



10 nejčastějších otázek před vykročením za změnou

Nabízím vám odpovědi na nejčastější dotazy lidí, které měli před vykročením. Možná se podobají i vašim otázníkům?

Dagmar Sedláčková

1



1) Co mám dělat, když se snažím změnit život už dlouho, ale vždycky mi dojde síla, k tomu, co vlastně chci?

Vždy záleží na tom, proč chceme změnu uskutečnit. Jestli nás do ní tak trochu strká okolí, které nám dává najevo, že s námi není něco v pořádku, nebo zda jsme to skutečně my, naše silné odhodlání, které nás vede. Pokud jsme pod vlivem okolí, ale máme pouze informace o tom, že děláme to nebo ono špatně, že to takhle nejde dál, nemáme se čeho chytit. Síla, odhodlání musí vycházet z nalezené, jasné skutečnosti, co v pořádku není. Dobře popsaného problému. Pokud ho pochopíme, a zjistíme, že to je opravdu potíž, kterou způsobujeme sobě a poté okolí, máme šanci to změnit. Přichází totiž prostor pro motivaci. Pokud nemáme motivaci, nemáme schopnost vnitřního vedení k úspěšné změně. Je to jako s výukou cizích jazyků. Ve škole se nějaké roky učíte jazyk, ale pokud nemáte motivaci ho potom používat, například v práci, nebo kvůli zahraničním přátelům, kvůli možnosti sledovat filmy či číst zajímavé knihy v tom jazyce, přestanete ho používat, a zapomenete. Dojde ona síla. Pokud je motivace, ukazuje se cíl, za kterým jdeme, a cestou sbíráme další a další podněty k udržení se v záměru. Je potřeba ale, aby byl náš. Abychom se s ním ztotožnili. Jinak ho opustíme.

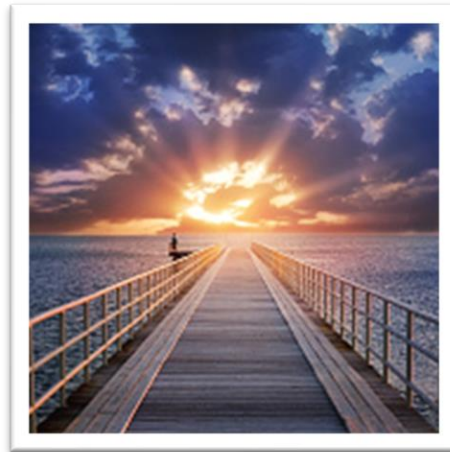
2) Jak je to možné, že se mi stále vrací ten samý problém, který jsem už tolikrát vyřešil?

Často reagujeme na důsledky naší činnosti, a neodstraňujeme příčiny problémů, protože je možná v tu chvíli nevidíme, nebo máme pocit, že na to nemáme čas. A tak jenom hasíme požáry. Pokud neodhalíme sami v sobě skutečný základ, to, co nás k podobným následkům vede, budeme se s ním potkávat do doby, než to pochopíme. Pokud například v zaměstnání vznikne konflikt, kvůli kterému odcházíme, ale tzv. jsme si ho nevyčistili, můžeme očekávat, že nás v dalším zaměstnání dostihne za kratší nebo delší dobu opět. A možná ještě razantněji, protože uvnitř systému máme nastavena jakási nevědomá tykadla, která nám potvrdí, že „tady je to stejné jako tam“. A naše ego, pokud se mu nepostavíme, a neodhalíme svůj podíl na problému, nám řekne, že TO ONI. Je tedy nutné si upřímně ukázat, co ve mně způsobuje a za jakých situací tyto problémy,



Cesty z údolí k vrcholům

odhalit, co mi vadí, a přijmout to. Teprve potom můžeme tento kořen „vyrvat“, přijetím a nastavením změny. Ve vztazích je to o to bolestivější, že nechceme připustit, že bychom mohli být příčinou hádek „jenom“ my a náš přístup, a tak nalezení je obtížnější, a často si lidé přitahují do života stále stejné partnery, u kterých se učí, jak přežít, a ne jak začít žít jinak. Strach, že s někým jiným, nebo dokonce chvíli sám, je silnější, než rozhodnutí že takto už ne.



3) Byla jsem takto vychovaná, jak to mám změnit, když to jinak neumím?

Výchova nám všem dává základ pro nalezení svého místa. Učíme se od rodičů a učitelů to, co oni považují za nejlepší, a co si v sobě nesou ze své výchovy. Neumí to jinak, než „po svém“, neznají jiný návod. Cílem vývoje člověka je, aby od určitého věku, kdy přestává být závislý na svých rodičích, dokázal naslouchat i svému vlastnímu vnitřnímu vedení, které ho povede tou nejlepší cestou. A tady to začíná být velká výzva. Už jako děti máme v sobě představu, jak co chceme dělat, jak chceme

3



dávat najevo lásku, jak potřebujeme slyšet ocenění. Okolní svět nás formuje a směřuje tak, jak to umí on, a to se často neslučuje s našimi představami. Jenže v souladu se svojí závislostí na tom, co nám svět poskytne, se přizpůsobujeme. Přijímáme do tzv. superega nahrané programy našich rodičů, které nám zní v hlavě často až do naší hluboké dospělosti, někdy do konce života, a my jim věříme, že jinak to nejde udělat, jinak žít. Věříme pak, že chlapi nesmí brečet, protože tím dají najevo svoji slabost. Že na Vánoce musí být tolik a tolik druhů cukroví kvůli tradici a „vysmejčeno“. Že chlapa si nejlíp udržíte přes jídlo, a že ženská musí dělat, že ten správný nápad byl jejího muže, pak to ve vztahu klapne. Že se musíte dělat nedostupná, aby po vás muž toužil. A to jsou pouze příklady toho, co nám až tak neubližuje.

Hlasy našich předků jsou v nás hluboko. Nejde tu o tradice, které chceme ctít. Jde o ty programy, které nás i v naší dospělosti drží v něčem, co bychom často chtěli jinak, ale ony nás prostě zastaví... Stačí si pomyslet – co by tomu řekli naši, co já jim mám říct, když jsem se ocitla v takovéto situaci, co když je zklam, táta by mně přetrhnul...

Je nutné si uvědomit, že rodičovská výchova nám má sloužit tam, kde cítíme, že to tak opravdu chceme, že s těmito postupy světem projdeme spokojeně. Tam, kde cítíme, že nám návyky z dětství nejsou dobrými rádci, je nutno si uvědomit, že nikomu nezodpovídáme za svůj šťastný život tak, jako sami sobě. I tím, že přijímáme nebo měníme návyky výchovy.

Moje děti zažívaly často nervozitu z toho, že jsme nebyli schopni jako rodina kvůli jednomu členovi jezdit včas. Bylo to pro ně znervózňující, ale v podstatě se nikdy „svět nezbořil“. Myslíte, že chodí ve své dospělosti včas? Zatím ani náhodou. To je důsledek této části výchovy. Nic se vlastně nedělo, „jen“ hádky. Děti totiž byly připraveny včas, jich se to vlastně ani tak netýkalo. Pokud se nás něco hluboce dotýká, toužíme to ale dělat jinak, „nikdy ne jako naši“. Pak se těch činů snažíme vyvarovat. Někdy ☺. Příkladů by bylo víc, ale to až na jiném místě.

Mluvíme o procesu dozrávání osobnosti, kdy se dostáváme ze závislého postoje dítěte do zralého dospělého člověka.



5) Jak mám poznat, co je vlastně skutečnou příčinou mých opakujících se potíží ve vztazích?

Tak, jako bilancujeme po obchodní schůzce, po ukončení dlouhodobějšího záměru, na konci roku nebo po rodinné oslavě, potřebujeme vyhodnocovat i svoje úspěchy a neúspěchy ve vztazích. Přináší nám to pocity uspokojení, nebo rozhodnutí ke změně přístupů, ale vyžaduje to naprostou upřímnost pohledu na sebe sama, a na motivy, důvody, které mne ke konkrétním reakcím vedou. Pokud uposlechneme pouze hlas ega, a budeme si situace omlouvat a zkreslovat, na skutečné příčiny nedosáhneme, a změna nebude reálná.

Pro takové potřeby funguje princip tzv. pozorovatele. Je to, jako když zasvítíte baterkou do tmy, a hledáte kuželem světla, až zamíříte na to pravé místo. Pozorovatel pouze osvítí onen bod, v tu chvíli neposuzuje, nehodnotí, jenom se dívá. Až pocítíte, že je to skutečně to, co vám způsobuje potíže – ať je to opakující se emoce, která přichází v podobných situacích, nebo zkušenost, kterou jste neměli zatím možnost změnit, je potřeba nejprve tuto informaci přijmout. Akceptovat, že se vám to děje. Že je to jenom váš pocit, emoce, zkušenost. Že toto je ta černá díra. Potom je nutné se soustředit na možnost změny. Bez upřímného přijetí stínu, který je v nás a zabírá místo světla, se dál nedostaneme.

6) Co mám dělat, když cítím, že potřebuji změnit něco ve vztahu, ale partner mi říká, že mu nic nevádí a má mě rád takovouhle?

Ve vztazích, zvláště v těch, které trvají delší dobu, se dostáváme do stereotypů návyků, které nám přinášejí určité jistoty. Podvědomě žijeme to, že partnera známe, přizpůsobili jsme se jeden druhému. Každá změna na jedné straně vyvolává pak obavu z toho, že se změna očekává i na straně druhé. Obava může být někdy tak silná (nebo nechutí jít do jakéhokoli očekávaného konfliktu tak zakořeněná v systému), že partner raději vyvolává dojem, že je spokojený, než aby se obavy naplnily. Ubírá ze svých požadavků na naplněný a spokojený vztah, říká si, že jiní jsou na tom hůř, a že může být vlastně rád za to, co má, a do této iluze strhává i toho, kdy se necítí být šťastný.



Cesty z údolí k vrcholům

Je nutné si uvědomit, co mne skutečně nenaplnuje, co mi bere vášeň a chuť setrvávat další dobu v takovém vztahu, a o tom velmi otevřeně mluvit. Pokud se tomu protějšek brání, a utíká od těchto rozhovorů, je nutné ho upozornit na stejnou odpovědnost za nespokojenost, jakou mám já, pokud nemám možnost se vyjádřit a mám tendenci to tolerovat. Pak jsme oba „spoluviníci“ za život, který nechceme žít. I když si partner myslí, že je spokojený, nemůže to být pravda, pokud vedle něj žije bytost, která má potřebu nějaké změny, nápravy, nového směru. Jde o odmítání odpovědnosti, často poukazování na to, že si má tedy partner svoji nespokojenost vyřešit sám. Má strach z toho, že zůstane sám, a manipuluje s tím, který se často k odchodu stejně rozhodne.



6



7) Je potřeba něco trénovat, dělat opravdu pravidelně, nebo pomáhá už to rozhodnutí, že věci změní, a „děje se to“?

Lidé často říkají, že stačí, když se o něčem mluví, a věci se začnou hýbat. To je pravda. Každá myšlenka je energií, která na základě zákona přitažlivosti vyvolává někde reakci.

Pokud ale chceme nastavit změnu v jakékoli oblasti našeho bytí, nesmíme zapomenout, že dosavadní životní postoje, které chceme upravit, jsou výsledkem dlouhodobějšího vývoje, jsou to v podstatě naše letité návyky. Pokud přestaly sloužit, je potřeba mít návyky nové. A ty se musí trénovat. Jako jsme si nějak navykli zavazovat tkaničky, nějak si čistíme zuby, nějak jsme se naučili zdravit po příchodu domů, abychom odlišili pozdrav od jiných, návyk je i v tom, jak objímáme partnera, aby opravdu poznal, že to jsme my... V podstatě podvědomé reakce, a pokud jsou podvědomé, musíme s tréninkem hlouběji, než když pracujeme hlavou. Pravidelnost a časté opakování nesou změnu dřív, než když sice pilně, ale jenom jednou za měsíc něco trénujeme. K tréninku je potřeba silnou motivaci a také vůli, za kterou se odměníme. Bez vnitřní motivace se nedostaneme dál, i když jsme se pro něco hlavou rozhodli 😊.

8) Víte, jak poznáte, že je čas na změnu?

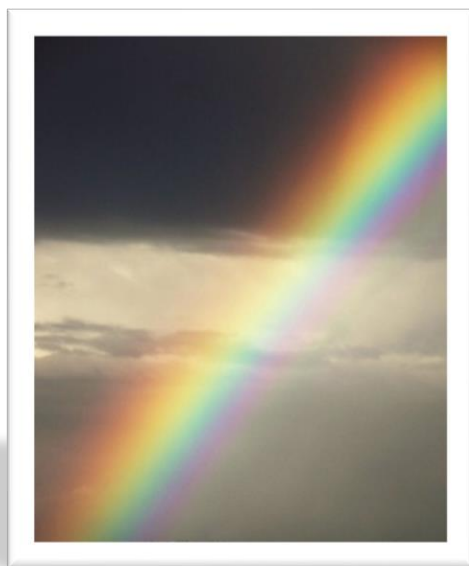
Jsou období v životě, kdy se nám vše daří, všechno plyne, hřejeme se na výsluní svých úspěchů a pocitů. Kéž by to tak zůstalo, že? Jenže jednou z přirozeností člověka je naplňovat svůj čtvrtý instinkt, a to je instinkt růstu, potřeby učit se, seberealizace v tom nejčistším slova smyslu. Pokud delší dobu užíváme stejné postupy, nástroje, máme své tzv. status quo, začneme velmi pravděpodobně pociťovat mírné rozladění či nespokojenost, aniž bychom věděli proč. Něco nám chybí. Zastavili jsme se. Spotřebováváme.



Cesty z údolí k vrcholům

Nespokojenost se může projevit různě. Někdo začne poukazovat na okolí, že není něco v pořádku. Někdo může mít pocit, že musí něco změnit, aniž by tušil co a proč. Někdo se rozhodne udělat cokoli nového, hlavně ať se dostane z té divné letargie. V knize Poselství od protinožců je krásná kapitola o tom, jak lidé v domorodých australských kmenech (praobyvatel) neslaví narozeniny, ale chvíli, kdy něco dokázali, něco nového se naučili. K tomu potom přizvou ostatní členy kmene a oslavují.

Cesta k námi žádané změně, tedy té, kterou vyvoláme v sobě sami, a ne pod určitým tlakem okolí, je vždy o něco „jednodušší“. Zdá se jasnější, rychleji nalézáme motiv a směr. Je dobře se jednou za čas podívat, zda nespotřebujeme tam, kde již není co. A zvolit si směr posunu. Vždyť změna nemusí být kdovíjaká, ale vždy má být taková, co nás vede vzhůru 😊.



9) Dokážete se uvolnit, nemyslet vůbec na nic, a skutečně relaxovat?

Tato otázka je zde proto, že mnoho lidí za mnou přichází s potřebou relaxovat, odpočinout si, ale nejsou schopni uvolnění. Zkuste si to sami jednoduchým cvičením. Sedněte si do pohodlného křesla nebo na zem, o něco se opřete, zavřete oči a cíleně se uvolňujte na těle. S nádechem si představujte, jak se postupně jednotlivé části těla stávají lehčími a lehčími. Věnujte se jenom tělu. Pokud přicházejí myšlenky, uvědomujte si jen jejich smysl, obsah, ale nerozebírejte je. Vždy se vraťte pozorností zpět k tělu. Pozorujte si, jak se při cvičení cítíte, zda vás to baví, nebo jste ho pojali trochu jako povinnost 😊. Jestli vás relaxace naplňuje.

Jsme zvyklí žít v pocitech nutných výkonů, činnosti, která nám přinese nějaký efekt, žijeme přesvědčení, že pouze dřinou a stálou prací dosáhneme úspěchu a bohatství. Z našich činností se pak vytrácí ten tolik potřebný prvek hravosti, uvolnění se k novým nápadům, přijetí toho, že výsledná efektivita nemusí být úměrná množství odvedené práce, a že někdy méně je více. Mnoho mých klientů nemělo několik let dovolenou, protože nemohou z jejich pohledu opustit firmu. Výsledkem je nespavost, pocit vyhoření, neschopnost opustit nějaký produkt a nalézt nový, protože jejich vnitřní systém je přetížen. Došlo k disharmonii tělesných a duševních funkcí.

Bez schopnosti uvolnit se, tzv. pustit některé procesy a zvyky nemůže nastat změna. Není pro ni volný prostor. Proto je součástí jakékoli cesty za novým cílem, změnou i odpovídající odpočinek, relaxační program, meditace, někdy i chvíle nicnedělání.

10) Co potřebuji úplně nejvíc k tomu, abych mohl/a začít? Odkud?

Potřebujete nejvíc souhlas sebe sama. Říká se tomu mentální souhlas. Ne pouze kývnutí hlavy, že je to potřeba, a že tedy „do toho!“. Na tom často ztroskotá i velké předsevzetí. Znáte ta novoroční 😊. Jsou cílena k datu posledního dne v roce, že



Cesty z údolí k vrcholům

dnes už naposledy, od zítra jinak... Když se uvnitř sebe rozhodnete, můžete začít v podstatě okamžitě, taková je síla vašeho vnitřního vedení! Vy cítíte, že to je ono, a že vás podrží, ať to bude sebetěžší. Je ale nezbytné, abyste si vše zvážili i z pohledu dopadu vašeho rozhodnutí na okolí. Ne, že by muselo nutně souhlasit, ale má vědět, že se chystáte k něčemu, co ho jistě ovlivní. A velmi často znejistí. Proto komunikujte, mluvte, sdílejte svůj záměr. Se vší odpovědností za výsledek. Vy se chystáte něco změnit, a je to vaše cesta. Nicméně – po cestách kráčíme s mnoha lidmi vedle sebe, ruku v ruce, často i s jejich pomocí.

A odkud? Představte si, že jste na křižovatce. Tam jste se zastavili, vyčkáváte, nadechujete se a rozhlížíte se. Není dobře z křižovatky vypálit dřív, než si uložíte do paměti cíl trasy. To, že na ní bude někde další křižovatka, o které třeba nyní nevíte, je pravděpodobné. V životě je to jako s navigací. Když náhodou neposlechnete, kam máte podle hlasu odbočit, prostě vám přepočítá trasu. Nerozčiluje se, nezvyšuje hlas, neříká vám, že už toho má tak akorát. Prostě přepočítá trasu. Ale k cíli vás vede stejně. Jestli se neposlechneme vícrát, bude nám možná cesta trvat několikrát déle. Jestli změníme cíl, tak ho měníme vědomě. Za rozhodnutí neseme odpovědnost jen my sami 😊.





Věřím, že vás deset otázek, které lidé nejčastěji zvažují, než začnou pracovat na změně, na cestě k novému cíli, inspirovalo k zamyšlení, co by pomohlo vám k rozhodnutí. Třeba vás nějaké brzy čeká, nebo jste právě v procesu hledání.

I tisícimílová cesta začíná jedním odvážným krokem...

Přeji vám hodně úspěchů, a děkuji vám, že i vy chcete být autorem svého naplněného života.

Dagmar Sedláčková

