

Spoved' môjho strachu



Pamätám si to presne. Idem si tak jedno poobedie zo školy, už sa vidím doma, hodím aktovku, niečo zjem a ide sa trhať bazu k Hornádu. Taký normálny deň, teším sa von. V trinástich? Svet gombička. Je taký krásny a dnes je pekne a ja snívam o...

*„Musím s tebou hovoriť, sadni si prosím ťa.“ Výraz mojej mamy dával najavo, že to až taký pekný deň nebude. Aj vám vždy prišla táto veta, že ste práve dostali facku a stena vám dala ďalšiu? Veta, ktorú sa snažím od vtedy radšej už nepoužívať. **Veta, ktorá kompletne zmenila môj život ma prvýkrát postavila zoči-voči strachu.** A čo budeme trocháriť, pod'me na to rovno zhurta.*

***Choroba...** Tma v hlave. Nič som odrazu nepočula. Prijemný hnedý gauč aj nemožný ružový koberec, to všetko zmizlo v hmle. Svet sa rozpadal po kúskoch. Tik-tak, tik-tak, hodiny nemilosrdne tvrdili, že je to realita. **Zamrzla som.** „Nie, toto je len zlý sen a ja sa zobudím, určite sa zobudím..“ Dokopy dve vety. To je celé vysvetlenie?! A mám sa ísť najesť a ísť von. Jest', to sa ako robí? Existuje nejaký Hornád a baza? Mechanizmus funguje. Hodím aktovku, niečo zjem a ide sa. Tik-tak, tik-tak ... žiadne slnko, žiadne kvety, žiadnych trinásť, žiadne snívanie.*

Strih do doby o dvadsať rokov neskôr. Robím terapiu. „Viete, zmrzol som v tej situácii, nemohol som sa pohnúť, robil som úkony mechanicky, vytesnil som to z hlavy, rozumiete mi?“ **Jasné, chápem. Prežila som ten pocit.** „Ostal ste ako obarený, však? To je prirodzené“, vysvetľujem. Na čokoľvek čo náš mozog vyhodnotí ako traumou a krízou reagujeme v prvom momente tak, že ostaneme v šoku. Môžeme sa cítiť až fyzicky zle, potlačiť informácie, byť odpojení sami od seba. Dokonca môžeme spanikáriť, reagovať skratovo, zle sa nám môže dýchať. Platí to pre osobné krízy, ale aj tie celosvetové.“ „Takže mi chcete povedať, že nie som zbabelec?“ „Určite nie. **Prežili ste prirodzenú prvú fázu reakcie na strach, krízu a traumou.**“

*Späť do detstva. Večer ležím v posteli a pozorujem hviezdy. „Prešlo pár týždňov, a stále to neodišlo, prečo? Kedy to už odíde?! Berie mi to vieru v život, dobro, detstvo, sny ... Ako to mám pochopiť, čo mám s tým robiť? Nerozumiem tomu. **Hnevám sa.** Na nich, na seba, na každého, na svet. **Obviňujem, cítim krivdu, mám strach. Plakať sa mi už nedá. Som ticho a udusím to v sebe.** Dobre, vie to macko, ale priznať toto, keď ste v puberte... Tak nič.*

Kancelária je zaliata slnkom, ktoré dopadá na anjelské karty. „Zranil ma, bolí to, ja som taká hlupaňa, ako mi to mohol urobiť, chápeš ma? Prečo sa to stalo??“ Jasné chápem. Prežila som ten pocit. „**Teraz hľadáš vinu v sebe, v ňom, zúriš, všetko je hrozné, však? Prirodzene. Keď vytriezvim z šoku, príde na rad obviňovanie, krivda, bolesť, strach a je potrebné**

dat' to zo seba produktívne na chvíľu von...“ vysvetľujem. Chceš mi povedať, že nie som trafená hysterická, citovo labilná hlupaňa?“ Určite nie. **Prežila si prirodzenú druhú fázu reakcie na strach, krízu a traumú.**

*Mám štrnásť a v nemocnici sa orientujem viac ako doma. Otec nekomunikuje, asi má inú fázu ako ja. **Môžeme mať rozdielne pocity, rozdielne reagovať na tú istú situáciu? Evidentne môžeme.** „Musím s tým niečo urobiť, musím! Ovocie, zelenina, odšŕavovať budem, pomáhať budem doma omnoho viac, aby mohla mama oddychovať. Môžu deti šoférovať? To asi nie, tak nič...záhrada, vzduch, imunita, to pomôže!“ **melie sa mi v detskej hlave nespočetne veľa možností, ako celú situáciu vyriešiť a zachrániť svet.** „Chcem ísť von, byť s kamošmi, aspoň si oddýchnuť ...Teraz nie je čas na blbosti! Čo som to len .. aha aj vyšívam budem, keď ju to baví...“ **Urobímaj nemožné, úplne všetko, aj na - si - luvypije tú šŕavu, lebo v nemocnici niekto niekedy povedal, že to možno pomôže ...***

Zamyslene pozerám na pohár s kávou. **Tak mi to vysvetli, čo bolo to „všetko“, čo si pre ňu robil?** „No tak, maj s ním trocha súcitu, veď sa snažil, ale takto sa robia mýty o láske, musím mu to vysvetliť..“ **prechádza mi hlavou pri poobednej terapii.**„Všetko. Výlety, kvety, večere, kino, divadlo, aj k jej rodičom som išiel...stále to nestačilo. Nemôžem zmeniť svoju prácu, nevie to pochopiť? Prečo ma opustila ... Vieš, čo mi povedala?!“ Viem: „Chcela, aby si sa rozprával. Vysvetľoval. Bol pri nej, namiesto machrovania o romantike, keď je už neskoro. Toto všetko chcela predtým, nie teraz, keď je vzťah na konci.“ „Ako to..Aha. **Ale ja som robil všetko, možné aj nemožné, snažil som sa, aj keď som sa chcel už na to vykašľať a najradšej by som šiel von s kamošmi, zabudnúť už...ale tak aj na-si-lu** Chápeš ma?“ „Jasné, chápem. Prežila som ten pocit. Je to tak, keď prejde šok a prestaneme obviňovať seba a okolie, príde nám ako super riešenie všetko narýchlo a hlavne nasilu zachraňovať.“ „Chceš mi povedať, že som spravil hlúposť?“ „Určite nie.**Len si veľmi tlačil a nestretli ste sa v rovnakej fáze prežívania situácie. Dá sa to ešte opraviť. Prežil si prirodzenú tretiu fázu reakcie na strach, krízu a traumú.**“

*V pätnástich svet nemá občas zmysel tak či onak. „Stav nie je dobrý. **Načo je toto všetko, už to nemá zmysel, nevidím žiadne svetlo na konci tunela, lebo žiadne nie je. Nič nezaberá.** A som tak unavená. **Nechcem sa rozprávať s cudzími ľuďmi na túto tému a počúvať dobre mienené rady susediek. Ani nikoho blízkeho. Ticho. Potrebujem ticho, byť sama so sebou, nejako to prežiť, už som vyskúšala úplne všetko. Úplne. A nič. Zlyhala som. Všetci sme zlyhali. Keby namiesto tých rečí niekto proste urobil silný čierny čaj. A objal ma.Stačilo by- som tu, keď budeš chcieť.Ticho. Nechcete teraz odo mňa aktivitu.**“*

„Zlyhala som, však? Nepochopila som to, toľko sa snažím, chodím na terapiu a nič“ Prečo si to myslíte? Zdvihnem zrak od papierov. Keď rovno terapia začína takto ejha ..., **Mám pocit, že už som vyskúšala úplne všetko.** Prešiel ma hnev, bolesť, krivda, odpustila som, ale nič sa nezlepšuje. Ja už nevládzem. Ani na tom pracovať a pritom mi na tom celom tak záleží! Ale nemôžem, sedím a nič. Nejde to, nikdy nedosiahnem svoj cieľ“... Blik. **Niektu potrebuje silný čierny čaj, prebehne mi hlavou. Žiadne rady, objat' a ticho. Zás budem mať na tričku špirálu, nevadí...** „Nič nefunguje...rozumiete mi?“ **Jasne, chápem. Prežila som ten**

pocit. Ste tesne pred cieľom, skutočne ste meter pred cieľovou rovinkou. Každý športovec vám povie, že toto je najhoršia časť trate. Tu sa všetko zlomí buď – alebo. Ja viem. Šok odišiel, už nenadáвате, nekritizujete, odpustila ste, teraz je tu proste beznádej. Je to normálne. Potrebujete sa upokojiť a nabrat' sily.

„A teraz to len príde, reálne zabrat'. Piata fáza. Ale o tom jej ešte nepoviem, nie teraz ...Idem spraviť ten čaj.“ „Nie som neschopná?“ „Určite nie.“ **Prežila ste prirodzenú štvrtú fázu reakcie na strach, krízu a traumu.**

Moja piata prirodzená fáza reakcie na strach, krízu a traumu vtedy neprišla. Pre tento pravdivý príbeh vás teraz nebudem trápiť podrobnosťami. Tak to malo vtedy byť. Šestnásť asi nie je vek, kedy som rozumela svetu a aj karma má svoje chodničky. U niekoho piata fáza nepríde proste nikdy, stáva sa. U niekoho príde hneď. A niekedy príde len o trošku neskôr. Vtedy som netušila, že to, čo cítim, to, čo prežívam, je úplne normálne. Možno keby mi to vtedy niekto vysvetlil ... tak to teraz nevysvetľujem ľuďom ja ☺

Piata fáza nakoniec predsa len chvalabohu prišla aj v tejto situácii. Rozjasnilo sa mi v hlave. Srdce sa upokojilo. Strach síce bol, ale viac bolo odvahy. Po technikách na odpustenie (fiha, to fakt existuje, žiaden „čas všetko zahojí“, to treba na sebe pracovať? ☺) prišlo uvedomenie. Prečo to tu bolo? Čo ma to naučilo? Kam ma to posunulo? Čo je to karma? Existuje možnosť nájsť v hroznej situácii niečo dobré? Môže byť človek aj „po tom“ šťastný? Jasné, chce to prácu na sebe, ale môže?

Svoje osobné odpovede dávno poznám. Dnes viem, že existujú nejaké štádia zvládania strachu a stresu. Dnes viem, že práca na sebe je tým „časom, ktorý všetko zahojí“. Dnes viem, že akákoľvek osobná, svetová, malá alebo veľká kríza majú niečo spoločné. Najprv príde šok. Potom budem zúriť, obviňovať, kritizovať. Ale len tak produktívne, potichu, viac na papier. A keď kričať, tak skôr do vankúša, nie na blízkeho. A viem, že budem chcieť na-si-lu odštvaviť tú šťavu, lebo čo keď ... A, že bude aj stav, kedy nič nebude fungovať a budem mať pocit, že som zlyhala a nič nemá zmysel. Ale dnes už viem, že toto môže prehrmieť za jeden deň, týždeň, mesiac ale môže to trvať aj roky... a je to normálne. Viem, že musím počkať, kým ma prejdú blbosti a vedome sa zastaviť. Dýchať. Počúvať, čo mi duša hovorí. Nechať to plynúť, aby to čo najskôr prebehlo tak, ako to prebehnúť má. A potom to príde. Rozjasní sa mi. Dostanem kopec sily a vnútorného pokoja. Lebo som pracovala s každou fázou, neodvrhla som ju do zabudnutia. Dovolila som jej byť. Potom prídu riešenia. Reálne. Rýchle. Zrozumiteľné. A všetko sa bude dariť. A keď nebude, viem, že som urobila skutočne už všetko, nie akože. Nevzdala som sa pri prvom zatrasení sa. Tak vtedy treba zmeniť cieľ. Ale to už je o inom. Viem, že každý je iný. Toto pozorujem u ľudí roky. Ale každý strach a kríza je príležitosť k zmene, k náprave v nás. To dáme. Sme v tom spolu. Ale až po čaji. Pýtate sa, či má tento príbeh dobrý koniec? Má.

S láskou
Sanny