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.“

Závislost na uznání

Paní Marie mi popsala svou situaci

Uvědomila jsem si, že jsem závislá na uznání, na přijetí ostatními.

A také jsem závislá na spokojenosti ostatních, myslím si, že já mohu být teprve až potom spokojená, že nemohu mít radost, dokud nebudou mít radost ostatní. Potřebuji najít příčinu, abych byla spokojená i já, aby moje radost ze života nebyla podmíněná spokojeností a radostí ostatních. Dětí, rodičů, sourozenců, přátel, blízkých lidí.

Nádechy a výdechy dýchání

Jaká situace se ti vybaví ve spojitosti se spokojeností a radostí druhých?

Jsou mi 4 roky. Uvnitř sebe vnímám situaci, kdy se maminka zase s něčím trápila. A mě hned napadlo, že musím mamince pomáhat a usnadnit nějak její život, to její utrpení. Když bude spokojená ona tak budu spokojená i já.

Co ještě vnímáš, Co sis tehdy pomyslela? Jak se toto přesvědčení promítalo do činů a chování?

Musím ji nějak pomoci jinak budu sama.

Uvědomění

Abych přežila to její utrpení vytvořila jsem si vzorec chování zavděčování, utěšování, usnadňování, přebírání její tíhy a pomáhaní i ostatním pro usnadnění utrpení.

Jak ses tehdy cítila?

Že na mě nezáleží, že důležitá je spokojenost maminky, a druhých. Vnímám, že ve skutečnosti jsem tehdy potřebovala pomoc já od dospělého člověka, ale nedostalo se mi porozumění mých pocitů, nikoho to tehdy nezajímalo, každý si hleděl svého, a já jsem si o všechny dělala starosti, a proto jsem vlastně tady, musím dnes pomoct sama sobě.

Protože je to moje malá část, která se vlastně velmi trápí trápením druhým. A obětovává se pro blaho a spokojenost ostatních. Vnímám, že je vyčerpaná. Vnímám, proč mě to vlastně stále vyčerpává, protože přebírám zodpovědnost za život druhých a neberu ohledy na sebe.

Rozhodnutí
Já chci být už zodpovědná pouze za sebe za svůj život a být spokojená. Mít radost a důvěřovat ostatním, že budou zodpovědní i za své vlastní životy.

Co pro to můžeš udělat?
Obejmu tu malou holčičku, je velmi unavená, slabá, ale vidím, jak se snaží se být silná! Už nemusí! Jdu k ní a říkám jí, jsem tu abych ti pomohla, abych tě mohla obejmout, podpořit, pohladit a osvobodit.

Jak se cítí?
Je ráda, že někoho zajímá, že jsem tu pro ni.

Co by potřebovala?
Odpočinout si a cítit se v bezpečí. Hrát si a smát se, to ji chybí.
Pauza…naslouchání, dialog uvnitř

Jak to uvnitř probíhá?
Vyslechla jsem ji, vypadala nejprve statečná, že všechno vydrží a zvládne, a pak mi najednou řekla, že už nemůže a rozplakala se: Objímám ji a utěšuji.

Vysvětlila jsem ji, že si už může odpočinout, že mi na jejím blahu velmi záleží, že mi na ní velmi záleží, že ji mám moc ráda, že jsem tu pro ni, a vždy budu. A také, že jsem s ní velmi šťastná. Mám radost, že jsem ji konečně našla a mohu být s ní.

Jak se cítí?
Cítí se se mnou v bezpečí, je šťastná… a já s ní

Vyjádření rodičům
Představ si rodiče a nech skrze sebe vyjádřit pocity této části, aby sdělila, jak se cítila a proč, a také co jí chybělo.

Sdělila jsem rodičům vše, jak se cítím, a jak mě to trápí, i to, že jediným mým přáním bylo mít šťastné rodiče. Maminku to mrzelo a plakala, oba rodiče jsou se mnou v láskyplném objetí. Je to velmi krásné! Je moc ráda, cítí se nadšeně, že už není sama, a že někomu na ní záleží.

Je to obrovská úleva! A radost! Klid a mír, je to až neuvěřitelné, jak málo stačí k vnitřní spokojenosti.

Uvědomění na závěr
Změním své přesvědčení jsem sama a nikomu na mě nezáleží

Musím všem vyhovět, pomoci a usnadnit život

Na mně všem záleží, na mně samotné mi záleží. Na mých pocitech a potřebách velmi záleží.

A nemusím nikomu usnadňovat život! Všichni se musíme postarat sami o sebe, jak nejlépe umíme, být tu i sami pro sebe.

Uvědoměním příčiny, odkud to pramení, a co bylo příčinou přesvědčení a vzorce mi velmi pomohlo, abych mohla udělat nové rozhodnutí, že budu myslet sama na sebe a myslet na svoje blaho, a teď vnímám a cítím, že rozhodnutí je velmi důležité v tento moment pro mě samotnou.

Moje další kroky

Budu se trénovat v tomto novém přístupu k sobě. Uvědomovat si pocity, a to, jak reaguji, hlídat si volby v každodenním životě a přestat se tak chovat.

A také vnímám rady uvnitř sebe, ukazujeme se mi, jak mám začlenit toto poznání a tuto změnu do svého života, že se na sebe nemám zlobit, pokud se mi to někdy nepodaří, mám si to uvědomit, odpustit a příště to zkusit znovu, je to navrstvený vzorec a změnou chování se postupně přepíše novým přístupem.