

# Sám sobě (ne)přítelem

Mgr. Michal Petr

**Čím dál častěji se setkávám s tím, že lidé moc dobře vědí, co by měli dělat, aby se jim v životě dařilo celkově lépe, ale nějak se to prostě nedaří. Nemusí to být jen slabou vůlí či strachem ze změny, ale také hluboce zakořeněnými vzorci prožívání, které se formují od samého počátku našeho života.**

Náš celkový pocit pohody a zdraví je mimo jiné ovlivněn naší osobní prožitkovou historií. Kdybychom si vědomě pamatovali vše, co jsme zažili, byli bychom asi zahlceni, ale aspoň bychom si více rozuměli. Naše těla jsou však nejenom obydlím pro naše já a dopravním prostředkem, ale také skladištěm vzpomínek, nezpracovaných zážitků a potlačených emocí. Přirozeným důsledkem je vytvoření mnoha emočních, myšlenkových a tělových bloků, které omezují volné proudění životní energie. Některých jsme si vědomi, jiných ne. A tak se k sobě někdy chováme jako k největšímu nepříteli.

## Jak se ničíme?

Pokud si říkáte, že se máte rádi a už jste se naučili nebýt na sebe tak tvrdí, zkuste si poctivě odpovědět na tyto otázky:

- Jak často se přistihnete, že se zbytečně nebo nadměrně kritizujete? Že jste nedostáli nárokům a očekáváním, co byste všechno měli? Jak byste měli zvládat situace, mít nadhled či být více něco?
- Uvědomili jste si někdy v posledním měsíci, že byste si chtěli dopřát něco, co jste si nakonec zakázali? Nemusí jít o exotickou dovolenou, ale třeba jen vyjádření, že byste rádi, aby vás druhý objal...
- Přehráváte si někdy dokola v mysli, co vám někdo udělal nebo neudělal a jak se vás to dotklo? Děláte něco pro to, abyste s oním člověkem narovnali vztahy?
- Znáte pocit oběti? Že jste bezmocní a bez vlivu na to, co se s vámi děje? Myšlenku, že za to mohou rodiče, společnost, počasí nebo vaše komplexy?
- Jíte vždy jen tolik, kolik vaše tělo potřebuje? Pokud trochu rozšíříme, přijímáte do sebe jen takovou výživu (na úrovni emocí), která je pro vás prospěšná?
- Spíte tolik, kolik víte, že je pro vás dobré? Nebo se přizpůsobujete okolí či tlaku na sebe, co všechno byste ještě chtěli nebo měli stihnout?

## Kultivace laskavosti

Laskavost k sobě neznamená, že si můžeme dovolit všechno, ale že máme pochopení a jakousi vnitřní náruč pro naše limity, životní příběhy a bolesti. Pro příběhy, ukryté v paměti našeho organismu. V neposlední řadě jde o důležitou protiváhu naší tvrdosti k sobě samým.

*Může nám být prospěšné učit se obejmout vše, co k nám patří, prodýchat se a čistit se od nánosů našeho životního příběhu počínaje početím a porodem.*

Být k sobě upřímný, ale ne tvrdý, citlivý, ale ne přecitlivělý, laskavý, ale ne bez hranic, je úkol na celý život. Možná úkol není to správné slovo, jde spíše o možnost, potenciál šťastnějšího života. V posledku jde o každodenní praxi, kdy se např. usmějeme tam, kde bychom se jinak na někoho či sebe utrhli.

Může být však velmi prospěšné, když si občas dovolíme ponořit se hlouběji do svého těla a mysli, do moudrosti našeho organismu. Můžeme tak zažít to, co právě potřebujeme a k čemu jsme dozářili. Ať je to dokončení některých neuzavřených záležitostí, smíření se situací, jaká je, či přijetí sebe s laskavým pohledem.

## Léčivé možnosti dechu

Banální pravda je, že žijeme proto, že dýcháme. Velmi často však nevyužíváme možností, které nám naše dýchání nabízí. Ať jde o krátké zvědomění při čekání ve frontě, které nás propojí více s naším tělem a jeho potřebami, nebo o nástroj pro zvládnutí [konfliktu](#) a hádky.

Dech v řízeném a terapeutickém kontextu nám ale také může pomoci léčit zranění a bloky ukrytá hluboko v našem nevědomí a těle. Může nás více otevřít životu a zdrojům, které v sobě máme. Často však ukryté pod nánosem emočního a mentálního balastu, který je škoda s sebou vláčet. Existuje mnoho technik, jak pracovat se svým dechem, některé jsou součástí různých terapeutických směrů, jiné stojí samostatně.

[Maitri dýchání](#) je jedna z forem sebezkušenostní práce s dechem. V některých prvcích připomíná v Čechách známé holotropní dýchání, jako je např. intenzivní dýchání, evokativní hudba a práce s tělem. V jiných přináší prvky nové, jako je práce s vůněmi, jemnější forma doteků či vytváření "posvátného" prostoru za pomoci vedené meditace, šamanského bubnu, chřestidla a dalších nástrojů.

Co osobně vnímám jako jeden z hlavních přínosů tohoto přístupu, je **důraz na laskavost a nepodmíněné přátelství sám k sobě a k druhým**. Jde o princip zakotvený v samotném názvu metody: "*maitri*" je slovo ze sanskrtu, odkazující k soucitu se sebou i druhými. Může nám být prospěšné učit se obejmout vše, co k nám patří, prodýchat se a čistit se od nánosů našeho životního příběhu počínaje početím a porodem. Není to však možnost jediná.

Jakými dalšími způsoby můžete být sami sobě nejlepším přítelem?