

ČO ROBIŤ, KEĎ SA V NÁS SPUSTÍ SILNÁ EMOČNÁ REAKCIA

Cieľ nie je stať sa človekom, ktorého nič nerozhodí. Cieľ je, aby tvoj nervový systém postupne zistil:

Som v bezpečí aj keď cítim silnú emóciu.

1. Uvedomiť si, že toto je spúšťač, nie realita.

Keď príde silný spúšťač, mozog začne veriť nasledovnému:

Som ohrozený/á.

Niečo je zle.

Musím sa brániť.

Musím utiecť.

Prvý krok je oddeliť, “čo sa deje TERAZ” od “čo si pamätá tvoj nervový systém.”

Keď príde spúšťač, povedz si:

Niečo sa vo mne spustilo silnú reakciu.

Moje telo reaguje.

Nemusím konať okamžite.

Niečo vo mne sa cíti ohrozené.

Nepomôže nám, ak si budeme hovoriť:

Som hysterický/á.

Preháňam.

Zase som zlyhal/a.

Skús len pozorovať, čo sa v Tebe deje. To okamžite znižuje intenzitu.

2 Návrat do tela.

Spúšťač ťa vyťahne z prítomnosti. Telo ide do:

-útoku

-úteku (alebo zamrznutia)

-prispôsobovania sa druhému na úkor seba.

Preto nestačí len rozmýšľať. Pozri sa okolo seba a pomenuj:

5 vecí ktoré vidíš

4 veci ktoré cítiš dotykom

3 zvuky

2 vône

1 chuť

Výskušaj:

dlhý výdych

ruky na hrudník

objatie samého seba

pomalá chôdza

trasenie tela

humming (mmm zvuk)

studená voda na tvár

opretie sa chrbtom o stenu

Tým mozgu ukážeš: Som TU. Nie som v minulosti.

3. UROBIŤ STOPKU medzi spúšťačom a tvojou reakciou.

Spúšťač ≠ automatická reakcia.

Medzi tým môže vzniknúť priestor.

Keď sa v tebe aktivuje silná emócia: neurob prvých 30 sekúnd NIČ. Neodpovedaj, nevysvetľuj, neobhajuj sa, neutekaj zo situácie (či už fyzicky alebo emočne), nerieš situáciu (pokiaľ to nie je život ohrozujúce).

Skús dýchať hlboko a pomalšie než normálne, aj keď všetko v tebe chce ísť do automatického obranného mechanizmu. Pretože prvých pár sekúnd reaguje hlavne nervový systém, nie vedomie.

4. Pomenuj, čo sa pod spúšťačom skrýva.

Spúšťač býva len vrchol ľadovca.

Pod ním sa veľakrát nachádza: strach, odmietnutie, hanba, pocit nebezpečia, bezmocnosť, pocit že “nie som dosť”.

Buď k sebe úprimný/á a neostávaj iba pri prvotnom pociť (napríklad hnev). Buď zvedavý/á, čo sa nachádza pod ním.

5. Spoj sa svojím vnútorným dieťaťom.

Povedz mu:

TVOJE MENO, som tu s tebou, všetko je v poriadku. Viem, že keď si bol/a malý/á musela si veci a ľudí okolo seba kontrolovať alebo kričať, alebo sa emočne odpojiť, aby si prežil/a, ale teraz som tu ja - dospelý/á TVOJE MENO, už nemám 5 rokov. Postarám sa o teba. Ja ťa vidím a počujem, a to stačí.

Tento rozhovor s vnútorným dieťaťom sa nedeje raz za týždeň, môže to byť aj 6x do dňa, ak je potrebné.

7. Neanalyzuj spúšťač počas toho, keď si v ňom.

Neanalyzuj, nevysvetľuj, nerob závery. Najprv je potrebné sa zregulovať, a až potom komunikovať.

8. Cvičenie pre dlhodobú zmenu.

Každý večer si napíš:

Čo vo mne dnes sputilo silnú emočnú reakciu?

Čo som v sebe cítil/a (aký pocit? hnev, hanbu, strach,...?)?

Čo som v tej chvíli cítil/a v tele?

Odkiaľ ten pocit poznám?

Ako som reagoval/a?

Aká reakcia by bola o 5 % nabudúce vedomejšia?

A jedna dôležitá vec na záver:

Uzdravenie spúšťačov neznamená, že ich už nebudeme cítiť. Znamená to, že nás emócie nebudú úplne ovládať, a že sa z toho dostaneme oveľa skôr.

A potom príde ten moment, keď si povieš:

“Wow... toto by ma pred mesiacom úplne položilo. A teraz som to dokázal/a ustáť.”

Prajem Ti všetko dobré na Tvojej ceste ❤️