Galerie příběhů

„Každý z nás má ojedinělé prožitky, žádný životní příběh není stejný, a proto pouze uvnitř sebe nalezneme odpovědi na naše otázky i řešení ojedinělým způsobem. Jména v příbězích byla změněna pro zachování soukromí.“

Nutkání všem vyhovět

Paní Hana mi popsala svou situaci

Stále dělám jen to, co chtějí ostatní, pořád se něčeho bojím a necítím se spokojená. Chtěla bych se dnes podívat i na vliv rodových linií.

Hluboké nádechy a výdechy

Setkání s ustrašenou částí

nyní se zeptej uvnitř čeho se stále bojíš? Necítí se dost dobrá. Proč? Vybaví se ti nějaká situace z dětství?

Bylo mi asi 12 let

Můj taťka neuměl projevit zájem o mně, dát mi pozornost a nic nebylo dobře, i když se mi dařilo ve všem i ve škole, stále jsem měla stále pocit, že ho to nezajímá. Potřebovala jsem od něho slyšet pochvalu, a že jsem jeho milovaná holčička.

Pozvi si svého otce v představě a svou 12 ti letou část.

Vyjádři nyní zcela popravdě, jak ses tehdy cítila

Tati neocenil jsi mě, jsem pro tebe vzduch, myslím si, že mě nemáš rád, chtěla bych obejmout, a také abys byl na mě pyšný, já to moc potřebuju, abys mě pochválil, za to, co dělám a kým jsem. Chybí mi tvá jemnost a láska, já potřebuji od tebe vědět, že to, co dělám ti dělá také radost. Mám z tebe celý život pocit, že to, co dělám není nic extra, že tě to nezajímá, že všechno je pro tebe jen normální.

Co by měl otec nyní udělat, aby se tvá malá holčička cítila dobře?

Obejmout mně, a aby mi řekl, že mě má rád, že to neuměl jinak, pochválit a říci, že jsem jeho šikovná a milovaná holčička. To bych si tati moc přála.

Jak to uvnitř probíhá? Co na to otec a jak se tvá část cítí uvnitř?

Otci je to líto, mrzí ho to, omlouvá se, vnímá to nyní stejně, jako já, ale neuměl to vyjádřit, a hezky mně objímá a hladí. Je to velmi krásné. *Pláč, pauza*

I když jsem měla samé jedničky a občas jedna minus nebo dvojku, tak jsi mi říkal no, mohlo to být lepší, a mě to velmi mrzelo, trápilo mě to. Nyní utěšuje tu malou holčičku, prožívám to s ní až dnes, a vnímám hezkou změnu prožitku uvnitř sebe. Jsem přijatá, milovaná.

Rodová linie otce, pravá část v podbřišku

Hluboké nádechy a výdechy, zklidnění mysli a uvolnění napětí. Pozvi si uvnitř v představě předky rodové linie otce a pověz mi, jak to probíhá.

Vnímám babičku, matku otce,

ona je nešťastná a necítím u ní žádnou něhu, ale je moc krásná. Teď chápu, že nešťastná matka nemohla dát svému synovi něhu, kterou určitě jako dítě potřeboval, a proto něhu neuměl otec projevovat ani mě.

A zaměřuji se na muže:

muži v tomto rodě jsou plní potlačených emocí zlosti. Aha, tak proto byl otec plný agresivity a byl autoritativní. Moji maminku jsem vnímala jako upozaďovanou, moc hodnou, vyhověla všem ve všem. Jako to dělám já. Mám stejný vzorec, okoukala jsem to od ní. Také jsem chtěla být ta hodná.

Také jsem potlačovala svůj hněv a zlost,

protože mě naháněl strach už od dětství. Převzala jsem tyto vzorce díky chování mého otce a neustálým ustupováním a vyhověním matky.

A to chci změnit!

Pozvi si části, která je plná nahromaděných emocí hněvu, který nebyl vyjádřený.

Jak ji uvnitř vnímáš? Jak se cítí?

Chce plakat, a také potřebuje kopat a křičet, potřebuje to dostat ze sebe ven, dovoluji jí to, aby vše vyjádřila a pustila ven. Ulevuje se mi. *Pauza pro uvolnění napětí…*
A svému otci také zprostředkuji boxovací pytel, aby ze sebe dostal veškerý hněv a vztek, který zase potlačil on ve svém dětství, přeji mu, aby se mu také ulevilo.

Promlouvám ke všem předkům,

Mužům i ženám, které vnímám v kruhu kolem ohně s bílým plamenem. Jsme tam spolu i moje děti.

Sděluji všem předkům, že můžeme odložit veškerá břemena,

každý z nás drží v rukách kroniku záznamů svého života. Já držím objemnou knihu, kde vnímám vše, dobré i to bolestné a stinné a vkládám knihu záznamů do očistného bílého plamene.

Pojmenuj, co odevzdáváš, uvědomění přináší změnu

*Pauza…*Přeji si, aby každý z nás mohl být sám sebou, vše vyjádřit svobodně, veškeré emoce a nic nepotlačovat, abychom se mohli cítit svobodně a lehce. Uvědomuji si, jak je to velmi důležité

pro zdravou psychiku i pro fyzické zdraví. Bála jsem se říkat, co cítím a potřebuji, já to chci udělat sama pro sebe, nyní vnímám, jak je to velmi důležité. Vím, že se nemusím bát reakcí lidí kolem. Velmi se mi ulevilo.

Rodová linie matky, levá strana podbřišku

Hluboké nádechy a výdechy, zklidnění mysli a uvolnění napětí. Pozvi si uvnitř v představě předky rodové linie matky a pověz mi, jak to probíhá.

Tady vnímám dědečka, byl velmi pragmatický, a také se přizpůsoboval.

Cítím jeho věcnost a úspěšnost, tak jsem ho vnímala i jako dítě. Tehdy muži museli být silní, ale nešlo to do extrému, měli život tehdy velmi těžký. A vnímám, že nejen dívkám, ale i chlapcům chyběla pozornost a láska jejich otců, kteří to neuměli svým synům dávat, protože to také nedostávali, dodržoval se k chlapcům větší citový odstup. Muži v tomto rodě měli chladný přístup ke všem.

Já jim to dopřeji nyní, promluvím ke všem: Můžete projevit lásku svým synům a vám zase mohou lásku projevit vaši otcové, všichni potřebujete cítit lásku, dívky i chlapci, ženy i muži. Je to vzájemná potřeba nás všech. Ten, kdo lásku umí dávat ji mnohonásobně nazpět dostává. Je to tak jednoduché a krásné projevovat emoce a city jeden k druhému.

Uvědomění:

To, jak jsem vnímala svého otce takový je i můj muž, také se mu zřejmě nedostávalo objetí a citové pozornosti a já ho vnímám, jako emočně chladného, vlastně toužím stále po pozornosti a lásce, která mi ale chyběla od mého otce. Změna v našem vztahu může nastat, když se já emočně více otevřu, budeme spolu i více komunikovat a budeme si blíž. Teď to vnímám, jako jednoduché, uvidím, jak mi to půjde v reálném životě.

Zkus si představit svého muže před sebou

Vnímám svého muže, jako uzavřeného, kterého zajímá jen práce. Teď si uvědomuji, že za to nemůže, protože se práce a úspěch stal cílem mužů i v jeho rodě. Muži si ani neuvědomují, že jsou uzavření a nevědí, co my ženy vlastně potřebujeme, když to neřekneme. Když oba mlčíme tak se nic nemůže změnit.

Přistupuji k němu, abych mu řekla, co nyní cítím:

Vážím si tě, jsem ráda, že jsi součástí mého života, děkuji ti, že se o nás umíš postarat, že jsi s námi, že jsme rodina, jsi skvělý. Můj muž potřeboval slyšet přesně to, co jsem potřebovala celý život i já. Jsme uvnitř sebe na tom stejně, ale můžeme to změnit, když budu otevřenější a budu s ním sdílet i to, co mi nevyhovuje, co potřebuji, co mi ubližuje. Prostě pravdu a ta otevře i jeho.

Co on na to?

Je dojatý, tak mile a hezky na mě kouká, je překvapený a je rád za moje slova. Já jdu k němu blíž, abych ho mohla obejmout a on mne tak hezky objímá a tiskne k sobě. Byla jsem upřímná a pravdivá, vyjádřila jsem se tak, jak jsem to uvnitř cítila. Co jsem dala dostávám v láskyplném

objetí nazpět. Je to tak krásné. Uvnitř necítím žádné pochybnosti, strachy a nepohodu, je mi zde krásně se sebou i se všemi, to chci prožívat i v každodenním životě.

Je to vnitřní osvobození, cítím radost, lehkost a bezstarostnost

Jaký je tvůj cíl?

Budu pokračovat v komunikaci sama se sebou, všímat si svých pocitů, vyjadřovat je a spojovat se se svými částmi uvnitř, budu podporou sama sobě, abych byla pravdivá a šťastná uvnitř sebe, a od toho se budou odvíjet vztahy v mém životě. Je to na mě, moje role je důležitá, moje jemnost a moudrost mne povede správnou cestou.