

Mateřství a emoce



Janka Miklík Zichová
tel.: 775 011 950
janka@aromama.cz



Lucie Hostáková
tel.: 605 270 324
luhostak@seznam.cz



MATEŘSTVÍ A EMOCE

Emocí je celá řada a v dnešní době se o nich hodně mluví. Je dobré je mít, nebo ne? A pokud ano, tak které? Jen ty pozitivní? Nebo všechny?

Optikou TČM:

Taoismus se dívá na emoce, zejména ty bolestné, jinak než dnešní společnost. Každá emoce je pouze formou energie a tudíž přirozeným projevem lidského života. Negativní či bolestné emoce jsou důležitou zprávou naší duše, že někde vznikla nerovnováha a je potřeba udělat nějaké změny. Negativní emoce tedy samy o sobě nejsou škodlivé, těmi se stávají, když jsou nevyřešené. Nerozlišujeme emoce pozitivní a negativní, ale spíš konstruktivní a destruktivní.

I emoce, které běžně označujeme jako nežádoucí, potřebujeme. Strach nás informuje o eventuálním nebezpečí (chrání), hněv zase upozorňuje na nesoulad našich potřeb či představ s reálným stavem (informuje). Smutek nám ukazuje, že jsme právě ztratili něco cenného, chtěného nebo potřebného... a tak bychom mohli pokračovat.

Všechny emoce jsou tedy více či méně potřebné a je v pořádku je prožívat, ovšem za určitých pravidel. Tím hlavním je přiměřenost – jak do intenzity, tak do četnosti. Tím druhým je taková emoční smyčka -umět emoce objevit (např. si uvědomit, pojmenovat), prožít (pokud možno tak, aby to nezraňovalo ostatní) a následně i opustit (nesetrvávat v ní déle než potřeba).

Pokud tyto dvě hlavní zásady dodržujeme, pak máme skoro vyhráno.

Stačí ještě přidat schopnost nebýt v žádné emoci, ale ve stavu vyrovnanosti, klidu, harmonie, a prožívat to s pokojem v duši i mysli.

Zdá se to jako banalita, ale většina z nás tento stav „bezvětrí“ neumí unést. Místo abychom stav vnímali jako pokoj a odpočinek, nazveme to nudou a rychle saháme po nějakém zdroji emocí. Např. chytну do ruky z nudy telefon, kde nemusím hledat moc dlouho, abych na sociálních sítích našel post či info, která ve mně nějakou emoci vzbudí. Jedno jakou, protože s hněvem, radostí, smutkem atd. si umíme často poradit lépe než s klidem. A tak se stáváme obětí a zároveň tvůrci potřeby emočního neklidu, ne-li přímo emočních dramát.

Proč? Odpověď je jednoduchá. Když máme emoce, hýbe se energie. A energii neumíme zastavit, umíme ji jen transformovat.

Co to znamená v praxi?

Př.: Pocítím hněv, když mi šéf v práci něco neoprávněně (z mého pohledu) vyčte. Hněv = info o tom, že nesdílím jeho názor, který se mě dotknul. Pokud s touto informací naložím pouze tak, že mě to naštve nebo se mě to dotkne, a začnu si stěžovat kolegům, jsem nepříjemná na partnera nebo vyčtu něco (třeba neprávem) doma dětem, použila jsem emoci a její energii destruktivně, pouze na tvorbu další negativní energie.



Pokud však svůj hněv, který šéfovo hodnocení vyvolalo a uvolnilo ve mně určitou energii, použiju jako palivo pro svůj motor, může mi to v konečném důsledku pomoci. Mám sílu k tomu něco změnit, přinesla impuls k zamyšlení, změně pohledu či návrhu kompromisního řešení. Mohu díky jeho argumentům vidět realitu jinak. Nebo si alespoň uvědomím, že je potřeba lépe stanovit své hranice (např. kapitulovat ve způsobu, jak chce daný úkol mít splněný, je to přeci jen váš šéf, ale to ještě neznamená, že na vás může křičet nebo vás ponižovat, nebo po vás požadovat něco, na co nemá nárok, např. práci o víkend). Jinými slovy, použít uvolněnou energii ne pro obranu a kritiku, ale konstruktivně. Často nejde ani tak o konkrétní situaci a její řešení, jako o uvědomění si mechanismu toho, co to ve mně spouští a proč. A s tím pak dál pracovat. (A v zásadě nakonec mohu poděkovat šéfovi za to, že jsem díky němu objevila svůj vzorec reakce či nějaké staré nefunkční přesvědčení - např. když mě někdo kritizuje, cítit se neschopná a maskovat to hněvem či uražením se.)

Není tajemstvím, že naše reakce na sdělení ostatních se týkají víc emocí než faktů. Způsobů, jak s vámi dotyčný mluví, slov, které použije, výrazů i neverbálního sdělení, více než samotného obsahu sdělení. A samozřejmě, na určité typy sdělení jsme více citliví než na jiné dle svých osobních zranění, slabých stránek, mínění o sobě, dle osobní nálady či životní situace...

„Vaše zpráva byla dobrá, ještě bych ocenil doplnění výsledků z“ je úplně jiné sdělení a úplně jiná bude i vaše reakce na něj než „Ženská vy jste neschopná, zase jste tam nedala ty výsledky....“. Sdělení víceméně stejné (chybí výsledky), ale v tom prvním je i pozitivní zpětná vazba na vaši práci a návrh na zlepšení, kdežto v tom druhém sdělení je nemístná osobní kritika a emoce spouštějící slovíčko „zase“ (stejně jako vždycky, nikdy, pořád....).

Někdy ve sdělení slyšíme i to, co tam nebylo nejen řečeno, ale ani zamýšleno, a jen přičítáme jeho nositeli záměry, které ani nemá, dle našich osobních přesvědčení, zkušeností atd.

V případě, že v sobě držíme jakoukoliv emoci (vztek, strach, smutek, obavy, žárlivost, frustraci apod.), oslabujeme odpovídající orgán, který pak není schopen zabezpečovat funkce, za které je zodpovědný a přichází nerovnováha, symptomy se prohlubují a nakonec nastane nemoc. Tak se mohou emoce somatizovat na fyzickou úroveň.

Další poznámky:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



D. SMUTEK, ŽAL, DEPRESE - Energie se začíná ztrácet dovnitř a mizet v nenávratnu

Smutný člověk se stahuje do sebe, choulí se do klubíčka, stejně jako jeho energie, kterou v žalu spotřebovává. Přiměřené smutnění při ztrátě něčeho nebo někoho milého je v pořádku a k životu patří, ale když to trvá moc dlouho, začínáme se s tím ztrácet i my sami. Ať už naše psychika, nebo naše fyzické zdraví. Negativně zasahuje orgán plíce. Dlouhodobě může ovlivnit i párový orgán tlustého střeva. Pomůže si uvědomit, že smutek má podobnou energii jako podzim. Něco odchází (léto, bujarost, slunce, uvolněnost), aby po období klidu (zima) mohlo něco nového zase vzklíčit (jaro). Dtto zažíváme i při ztrátě něčeho milého (práce, věci, přítele...). Dát tomu čas a dívat se, kde se mi otevírají nové začátky. V případě ztráty je důležité se vědomě zaměřit na období truchlení a neodvádět svou pozornost jinam, nepotlačovat smutek, přestože to velmi bolí. V takovém případě dokážeme energii smutku transformovat, dokončit truchlení a posunout se v životě dál. Pomáhá si uvědomit, že bolest je tak velká, jak velká byla láska. Plíce jsou dech. A dech je vlastně život nebo rytmus života. Opakování nádechu a výdechu symbolizuje přijímání a dávání. V případě nerovnováhy v přijímání a dávání se to může projevit na problémech s dýcháním, kůži (za kůži zodpovídají plíce) a v případě neschopnosti zbavovat se starého či nepotřebného i na tlustém střevě (např. zácpa). Harmonie v plicích a tlustém střevě se projevuje odvahou udělat správný čin a schopností nechat věci odejít.

AROMATERAPIE:

Většina stromů: Borovice, Jedle, Smrk, Cypřiš, Tea Tree, Eukalyptus

Stromy obsahují terpeny, které posilují plíce a dýchání. Pomáhají nám nadechnout se do života. Plíce jsou v přímém kontaktu s vnějším prostředím a proto potřebují ochranu před patogeny, kterou tyto silice nabízejí. Jsou účinné i v léčbě respiračních nemocí.

Eukalyptus

Zvedá náladu, rozptyluje negativitu, smutek či melancholii, otevírá hrudník

Tea Tree

Přírodní antibiotikum, dodává plicím energii, posiluje imunitu

Borovice

Podporuje obranyschopnost plic před patogeny, dodává sílu a moudrost

Cypřiš

Uvolňuje dech, pomáhá, když opouštíme staré nebo se loučíme a začínáme odznova

Tymián

Zvedá energii, tonizuje plíce, otevírá hrudník, zbavuje melancholie

DALŠÍ TIPY:

- uvolněte smutek dechem pomocí zvuku “SSSSSSS”
- sedněte si pravidelně na chvíli, zavřete oči a pozorujte nádech a výdech v nosních dírkách, jeho rytmus, teplo, rovnováhu v přijímání a pouštění
- zkuste dechová cvičení do různých částí těla (např. z jógy - pod klíční kosti, do plic, do břicha) pro rozprosdění energie a výživy a masáž vnitřních orgánů
- v případě smutku či úzkosti jsme shrbení s hlavou dolů a ještě více zmenšujeme prostor pro dýchání. Posadte se rovně, roztáhněte ramena, otevřete hrudník, podívejte se nahoru a nadechněte se do života, třeba s vůní Eukalyptu!