje? Před čím mě to možná chrání?“

Druhá, neméně důležitá **vlastnost modlitby od srdce je, že člověka zklidňuje. A když je člověk klidnější, jede pomaleji a ohleduplněji.** Pomodlit se a pak jet jako prase jsou dvě protichůdné věci.

Abych dodal následujícím slovům váhu zejména pro suverénní řidiče: Tak v mládí jsem řídil autobus a staří 60-ti letí chlapi co mě zacvičovali mi říkali „**Učím se celý život, jakmile si řeknu umím jezdit, jsem jednou nohou v kriminále.**“

Proto se snažím nezneužívat ochrany. Jsem schopen udělat chybu, přes sloupek přehlédnout příjíždějící vozidlo nebo špatně odhadnout jeho rychlost. A pak si řeknu: „To mohlo dopadnout špatně. Děkuji za ochranu.“ Kdybych jezdil často rychle a lehkovážně, možná bych jednoho dne tu ochranu vyčerpал? Tři moji kamarádi, které jsem obdivoval za to, jak bravurně uměli řídit, se zabili mezi 25. a 30. rokem života. „Tak dlouho se chodí se džbánem pro vodu, až se ucho utrhne.“

Jsmo komplexní bytosti

Máme tělo a pocity.

Máme mysl jako nástroj. Myšlenky přicházejí a odcházejí.

A máme také duši – můžeme ji chápat třeba jako svědomí. Svědomí podle mě nevychází jen z hlavy. Často ho cítíme v hrudi, v břiše nebo v celém těle. **Něco nás hněte, tlačí, způsobuje nervozitu dokud neuděláme něco jinak.** Bohužel často reagujeme špatně. Místo abychom se zastavili a zamysleli, co nám tělo sděluje, sáhneme po alkoholu, nakupování, adrenalinové zábavě, drogách nebo jiných únikových cestách.

Jenže tělo s námi mluví - skrze pocity.

Když něco děláme nebo jíme a je nám po tom hůř, je to informace.

Když něco změníme a začne se nám ulevovat, je to také informace.

Neměli bychom se jen ptát:

„Jak se toho pocitu mohu rychle zbavit?“

Ale:

„Co mi tím tělo chce říct?“

„Kde jdu proti sobě?“

„Co mám zkusit udělat jinak?“

„Je moje první myšlenka skutečně pravda, nebo jen starý vzorec?“

„Existuje i jiný úhel pohledu?“

Z praxe mohu říci, že **často se stačí jen rozhodnout pro změnu a řešení začne přicházet samo:** skrze intuici, radu přítele, pořad v televizi, video na sociálních sítích nebo zdánlivě obyčejnou životní situaci.

„Síla, kterou hledáš, je už v tobě. Nevěříš? Ohlédni se a uvidíš, jaký pokrok už máš za sebou.“

„Nikdy nejsme sami, vždy je tu někdo, kdo na nás s láskou myslí, stačí se podívat na nebe.“

Přeji krásné dny, Honza Trávníček

Vyloučení odpovědnosti

Upozornění: V tomto článku sdílím osobní zkušenosti, příběhy a poznatky spolupracujících celostních lékařů, terapeutů a jejich klientů. **Nejedná se o lékařská doporučení ani návod k léčbě.** Každý člověk je jedinečný a příčin zdravotních problémů bývá více, proto je vždy nezbytné odborné lékařské vyšetření.

To, co pomohlo mně nebo jiným osobám, nemusí mít stejný efekt u vás. Uváděné informace vycházejí z tradičního léčitelství a alternativních přístupů. **Nejde o oficiálně schválená zdravotní tvrzení.** V textu nejsou uváděny názvy konkrétních produktů, pouze obecné účinné látky. **Užíváte-li léky** (na předpis nebo volně prodejné), může docházet k jejich interakci s jinými látkami, což může vést ke **snížení účinnosti nebo naopak k riziku předávkování.**

Pokud nemáte odborné vzdělání v oblasti zdraví, riskujete nesprávné pochopení uvedených informací a z toho plynoucí rizika. Proto **před jakoukoliv změnou životosprávy, zahájením užívání doplňků stravy nebo úpravou léčby vždy doporučuji vše nejprve konzultovat s lékařem** nebo jiným kvalifikovaným zdravotnickým odborníkem.