

Nezvaní hosté

Znám je už opravdu dlouho. Dá se říct, že jsou součástí mého života už od dětství. Dřív jsem je odmítala. Přesto do mého života přicházeli a dost často se v něm na nějakou chvíli usadili. Nedokázala jsem z jejich návštěvy vytěžit nic dobrého, spíš naopak.

I dnes se umí občas zastavit.

Někdy je tiše pozoruji a vnímám poselství, které přináší. Jindy začnu zmateně reagovat. Často neadekvátně a nepochopitelně. Než se na chvíli zastavím. Pak teprve pochopím, že jsou zase se mnou. A chvíli tiše naslouchám co mi přišli říct.

Možná i do vašeho života vstupují a ve velké míře ovlivňují kvalitu vašeho žití. Je dobré pochopit proč tomu tak je a najít v nich spojence nikoli nepřátele.

Tak třeba frustrace se objevuje když máme pocit, že některé věci se nedějí, jak mají. Něco se nepovedlo nebo jsme nezvládli podle svých představ a přání. Něco nám brání uspokojit naše potřeby. Navíc obvykle není možnost to nějak napravit. Nebo alespoň tu možnost nevidíme. Frustrace obvykle souvisí s našimi vzpomínkami, objevuje se tehdy, když se vracíme zpět do naší minulosti.

Pochybnost přináší nejistotu a nedůvěru ohledně nějakého stavu věcí. Pochybujeme nejen o sobě, svých schopnostech, dovednostech, ale i vztazích, práci, ale i třeba naší budoucnosti. Může být emocionálně stejně nepříjemná jako frustrace. Je to vlastně její sestřička. Vzájemně se můžou klidně i setkávat a občas si podají ruku a na návštěvě se vymění.

Někdy tak první přijde frustrace, která se u vás usadí a na základě té se najednou ve dveřích objeví i pochybnost. A to už se pomalu otevírají dveře a vstupuje další host a tím je jejich silný bratr strach.

Strach jako reakce na hrozící nebezpečí. Bojíme se obvykle budoucnosti, toho co přijde. Strach má mnoho různých podob. Od obyčejných obav, které se dají poměrně snadno překonat, až po různé chorobné formy strachu, které jen tak jednoduše nedokážeme ze svého příbytku dostat. Pokud se však zdrží, najednou se nám vůbec nežije příjemně.

Důležité je pochopit, že všechny tyto emoce do našich životů patří. Přináší nám zajímavé informace. Když se s nimi sblížíte a trochu je poznáte, pochopíte, že jsou velmi užitečné a dokonce nám prospívají. Nejen škodí.

Tak například díky frustraci se můžeme připravit na události, které přijdou. Když jsem maturovala, připravila jsem se celkem poctivě. Mimo jedné otázky z ruštiny. Gogola. A ano přesně tuto otázku jsem si vytáhla. Musím přiznat, že dnes chápu proč tomu tak bylo, ale frustrace, kterou jsem pociťovala v té době i době následující byla velká. Nakonec jsem odmaturovala, ale často se ve vzpomínkách k dané zkoušce vrátila. A odnesla jsem si poučení. Všechny následující zkoušky, které jsem v životě dělala jsem zvládala obvykle na A, maximálně B, protože jsem nevynechala žádnou otázku. Naopak otázky, které jsem považovala za nejtěžší, jsem se učila nejvíc.

Pochybnost je pro mě také dobrou přítelkyní. Přináší mi sebereflexi. Můžu na sobě pracovat a vylepšit prezentaci, zlepšit některou svou dovednost. Zapracovat na vztazích, udělat si jasno v pracovních věcech a daleko víc.

Nakonec i strach je pro mě užitečným spojencem a učitelem. Díky němu promýšlím své investice nejen finanční, ale i časové či vztahové. Přestože v poslední době aktivně pracuji se svými strachy a dovoluji si některé z nich překonávat. Nepodceňuji když ke mě začne promlouvat a snažím se vnímat jeho poselství.

Idylka se může velmi rychle rozplynout, když se usadí na delší čas nebo snad i natrvalo. Pak jejich návštěva může být ničící. V našem životě se tak může usadit doslova černý mrak, který zastíní sluníčko a krásné obzory. Najednou díky nim nevidíme možnosti, které v životě máme. Všechno je tmavé a ponuré.

Frustrace, pochybnosti i strach nás berou do temného údolí, ve kterém nám není příjemně. Do našeho života vstupují pozvolna, pomalu nás stahují dolů, ale pak ho plně začnou ovládat. Nejsme schopni prožívat radostné okamžiky, nevidíme žádnou cestu, po které bychom mohli z temného údolí vyjít ven. Nejen naše duše, ale i naše tělo na to může reagovat. Všeho moc prostě škodí. Můžou se objevit různé psychosomatické potíže v podobě nemocí, depresivních nálad, špatného spánku, nezájmu a mnohem víc. Vliv na náš život může být skutečně destruktivní.

Pro náš spokojený život je dobré těmto návštěvníkům nabídnout jen čaj, nikoli celý oběd, večeři a nocleh.

Jak to tedy udělat?

1. Uvědomit si, že jsou s námi, že přišli.
2. Pochopit, že jde o návštěvu, nikoli nové spolubydlící.
3. Dopřát si chvíli zamyšlení, proč jsou tady a co nám přináší.
4. Vzít si z toho poučení.
5. Najít ve svém životě zdroj pro překonání. Například podobnou situaci, kterou jsme už řešili a zvládli ji.
6. Nerozvíjet myšlenky ve své vlastní hlavě.
7. Prodýchat to. Hluboký nádech, zádrž a ještě hlubší výdech. Opakovat alespoň 2 minuty.
8. Obrátit pozornost k vlastnímu tělu a být přítomní.
9. Jít do akce. Začít něco tvořit, pracovat, sportovat, být aktivní.
10. Přijmout, že i tyto chvíle patří do našich životů.

Věřím, že pokud si z nich uděláme spojence, nikoli nepřátele, mohou nám v životě skutečně posloužit. Nakonec jako všechny ostatní emoce, které máme.

A to nám všem ze srdce přeji.

Dáša