

Jakými berlemi se lidé podpírají?



Na co všechno lidé spoléhají a jakými berlemi se podpírají?

Lidé ve svých životech potřebují pravdy, na kterých svůj život staví. Bez těchto pravd by život nemohl zdárně fungovat. Mozek totiž všechny informace, které ukládá, má s hodnotou pravda. Tato pravda ale nemusí být pravdou všeobecně přijatou okolním světem. Tak například někdo má uloženou pravdu „jsem ošklivý“ a stále se trápí nad tím, že je ošklivý a bojí se na sebe podívat do zrcadla. Ostatním však připadá hezký, tuto skutečnost mu ale nikdo není schopen vysvětlit.

Každý máme své pravdy, o které se opíráme, kolem nichž stavíme svůj denní koloběh. Tyto pravdy slouží k odůvodňování všeho, co děláme i neděláme.

Charakter těchto pravd je, že jsou zcela osobní, pouze námi přijaté a nemají vůbec co do činění se všeobecně přijatými pravdami ve společnosti. Vytvářejí naše vlastní království reality a nikdo jiný je nevidí. To vysvětluje různorodé chování lidí ve společnosti i jejich přetvářku. Co je však na těchto pravdách zajímavé, že slouží jako berly, kterými podpíráme veškeré naše jednání a rozhodování.

Tak například někdo vám v dětství řekl, že nikdy nebudete bohatí. Mozek si tuto větu uložil a víte, co se vám bude dít v dospělosti? Budete stále obklopani situacemi, které budou potvrzovat tuto pravdu. Vaše jednání bude podpírat pravdu uloženou z dětství.

Jaké jsou tedy berly, kterými se podpíráme?

1. **Naše vlastní vytvořené pravdy.** Situacím, které se nám stále opakují dokola, máme tendenci přiřadit hodnotu pravda. Tak například budeme stále nemocní jednou chorobou a řekneme si „Stále jsem nemocen“ nebo „Vždy v létě onemocním“.
2. **Opakované konstatování slyšené od jiných,** kterým jsme přidali hodnotu pravda. Lidé kolem nás s blízkým emočním postavením na nás mají velký vliv. Rodič v rozčilení prohlásí „Jsi k ničemu“ nebo „Stejně nikdy nic dobrého neuděláš“ nebo při rozchodu s velkou láskou uslyšíte „Rozcházím se s tebou, protože jsi tlustá“.
3. **Situace viděné během života,** kterým jsme přiřadili hodnotu pravda. Rodiče se k sobě nikdy nechovali pěkně. Nikdy jste neviděli, že by se vzali za ruce nebo že by táta mámu chválil. Vytvoří se vám pravda „Milovat je zbytečné“ nebo „Za lásku se musí bojovat“.
4. **Stěžování si na to, co nejde.** Poněvadž se nám v životě nedaří naplňovat vlastní představy, vytvoříme si pravdu „Stejně je všechno na nic“ nebo „Nikdy se mi nic

nepovede“ a tyto pravdy si ověřujeme vysedáváním s přáteli, kteří si stále stěžují na totéž.

5. **Uměle vyvolávané pocity pohody.** Jde o každý pocit způsobený externím dodáním, který nevychází z nás samých. Externí dodávkou může být jídlo, alkohol, cigarety, drogy, filmy, hudba. Není nic špatného na dobrém jídle a pití. Stejně tak můžeme zajít na dobrý film a radovat se z jeho obsahu. Pokud ale budu vyhledávat tyto přísuny, abych utloukl depku, pak se mi stávají berlou.

Těmito berlami se stále podpíráme a to ze všech stran. Každý neúspěch, každá nemoc, každý vztah, každý prodělek. Vše co děláme i neděláme.

Berlu, kterou jsem v posledních dnech viděl nejčastěji používat, jsou výroky lékařů k lidem, kteří trpí depresemi. Ti spoléhají, že výrok lékaře a jím předepsaná antidepressiva, jim pomohou. Kulhají na všechny strany a bojí se ji odhodit.

Pomoc však nikdy nepřijde zvenčí. Pomoc přichází zevnitř, z nás samých. My sami jsme rezervoárem síly, pramenem, který oživuje. Možná trochu ucpaným životem, ale stále existujícím. Všem těmto lidem radím, ať odhodí ty berle a začnou spoléhat sami na sebe, na své vlastní nohy, na své vlastní síly. Že právě oni mohou žít také v pohodě. A mít dostatek sil na všechno.

S potěšením mohu konstatovat, že mnozí tak učinili, odhodili berlu a nastoupili cestu k pohodě, k životu bez depresí. Došlo k tomu, že si v hlavě přehodili dávno přijatou pravdu za pravdu jinou.



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje

(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: kalina@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.