

Medveď v našej hlave



Milujem rozprávky. Nie tie o chuderkách zachránených princeznách, tú o medveďovi...od dobrého deda doktora. Rozprávku od Radkina Honzáka. Že nepoznáte? Bohovský dedo 😊 :) Jedným dychom mi dedo psychiatrie a psychosomatiky vysvetlil stres, ale aj iné veci. Múdry človek je to. Teraz už mám aj jeho knihy a články. Dnes ť ako ľahké večerné čítanie, z ktorého sa potom spamätávam tri dni vám poviem, ako som si túto rozprávku zapamätala ja. Možno by som sa rovno mala dedovi ospravedlniť za možné nepresnosti. Nejdeme tu však písať vedeckú štúdiu a okrem toho pôsobí ako láskavý pán, takže si myslím, že to pochopí. Hlavné je, že aj ako nedoktora ma to razom vycvičilo z mnohých stresov. Rozhodne najprv tých nepotrebných, neskôr mi to však pomohlo aj pri tých podstatných. Aj môj žalúdok sa začal upokojsovať, rameno trochu tiež. Zmizol z tváre napätý výraz, uvoľnila sa vráska na čele. Prestala som v jednom kuse „bežať“ 24 hodín denne. Ďakujem dedo doktor, vrelo ďakujem! Tak teda počúvajte, čítajte...

Kde bolo tam bolo, za siedmimi horami, za siedmimi dolami, ale hlavne pred asi tak približne štyritisíc rokmi presne v utorok o piatej, ako vraví dedo doktor, bol raz jeden medveď. Rozhodol sa, že zaútočí na človeka. Potravinový reťazec, nemôžeme mu to zazlievať. Robil len to čo vedel. V tej dobe neboli ešte kontajnery vysadené v jeho predsieni zvanej koniec lesa a začiatok ľudského obydľia, v ktorých by sa mohol chudák medveď hračovať. Tak šiel a poradil si prste prirodzene. Zaútočil. Nemilosrdne, presvedčivo, v nestráženej chvíli a úplne potichu. Človek ho však v poslednej sekunde zbadal. Šiahol do vrečka a hľadal i phone aby zavolať záchranu ale s hrôzou zistil, že ešte nebol vyrobený 😊 :D Neostávalo mu teda nič iné, ako sa správať tak ako mu príroda nadelila, prirodzene. Pocítil obrovský stres...je priamo ohrozený, ide mu o život! Čo robiť?

Chvalabohu jeho mozog a nervový systém pracovali rýchlejšie ako jeho naučené návyky. Zapla sa mu jedna z troch reakcií mozgu na stres. Utečiem? Zaútočím? Zamrznem a budem hrať mŕtveho chrobáka? Čo je najlepšia reakcia? Žiadne dlhodobé rozhodovanie, nie nikomu ten človek nestihol zavolať, ba nestihol ani vykriknúť a jeho mozog spolu s nervami hral s ním. Hral o život. Okamžite za milisekundu zvolil vhodnú reakciu a to podľa vyhodnotenia nervového systému, ako veľmi zle daná situácia vyzerá a aké má v tej chvíli možnosti. Takže, naše inteligentné riadiace centrum začalo vydávať povely – eliminovať pochody v tele! Vypnúť trávenie, rozmnožovací systém, imunitný systém, spánkový režim! Zozbierať všetku energiu na prežitie! Vylúčiť histamín, vylúčiť kortizol, vylúčiť adrenalín, vylúčiť ďalšie stresové hormóny! Na plný plyn bez rozmyslu vykonať jednu z troch základných reakcií na stres! Prežiť! A človek, mechanicky vedený v milisekunde svojou „inteligenciou“, konal. Prežil. Alebo občas aj nie. Občas prežil medveď. Vždy je to kto z koho. Podľa okolností, karmy a rýchlosti behu 😊 :) Príroda je v rovnováhe. Táto rozprávka má otvorený koniec... Aj reakcie sú v rovnováhe. Sú naprogramované v nás aj v medveďovi automaticky, nemusíme sa na ich učiť. A sú dobré, lebo nás chránia, lebo vďaka nim prežijeme, nepominieme sa hneď pri prvom nebezpečenstve. A zas ten medveď zaútočil iba raz za čas. Ak vyhral človek, nejaký čas jedol a spracovával svoj úlovok. Ak vyhral medveď stalo sa to isté 😊 :) Ale bolo to raz za nejaký čas! Stres nám teda prospel. Vďaka nemu sme mali väčšie šance na prežitie...a väčší výkon. Lenže spotrebovali sme takmer všetko čo sme od svojho tela „dostali“ na pomoc...

Ako som našla svojho „medveďa“

O približne asi tak štyritisíc rokov neskôr presne v utorok o piatej sedím vo svojej kancelárii. V ten deň, ako aj týždne, mesiace ba aj roky pred tým na mňa asi tak tridsiatydeviaty krát zaútočí medveď. Tu je. Zoznámte sa ... Volá sa dajme tomu „V jednom kole“, také indiánske Trochu vám ho predstavím .. Prečo zase zvoní telefón, kto to je a?meno čo odo mňa zase chce. Aha práca, zorganizovať, poradiť, preložiť, odpovedať na dotazy. Aha súkromné priateľské správy, preboha rodina, och bože tep dve tisíc , zase múdrosti. Ježiš zase ďalší klient ničomu nerozumie, ďalší potrebuje vysvetliť upokojiť poradiť ... kedy som jedla? Bolí ma hlava. Koľká je to káva? Mlieko v káve, to z toho bude tá pichľavá bolesť v žalúdku, musím to zmeniť. A čo keď mi vážne niečo je, nemala by som niekomu zavolať, už sa to deje príliš často. Choroba...nie nechcem vidieť znova tie obrazy z minulosti v hlave teraz nie, inokedy...uf zle sa mi dýcha. Kľud, kľud Sannynka, veď miluješ svoju prácu, veď toto si chcela, na toto si roky drela...

Ale áno, ale nemohol by mi niekto pomôcť? Nevládzem. Kriste prečo to zas musím asistentke vysvetľovať znova, veď som to povedala jasne...aha nepovedala, veď som to vôbec ani nepovedala len som si to pomyslela! Nikto mi nevyhovuje, koho zaučím och. Bože skontrolovať peniaze, je dosť na všetko? Čo keď nebude ... hneď prestaň takto myslieť! Tomu hovoríš pozitívne myslenie?! Bolí ma ruka, ten chrbát, to rameno... Ten rýchly pohľad do zrkadla, fu toto nebol dobrý nápad, koľko mám vlastne rokov, môžem si dať už na seba tú novú liftingovú účinnú kúru, čo tak dobre všetkým robí a kupujú ju jak teplé rožky, tešia sa, jasné veď je super, aha nemôžem lebo mám hypersenzitívnu pleť. Oni sa tešia ... ja som sa kedy naposledy tešila? Tanečná? Zajtra? Zase je piatok? To kedy toto sa stalo. Preboha je zajtra náš kurz alebo nie?! Obvolala som všetkých, skontrolovala platby? Kto mi to čo hovoril, že mám priniesť nespomínam si ...

Končím neskoro, zase meškám, neviem sa sústrediť, stihnem kúpiť ešte jedlo? Furt mi je zima, alebo ma oblieva pot. Prečo neviem v noci zaspať a ráno sa neviem zobudiť a všetko mi dlho trvá ... A toto je každý deň?! Áno sú aj dobré chvíle každý deň, ale aj takéto...Ako je možné že sa to strieda tak často?! Určite do tej čokolády niečo dávajú ... nechcem sa postaviť na váhu, nemá to zmysel. Musím ísť robiť. Znova. To je len veľmi malý obraz o mojom medveďovi. Nejdem vás predsa stresovať 😊:)

Dosť, ticho stop, toto nie je vtipné. Takto žijem?! Čo sa to deje? Medveď...veď ono je to medveď! Zaútočil. Nemilosrdne, presvedčivo, v nestráženej chvíli a úplne potichu. Kde mám iphone? 😊:D Sannynka zapni mozog, nikto ti nepomôže. Čo si snáď zoberieš dovolenku? Dobrý paralen. A zmení sa niečo v tvojom živote, keď sa vrátiš? Keď sa nezmeníš ty? Veď chceš robiť túto prácu, napĺňa ťa tak o tom to asi nebude čo. Tak myslí... Dedo vždy hovoril, že veci mávajú jednoduché vysvetlenia a koreň je vždy niekde inde než si myslíme. Aj ten môj, aj ten dedo doktor.

Čo ten medveď teda stváral?

Toto je rozprávka minulosti. Chvalabohu. Samozrejme nebol problém v práci, možno trošku v životnom štýle, ale len málinko 😊:) Prioritne bol však problém v mojej hlave. V mojom prístupe. V mojom pociťe, že musím niečo dokázať, neviem vlastne komu, aby som bola dosť dobrá. V mojej hlave bol medveď. Lenže ja som si ho na začiatku nevšimla. Nadšenie z práce, a veď makat' treba aby si niečo dosiahol, disciplína, zodpovednosť...hej to je pravda. Lenže toto nebolo disciplinované, toto bol beh o život. Medveď v hlave zapol tridsaťdeväť krát za deň stresový mód a vynásobme to tak desiatimi rokmi. K tomu zopár „objektívnych problémov“ a vyhorenie je na svete. Ale hej viem meditovať ... V tej dobe raz za čas, keď

som náhodou nezaspala rovno nad večerou.

Tak sa na to poďme pozrieť. Medveď si vypol imunitný systém, spánkový režim, trávenie a iné veci. Tridsaťdeväť krát za deň! Potom si vylúčil kortizol, histamín a adrenalín tiež tridsaťdeväť krát za deň... Skúste takto vypínať a trieskať s rozbehom o stenu denne napríklad autíčko na diaľkové ovládanie...Jasné, pokazí sa. Bolí ruka, rameno, žalúdok, pribúda váha, zle sa spí, atď, veď vieme .. Ale. Sľúbila som vám rozprávku a tie majú predsa dobrý koniec 😊:)

Jedného dňa ma niečo tam hore priviedlo „náhodou“ k rozprávke o medveďovi. Pochopila som. Asi som bola pripravená, hľadala som zmenu. Aha, prvý krok je pochopiť , kde je problém a kto ho má naozaj riešiť. No ja. Dobre, stalo sa, čo ďalej dedo doktor. Babo, v tomto prípade dedo, rad' 😊:)

Zázrak pozitívneho návyku

Prvý krok mám. Pochopila som. Vysvetlili mi to. Jasné treba makat' aj dlhodobo, ale čo teda ten ten ... paralen? Niečo, čo by zabralo v stresovej situácii hneď a rýchlo? To akože fakt mi pomôže postaviť sa a napiť sa vody? A šesť sekúnd pomalého intenzívneho nádychu a pomalého intenzívneho výdychu ...? Presne tak! Lebo toto potrebujú neuróny. Vypojím z nich tak negatívne návykové správanie a dám priestor novému návyku. Tu pomôže už len racionálny prístup, autosugescia. Takže Sannynka, nejde o život. Všetko je v poriadku. Nikto na teba neútočí. Je to len návyk, je to len stres. Tvoja reakcia je daná prírodou a je automatická, ako u všetkých. Ale teraz nie si v pralese a toto nie je medveď. Je to len „problém“ čiže príležitosť k zmene, k rastu. Kde mám vodu, veď tá vždy zaberie (aj na stratu chute na sladké). Prečo ešte tá voda, aha kortizol vysušuje mozog, preto potrebujem vodu. Vzduch a pohyb zase spotrebuje nejakú časť vylúčeného adrenalínu a voda pomôže aj na ten histamín či čo to je. Drahí Anjeli prosím príd'te ku mne, objímte ma a pomôžte mi s ... aha to som spravila už ako prvé, automaticky, to sa nemusím učiť. Myslím. Ja znova myslím. Super 😊:)

Usmej sa moja na seba do zrkadla, pozri sa ako ti zaberá tá nová kúra na hypersenzitívnu pleť 😊:)

Uvoľni a natiahni ruky a rozhyb to tak, ako ti ukázali odborníci, výborne. Pozri sa, veď si pekná, zase sú ti voľnejšie nohavice, to je dobre. Takže vieš si s tým poradiť, tak si poradiš, nie si žiadna chuderka princezná. Nevieš si poradiť, tak koho poprosíš o pomoc? Pekne, na rovinu a milo sa ho opýtaš. Spomeň si ešte rýchlo, kto ťa dnes pochválil, čo si už zvládla, čo si už urobila dobre, kde mám papier s denným harmonogramom, ktorý som si pripravila. Prvý krát, druhý, 28 krát a zrazu... áno funguje to. Zabralo to...

Sanny prepáčte, nepočula ste ma, vraví mi klientka - Som teraz pekná po tej kozmetike, že? Nie ste. Ste krajšia. Pecná ste bola, už keď ste prišla. A nezabudnite aj pekná ste, aj múdra aj varit' viete. A pomôže mi to všetko, ako ste vravela na terapii, keď na sebe budem pracovať? A čo ja viem, čo som nejaká veštica? 😊:)

To je vaša vec. Ak sa rozhodnete, že to zvládnete, máte pravdu. Ak sa rozhodnete, že to nezvládnete, tiež máte pravdu. Tak šup domov a makat' 😊:)

A nabudúce vám poviem zase inú rozprávku zvanú realita 😊:)

Napríklad možno tú obľúbenú teraz, tú o strachu, alebo o vďačnosti alebo ešte neviem...ale bude mať dobrý koniec. Veď som to, koniec koncov, sľúbila.

S láskou

Sanny