

# Všichni potřebujeme pohlazení



Pohlazení a mazlení je přirozenou potřebou každého člověka s rozdílem, že někdo ho vyžaduje a potřebuje více a jiný zase o něco méně. Lidský dotyk potřebujeme ale bezesporu všichni. Proč? Kontakt, ať už se jedná o verbální či neverbální, se vyvíjel již od samého prvopočátku člověka. Je přirozenou formou vyznání určitých pocitů k druhé osobě a používáme ho vědomě nebo podvědomě všichni v každodenní komunikaci.

## Proč je dotyk důležitý?

Již jako malé děti vnímáme od svých rodičů spoustu podnětů, které si velmi dobře pamatujeme. Patří sem také dotyky nebo pohlazení, kterých jako děti nemáme nikdy dost. Není přeci nic krásnějšího, než když se rodič se svým potomkem mazlí a projevuje mu naplno svoji lásku. Občas se ale stává, že rodiče se svých dětí, pokud nemusí, raději nedotýkají. Buď mazlení od svých rodičů sami nezažili anebo zkrátka nemají tu potřebu. V dřívějších dobách na to nebyli lidé tolik zvyklí a nepovažovali dotyk za něco důležitého. Děti se porodily, vychovaly, poslaly do škol a doma musely pomáhat nebo pracovat na poli – to bylo však přirozené a pohlazením se tehdy opravdu nečastovalo.

Bohužel se ale v praxi setkávám se spoustou klientů, kteří díky chladné výchově svých rodičů utrpěli jistý emoční šok, bojí se mít i své vlastní děti. Nevědí, jak s dětmi manipulovat nebo jak se k nim chovat. Pohlazení a dotyk pro ně znamená něco trapného, za co by mohli být zavrhnuti. Pouze proto, že na nich rodiče šetřili vlídným fyzickým kontaktem, který byl tabu stejně jako otázka sexu. Je to složitější více pro mužskou část populace, ženy si většinou vyvinou vztah ke svému dítěti intuitivně a přirozeněji. Pro některé muže (někdy i ženy) to však může být problém. Často se přemáhají a jejich chování je mnohdy nepřirozené a i jim samotným připadá velmi umělé – necítí se vůbec dobře a cítí to tak i ostatní.

## **I dotyku je třeba se učit**

A není to nic jednoduchého. Pokud na to člověk není celý život zvyklý a najednou se ho musí naučit přijímat a také dávat, může to stát i spoustu sil, než v sobě zlomí ten špatný a nepřírozený pocit, který bližší fyzický kontakt doprovází. Je to otázka práce na své hlavě a podvědomí.

Upozornění: Pokud cítíte, že tento „bezdotkový“ stav nepotřebujete měnit, tak se nepřemáhejte a nechte to raději být – vaše snaha by nikam nevedla.

Pro ty, co se chtějí dotyku naučit opravdu spontánně a rádi, doporučujeme následující:

- Učte se dotyku na zvířatech – například psi nebo kočky jsou skvělými učiteli, dávají svoji přívětivost přirozeně najevo a vyžadují to i od vás.
  
- Naučte své podvědomí zlomit obavy následujícím tréninkem emočních vzorců:
  - „Dotyky přinášejí radost mě i ostatním.“
  - „Dotyk je pro moji vnitřní pohodu důležitý.“
  - „Pohlazení je vyjádřením lásky.“
  - „Pohlazení přijímám s radostí.“
  - „Příjemné si zasloužím.“
  - „Projev vlídnosti je přirozený.“

Nejde o nic jiného, než naučit svůj mozek přestat se bát tím, že budeme výše zmíněné vzorce trénovat (stačí se při jejich vyřčení cítit dobře a silně, věřit jim a nejlépe si je spojovat s určitou příjemnou životní situací). Pro [mozek](#) se stávají tyto vzorce časem přirozené a strach postupně začne opadávat. Jejich pravidelné opakování vytvoří nová nervová spojení (synapse) a mozek jim začne přiřkládat hodnotu „ANO“ neboli „PRAVDA“.

Náš tip: Noste s sebou malý bloček s vypsanými „pozitivními“ vzorci a přes den do něj několikrát nahlédněte a uvědomte si, že si tyto věci opravdu zasloužíte a posunou vás někam dál. Představte si, co všechno díky tomu budete moci ve svém životě pozitivně změnit nebo udělat. Váš mozek, vzhledem k tomu, že reaguje na příjemné emoce velmi pozitivně, je začne postupně zařazovat do svého systému, kde začnou pracovat a objevovat se i ve vašem životě.

**Mějte vždy na paměti, že úspěch přitahuje úspěch.**

Je to právě strach, pochybnosti a obavy, které nám zabraňují, abychom se cítili opravdu dobře.

S vyhledáváním dalších psychických bloků vám pomohou i naši koučové, kteří se specializují na metodu [Emočních rovnic](#) podporující emoční uzdravení.

**Přečtěte si také:**

[Čeho se muži od žen nejvíce děsí?](#)

[Zlatá pravidla pro skvělý partnerský vztah](#)

**Objednejte si:**

CD [„Základní principy výchovy dětí“](#)



© Napsala Nikola Šmorancová  
Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy , zdraví)

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

[www.mujvztah.cz](http://www.mujvztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

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