Tvůj poznámkovník

k videu na téma:

Co je Somatic experiencing® a základní dilema traumatu.

Dříve než se zaposloucháš, **poznač si svůj první dojem.**
Pak budeš moct porovnat s tím, co se ve videu ode mě dozvíš. :)

- ***Když se řekne***
  Práce s tělem / Práce s nervovým systémem / Somatické prožívání®
  ... co tě napadá? Co si pod tím představíš?

- ***Co očekáváš?***

- ***Čeho se možná i trochu obáváš? Co si myslíš, že budeš muset?***

Začni tím nejdůležitějším.



U sebe.

Ať to vše, co (na sobě) potřebuješ opravit ;)
...rovnou rozšíříme také o to, co ti pomůže nejen dosáhnout trvalé změny v reálném životě i vztazích, ale hlavně! **Ať se s každým tvým krokem cítíš, a máš, lépe a lépe.**
Začni tím nejdůležitějším - u sebe!

Co konkrétně tě přivádí?
Co aktuálně řešíš / trápí tě / chceš posunout.

A teď problémy na chvíli odlož stranou... a napiš, bez cenzury, co ti na první dobrou přijde, když se zeptám: ***Co si opravdu z hloubky svého srdce přeješ?***

I přesto, že ještě nejsi tam, kde si přeješ být, co vše tě tvá cesta už naučila? *Co ti ještě před 10 lety přišlo nepředstavitelné, nemožné že můžeš zvládnout a teď víš, že tím nějak projdeš?*

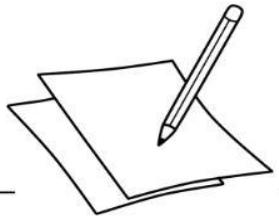


(00:15) POHLED NAOPAK:
Somatic experiencing® (SE®) je zaměřen NEJEN na tělesné prožitky. Jde o umění vnímat, co cítíme a děje se uvnitř nás, ale zároveň rozlišovat potřebu dopřát svému nervovému systému (NS) od prožívání pauzu = NEkontrolovat neustále, co se v těle odehrává.

Problémy a starosti? S nimi se jako první **zaměřujeme na schopnosti a dovednosti**, které nám pomohou problémy zvládnout a stresy rozpustit.

Nemůžeš s něčím hnout?
Pak je to pořádná výzva, která tě nutí naučit se něco nového. Nebo použít to, co znáš. Jen jinak nebo i NAOPAK. :)

Tady začíná skutečné dobrodružství! Vydáš se na něj se mnou?



Prostor pro tvá zamyšlení

Pokud trauma zadefinujeme jako pro NS zahlcující zážitek, dalo by se přirovnat k vosímu hnízdu, které si žije vlastním životem. Když se k němu přibližujeme (vědomě i nevědomě), vyvolává to v nás stres, nepříjemno, bolavo.
Máš takové „vosí hnízdo"? A v jakých situacích pozoruješ nejvíce, že do něj něco šťouchne a tobě začne „bzučet" v hlavě nebo v těle?

Co se děje venku (v té situaci) už popsáno máme (viz bod výše).
Pojďme opět k tomu důležitému – k tobě. Co konkrétně se v takovou chvíli odehrává uvnitř tebe (v těle, v mysli, v emocích)?

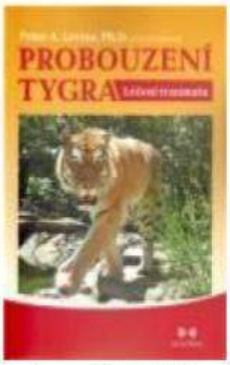
Necitlivost = ztráta kontaktu se sebou (může být i částečná).
Co by tě mohlo přehlcovat natolik, že se tvůj NS vypne (přejde do necitlivosti)?

Somatic experiencing® dle Petera Levina

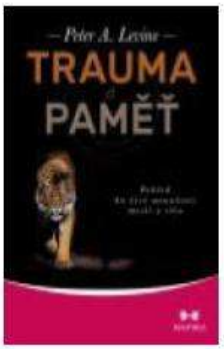
aneb návrat k přirozenosti



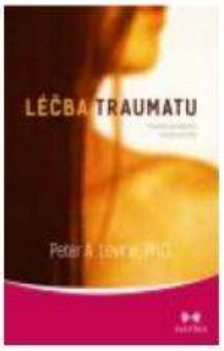
Jak se **tělo zbavuje** traumatu a **obnovuje harmonii**



Nový a **optimistický pohled** na trauma



Pohled do **živé minulosti mysli a těla**



Program **probuzení moudrosti těla**

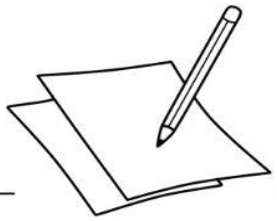
Knihy z edice Maitrea: https://eshop.maitrea.cz/vyhledavani?q=peter+levine

(2:15) Trauma a paměť - intenzivní zátěž ovlivňuje nervový systém (NS) tak, že se zapíná režim přežití = používáme jiné části mozku než když jsme v bezpečí. To odpovídá na otázku, proč si některé věci nepamatujeme vědomě, ale v paměti těla je to stále uloženo.

Živá minulost = nezpracované zážitky zůstávají stále živé a vytváří TADY a TEĎ přehnané reakce nebo zbytečné popírání, vyhýbání a neschopnost aktuální situaci čelit.

Probuzení moudrosti těla = naslouchat sobě, svým instinktům a dát i jim své důležité místo, protože mohou být velmi moudré.

(5:40) P. Levine pozoroval zvířata v divoké přírodě.
Co my lidé jsme z jejich přirozenosti ztratili?



Prostor pro tvá zamyšlení

SE® jako NÁVRAT K PŘIROZENOSTI.
To, co vnímám (co mi říká mé tělo) beru plně na zřetel. **NASLOUCHÁM svému NS**, co mi chce ukázat a kam mě vede. Může to být sakra důležité, i když mi to na první pohled nemusí hned dávat smysl.

Znáš tento instinktivní hlas (jakýsi šestý smysl)? Jak se projevuje? Jak k tobě mluví?

Jak se ti daří, když ho následuješ (poslechneš)?

A jak se to naopak projeví, když si jej nevšímáš nebo jej dokonce potlačíš?

Živá minulost
Vnímáš, že je něco takového, co tě i dnes ovlivňuje a v některých situacích (i třeba různých) se ti opakovaně vrací? Co by v nich tvůj NS mohl hledat?

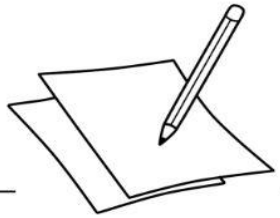


(6:40) Nechytám ti ryby, učím tě rybařit.
Neočekávej, že JÁ mávnu kouzelnou hůlkou a ty ani nevíš, co jsem udělala, uleví se ti a je to.

Naopak - je to **<u>tvůj vztah s tvým NS</u>**, tvé zacházení v každodenních situacích. Proto (i skrze videa) své klienty a klientky VZDĚLÁVÁM, ať ví, proč děláme to, co děláme.
Takže mooooc díky, že jsi tady a tohle poslouchášˇ, čteš a zamýšlíš se!

Moje role - posiluji tvou důvěru v moudrost těla a schopnost JEN pozorovat a naslouchat svému NS = zdravě a konstruktivně jednat.

(10:45) Kultivujeme NADHLED POZOROVATELE.
Ať neděláme humbuk tam, kde příroda (= náš NS) potřebuje nerušit.
<u>Cíl:</u> NE všechno vždy jen vydržet a vyřešit. Ale taky si **dopřát Time-out a najít i jiné cesty**. Kde se tělo nadechne a uleví se mu, kde tvůj NS říká (možná opatrně) ANO a kde to tvému zdravému selskému rozumu dává smysl.



Prostor pro tvá zamyšlení

Tvé ZDROJE – výživná půda, ze které může růst tvá síla a s ní můžeš mnohem snadněji rozvíjet nové (nebo utužovat již získané) schopnosti a dovednosti.

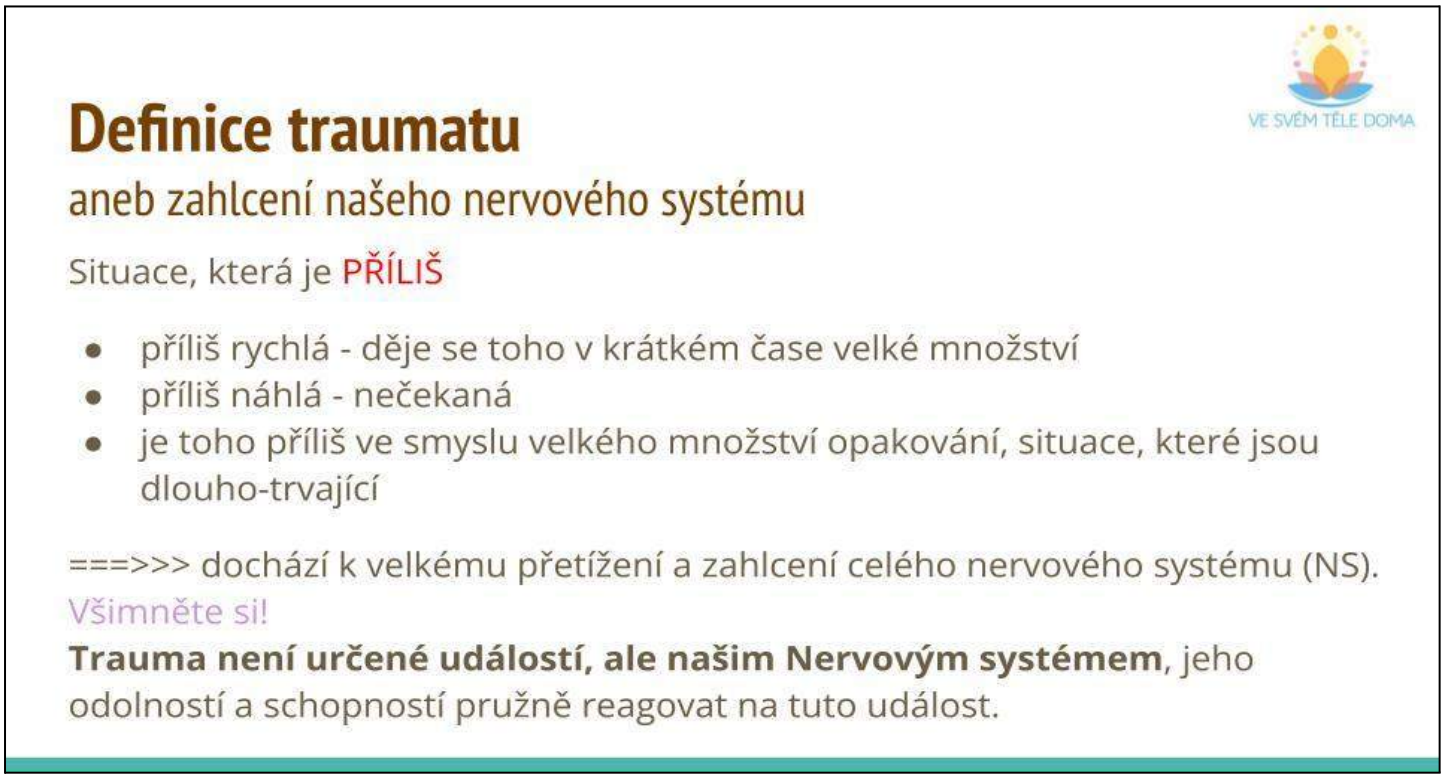
Zvládáš vedle toho špatného vidět a rozvíjet to, ***co je už teď dobré a zdravé?*** *Ať už ve tvém životě nebo něco, co už teď považuješ za ok a nemusíš na sobě opravovat.*

Co už teď umíš a také realizuješ, když potřebuješ obnovit rovnováhu a najít klid, spočinutí a znovu nahodit spojení se sebou?

Umění nestranného pozorovatele (základní praxe v mém provázení *Návrat k přirozenosti*).
Posuď sám/sama, jak zní tyto dvě (obsahem podobné) věty:

- Chci vyřešit svůj zásek.
  vs.
- Fíha, to je zajímavé. Já se tady pořád zasekávám.

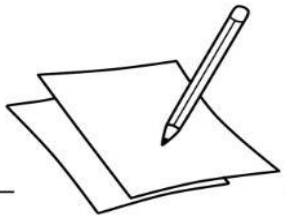
Která z nich přidává tlak a která naopak situaci drží v neutrálu a hned nedefinuje, co je špatně?



(11:30) Proč i přesto, že žijeme v naší relativně bezpečné společnosti a době, je důležité mluvit o traumatu?

(17:05) Nemusíme až tak řešit situace, které nám způsobují stres a hlídat, aby se neděly. Je to pozornost zaměřená VEN. Tudíž na něco, co nemáme jen ve svých rukou. Nemůžeme to tedy 100 % uhlídat, ovlivnit, což může být už **samo o sobě frustrující.**

Co naopak máme plně ve svých rukou a můžeme vytrénovat, je náš kontakt se svým nervovým systémem. Ať SE NEOPOUSTÍME ani v náročných situacích, kde kvůli nedostatku času, a naší kapacity, je silná tendence spouštět automatické reakce.



Prostor pro tvá zamyšlení

Pokud **se snažíme uhlídat a vyřešit** nějakou situaci **už dlouho a neúspěšně**, dostáváme se do „příliš" v rámci velkého počtu opakování = základ traumatu a „zaseknutí" je na světě. Často bohužel **přidáme nereálný požadavek na sebe, abychom se NEcítili tak, jak se cítíme**. Neuvědomujeme si, že tím zásadním způsobem zvedáme tlak = dlouhodobý neúspěch a selhání zesiluje traumatický zážitek a **utahuje zakletou smyčku**. :(

Nechtěj změnit své pocity! Zbytečně se tím drásáš a zesiluješ vnitřní konflikt. Existují jiné cesty. ♡

Kde ze sebe můžeš sejmout tlak požadavků na to, co vše bys měl/a nebo neměl/a?
***Co je pro tebe příliš** (zahlcující) ve standadrdním cvrkotu dní a tempu naší západní společnosti **a prostě to tak je a ty to tak cítíš** (a třeba i nezvládáš)?*

Jaké PODMÍNKY tě naopak dokáží vždy vrátit k sobě a do klidu?

Definice traumatu

aneb zahlcení našeho nervového systému

V čem tkví celý problém?
Ze situace se nemůžeme dostat ven, protože došlo:

- k "zahlcení" - situace na nás byla **příliš**
- k "zaseknutí" - **neprojevení** instinktivní reakce

Kalich, který už přetekl.



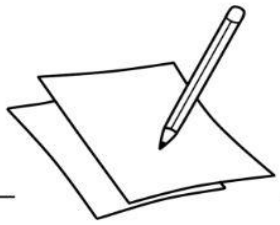
(18:08) Když tvůj pohár už přetekl, dochází k zahlcení a **ZÁROVEŇ se projevují DVĚ instinktivní reakce**, které **nelze vůlí ovládnout** (a často si uvědomujeme jen jednu z nich). A teď rozlišit, která ta síla je která, že? :)

To je ten největší problém - víme, že něco dělat musíme, ale **nevíme, co vlastně máme dělat** a tak **stojíme na místě**, ale zároveň celý systém **jede na plné obrátky.**

===> Ztrácíme enormní množství naší energie. :(

Když realita tvého života je sklenice, která neustále přeteká, vytvoří a nařetězí se bohužel v průběhu času další mechanismy, aby se s tou velkou zátěží NS srovnal.

===> **proto pracuji dlouhodobě a komplexně. ALE! tak, ať s každým krokem ULIJEME Z PŘEPLNĚNÉHO KALICHU a ty pocítíš malou úlevu**. Tak nám totiž také tvůj NS potvrzuje, že jdeme správně a podařilo se nám vymotat jedno vlákenko z toho velkého šmodrchance.



Prostor pro tvá zamyšlení

Co dneska pro tebe bylo příliš? *Kdy nebyl dostatek času? Kdy se něco muselo honit?*

Najdeš ve svém životě situace, kde cítíš zahlcení a dějí se:
- příliš rychle?
Důležitý je element času tj. nemáš dost času rozmyslete se, reagovat…

- příliš náhle - nečekaně? Možná i kdy kalich tvé trpělivosti náhle přeteče a ty vybuchneš?
(*Důležitý je moment překvapení.)*

- "nakumulované příliš" z mnoha opakování jedné stejné situace? *Aneb české přísloví:*
„Tisíckrát nic umořilo osla." Už na to máš alergii a/nebo cítíš stres sotva na to pomyslíš.
(Týká se to i přehlcení informacemi.)



(22:22) Dilema traumatu - vzniká vír, který nás svou intenzitou tlačí a vytváří konflikt mezi dvěmi reakcemi (jednu si uvědomujeme, druhá je skrytá):

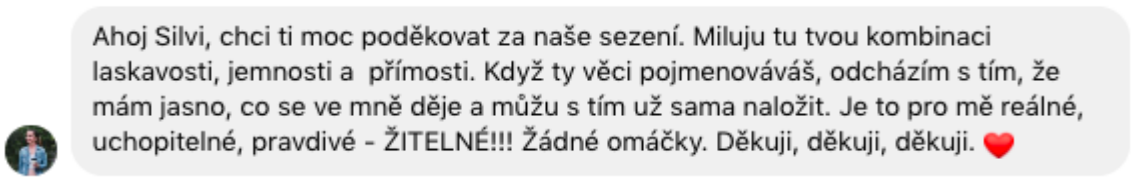
1. První z nich: Přehnaná činorodost (nutkavá tendence, které říkám ***Turbomyší mód***):

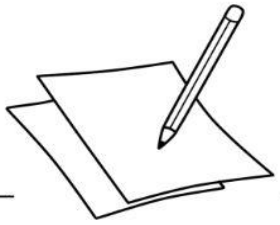
Nevědomě nepříjemné (situace nebo vlastní pocity) **přebíjíme neustálou aktivitou**. Zároveň když vznikne problém, neustále se k tématu vracíme a řešíme jej. Dát si pauzu (nebo v hlavě přestat omílat všechny možné scénáře) je téměř nemožné.

Netušíme :(, že např. na otázku: *"Je mi takhle vůbec dobře?"* nezbývá žádný prostor.

Jak poznáme zdravou rovnováhu? Že máme k dispozici **PLNOU ŠKÁLU svých prožitků a reakcí**. Můžeme být i v klidu i činorodí / můžeme se tématu věnovat i si dát time-out / říct svůj názor, ale taky to nechat být a mlčet / zdravě se nas*at a křičet i se nerozčilovat / prožít si smutek a vyplakat se, ale i zůstat nad věcí.

A pozor! Mít k dispozici plnou paletu reakcí neznamená jenom „myslet si", že to umím. **Mít k dispozici znamená, že celé spektrum prožitků reálně projevím**. Zkrátka umím obojí. Jednat trpělivě a laskavě, ale také sjednat pevně a důrazně pořádek.





Prostor pro tvá zamyšlení

Když zůstalo něco uvnitř nerozřešeno, můžeš to poznat, např.:

- **Obr výkonem a horečnou myslí**, která se nedá zastavit jinak než že pořád něco děláš, až večer padneš. Tvé **okolí tě vnímá jako superschopné, odvrácenou stranou ale bývá,** že někdy jsi na druhé taky „moc" a odpočinout si můžeš často až, když se fyzicky úplně zničíš. To v mládí možná funguje, ale dlouhodobě, a s narůstajícím stresem nebo věkem, je to skutečně neudržitelné = projev módu *Turbomyši.*

- Častou **únavou. Vydržíš méně** než ostatní, musíš dlouho spát, **okolí tě vnímá jako někoho pomalého** nebo líného… jako bys měl/a někde **černou díru, kterou tvá energie utíká** = projev potlačení a módu *Lenochoda.*

- **Neustálým napětím**, které (i když jsi v klidu) nejde uvolnit; **neschopností se bez výčitek zastavit** a odpočívat a/nebo ani odpočinkem nenabereš tolik sil, kolik pro běžné fungování potřebuješ (= projev vnitřního boje).

Znáš tyto dvě rozporuplné tendence? *Uvědomuješ si, že* ***tě něco někam nutkavě žene?*** *Kde se angažuješ příliš a možná by bylo fajn ubrat (aspoň na rychlosti a spěchu)?*

2. Problém: Potlačené instinkty

dobrovolné preventivní "omezení se" jako následek zahlcení

Omezení svého "doma" a předchozí "rozsah" a možnosti

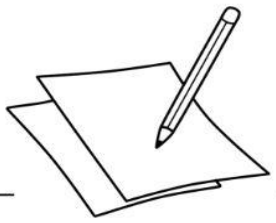
Projevující se jako nechuť nebo nemožnost:
- vnímat své tělo a prožívat
- projevit sebe, své emoce, svůj názor
- hýbat se nebo naopak zastavit se, odpočívat



Dilema traumatu vytváří konflikt mezi dvěmi reakcemi
(jednu si uvědomujeme, druhá je skrytá):
1. Přehnaná činorodost (***Turbomyší mód***) viz předchozí slide.

(25:16) 2. Nevítané zamrznutí (mód kterému říkám ***Lenochod***)
Před nepříjemnostmi nebo podnětem, který jsme si vyložili jako spouštěč, uhneme, své reakce nevyjádříme a potlačíme. Tím svůj život omezíme. Nebo situaci **neřešíme, vyhýbáme se konfrontaci** (a tím např. štveme své okolí). Nebo na nic navíc nemáme sílu, něco v nás ztuhne, zamrzne a my nejsme schopní reagovat.

Netušíme :(, že další odpočinek *„abychom byli zase v pohodě"* není vždy jednoznačnou volbou, protože **může vše zbytečně natahovat a tím nám ubírat sil** (i dobrých vztahů).

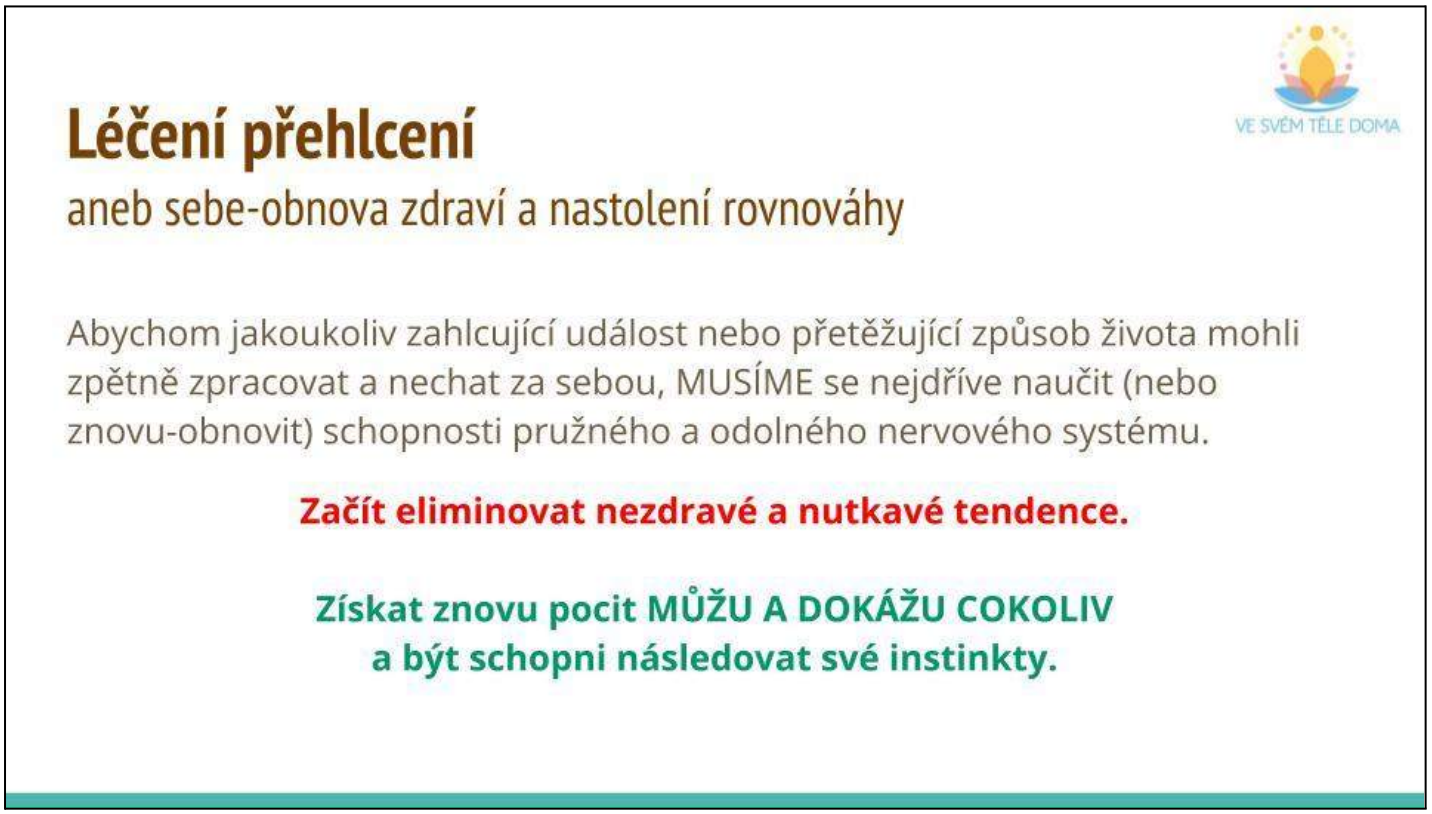


Prostor pro tvá zamyšlení

V čem se z toho, co zaznělo, nacházíš? ***Jaké své potřeby začneš oddalovat, když toho je*** *v životě (v práci, doma, v rodině, ve vztazích...)* ***na tebe moc?***

Čemu nevěnuješ ve stresových situacích pozornost? ***Kdyby na tebe tvůj vnitřní tygr smutně koukal: „Prosím dej mi prostor!“****, jakou jinou tvou reakci by si přál?*

Co můžeš začít dělat jinak, ***ať tvůj nervový systém ví, že jsi tady stále s ním?*** *A to i přesto, že zrovna nereaguješ (nebo se necítíš) tak, jak je ti milé?*



(28:45) Léčení přehlcení skrze nastolení rovnováhy a zdravé spolupráce mezi oběmi (dříve protichůdnými) **silami.**

Co pak dokážeš i v náročné situaci:
- zvládnout přehodit výhybku v hlavě, ať *Turbomyš* netrojčí a neděsí tě ještě víc,
- držet pevně *nestranného pozorovatele* a celou situaci objektivně vnímat (a sbírat fakta),
- zvědomovat si své emoce, reakce více neutrálně = nemuset své pocity nutkavě následovat.

Na základě této SEBE-REGULACE a SEBE-UVĚDOMOVÁNÍ zachováme klid a nadhled, tedy pak:
—> tělo může pružně reagovat,
—> mysl jasně a konstruktivně myslet,
—> a ♡ dokáže empaticky vnímat sebe (tedy i tvého *Lenochoda*)i druhé.
Máme k dispozici všechny nutné zdroje k tomu, abychom se o sebe a celou situaci mohli pružně, konstruktivně a láskyplně postarat. Často už jen tím se SAMO vyřeší to, co nás (třeba i roky) trápilo. Snadněji, šetrněji.

Shrnutí závěrem:
Jak tedy definitivně rozseknout a vyřešit své trauma?

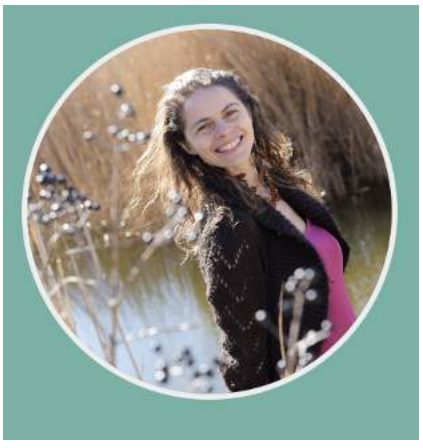
Musíš začít rozlišovat (a vůbec si uvědomovat a vnímat) obě skryté síly (vyspídovanou *Turbomyš* i zaseklého *Lenochoda*) a **dobře se o oba!!** tyto aspekty **postarat.** Když **každý potřebuje pravý opak**, je to někdy vážně sranda **vymyslet, jak by to šlo cestou win-win.**
(ano, jedno z mých provázení se jmenuje *Chytrá horákyně* :)).

Zkrátka **potřebuješ obojí:**

1) zklidňovat ty reakce, která tě tlačí a nutí (rychle) jednat a situaci horečně řešit
(ano, proto se další z mých provázení jmenuje *Zpomal člověče* :)).
a ZÁROVEŇ
2) dovolit projevit se té reakci, která byla potlačená
(jasně, kvůli tomu se základní z mých provázení jmenuje *Návrat k přirozenosti* :)).

Proto je tak náročné se zahlcením pracovat a dilema traumatu dekódovat.
Ale **když přijdeš na to, jak to zkloubit dohromady,**
NASTANE (místo boje) **MÍR a SPOLUPRÁCE.**
Pak vás (tebe a tvůj NS) nemůže už nic ohrozit.

A právě proto tento způsob práce **opravdu miluju.**
Není tuctová, nedává univerzální návody.
Musíme se **pozorně dívat**
a vyměnit kritika s bičem za nádhernou **kreativitu a chuť objevovat**.
Je to skutečná životní alchymie.
– Silvie Šabacká



Jaký bude tvůj další krok?

Vyber si z nabídky na stránce u tohoto videa, nebo mi napiš na Jsem@VeSvemTeleDom.cz
Těším se na další společnou cestu!
Silvie ♡