

## Jizvy z minulosti necháváme raději v klidu



V dětství získáme 80% všech informací, podle kterých si budujeme svůj další život. Žijeme sami se sebou a myslíme si, že všechny naše prožitky jsou jenom naše a že ostatní prožívají zaručeně to samé jako my. Jasně, nemáme srovnání. Nemůžeme si na chvíli zalézt do hlavy někoho jiného a podívat se na svět jinými očima.

Častokrát se nám přihodí, že nedokážeme překonat bezmocnost před autoritou v práci. Máme-li představit sami sebe, raději se někam schováme. Ze strachu z budoucnosti hromadíme majetek a trávíme mnoho času v práci, abychom se perfektně zajistili. Budujeme kariéru a jsme úspěšní, a stejně si připadáme nicotní a ženeme se dál a dál. Toužíme po příjemném vztahu, a stále se nám nedaří jej najít či společně vytvořit.

Všechny tyto bolesti prožíváme jen proto, že se nám kdysi v minulosti zapsaly do hlavy určité zkušenosti a postupem doby se přeměnily na jizvy. Dnes, aniž si to uvědomujeme, nechceme prožívat své bolestivé zkušenosti znova.

Stará jizva s názvem „Mámou mohu být ponížena“ anebo „Odmítnutí bolí“ nás pronásleduje při všech jednáních. Máme-li o něco požádat a nejsme si jisti, zda naši žádosti bude vyhověno, mozek nám produkuje nepříjemné myšlenky. Ze strachu prožívat tuto dětskou bolest znova se vzdáme svého požadavku a raději se spokojíme s tím, co již máme.

Jsme-li výše postavení a na našich bedrech leží odpovědnost prezentovat výsledky firmy, můžeme se setkat až s panickým strachem, jak to dopadne. Pečlivě si proto připravujeme slovo od slova, abychom byli neporazitelní. V hloubi duše sice cítíme, že bychom se rádi chovali přirozeně a bez velké přípravy prezentovali své výsledky, navzdory všem touhám však nakonec stejně podlehneme strachu a snažíme se perfektně připravit na všechny možné argumenty. Přitom pouze nechceme opět prožít dávno uloženou bolest z posměchu a ponížení, pokud něco nevíme.

Pokud se naši rodiče hádali o peníze a stále jsme se jako děti bály, kdy zase vypukne nepříjemná debata, že je něčeho málo a co všechno si jako rodina nemůžeme dovolit, jistě máme ve své hlavě uloženou nepříjemnou jizvu že: „Diskuse o penězích přináší bolest“ nebo „Peněz může být málo“. Tyto skryté jizvy nás vždy povedou k urputnému boji s obsahem naší peněženky. Žádný obnos na účtu nám nebude dost vysoký. Ať už máme sto tisíc nebo milion úspor, vždy nám hlava bude hlásit strach a v žádném případě nebudeme své pocity sdílet.

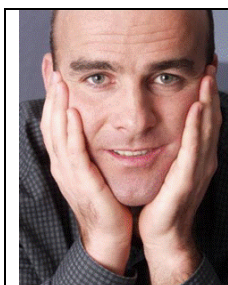
Pokud jsme se jako děti dostaly do situací, kdy nám rodiče nepochválili naše dětské dílo, zapsala se nám „pravda“ ve formě „Jsem nic“ nebo „Ať udělám cokoliv, je to málo“ nebo „Pochvala jen tak nepřijde“. Abychom tyto bolesti nemuseli v dospělosti prožívat, znova se budeme snažit je eliminovat přehnanou touhou po úspěchu a zviditelňováním své

práce. Určitě se nám podaří dosáhnout svých cílů, může se ale stát, že si od své hlavy stejně vyslechneme, že je to málo, a že bychom měli dosahovat více.

Osobně jsem znal jednoho člověka, který skoro 24 let budoval svoji kariéru. Dařilo se mu a vystoupal na žebříčku firmy na přední místa. Pracoval dnem i nocí a nastřádal skoro miliardu dolarů. V 53 letech mu lékaři zjistili rakovinu a za tři měsíce nebyl mezi živými. Kam se po celou dobu hnal a k čemu mu to všechno bylo, když si ovoce svých snah nestačil ani užít...?

Nebojte se proto prozkoumat své jizvy. Jak je najdete? Zkoumejte své strachy. Ptejte se sami sebe, čeho se bojíte. Vypište si jednotlivé strachy na papír a ptejte se, kde vznikly. Na závěr si ověřte jejich opodstatněnost a zjistíte, že mnohé z nich jsou fiktivní.

Dobrým způsobem, jak tyto strachy natrvalo odstranit, je odhalit a opravit si své [Emoční rovnice](#).



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [kalina@mujkouc.cz](mailto:kalina@mujkouc.cz)

[www.mujvztah.cz](http://www.mujvztah.cz)

[www.foto-mluvi.cz](http://www.foto-mluvi.cz)

[www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz)

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