

MŮJ PARTÁK

STRACH



Helena Kurzweilová, 2015

OBSAH

Jak to celé vzniklo.....	2
K čemu máme emoce?	4
Co se strachem, když přijde?	7
Jak se učím od strachu.....	14
Moje know-how ve zkratce	16



JAK TO CELÉ VZNIKLO

Svoje strachy jsem potkala, když jsem po letech odešla ze zaměstnání a začala se stavět na vlastní nohy. Byly tu a dávaly o sobě vědět mocným hlasem hladového kojence. Asi už je nebavilo, že je tolik let přehlížím a potlačuji. Začaly mě nekompromisně ovládat a blokovat pomalu každý můj krok.

Seděla jsem si třeba v klídku doma a pracovala u počítače a najednou mě chytil běs. Pohltila mě totální nervozita. Vůbec jsem se nedokázala soustředit na to, co jsem dělala. Užívala jsem si pěkně macatý stresík.

Překvapivé na tom bylo, že ho nebylo na koho svalit. Nikdo tam nebyl a dokonce ani nikdo nevolal nebo nepsal, aby na mě nenápadně přehrál nějakou chuťovku, se kterou si neví rady.

Nezbylo, než probudit mého vnitřního výzkumníka, aby zjistil, co s tím můžu dělat.

Tak začala má dobrodružná cesta postupného přátelství se strachem.

Nějakou dobu mi trvalo, než jsem přijala objevnou myšlenku, že se od strachu mohu učit a že ho mám proto, aby mi pomáhal, ne škodil. Možná se teď divíte nebo dokonce nesouhlasíte. Chápu to a jsem šťastná jako blecha v kožichu, že tuhle fázi sebepoznání už mám za sebou.

Své méně příjemné emoce jsem zapuzovala notnou část svého života. Výsledkem byl rostoucí stres a tiché vnitřní vězení, jehož pevné zdi tvořil můj strach. Nakonec na tomhle podhoubí vyklíčila tučná nespokojenost.

Pokud vám to něco připomíná, zvu vás na cestu ke svobodě.

K ČEMU MÁME EMOCE?

Mám duši objevitele a hlavu plnou otázek, které začínají slůvkem PROČ. Proč máme emoce jako je strach, když to není nic příjemného je zažívat? No proč?

Učím se od přírody. Je moudrá. A rozhodně není ani hloupá, ani marnotratná. Ona neplýtvá. Věřila jsem tedy, že emoce jsou pro nás něčím důležité.

Slyšela jsem spoustu mouder, která mi k ničemu nebyla. K porozumění mě posunul až koncept nenásilné komunikace, který obrátil mou pozornost do těla k mým prožitkům a k jejich smyslu. V těle totiž prožíváme všechny naše emoce.

K čemu tedy jsou?

Představuji si je jako signální kontrolky na řídicím panelu mého luxusního vozu. Značka „MŮJ ŽIVOT“. Tyhle kontrolky mi stejně jako kontrolky ve skutečném autě ukazují stav kritických zdrojů. V autě je to benzín, brzdná

kapalina a kde co ještě. Mým tělem teče jedna jediná krásná životní energie. A když teče, je mi fajn. Schovávám si ji ve speciálních nádobkách (kyblíkách), kterým říkám potřeby.

A moje emoce (ty vaše nejspíš taky) vytrvale a neúnavně hlásí, jaké jsou mé momentální zásoby energie. Je to jako hlášení o stavu vody na českých tocích dnes v sedm hodin ráno. Jenom se to děje pořád a nemusím k tomu pouštět rádio.

Když moje kyblíky přetékaají, cítím se skvěle. Užívám si radost, spokojenost, klid, nadšení, touhu a spoustu dalších stavů, které se mi líbí. Když si někdy zaplývám, nebo, ó hrůzo, převrhnu nějaký kyblík, tak se hned ozve hlášení jako z navigace. „Po 100 metrech zajed' k pumpě a dočepuj.“ Něco takového mi hlásí můj strach. A nejen ten. Ono je těch kamarádů hlídačů mnohem víc. Určitě je znáte. Házíme je do ošklivého pytle s cedulí „negativní emoce“.

A co že jsem to dělala většinu svého života s tou blikající kontrolkou?

Třeba jsem se tvářila jako hrdinka a dělala, jakože se nic neděje, případně jsem ji zaplácla žvýkačkou, abych ji neviděla. Ho, ho. Ona ale nezhasla, a zrovna ne. Ani náhodou. Svítila ještě víc a nakonec se na mě rozeřvala jako siréna při poplachu. To už jsem se topila ve stresu. O něm jsem už ale psala na začátku.

K čemu tedy mám strach a další kamarády z pytle? **Přece k tomu, abych nejezdila na rezervu, nebo alespoň ne moc dlouho, protože by se mi mohlo lehce stát, že už to prostě nepojede a nepojede.**

CO SE STRACHEM, KDYŽ PŘIJDE?

Od několika duchovních učitelů jsem se dozvěděla, že strach tvoří naše ego a s egem je třeba vyrovnat se rázně a nekompromisně. Rozhodně mu nedopřávat sluchu, natož se s ním třeba kamarádit.

To mě nenadchlo. Ego není dárek, který strčím do skříně, když se mi nelíbí.

Jsem to já a moje programy, podle kterých pracuje můj automat. Sama jsem si je nahrála, i když nejspíš nevědomě. Většina z nich si u mě našla své místo v dětství a zbytek v dospělosti.

Jsem pacifista a boj s čímkoliv je mi proti mysli. Navíc jsem se sebou válčila už dost dlouho tím, že jsem se k vlastní navigaci točila vytrvale zády a dělala, že ji neslyším.

Vyzkoušela jsem tedy jinou moudrou radu, která pravila, že **je třeba přijímat vše, co přichází**. Ok. To mi znělo přívětivě. Jenže jak na to?

Otestovala jsem to. Když přišel strach, tak jsem si pomyslela:“ Přijímám tě.”

Nestalo se nic. Tak jsem to zopakovala.

Tentokrát nahlas. A stalo se.

Maličký hlásek někde v hloubi mojí hlavy

řekl:“ Kecáš. Nechceš mě.”

Zastyděla jsem se a přiznala, že má pravdu.

Jediné, co jsem doopravdy chtěla, bylo co nejrychleji se ho zbavit.

Klap, cvak. Někde uvnitř to do sebe zapadlo a bylo jasno. Dokud se se svým strachem peru, protože ho fakt ani trochu nechci, bude křičet a říčet víc a víc. Tohle není přijetí.

Ale jak tedy vypadá?

Od rodičů jsem chtěla, aby mě měli rádi takovou, jaká jsem. Aby mě přestali přeonačovat k obrazu svému. Tohle jsem já, takovou jste mě přivedli na svět, tak mě tak mějte rádi. A přesně tohle chci dokázat se svým strachem. Potřebuji vzít jako holý fakt, že je tu, a mít ho ráda.

Můj vnitřní výzkumník lehce znejistěl při představě, že bych měla mít ráda strach. Současně pookřál, že si má s čím hrát.

Příležitost na nový pokus na sebe nenechala dlouho čekat. Měla podobu časového stresu. „To nemůžu stihnout, je toho moc,“ znělo mi hlavou. Tentokrát jsem udělala opak toho, co jsem dělala do té doby. Místo, abych přidala na aktivitě, abych všechno stihla, úplně jsem se zastavila.

Řekla jsem si, že chci tomu, co se ve mně děje, věnovat svou pozornost. Byla jsem zvědavá, co mi můj strach schovaný za stresem chce sdělit. Uvědomila jsem si, že by mi také vadilo, kdyby se ke mně točil zády ten, pro kterého mám důležitou zprávu.

Přestala jsem pracovat a začala pozorovat, co se tam uvnitř děje. Dělo se toho spousta, až jsem se nestačila divit. Myšlenky se hrnuly jedna přes druhou, v těle rostlo napětí a srdce mi bušilo jako o závod.

Soustředila jsem se na dech a na dění v těle.

Trvalo to asi půl hodiny, než došlo ke zklidnění. Bylo to první malé vítězství.

Pochopila jsem, že potřebuji sama sobě věnovat mnohem více pozornosti, abych zachytila strach v jeho počátku, dokud je jen tou blikající kontrolkou. Když už na mě řve pomocí stresu jako siréna, trvá pak dlouho, než přijde úleva.

Začala jsem si tedy mnohem více všímat toho, co se děje v mém těle. Několikrát během dne jsem si položila otázku: „Jak se cítím právě teď?“ Chvilku jsem pozorovala ten vnitřní cvrkot. A bylo co sledovat. Bylo to lepší než televize. Nejvíc mě zarazilo, že jen málokdy byl v celém těle skutečně klid a uvolnění.

Hlavou mi bleskly vzpomínky na mé vágní odpovědi, kdy jsem na dotaz: „Jak se cítíš?“ odpovídala: „Normálně.“ nebo „Dobře“, aniž jsem měla doopravdy tušení, jak se cítím.

Stalo se, že jsem tak své strachy začala vidět dřív, než když dorostly do pubertálního stresujícího vzdoru. Bylo tak pro mě o něco příjemnější se zastavit a pozorovat je.

Pořád to ale trvalo děsně dlouho a upřímně, moc se mi do toho nechtělo. Neměla jsem nejmenší chuť strávit zbytek života pozorováním a přijímáním vlastních strachů.

Napětí, které přinášely, bylo pořád silné a vytrvalé. Aby ne. Snažila jsem se namluvit si, jak jsem ráda, že je tu. **Ve skutečnosti jsem ho ale ani trochu nechtěla. Normálně jsem se ho bála.**

Nakonec jsem se pokusila obelstít svůj strach tím, že jsem si ho vtělila do mé dvouleté podoby. Toho vyděšeného andílka, který potřebuje ochránit, už jsem nedokázala zapudit. To by mi utrhlo srdce.

Styděla jsem se za to, že jsem něco takového vůbec kdy dělala. Vnitřní nutkání mě přimělo

omluvit se mu za to věčné zapuzování. **Tak jsem si začala se svým strachem povídat.**

Poprosila jsem ho o trpělivost a o to, aby mi pomohl najít si k němu lepší vztah.

Šokovalo mě, co se stalo. Tahle vnitřní upřímnost mi přinesla okamžitou úlevu.

Většina napětí najednou roztála jako sníh na jaře. Zírala jsem na to a nejdřív jsem vůbec nechápala, co se stalo.

Ten píd'á, co tam zbyl, byl úplně maličký strážek, jenom maličká blikající kontrolka. Najednou to bylo zcela snadné se mu otevřít. Jen jsem pozorovala, co se tam uvnitř děje a vědomě dýchala. Prožila jsem si to jemné napětí, kterým na sebe upozornil. Během chvilky se rozplynulo jako pára nad hrncem. „Hurá. Vítězství. Tohle je přesně ono, co chci.“, jásal to ve mně.

Viděla jsem to jako v kině, jak jsem se celý můj dosavadní život prala s vlastními

emocemi, odmítala je jen proto, že jsem se jich bála.

Můj vnitřní výzkumník se dmul pýchou. Jeho objev stál za to. **Stačí být k sobě upřímná.** Tedy k sobě a svým emocím. A dokonce je můžu i požádat o pomoc a ony vyhoví. Kdo by to byl čekal? Já tedy ne.

Jako první krok to bylo prima. Ovšem změnit trvale postoj k vlastním emocím nebylo rozhodně záležitostí tohoto slastného okamžiku. Můj návyk NEVIDĚT – ZAHNAT - POTLAČIT byl za léta používání dost zaběhaný, tak to nějakou dobu trvalo, než se začala prosazovat má laskavější tvář.

Úspěch byl, když jsem si uvědomila, že se chci v dané situaci zachovat jinak. Nejdřív jsem to zachytila až zpětně. Hlavou prošlo: „Zase jsem ten strach odmítala vidět a zastavit se“. Učila jsem se i tyto okamžiky slavit jako malý úspěch. Se zkušeností roste šance, že příště už zareaguji hned.

JAK SE UČÍM OD STRACHU

Pomalou, ale jistě.

Pokud jste dočetli až sem, tak jste si nejspíš všimli, že jsem díky přátelství se strachem zpomalila svůj běh životem. A za to jsem hluboce vděčná, protože teď si život konečně opravdu užívám.

Už jsem psala o tom, že emoce nám signalizují, jak jsme na tom s energií. Proto když přijde strach, tak hledám, který kyblík jsem převrhla, abych ho mohla zase pěkně postavit a dolít až po okraj.

Ptám se, co důležitého mi chybí právě teď, co mi hlásí můj strach? Na to se ho ptám, když se napětí v těle rozplyne. Pořád jsem úplně v klidu a trpělivě čekám na odpověď. Hlídám si, aby moje pozornost někam neutekla.

V dětství jsem se naučila pozorovat především okolní svět. Tam ale tahle zpráva není. Nenaždu ji ani v hlavě. Takže když

začnu mudrovat, co a proč se to zase děje,
nic kloudného se nedozvím.

Pokud si má pozornost někam odskotačí, tak
ji vlídně požádám, aby se vrátila zpátky do
těla, kde bydlí má vnitřní navigace, moje
moudrost, která mi může dát odpověď.

Nejčastěji mě můj strach upozorňuje na to,
že si zase hraju na „hodnou holku“ a
nechávám druhé, aby si o mně rozhodovali.
Schovávám se pod vlastním trůnem a
zděšeně pozoruji, kdo si to na něj sedá. Můj
strach mi říká, abych se přestala schovávat a
začala si vládnout sama.

V řeči potřeb to pak může znít tak, že mi
chybí odvaha, sebedůvěra, vláda nad životem
nebo že odmítám za nějaký kus svého života
odpovědnost.

Pokud se mi podaří odhalit tajemství svého
strachu, zbývá už jen malý krůček k radosti.
Vyplatí se zalovit v paměti a užít si, jaké to
je, když mi právě tahle potřeba nechybí, když

je její kyblík naplněný po okraj. **Touhle malou imaginací si dodám energii potřebnou ke kroku, do kterého se mi díky strachu nechtělo.** Cesta k novému návyku se tak začíná otevírat.

MOJE KNOW-HOW VE ZKRATCE

Stručně a jasně: „Učím se mít ráda sama sebe. Celou, beze zbytku.“

Jak to dělám?

BERU VÁŽNĚ SVOJE TĚLO. Zajímá mě, jak se mu daří i v čase, kdy nevnímám žádné napětí. Mám pak lepší šanci si všimnout, když se uvnitř začne rodit nějaká nespokojenost.

Děje-li se v mém vnitřním světě nějaká neplecha, tak se zastavím a přesměruji tam svou pozornost. Uvědomím si, **co si o tom všem myslím.** Jestli se ozve něco jako: “Ježíš, už zase.” nebo „Né, teď se mi to fakt nehodí.” nebo „Já to nechci.”, tak se své

emoci pokorně omluvím a poprosím ji o trpělivost a o pomoc.

Pokud moje mysl přinese jen informaci: „Aha, to je strach.“ nebo „Mám strach?“, tak mu řeknu něco jako: „Díky, žes přišel. Hlásíš mi, že mám něco změnit. Můžeš mi poradit, co to je?“

A pozoruji, dýchám a čekám.

Někdy to je záležitost několika vteřin, jindy jde o minuty. Občas se objeví tvrdší oříšek a s ním si to užívám podstatně delší dobu. Tak se od svého strachu a nejen od něj neustále učím.

Nakonec se vžiju do představy, jaké to je, když mám to, co mi právě chybí. A pak se vrhnu do akce.

Píše se to snadno, ale zdaleka ne vždy se mi to už daří. Tak se učím dál.

A to je všechno.

Neustále žasnu nad tím, co se mi děje se životem, když se dokážu s něhou dotýkat té jemné pavučinky našich emocí a potřeb.

Zkuste to také. Stojí to za to.



Pro vás, kteří si chcete užít skupinovou energii nebo si potřebujete nejprve ochutnat, jaké to je ponořit se do světa emocí, pořádám sebepoznávací a prožitkový workshop Jak mít pro strach uděláno

www.kurzweilova.cz/jak-mit-pro-strach-udelano-jednodenni-workshop).

Vás, kteří se toužíte ponořit hlouběji do světa potřeb a porozumět tak lidskému chování v jeho jádru, zvu na workshopy o nenásilné komunikaci Tajemství skrytá v našich slovech (www.kurzweilova.cz/tajemstvi-skryta-v-nasich-slovech) a Tanec zvaný empatie (www.kurzweilova.cz/tanec-zvany-empatie-serie-vecernich-wrokshopu).

Přeji vám radostné objevování vnitřního světa

Koučka, lektorka a přítelkyně strachu

Helena Kurzweilová