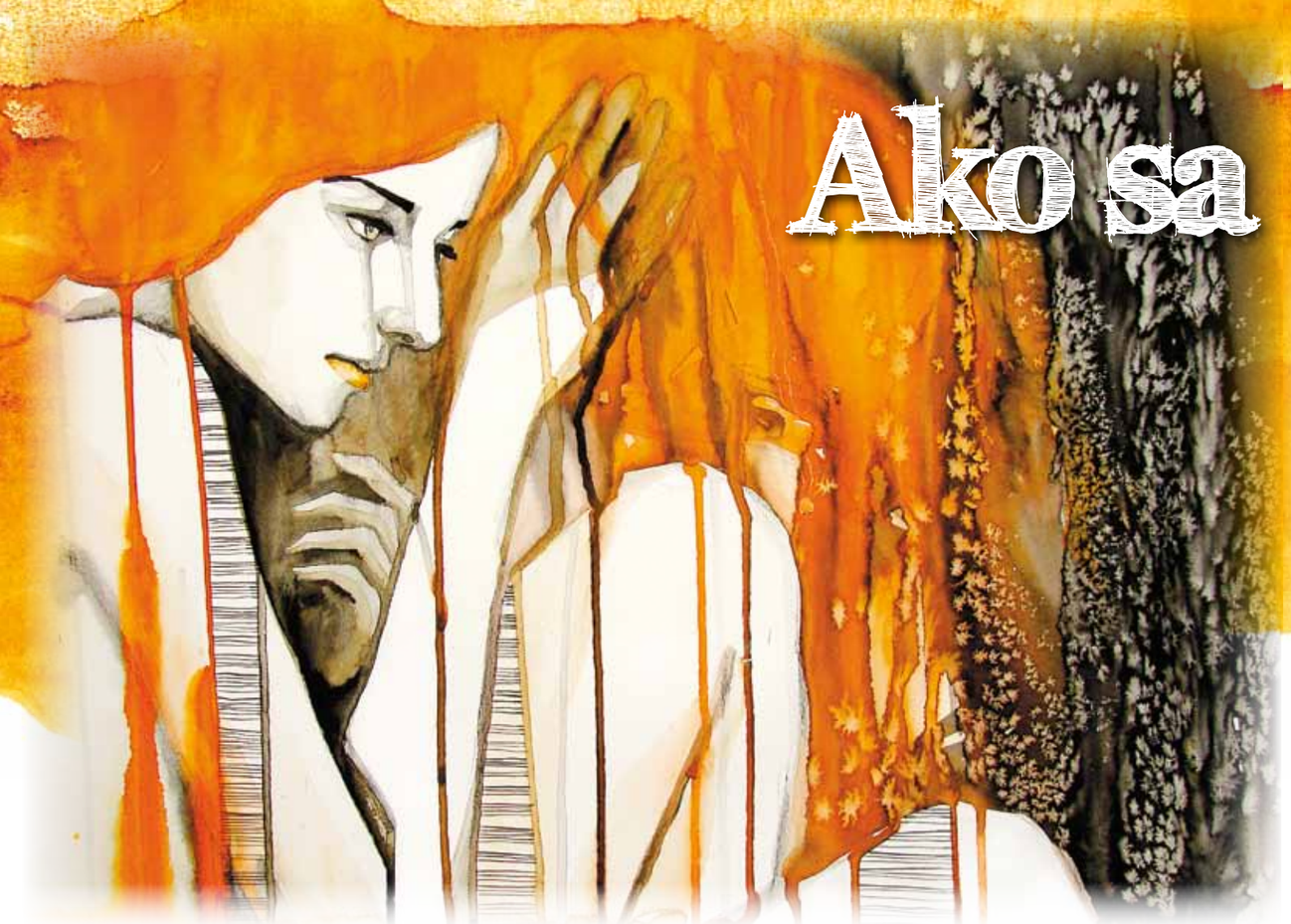

Ako sa dostať z bolesti

Sú obdobia, keď sa cítime nepochopené, zranené, odmietané, ponížené, nerešpektované či nemilované. Ak je stav, ktorý nám spôsobuje bolesť na duši dlhodobý, strácame iskru v očiach a dni sa zdajú byť dlhé a smutné. Po čase si uvedomíme, že sa nám vytratila radosť zo života a zrazu si dávame otázku: aký zmysel má môj život?

Každý má iný dôvod, no najväčšie utrpenie okrem bolesti z chorôb fyzického tela máme kvôli vzťahom. Partner, rodičia či vlastné dieťa nám dokážu natoľko znepríjemniť život, že sa postupne dostávame do stavu apatie a vzdania sa všetkého, čo nám predtým robilo radosť. Nevidíme východisko zo situácie, aj keď možno intuitívne vieme, čo by sme mali spraviť. Nedokážeme opustiť manžela, vyhodiť dospelé dieťa z bytu, či nakričať na matku, aby nám už dala pokoj. Vieme, že ak by sme tieto rázne kroky spravili, uľavilo by sa nám, no z nejakého záhadného dôvodu naďalej hráme svoje naučené hry a ticho trpíme. Ako z tohto bludiska von?

Spomeňte si, čo vám robilo radosť

V prvom rade je dobré, ak presne definujete, čo vás trápi. Odpoveď „nič sa mi nechce“ je neprijateľná. Hľadajte pocit, emóciu, ktorá vás trápi, resp. vám chýba. Napríklad trápi ma zrada manžela, lebo mi bol neverný a ja mu odvtedy neviem dôverovať, alebo mi chýba uznanie, pocit, že som dobrá taká aká som, ak ma matka stále sekíruje, kritizuje či komanduje aj keď už mám vyše 40 rokov.

V druhom kroku si spomeňte na obdobie, kedy tieto pocity vo vás neboli. Ak to nejde, lebo rodičia vás psychicky týrali odmalička, alebo už neviete vrátiť stratenú dôveru, nájdite vo svojom živote obdobie, kedy ste sa cítili naozaj šťastne. V práci, pri deťoch, či akýchkoľvek aktivitách, ktoré vám hladia dušu či vyčaria úsmev na tvár. Pripomeňte si tie chvíle a zamyslite sa, čo potrebujete k tomu, aby ste podobné podmienky vytvorili aj v súčasnom živote. Napríklad, ak ste boli šťastná/ý pri svojich malých deťoch, ale už odrástli, no ešte nemáte vnúčatá, potom sa porozhliadnite vo svojom živote, kde by ste mohli vypomáhať pri malých deťoch. Ak ste sa cítili slobodne počas dlhých dovoleniek, ktoré si však v tomto čase nemôžete dovoliť, tak si naplánujte jednodňovú či víkendovú turistiku po Slovensku. Hlavne, aby ste zmenili prostredie a boli čo najviac v prírode. Ideálne by bolo v tomto druhom kroku si spísať zoznam všetkých období či aktivít, pri ktorých ste prežívali šťastie. Niektoré sú totiž nenávratne preč (napríklad dôverné rozhovory s otcom, ktorý už nežije) a preto je potrebné mať k dispozícii viac možností. Ak tento zoznam máte, postupujte podľa vyššie spomenutého: vytvorte si rovnaké, či podobné situácie. Znova objavte to, načo ste už zabudli. Pre niektorých môže byť radostné poznanie už aj to, že si uvedomia, že vo svojom živote mali veľa radosti a nebol to márny život. Vráťte sa teda k tým aktivitám, ktoré vás naplňali. A možno to bude len „jednoduché“ čítanie skvelej knihy. Často svoje hobby zanedbávame kvôli rodine, práci a iným dôležitým veciam a seba posunieme na posledné miesto. Lenže to je istá cesta nielen k vlastnej depresii, ale aj k vážnejšiemu problému. Ak máte deti a seba posúvate vždy na posledné miesto, čím zanedbávate svoje koníčky, ukazujete vzor svojim deťom. Ák sa z vás postupne stane obetavá matka či ufrflaná manželka, ako sa má vaša dcéra naučiť byť šťastná vo vzťahu? Aký vzor ženy, manželky, matky ukazujete svojmu synovi? Tak, ako pre dcéru je jej otec prvým mužom v živote a podľa neho potom súdi ostatných, tak ste ako matka prvou ženou pre svojho syna. A rovnako deti navnímávajú aj to, ako sa správate k partnerovi.

Objaviť lásku k sebe

Preto je veľmi, veľmi dôležité, aby ste boli vo svojej koži vždy šťastná a radostná. Ak necítite dostatok lásky od iných (partner, rodič, a podobne), je najvyšší čas znova objaviť lásku k sebe. Nájdite si na seba čas. Ak si myslíte, že je to ťažké, priam nemožné, uvedomte si, že každý je nahraditeľný. Keď som pred rokmi bola v tme na niekoľko dní (terapia tmou), pochopila som, že všetky povinnosti, ktoré som zanechala „vonku“ (doma, v práci), niekto za mňa musí spraviť. Ak by som v tme zostala 30 dní, ani vtedy by sa svet nezrútil a buď by ma niektoré veci počkali, alebo to niekto musí za mňa spraviť. Preto ak si dnes hovoríte, že nemáte čas na čítanie, meditáciu či prechádzku v lese, rázne si povedzte: každý je nahraditeľný a poproste o pomoc, aby vás v povinnostiach zastúpili. Investujte do seba a robte veci, ktoré vás tešia. Takto sa postupne odpútate od sústavnej duševnej bolesti. Samozrejme, ak je zranenie hlboké a dlhodobé, odporúčam vyhľadať terapeuta, ktorý vám pomôže vyčistiť a zaceliť ranu duše, no často si vieme pomôcť aj sami, aspoň prežiť obdobia, kým smutná situácia prejde, alebo usúdite, že už to sama nezvládate a vyhľadáte pomoc.

Bolesť nahradí radosť

Nezabúdajte, že vždy je cesta. Je jedno, akú techniku použijete, či sa budete rozprávať s kamarátkou, alebo utrpenie zo seba vypíšete, bolesť časom nahradí radosť. Teda ak preto niečo spravíte. Pustite si komédie, čítajte anjelské knihy, choďte do prírody, alebo si kúpte psíka. V najväčších bolestiach duše som si donekonečna opakovala: Boh nechce, aby som trpela. Viem to, lebo párkrát sa už dotkol môjho srdca a to mi dáva istotu, že všetko pominie a rany sa zahoja.

Verte, modlite sa a nikdy sa nevzdávajte!

Monika Jakubeczová

Štyridsať rokov som anjelov ignorovala. Až jedno leto prišlo neodbytné nutkanie čítať. Odložila som prácu, venovala som sa len čítaniu a meditácii. Od tej chvíle ma začali navštevovať anjeli. Otvorili sa mi nové dimenzie vnímania. Dnes žijem svoj ďalší život v spojení s anjelmi. Svoj príbeh som zverejnila v knihách Prebudili ma anjeli, Život s anjelmi a Kozmická láska. www.jakubeczova.sk

Technika upokojenia mysle

Je ťažké radiť všeobecne, lebo pre každého je jeho bolesť najväčšia a prípady sú také rôznorodé, že paušalizované riešenia sa nedajú aplikovať v každom prípade. No predsa vám prinášam jednu techniku, ktorú používam asi tridsať rokov v obdobiach, kedy si už naozaj neviem rady, prípadne to riešime spolu s klientmi na terapiách. Jedna vec je bolesť duše – tú treba riešiť naozaj terapiou na úrovni duše (a to často človek sám nevie) a druhá vec je úroveň mysle. Priam si môžeme privodiť fyzické choroby sústavným rozmýšľaním o minulosti, či vymýšľaním hororových scenárov alternatívnej budúcnosti. A práve pre upokojenie mysle mám pre vás jednu skvelú techniku. Má 4 kroky, pri ktorých môžete prejsť k ďalšiemu bodu len vtedy, keď ten prvý máte zodpovedaný.

1 Definujte, čo je to najhoršie, čo by sa mohlo stať.

2 Prijmite to ako realitu, že sa to stalo.

3 Ako sa zmení môj život, ak prijmem to, že sa stalo to najhoršie? (Aké zmeny to v mojom živote prinesie, kde, ako a s kým budem žiť, a podobne.)

4 Čo spravím preto, aby sa to najhoršie (z prvého bodu) nestalo?

Úplne najdôležitejší z tejto postupnosti je druhý krok. Musíte sa emočne úplne ponoriť do situácie, že sa to stalo. Prijmite, že to najhoršie, čoho ste sa báli, je už vo vašom živote. Až potom môžete pokročiť ďalej. Nemusíte sa báť, že si naprogramujete nešťastie. Ide o energetický princíp, že kým vás drží strach, neviete sa uvoľniť a neviete otvoriť kanál pre prijatie iných riešení. Anjeli s radami sa k vám nevedia dostať. Jednoducho intuícia a jasná myseľ sú blokované strachom. Ak v druhom kroku prijmete úplne najhorší výsledok danej situácie, je to podobné, ako keď vám padne kameň zo srdca. Ukážme si to na príklade, keď vás zožiera vedomie, že ste podviedli manžela a už sa neviete tešiť zo života, ale nemáte odvahu mu to povedať, lebo sa bojíte, že ho stratíte. Oľutovali ste svoj čin, milujete svojho muža, no trápenie z výčitiek svedomia vám nedáva spávať, mení sa vaše správanie a tým sa kazí aj váš vzťah. V takomto prípade môže byť postupnosť takáto:

1. Najhoršie, čo by sa mohlo stať, je, že vám manžel neodpustí a rozvediete sa.

2. Vcítite sa do pocitu, že sa rozvádzate. Proste budete rozvedená žena (s malými deťmi, alebo opustená žena s odrastenými deťmi). Zrelaxujte sa, dýchajte pomaly a precítte, že ste rozvedená.

3. Ako si podelíte majetok? Kde budete bývať? Z čoho budete žiť? Prejdite si všetky vynárajúce sa otázky a zodpovedzte si ich. Čo konkrétne urobíte teraz, keď ste rozvedená? Verte tomu, že ak ste dodržali druhý bod, a prijmete to najhoršie, v treťom kroku vám budú prichádzať nápady. A zrazu uvidíte svetlo na konci tunela. Zrazu pochopíte, že svet sa nezrúti, že vás z práce nevyhodia, že budete mať kde bývať a možno sa dokonca zbavíte niečoho, čo vás v tomto vzťahu už aj tak dávno gniavilo. Veď asi nie náhodou ste muža podviedli. V tomto bode prichádza uvoľnenie. Nádej a radosť z toho, že vždy je cesta, vždy je nejaké riešenie, vám dá dostatok energie a viery v to, aby ste ľahko zvládli posledný krok.

4. Čo teda spravím preto, aby sa moje manželstvo nerozpadlo? Napríklad triezvo si pripravíte argumenty k tomu, aby ste sa dokázali postaviť mužovi a priznať sa k nevere. Možno navštívite odborníka, aby vám poradil, ako zvládať túto situáciu, a možno navrhnete manželovi, aby ste po priznaní išli na párovú terapiu, lebo ste to oľutovali a chcete pokračovať vo vzťahu. V tomto bode už riešenie nájdete, lebo máte v sebe skalopevnú istotu, že ak by to aj nevyšlo a manžel vám neodpustí, stále je cesta ako pokračovať bez toho, aby ste sa zrútili. Najväčšie utrpenie totiž zvyčajne prežívame z nevedomosti, keď nevieme, ako to všetko dopadne.