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.“

Strach, srovnávání se a žárlivost

Paní Leona mi popsala svou situaci

Trápí mě, že se trápí můj partner, rozvádí se a má malé dítě. Když dítě po víkendu vrací je smutný, není s ním řeč. Já mám strach, zda se nechce vrátit k manželce, která chtěla rozvod jako první.

Nevím, co mám dělat, snažím se to nějak ustát, vydržet, ale trápí mě to. Chci vědět proč se mi to děje, proč se tak cítím, co mi to ukazuje.

Mám pochybnosti o sobě, srovnávám se, žárlím.

Vztah mého partnera s jeho ženou byl chladný, necítil se ve vztahu dost dobrý, stále s ním nemluvila, vše ji neustále vadilo. Přitom se o ně finančně vždy postaral a do teď stará, a snaží se jí ve všem vyhovět. Když ho žena nechtěla po čase potkal mě. Nebyla jsem důvod rozvodu.

Mám zdravotní problémy

Už jako dítě jsem trpěla rozsáhlým ekzémem a ve 3 letech jsem musela být 6. týdnů sama v ozdravovně. V dětství mě nejprve hodně hlídala babička, která byla chladná, nebyla jsem tam u ní vůbec ráda. A pak jsem musela ještě jednou se svým bratrem do ozdravovny a bylo to pro mne velmi traumatizující, chyběly mi rodiče.

I teď jako dospělá, když přijdu do nějaké starší budovy a cítím zatuchlinu připomíná mi to stále tu ozdravovnu. Cítím to, a není mi v tu chvíli vůbec dobře.

Vztah s bratrem

Se svým bratrem mám dobrý vztah byl to pro mě od dětství nejlepší a jediný kamarád. Ostatní děti jsem nikdy moc nemusela, a proto asi ani nechci děti, chci dělat jen to, co mě baví. Děti jsem od dětství ve své přítomnosti nikdy moc nechtěla. Nechtěla být mezi ostatními dětmi a chtěla bych vědět proč.

Zahájení harmonizace pomocí nádechů a výdechů

Jaká situace se ti vybaví ohledně dětí jako první?
Jsou mi 3 roky a narodil se můj bratr. Vidím sama sebe, jak **jsem vyděšená a nevím, co mě čeká, já vůbec nechápu, proč tam je.** Jsem bezradná a mám strach, že mě už nebudou mít rádi. **Cítím se navíc a bojím se, jestli to bude někdy jako dřív, jako předtím. Ve svých třech letech tápu, co si počnu.**

Co sis jako malá o situaci, o sobě myslela?
Tehdy jsem to vnímala tak, že bratr přišel, ale už může zase jít, nechci ho tady, chyběla mi pozornost. Vnímám, že mi tehdy nikdo nevysvětlil, co mě čeká, jak to bude probíhat, že je to můj bratříček, se kterým si budu jednou hrát. Potřebovala jsem to prostě jen vysvětlit, byla jsem malé dítě. Chybí mi vysvětlení, já potřebuji vysvětlení od rodičů. **Najednou mě nikdo nepotřebuje a nemá rád.**

Vyjádři nyní přesvědčení o sobě, která vznikla v té situaci
Jsem navíc a bezradná, nikdo mě nepotřebuje, na mě nikomu nezáleží, nikoho nezajímám, nikdo mě nemá rád, mám strach a jsem v panice a prožívám utrpení, a z toho plyne, že takový život je pro mne utrpení.

Představ si tu situaci, kde popravdě vyjádříš rodičům, jak ses cítila,
nech tu malou skrze tebe vše vyjádřit v přítomném čase, jak se cítila, co prožívá.
Pauza pro vyjádření…

Úleva změnou prožitku
Je to velmi úlevné všechno tohle vyslovit. Je to překvapivé, protože oni mě poslouchají a říkají mi, nemusíš se bát, že na tebe budeme zapomínat vždyť my tě velmi milujeme. A s láskou mě objímají. **Teď se cítím opravdu milovaná a velmi příjemně, když mě objímají. Jsme najednou obě, já a moje malá uvnitř spokojené!**

Jaká další nepříjemná situace se ti vybaví ve spojitosti s dětmi?
Nyní vidím, jak musím být ve školce, je to stará ošklivá budova, a i teď cítím ten smrad a zatuchlinu. Je tam **mnoho malých dětí, které vůbec nechci a nepotřebuju**, mám bratra a ten mi stačí.

Vybavuje se mi i hnusná rybičková pomazánka,
kterou nám nutili, fuj. Cítím se **na obtíž**, že **nejsem dost dobrá**, a proto tu musím být, aby si rodiče ode mne mohli odpočinout. Cítím se **odstrčená rodiči, hlavně matkou**, která je doma s mým bratrem.

Děti mě vůbec nezajímají já chci být doma s mamkou, a ne ve školce,
jsem nešťastná, bezmocná a smutná. Nevím, co mám dělat, **nikdo o mě doma nestojí a nikdo mi nepomůže.**

Nechci tady vůbec nikoho ani ty děti, sedím tam uzavřená a zklamaná

I když za mnou děti přijdou, tak já je nechci, protože tam musím být proti své vůli, a nechtěla jsem tam být, tak jsem nechtěla ani ty děti.

Připadala jsem si nechtěná, cítila jsem strach a odpor,

myslela jsem si, že jsem zbytečná a cítila se opuštěná, jako vyvrhel a odstrčená. Vnímám v těle ten strach a nechuť, bezmoc, smutek a vidím, jak jsem si vytvořila vzorec chování, že se musím nějak obrnit, že to musím nějak zvládnout. Takové to „já to nějak vydržím a přežiju, aby se rodiče netrápili, že se já trápím, tak to vydržím."

Přesvědčení, která vznikla v té situaci

Žádné děti nepotřebuji, mám bratra a ten mi stačí.
Jsem na obtíž, nejsem dost dobrá, jsem odstrčená, musím být, kde nechci.
Nikdo o mě nestojí a nikdo mi nepomůže.
Jsem zbytečná a opuštěná, vyvrhel a odstrčená.
Nikoho nezajímám. Jsem sama a opuštěná.

Vzorce, které mi brání

Musím to nějak vydržet, musím se obrnit, musím to nějak zvládnout a přežít, aby se ostatní netrápili.
Nikdo nesmí vidět, že se trápím, aby se druzí netrápili.
Potlačovala jsem všechny své pocity, abych byla rodiči přijatá.

Nyní si představ rodiče a vyjádři popravdě všechny své pocity

Představuji si své rodiče sice jsem velmi malá, ale říkám vše zcela popravdě, že to byla od nich velká zrada, že mě odložili, nechtěli mě doma, nechávali mne tam, kde být nechci, kde se mi nelíbí, kde jsem nešťastná a otevřeně vyjadřuji vše, jak jsem se cítila…*Pauza pro vyjádření*

Jak se na to rodiče tváří?

Tváří se velmi překvapeně, žasnou, protože to vůbec netušili a omlouvají se mi. Slibují mi, že už to neudělají, že mě tam už nikdy nepošlou. Mamka je z toho hodně špatná a brečí, ale taťka se tváří jako flegmatik, dělá, že mu je to jedno, ale já cítím, že mu to asi jedno není, vím, že mě má rád a tohle je jen brnění, taková skořápka. Je to vlastně podobné jako moje skořápka s přesvědčeními já to vydržím, já to nějak zkousnu, já to nějak zvládnu, nenechám to na sobě znát, máme vlastně stejný vzorec chování.

A já mu říkám tati, vím, že ti to není jedno, jen to nechceš na sobě nechat znát. Ale to není žádný život, je potřeba ukázat emoce, vyjádřit své pocity a neskrývat je. Je potřeba umět přijímat i vyjádření pocitů druhých bez pocitů viny, umět se omluvit, uznat chybu a nedělat mrtvého brouka. Naučit se vyjádřit, co se nám nelíbí, co chceme i co potřebujeme, a to narovinu a netrápit se.

A ptám se v představě taťky už jako dospělá, jakou máš pro mne radu?

Tváří se chápavě a kýve souhlasně hlavou a říká mi „nepotlačuj sama sebe, svou duši a žij svůj život tak, jak ty chceš, aby tvůj život stál za to, žij podle sebe je to velmi důležité. Říkám mi zcela jasně „takhle už to budu dělat i já," pohladí mě a krásně mě obejme. To je moc hezký pocit vzájemného porozumění, uznání a podpory.

Uvědomění

Když budeme hrát flegmatiky pak přitahujeme do svého života flegmatiky, abychom pochopili, že to, co nám vadí u nich máme v sobě i my.

Moje nové rozhodnutí je rozbít tu skořápku to brnění

Představuji si sama sebe, kde jsem malá a uzavřená v té tvrdé skořápce a teď se mi také podařilo rozbít tu skořápku a pod tím je moje nové já, která cítí svobodu, sebejistotu, úlevu a radost, radost především z vyjádření, že může žít tak, jak si přeje a jak potřebuje, a může říkat vše tak, jak to cítí.

Vnímám sama sebe uvnitř, jako milovanou kamarádku, schopnou, krásnou, milou, moudrou, pracovitou a dost dobrou

Potřebuji si ještě vyřešit příčinu ekzému protože snižuje mou sebehodnotu

Vybavují se mi nyní různé situace ve školce, kdy se mi děti smály. A bylo to ekzémem, kvůli kterému se mi děti smály a štítily se mě! Nechtěly se se mnou držet ani za ruku! A já se cítím ponížená, opovrhovaná, nechtěná, zoufalá, ošklivá, smutná, cítím lítost sama nad sebou. Je mi to velmi líto.

Nyní si představ, že vyjádříš všem dětem, jak ses cítila

Stojím před nimi a oni sedí proti mně, říkám jim:

Přála bych si, abyste mě přijímaly jako normální a neštítily se mě. Já nechci poslouchat to vaše fuj, to mě zraňuje a ubližuje, cítím bolest a ublížení. Ekzém mě velmi svědí a bolí, a to všude, i když zadrhávám o peřinu nebo o deku. Jsem z toho smutná. Jak by vám bylo na mém místě, jak byste se cítily vy, kdyby se vás někdo štítil?

Co na to děti?

Mrzí je to, nechtěly by to zažívat. Uznávají, že to nebylo od nich hezké. Omlouvají se, některé mne přišly pohladit, obejmout. Odpouštím jim, nevěděly, jak se cítím ani co mi tím způsobují. Je to úleva! Najednou už mi děti nevadí, měla jsem odpor k dětem, protože měly odpor ke mně.

Já sama jsem vlastně cítila k sobě odpor, byl to fakt hnus, nechtěla jsem se na sebe ani koukat.

Už vidím i příčiny ekzému!

Vnímám konečně příčinu. Ekzém vznikl ve spojitosti s babičkou, která byla přísná a chladná, a já tam s ní vůbec nechtěla být! A ten ekzém byl volání o pomoc, že tam nechci být.

Ekzém nyní vnímám na té mojí malé jako nějaký oblek na kůži, a já jí mohu nyní ten ošklivý oblek svléknout. *Pauza…*Hotovo, najednou se cítí ta malá nádherná a šťastná. A já také, mám obrovskou radost!

Co jsi odložila tím oblekem?
Já jsem odložila to utrpení z nepřijetí, výsměchu, stud, hanbu, štítění a odpor. UF!

Vyjádři nyní své pocity rodičům
Říkám jim vše, odkud se ten ekzém vzal, a jak jsem nechtěla být sama u babičky, a pak ani ve školce, že jsem vlastně chtěla být s mamkou doma. A místo toho mě poslali nemocnou k babičce a pak nakonec do ozdravovny, kde mi bylo ještě hůř.

Jen můj bratr se mi nesmál, a proto mi s ním bylo nejlíp! Protože mě bral takovou, jaká jsem a všichni ostatní na mě hledali chyby nebo se mě štítili. A vy jste mě poslali na léčení, abyste se na mě nemuseli dívat, tak jsem to cítila. Mamka je z toho moc smutná, říká, že to vůbec netušila! Objímá mě, a omlouvá se mi a pláče. Už prý bude stále se mnou. CÍTÍM ÚLEVU!

Uvědomění
Já jsem se za sebe celý život vlastně styděla a měla jsem strach z posměchu, štítění a nepřijetí. Tyto bolestné prožitky a vzorce se mi promítaly do vztahu, kde jsem si myslela, že musím zase všechno vydržet, obrnit se a zvládnout, že nemohu říct, jak se cítím já, co potřebuji, protože jsem si myslela, že to nikoho nezajímá. Nechtěla jsem dávat najevo, že se trápím, aby se netrápil i partner, stejně jako v dětství, aby se netrápili rodiče. Tak takhle to dělat už nebudu, to nejde.

Představ si nyní partnera a všechno mu popravdě řekni
Vidím ho, jak se na mě dívá, vnímám, že mě má moc rád, miluje mě a já jeho. Tady vnímám, že se nechce vrátit k ženě, že je mu se mnou dobře. On si musí zpracovat lítost, kterou prožívá, když vrací dítě, to je něco, co má v sobě on, protože nevyrůstal s otcem a nemá s ním dosud dobrý vztah. Chce to dopřát svému dítěti, nechce své dítě zklamat. To chápu.

Jak se cítíš?
Je to obrovská úleva, cítím se krásně a krásná, jsem spokojená sama se sebou, a vím, že můžu vyjadřovat, co potřebuji, i jak se cítím a to popravdě.

Přeformuluj přesvědčení, která vznikla v té situaci

Žádné děti nepotřebuji, mám bratra a ten mi stačí.
Mám ráda děti a ony mě
Jsem na obtíž, nejsem dost dobrá, jsem odstrčená, musím být, kde nechci.
Já jsem jedinečná, jsem přijímaná, a mohu být tam, kde chci já
Nikdo o mě nestojí a nikdo mi nepomůže.
Já jsem milovaná, na vše existuje řešení

Jsem zbytečná a opuštěná, vyvrhel a odstrčená.

Já jsem vítaná, uznávaná. Na mě záleží!

Nikoho nezajímám. Jsem sama a opuštěná.

Je o mě zájem, jsem zajímavá a jedinečná, mám milující lidi kolem sebe

Vzorce, které mi brání

Musím to nějak vydržet, musím se obrnit, musím to nějak zvládnout a přežít, aby se ostatní netrápili.

Nic nemusím vydržet! Nejsem zodpovědná za pocity druhých.

Nikdo nesmí vidět, že se trápím, aby se druzí netrápili.

Mohu ukázat svou zranitelnost, vyjadřovat své pocity, abych byla spokojená, na mých pocitech záleží!

Potlačovala jsem všechny své pocity, abych byla rodiči přijatá.

Nebudu potlačovat své pocity.

Pravdivě se vyjadřuji a jsem přijímaná vždy a všude