

LUCIE REŽNÁ

2

Právní základy

DERMATILOMANKY



mimoděk škrábat (dělávám to s těmi náplastmi doposud), večer ve sprše jsem přestala svítit a začala používat namísto mytí rukou žínky, abych zamezila kontaktu s kůží. Stopovala jsem si čas na líčení, abych neměla u zrcadla čas zkoumat nepravidelnosti na pleti... A po několika měsících jsem si všimla, že zvyk byl pryč!

Zase si můžu klidně rozsvítit v koupelně... a náplasti používám, jen když to uznám za nutné (např. při stresových situacích, během PMS apod.) A bolelo to takhle celé mnohem míň, než předchozí roky boje s vůlí i sebou sama.

Tohle je ve zkratce celé moje tajemství „úspěchu“. Když mám před sebou medvěda v podobě opakující se nebo přetrvávající situace, se kterou nemůžu hnout... rozporcuji ho. Změním maličkosti či zdánlivé drobnosti, které se u této skutečnosti simultánně vyskytují nebo jí přecházejí. Výsledky jsou neuvěřitelně impozantní, a to nejen v oblasti zdraví, ale i vztahů včetně vztahu sama k sobě.

Tak co, u čeho máte pocit, že se vám to nedaří kvůli slabé vůli a třeba nevíte, jaký návyk u dané věci změnit tak, aby se věc dařit začala? Za vaše komentáře předem díky, stejně jako děkuju za to, že jste dočetli až sem!

2.

5x PŘED a POTÉ

Můj život už nebude stejný, jako předtím. Před tím, než jsem prohlédla poselství své nemoci a pochopila, že se jedná o volání mojí duše. Už to totiž nedopustím.

Proč?

Život PŘED byl sice pořád životem, ale můj postoj byl nahodilý, odevzdaný okolnostem a okolí, a přitom rádoby pevně držený v rukou a ve snaze být plánovaný.

Život POTÉ, tedy nyní, je v proudu, bez mojí urputnosti jej řídit, ovládat a směřovat. Zmínila jsem, že je takhle mnohem lepší?

PŘEDTÍM jsem žila ve stresu v osobní i pracovní oblasti, bez ohledu na to, zda z okolností stres plynul či ne. Byla to zkrátka moje naučená životní strategie, brát všechno tak, jak se zdá, že to přichází. Bez vědomého rozhodnutí, kým chci vůči dané situaci být. A tak jsem byla pořád v jednom kole a na nejrůznější situace reagovala NUTKÁNÍM se škrábat a nítat, jak už to u dermatilománie bývá.

POTÉ: Pořád jsem v jednom kole, ale mezitím frkotem si stíhám odfrknout, kolikrát chci. Ne proto, že bych měla víc času, ale proto, že si dělám čas na sebe x-krát za den. Ne tím konzumním způsobem typu „sednu si na terasu, dám si kafe a nalakuju si nehty“, ale po svém. Zastavím se, nadechnu se, ponořím se do Kurzu zázraků a zamedituji si pár sekund (nebo kolik mi situace dovolí) na nějaké téma.

A HLAVNĚ. Už si sakra vážím každé klidné chvíle (=bez nutkání), a tak dělám všechno pro to, abych si ji nenechala narušit. Už nekývnu na všechny nabídky a potřeby okolí. Už se vědomě rozhoduju, zda mi daná nabídka na aktivitu, práci nebo cokoli, dělá radost. A když ne, buď do ní nejdu, anebo změním svůj přístup natolik, aby mi radost dělala. Pojmu ji třeba jako školu, výzvu a tak. Ale už se snažím nedělat věci s vědomím, že mě stresují, ale MUSÍM. Nemusím nic a moje znovu-nabyté zdraví je pro mě důležitější, než jakýkoli nesouznící vnější vjem, vykoupený bojem s nutkáním plynoucího ze stresu.

PŘEDTÍM jsem bojovala se stress-managementem. Ačkoli jsem byla nonstop v obrovské zátěži (pracovní i rodinné), byla jsem těmi nemocnými náhledy a „problémy“ OSTATNÍCH natolik zaneprázdněná, že jsem neměla prostor v tom kolotoči praktikovat jakoukoli metodu psychohygieny. Výsledkem byl vnitřní přetlak, který chtěl ven a kudy jinudy, než skrze dermatilománii samozřejmě.

NYNÍ: Protože už vím, jak pro mě jakožto člověka, který má stále každodenní náchylnost k dermatilománii, náročné vypořádat se se stresovou situací ZDRAVĚ a bez strupů na pleť, dělám PREVENTIVNĚ všechno pro to, abych sama sebe nepřistihla uprostřed ATAKY. Mám celý arzenál preventivních opatření, která už dva roky aplikuji sama na sobě i na svých klientkách (nejenom s derma), a světe div se – je to alfa a omega úspěchu. Prevenci považuji s vědomým dechem (na ten mimochodem nepotřebujete žádného učitele) za nejchytřejší, NEJDŮSTOJNĚJŠÍ a nejúčinnější řešení čehokoli.

PŘEDTÍM jsem s problémy bojovala, ať to byla moje nemoc, akné, nebo třeba taková sociopatie v rodinném kruhu. (Jo, FAKT existují horší věci, než dermatilománie)

DNES vím, že mnohem silnější je situaci přijmout a svoji drahocennou pozornost upnout jinam. Klidně jakože natruc, pokud vám to jinak dělá potíže. Což mi připomíná zkušenost jedné klientky, která u mě absolvovala 3-týdenní koučink: „Mám pocit, že čím víc se na svoje akné soustředím, tím se ten maz víc tvoří. ... Není to jen mojí pozorností, je to fakt akné. Jdu s tím ke kožní. ... Tak kožní říkala, že to žádné akné není, že si tu pleť zanáším sama!“ Ještě pořád pochybujete o síle pozornosti?

PŘEDTÍM jsem žila v toku chronologického ČASU. Řešila jsem, co bylo a co bude. Jakožto dermatilomanka jsem dokonce měla utkvělou představu, že CELÁ moje minulost je jedno velké škrábání. S každým novým škrábnutím se mi – stejně jako všem dalším s touhle diagnózou – v přítomnosti promítla celá moje „škrabací“ minulost a já v tu chvíli byla na kolenou z tíhy minulosti. Jako by se všechny ty dny plné smutku i depresí v ten jediný okamžik „selhání“ (nemám to slovo ráda, ale když ono je pro dermatilománii tak typické...) sečetly a zavalily mě svojí tíhou. Tíhu viny však nešlo unést, a tak jsem z toho zoufalství upadla do jedné velké a nekončící ataky. No však vy, kteří to znáte, tak... tak to znáte.

NYNÍ odmítám řešit, co bylo a nevím ani, co bude. (Koneckonců neznám nikoho, kdo by to věděl. Ale znám spoustu lidí, kteří se tak tváří a dokonce jim připadá rozumné se tím jakože zabývat. A dokonce jim to připadá jako relevantní téma k mluvě i přemýšlení i přesto, že se v případě minulosti i budoucnosti jedná o FIKCI. Pardon za únik od tématu, už jdu zpět.) Víím však, že tíha minulých atak mi fakt

nedělá dobře, a tak je do své mysli nezvu (a když se vetřou, tak je přepnu na jiný myšlenkový program – otázka vědomé volby).

Řeším to, že nyní je mi dobře a protože si pamatuji, kolik let jsem po tomhle NORMÁLNÍM pocitu toužila (*jo on ten stav „bez-deprese“, „nerozškrábaná“ a „bez-vnitřního-přetlaku“ má někdo jen tak, automaticky a bez dřiny? Tomu se mi po vlastní zkušenosti nechce věřit... Ale ráda se nechám vyvést z omylu!*), tak si ho fakt KURŇA vážím, opatruju, opečovávám a protahuju ho. Na jak dlouho se mi to jen podaří. A pak zas. Všechno je to jen o tom nádechu, protože ten jediný je TEDĚ.

Závěrem?

PŘEDTÍM jsem byla jiný člověk, což jste si ti z vás, kteří mě sledujete od začátku mojí pisatelsko-dermatilomanské éry na tomto blogu (svoje předchozí pokusy vypsát se z dermatilománie nepočítám), všimli. A já jsem si zase všimla toho jak moc jste se změnil po těch dvou letech vy.

Z holek (*i kluků, já vím!*), které byly rozškrábané snad i pod kůží a nešťastné na tři životy dopředu, jsou ženy, které znají svoji hodnotu, nehroučí se z malých přešlapů, a k tomu mají sílu pomáhat v rámci naší intimní FB skupinky ostatním. Poradí, pohladí, pomohou jak mohou. Protože vědí, že samotné na své cestě jim to dobré slovo taky nesmírně pomohlo.

Jsem na vás holky nesmírně pyšná, protože jsem zatím ještě NIKDY neviděla virtuální prostor zaměřený na určitou „nemoc“, který by nebyl plný stěžování, fňukání a litování. Občas k tomu některá sice máme tendenci, ale není to nic směrodatného. Tolik kvalitních lidí na jednom, byť virtuálním místě, jsem nikdy pohromadě neviděla.

A troufám si říct, že to byla jen a pouze dermatilománie, která z nás vykřesala to nejlepší, a díky které jsme nyní kvalitnějšími lidmi. A tak děkuju. Jí i vám. Mám vás ráda, holky. I tebe, mrško derma-... .

3.

JAK JSEM SE KVŮLI DERMATILOMÁNII... NEVDALA?!

Je to možná trošku hard-core, ale... ale je to potřeba říct! Proberme se! Kam až necháme naše životy dojít jenom proto, že nevezmeme život pevně do svých rukou a svoji neschopnost tvořit a žít podle svého, schováme za nemoc??

Vyslechla jsem si příběhy spousty žen (i několika mužů), a dnes vám některé z nich prozradím. Tentokrát to ale nebudou ty, které pozitivně motivují svým šťastným koncem. Protože jsem si všimla co je pozitivní, pří-jemné či jedno-duché, to máme tendenci opomíjet.

Nedáváme pozornost. Ale co je negativní a dechberoucí ve své hrůzostrašnosti, tomu věnujeme pozornost často i několik dní. A abych probudila ty, kteří si probuzení v koutku duše přejí, podělím se s vámi dnes o to, co vám taková jedna nemoc může všechno vzít.

Taky jsem si nechala vzít spoustu dní, radostí i zážitků jenom kvůli dermatilománii.

Ale víte, co na tom všem bylo nejhorší? Že jsem si za to všechno včetně mých (n)emocí mohla sama. Jo. Ale... víte jak to je. Když se to svede na tu cizojazyčnou nemoc, člověk se ztřepe zodpovědnosti a je za chudáka. Což je příjemná role. Ale jen do chvíle, když si uvědomíte, že se tím stáváte závislými na dané nemoci a jejími vrtochy. Že s ní nemůžete nic udělat a musíte se jí podřídít. Začne vám diktovat, co si můžete a nemůžete obléknout, zda se můžete v létě koupat nebo ne, prostě co máte a nemáte dělat...

A vy nemáte páky na to, abyste se jí vzepřeli a dělali si to po svém, protože jste se svojí nemocí doslova stali. A to je fakt naprd, protože kde je vůle nula, tam je akce nula... a celý život je vlastně na nule.

„Kvůli dermatilománii jsem se dodnes nevdala, a to už mi dvacet dávno bylo... vlastně i třicet..!!!“

Kdysi jsem se setkala s ženou, která měla rodinu, děti, muže... ale zjizvená tvář, a záda plná boláků ji o svatbu připravily. No uznejte, stojí vám ta ne-moc za to, mít celý život jiné příjmení než vaše děti?

Je mi z toho do pláče a moc věřím, že ta žena, a spolu s ní i spousty dalších, si svůj svatební den jednou přeci jenom ještě užijí a na smrtelné posteli si nebudou vyčítat, že daly přednost diktátu dermatilománie před životem podle svého...

Připadá vám to jako síla? Tak to se před následující zkušeností radši chytněte stolu:

„Děsí mě, když se škrábu a pozoruje mě u toho moje dítě, ale neumím si pomoci. A ještě hůř mi je, když vidím, že se začíná škrábat taky... “

A teď už opravdu pro otrlé:

„Když mě chytne ataka a já se škrábu nebo si vymačkávám póry několik desítek u zrcadla, tak mě z TOHO nedokáže vytrhnout ani pláč mého miminka... Slyším, jak pláče, ale to nutkání je silnější!!!“

Jo. Úplně tenhle stav chápu. Já jsem jednu dobu řešila jsem svoji nemoc snad nonstop. Vzala mi snad statisíce hodin, pozornosti, síly. Obrala mě o tisíce dní, tisíce zážitků, miliony nádechů. Vzala mi radost, smysl, chuť žít a tvořit. Vzala mi svobodu. **A taky mi natvrdo demonstrovala sílu myšlenky. MOJÍ myšlenky.** A za to jsem jí i sobě moc vděčná.

Až nyní chápu, že jsem se o to všechno nechala připravit sama. Byla jsem u toho všeho přítomna a všemu jsem dala svůj tichý vnitřní souhlas. Drásá mi srdce, když jsem svědkem těchto opakujících se příběhů. Protože bych vám toho chtěla tolik říct, tolik pro vás udělat. Ulehčit vám to, urychlit skrze svoje vlastní zkušenosti tu cestu ven.

Ale už jsem pochopila, že většina lidí nenaslouchá. Taky jsem taková byla, takže to chápu. Je to tak v pořádku. Nesoudím. Taky jsem se ptala po radě, a když jsem ji dostala, tak mi přišla například moc JEDNODUCHÁ. Nebo jsem měla pocit, že na ostatní lidi by ta rada fungovala, ale na mě ne, protože můj případ je přeci jiný, SLOŽITÝ.

Celý můj život byl složitý.

Taky máte pocit, že je váš život nebo zdravotní případ složitý? A už vás to nebaví? Možná je načase začít dělat věci jednoduše... A možná, že právě nyní se pro to NYNÍ rozhodnete i vy...? ♥

4.

6 NEOTŘELÝCH VZKAZŮ DO ŽIVOTA, KTERÉ VÁM VZKAZUJÍ VAŠE (N)EMOCE

Je jedno, jakou diagnózou DISPONUJETE. Každá nemoc je učitelem a já se s vámi dnes podělím o to, co mě naučila ta moje. Dermatilománie, a vlastně sklon k OCD jako takovému, mi totiž dala víc, než všechny školy a knihy dohromady. Však mě taky stála pěkný balík, než jsem přišla na to, *vo co go*. Ale zpět k věci. V mém životě neexistuje DŮSLEDNĚJŠÍHO učitele, než mojí diagnózy.

Donutila mě totiž být sama sebou, milovat život a všechno, co přináší, včetně bolestí, strachů a emocí. A co je nejlepší – dohlíží na mě každý boží den. Nejdřív to pro mě bylo prokletí, nyní však po těch letech jsem za tenhle nonstop dozor vděčná – takového by se mi totiž nedostalo ani od žádného těžce placeného guru!

A protože ne vždy mi bylo jasné, co mi chtějí moje n-emoce říct, ráda se s vámi o jejich vzkazy podělím.

1) CHYBY A NEDOSTATKY NA SOBĚ / V SOBĚ

Chyby ani nedostatky neexistují. A fatální chyby už vůbec ne. Jediné, co doopravdy existuje, je nevědomost. A i ta přestane existovat v tu chvíli, kdy si na ni posvítíme. Zkrátka všechny ty záminky či důvody, proč v sobě člověk nechá bujet jakýkoli typ nemoci, emocí nebo nežádoucího chování, jsou jenom v naší hlavě. A je jenom na nás, zda se kolem našich nedostatků či zranění bude točit svět i naše mysl, anebo je s láskou přijmeme a tím přestaneme řešit.

To „s láskou přijmeme“ zní jako šílené klišé, že? No dobře, s láskou přijmout znamená odpustit (si). Je to paradoxní, ale když něco (od)pustíme, vlastně to přijmeme. A ve chvíli, kdy něco přijmeme, přestáváme toho být otroky, neboť to nad námi přestává mít moc a tu naopak držíme pevně v rukou my. Takže přijmout. No co.

Pocit nedokonalosti i nesebelásky byl jedním z hnacích motorů toho začarovaného kruhu OCD: ataka – pocit selhání – sebekritika – ataka. Je fajn se tady na ty pocity vykašlat a přijmout je pouze jako alternativu, jelikož každý z nás jsme zdrojem obojího, tedy pozitivních i negativních myšlenek, což ale neznamená, že těmito

myšlenkami JSME. Jsme sami sebou a myšlenky si pouze přitahujeme. Až po jejich volbě se jimi NÁSLEDNĚ stáváme. (Zdravím všechny *hejtry* – vím, že tohle je voda na váš mlýn, ale je mi to celkem *šumák*.)

2) ŽÁDNÁ NEMOC JAKO TAKOVÁ NEEXISTUJE, EXISTUJE POUZE SOUHRN SYMPTOMŮ

To jako fakt. Dostatečný počet příznaků, který sedí do nějaké škatulky znamená, že můžeme těmto příznakům dát nálepku s názvem nemoci. Tím se ale vzdáváme své MOCI, a pak jsme chodící ne-moc. Moje diagnóza mě naučila, že když ji přestanu brát jako strašák s názvem XY, ale namísto toho pouze jako souhrn nepříjemných symptomů, z nichž každý má svoje řešení, pak mám v ruce MOC. A s tou už se dají dělat vážně pěkné kousky.

3) NEOBYČEJNÁ KAŽDODENNOST

Skáčete totiž do vzduchu kvůli věcem, které ostatním přijdou obyčejné. Jste u vytržení z toho, když chvíli jen tak JSTE, aniž by na vás OCD nebo dermatilománie zrovna aktivně dorážela (jaká pohoda!) Děkujete sami sobě za to, když se cítíte aspoň jeden celý den zdravě a svobodně, a nepřijde vám to vůbec málo. Jste na sebe mega pyšní za každý **obyčejný** den, během kterého zvládnete s láskou rozpustit několik OCD útoků/myšlenek na jakoukoli vaši nemoc a darujete ten den sobě, a ne TOMU.

A taky se radujete třeba z toho, že se nemusíte stydět vzít si tričko bez dlouhého rukávu nebo ukázat holá záda. V takovou chvíli vidíte, že ta šílená dřina a objevování SEBE za to stála.

4) TO NEJHORŠÍ, CO TĚ KDY POTKALO

Tohle bych od OCD nečekala, ale stalo se. Naučilo mě přijmout všechno to, co jsem ve svém životě považovala za destruktivní, limitující či ne-mocné. Přijmout totiž neznamená se v tom utápět a připomínat si každý den svoji strašlivost. Přijmout znamená pustit. Tenhle zdánlivý životní protimluv vážně zbožňuju! Je božský.

PŘIJETÍ je ODPUŠTĚNÍM, protože přijmout a milovat znamená pustit. Díky za to, že jsem ho mohla pochopit a nyní mohu oSVĚTLOvat tuhle nádhernou moudrost i vám



5) PŘÍBĚHY

Jenom díky mojí diagnóze sbírám vaše příběhy, z nichž spousta si nepřejete zveřejnit, přesto však z nich čerpám a nepřímo předávám vaše zkušenosti dál ostatním ženám i mužům, kterým dodávají sílu. Nikdy bych si nemyslela, že já, ukecaný Blíženec, pro kterého je SLOVO stejně důležité jako NÁDECH, budu vrbou vám všem, kteří mi důvěřujete. A ono jo.

Vaše příběhy i každodenní rádoby(!) malé pokroky a krůčky mi dávají sílu a já vám za to zpátky posílám naději. Tím se nabíjíme navzájem a nejsme sami. V ničem a už nikdy. Kruh je uzavřen.

6) RUTINA

Automatické sledy chování, při kterých nejednáme vědomě, ale pouze ze zvyku, jsou zabijákem tvoření všeho. Těla, vztahů, života. Není to samotná rutina typu „každé ráno piju čaj z růžového hrníčku“, je to rutina ve stylu „už si ani neuvědomuju, že ráno piju čaj“. Já měla to štěstí, že mi přišlo do života OCD, protože je to diagnóza, která se ráda projevuje speciálně v nevědomých chvílích, kdy máme zapnutého autopilota a vypnuté sami sebe. V rámci zachování mého plného zdraví a tím i sebe sama nemám jinou volbu, než vědomě tuto neustále vznikající rutinu rozbít. Jinak přijde ataka a na to se můžu vyprdnout.

Rozbíjení postupně vznikající rutiny je mimochodem neuvěřitelně zdravé a přínosné pro všechny z nás, ať už se považujeme za zdravé či ne-mocné, šťastné či totálně down. Zmiňuje to ve své knize i známý NLP kouč Peter Sasín, který si kromě jiného cca každý týden předělává hodinky z jedné ruky na druhou, aby si nikdy nezvykl na to, kde je má. Zkráceně řečeno tím udržuje svoje myšlení stále elastickým, což je mimochodem skvělý typ pro prevenci Parkinsona. O OCD ani nemluví.

A vůbec. Každý z nás máme volbu se buďto utápět v tom, co jsme si do života přitáhli (ano, my, ne osud), anebo si můžeme zvolit se z toho všeho nepo... a vyždímat veškeré vzkazy, nemoci, strachy a emoce na maximum k tomu, abychom se rozvzpomněli, kým vlastně jsme. Vždyť o nic jiného tady stejně celou dobu nejde, tak proč se tomu bránit a prodlužovat to všechno?

Pustte veškerá přesvědčení o sobě, o zdraví, o druhých i o světě a učiňte rozhodnutí být sami sebou. A pak mi napište, jaké vzkazy posílá život vám ♥

5.

JAK NEZTRATIT SÁM SEBE VE STRESU, VŘAVĚ ANI NEMOCI

Před časem jsem někde zaslechla, že jakmile se jednou dotknete sami sebe, tak už se tohoto prožitku nebudete chtít vzdát. Je to totiž natolik opojné, silné a naplňující, že už nebudete chtít jít nikam jinam než právě sami k sobě. Já osobně bych k tomu ještě dodala i to, že je to NÁVYKOVÉ.

Co mě na tom však baví úplně nejvíc je to, že tenhle stav vědomí si sebe sama je sám o sobě i lékem a nástrojem snad úplně na všechno. Jo a taky ho lze kdykoli vyvolat i prodloužit. Vydržte, hned objasním.

NASERVÍRUJE NÁM STARÝ VZOREC

V jakékoli stresové, (rozuměj ZÁTĚŽOVÉ situaci), se nám tak trošku (dost!) zatemňuje mozek, patrně abychom nebyli rozptylováni a měli plný fokus na danou nepříjemnou/nebezpečnou situaci. V takovou chvíli ze svých starých zaprášených mozkových skrýší vytáhneme staré, zautomatizované a pěkně smradlavé vzorce či návyky, které okamžitě uplatníme.

Takže třeba se dostaneme pod tlak a začneme na druhé křičet, ačkoli běžně hlas nikdy nezvyšujeme, začneme se (znovu) škrábat nebo si kousat nehty, ačkoli už jsme s tímhle zlovykem skončili na základce... anebo se třeba začneme slovně bránit a kopat kolem sebe, protože jsme si nápodobou osvojili z vlastní rodiny parádní vzorec vztahovačnosti a v zátěžové situaci jsme na pár sekund zapomněli na to, že SI NEMÁME BRÁT VĚCI OSOBNĚ, ačkoli v každodenním životě se nám většinou tímhle novým náhledem daří řídit. Prostě se vrátíme ke staré a často nežádoucí reakci, protože takhle prostě náš mozek při zátěži funguje. Vytáhne starý, ověřený vzorec a okamžitě nám ho naservíruje.

V takovou chvíli máme dvě možnosti: buď můžeme ten starý vzorec chování, který se nám nelíbí ale holt už se tak nějak zaktivoval, považovat za hotovou věc. Ať už jde o depresivní myšlenky, smutek, nervozitu, anebo opravdu o projevené chování jako třeba bušení pěstí do stolu či drásání vlastní kůže. Přistihneme se, že v „tom“ už zase jedeme.

Mělce dýcháme, potíme se, anebo se jen cítíme nekomfortně, nervózně, či nám hlavou jedou vztahovačné myšlenky typu „ONI mi chtějí ublížit“.
Pro takovou chvíli, kdy nám mozek/myšlení podstrčí nechtěný vzorec chování či myšlenku, mě napadá následující příměr Jardy Duška: uvidíte v kuchyni na talíři HOVNO. Buď ho můžete sníst, případně řešit kde se tam vzalo a strávit tím třeba celý další den. Anebo to hovno uklidíte a talíř vymyjete. Rozumíme si?

VOLBA? IDEÁLNÍ REAKCE!

Takže vězte, že i při zátěži máte VOLBU. A že vám to připadá nereálné nebo směšně jednoduché neznamena, že to není pravda. Znamená to, že vám to jen doposud nikdo svým příkladem neukázal, nikde jste to doposud v praxi neviděli a žádný učitel ani rodič vás to neučil. A teď k praxi.

Přišla nenadálá situace, která vás vychýlila z vašeho středu. Třeba vám šéf oznámil, že máte padáka, nebo vám zavolala nemocná tchyně a spustila svůj imperativní půlhodinový monolog. Je vám nic moc a váš mozek reaguje zkratkovitě – bez přemýšlení. Začnete rvát / škrábat se / začne se vám dělat zle / začnete vidět tmu nebo je vám na omdlení. V já se vás ptám – jak byste nejradyji reagovali, kdybyste si mohli vybrat? Co byste udělali, jak byste se cítili?

Už víte? Tak. Teď mě nejspíš nakopnete, já vím, ale když já to musím říct. TAK SE TAK CHOVEJTE. To nevádí, že v první chvíli vám najel starý mechanismus, za který na sebe nejste třeba úplně pyšní. Klidně v půlce situace si vzpomeňte na to, že se ptáte sami sebe, jak byste reagovali, kdybyste si to mohli zvolit.

Nejradyji byste se vůbec nerozrušovali a odkráčeli z místnosti? Nebo byste svojí tchyni nejradyji popřáli hezký den a položili jí telefon? TAK TO UDĚLEJTE. Nikdy není pozdě. A jakmile to zvládnete jednou, příště už vám to půjde skoro samo. Přisahám. A pak už se vám sama sebe ztratit jen tak nepodaří. Fakt.

Já jsem si vždycky přála, aby moje mysl byla silnější, než moje zautomatizované škrábání, které přešlo až do nemoci s označením OCD. Nyní se KAŽDÝ DEN znovu a znovu vědomě rozhodnu, kdo JSEM a v zátěžových situacích taktéž. Díky tomu probíhá každý můj jednotlivý den v duchu toho, kým jsem se rozhodla být. Ne v duchu toho, co BYLO. Kéž by nás tohle učili ve škole... Ale neučí, takže nezbývá, než se to naučit sami a následně to dětem předat vlastním příkladem ♥

6.

1 ZÁSADNÍ VĚC, KTEROU BYSTE MĚLI O ODPUŠTĚNÍ VĚDĚT DŘÍV, NEŽ HO ZAVRHNETE JAKO KLIŠÉ

Zazlívala jsem si, že sama sobě ubližuju. Že si ničím svoje tělo nějakou nemocí, která vznikla z toho, že jsem neměla na prvním místě sebe. Neměla jsem se ráda za to, jak moc jsem si ublížit nechala. No jasně, že od těch nejbližších, od koho jiného. A tak, však to znáte.

A za tím vším ta plejáda blbců, idiotů... i těch nejmilovanějších, kteří se na mě vyřádili a já jim to dlouho nebyla schopná odpustit. Bolest se totiž těžko pouští, když pořád ještě bolí. To zná asi každý. **A do toho jsem poslouchala, že když odpustíš druhým, odpustíš sobě.** To je vážně fajn slyšet, když to všechno pořád bolí. *Kčertu s poučkami, mně je totiž zle!*

No nic, potřebovala jsem se posunout. Bylo mi z příběhů ostatních jasné, že odpuštění umí zázraky včetně uzdravení, a věřila jsem, že to bude i můj případ. Kromě OCD, které jsem si přála aspoň o další kousek zmírnit, když už ne zcela vymýtít, mě trápily chronické záležitosti typu bolesti zad a tak. Ne měsíc, ne rok. **ODMALA.**

A tak jsem se na to vrhla. Nejprve jsem si dala za úkol odpustit všem těm lidem okolo. Měla jsem snad nekonečný seznam lidí, kteří mě kdy v životě nazlobili nebo mi ublížili, a k tomu pár jobových případů, které svojí intenzitou převyšovaly veškerou ostatní kvantitu. Odpuštění sama sobě za to, jak moc jsem si nechávala naložit, jsem si nechávala na potom. Nejdřív těm ostatním, ať mám to největší sousto co nejdřív z krku.

Jakmile se vám podaří odpustit (což poznáte třeba tak, že je vám daná bolístka i osoba najednou zázračně jedno), uleví se vám, to je jasné. Všechno najednou plyne tak nějak radostněji, vaše návyky či diagnózy ustupují do pozadí a do popředí se dostáváte VY. Vaše světlo, vaše já, vaše autentická bytost. Tohle se asi myslelo tím, že odpuštěním druhým odpustím sobě – říkala jsem si. Že se jakože teda vlastně uleví mně, ne jim, a tedy odpouštím KVŮLI sobě, ne kvůli nim. Tak nějak jsem to předpokládala.

OMYL.

Nevěřila bych, že ta věta platí doslova. Teď už to vím. Po několika týdnech intenzivní práce na odpuštění, do které jsem se pustila z ryze sobeckých důvodů – abych byla zdravá, autentická a šťastná já, a tedy i celá moje rodina (protože co si budeme namlouvat – když září žena, září i všichni kolem ní) – jsem se chtěla vrhnout na odpuštění sebe sama. Do té doby jsem s ním jen tak laškovala, ale pořád si ho nechávala na POTOM. Až se *popasuju* se všemi okolo. Třeba s...

- s rigidními vyhořelými učitelkami, které byly protivné, zkostnatělé a zabíjely ve mně radost z života a tvoření.
- s předchozími partnery, kteří mi byli zrcadlem toho, jak moc jsem se ještě nenašla.
- s agresí, kterou někteří lidé v mém okolí ventilovali vnitřní neštěstí a já se u toho „náhodou“ nachomýtl.
- s rodiči, kteří kopírovali zkopírované vzorce předchozích generací a zapomínali u toho na to, že jsem jako malé dítě nebyla jejich nepřítel, ale zrcadlo vlastního neodpuštění.

Víte, jak poznáte, že jste opravdu odpustili a nemáte v sobě žádný blok ani ukryté trápení? Když po všech těch nánosech najednou potkáte sami sebe a dotknete se. Sebe... A víte, jak poznáte, že jste se sami sebe dotkli? Že se do toho doteku zamilujete a už se ho nebudete chtít vzdát. Nikdy!

„Když odpouštíš ostatním, odpouštíš sobě.“ Ostatním už jsem odpustila, k tomu PŘIJALA svoji vlastní životní cestu... a teď teda odpustím ještě sama sobě a budu to mít komplet. Tak jo, jdu do toho.... počkat! Do čeho?! Co si mám odpouštět? AHAAAAAAAAA..... Tak takhle to je!!! Na cestě odpouštění druhým jsem darovala odpuštění sama sobě, aniž bych si toho všimla. Aniž by mě to stálo jedinou slzičku, jedinou meditaci. Tak tohle je vážně božský.... Došla mi slova nad tou dokonalou hrou. Nad Životem. A já si říkala, že mi se mnou je poslední dobou najednou „zničehonic“ tak nějak nějak.... konečně hezky. I s dermatilománií na krku a klidně i kruhama pod očima! ♥ ♥ ♥

7.

CO POUTÁ NAŠI POZORNOST, TÍM SE... STÁVÁME?

Stáváme se tím, k čemu se vztahujeme.

Jednoduché a funkční zároveň. Podle slov, která člověk říká, můžeme poznat, co se v něm odehrává, jaké bloky sám sobě klade při cestě k sobě samému, a dokonce i to, proč je nemocný nebo nespokojený. Slova jsou však poslední štací, nikoli prvotním tvůrcem našich životů.

Tím primárním jsou naše myšlenky. Byly to jenom a pouze myšlenky, které jsem přijala a které spustily moji nemoc zvanou dermatilománie. Jsou to zase jen myšlenky na ni, které mě dělí od toho do „toho“ znovu spadnout.

Pakliže začneme se snahou si svoje myšlenky vědomě vybírat (a ty nežádoucí nechat plynout, tj. nezabývat se jimi a to opět vědomě), pochopíme, proč jsme VŠÍM, o čem mluvíme, o čem přemýšlíme a k čemu se vztahujeme.

Jednoduchý příklad: rozejdeme se s partnerem a následně x měsíců (někdy i let!) se svým okolím mluvíme o tom, čím vším jsme si s ním prošli, jak byl pro nás rozchod bolestný atd. Vcelku všem okolo (kromě nás) je jasné, že dokud o něm máme potřebu mluvit, tak to v sobě nějakým způsobem ještě stále nemáme „uzavřené“. Jakmile v sobě danou bolestnou záležitost konečně uzavřeme, najednou přestane být tématem pro naše rozhovory.

Podobně to funguje i s věcmi, událostmi a lidmi, které nás zaujmou nejenom v pozitivním, ale i negativním smyslu. Například potkáme opravdu nehezkého muže bez domova, který na nás pokřikuje nebo nám dokonce v opilosti zatarasí cestu a nutí nás ke konfrontaci. Anebo potkáme v samoobsluze ženu s rouškou na obličeji, což nám připadá nezvyklé a budí to naši pozornost. (Pozn: psáno v roce 2018). Anebo máme utkvělý pocit, že máme na pleti šílený pupínek, na který pořád musíme myslet, a který nám sráží sebevědomí.

Je úplně jedno, jakou emoci k dané záležitosti máme – podstatné je pouze to, že zaujala naši pozornost!

Ve chvíli, kdy nějaká nepříjemná či neobvyklá témata nenecháme naší myslí jednoduše proplout, ale naopak o nich uvažujeme či dokonce mluvíme, definují nás. Úplně stejně, jako jsem uváděla ve zmíněném videu – určitým způsobem se o ně totiž vnitřně „otřeme“ a necháme je zabydlet v našem vnitřním prostoru.

Cokoliv ale necháme do našeho vnitřního prostoru vstoupit a usadit, tak nás definuje! Přejímáme vibraci zmíněné události a tím se k ní jakoby „natočíme“. I přesto, že s ní nesouhlasíme nebo je pro nás třeba jen překvapující. Zkrátka je úplně jedno, jakou emoci k danému máme – podstatné je to, že jsme jí věnovali naši pozornost. To je pro danou událost pozvánkou k nám „domů“. A pak se divíme, že se nám dějí věci, které třeba úplně zažívat nechceme. Je to odezva na naše nevědomé zacházení s vědomím, s naší pozorností.

CO S TÍM?

Pro začátek stačí identifikovat, že jste do sebe nechtěně vtáhli danou myšlenkovou strukturu, a nezlobit se za to na sebe. (Například použít formulku „To nevadí“). Je však velice žádoucí naučit se dané struktury ze sebe vypouštět. Tedy odpouštět.

V praxi to může vypadat třeba takto: v současné úrovni našeho vědomí a vývoje je úplně v pořádku, že nějaká nežádoucí věc zaujala moji pozornost natolik, že jsme ji danému věnovali. Ale už si to tak dále nepřeji, neboť chci věnovat svoji pozornost věcem, které si vědomě určím, neboť jenom tak mohu vědomě utvářet i svůj nadcházející život.

TO NEVADÍ, že jsem byla svědkem té a té události, která ve mně vzbudila ty a ty emoce. V tuto chvíli ji však ze sebe odpouštím a nyní se hodlám soustředit na svůj dech/na přírodu kolem mě/na nějakou činnost.

At' se vám daří a tvoříte si svůj život vědomě a ve zdraví!

S láskou,

8.

VĚDĚT ZNAMENÁ... HOUBY DĚLAT!

Loňský rok byl jeden z nejnáročnějších, ale taky mě naučil nejvíc. Třeba to, že každá myšlenka, kterou se v sobě zabýváme, tvoří naši budoucnost. (Takže pokud někdo trpíte jakýmkoli druhem obsese, vtíravých myšlenek nebo panik, tak ano, je to průser. Potvrzeno několikrát vlastní zkušeností. A ano, lze s tím něco dělat – opět potvrzeno na vlastní kůži). Ale ne, o tom to dneska nebude.

Určitě jste si dali nějaké cíle nebo předsevzetí do nového roku 2018. A pokud ne, tak určitě máte nějaké životní cíle a sny i bez ohledu na to, jestli je leden nebo květen. A určitě taky VÍTE, jak byste těch snů měli plus mínus dosáhnout.

Vztaženo například na hubnutí – VÍTE, že máte cvičit nebo se lépe stravovat, abyste zhubli. Víte to dokonce už spoustu let, ale doposud se vám to nepodařilo konzistentně dodržovat. Anebo třeba VÍTE, že abyste se uzdravili z té či oné nemoci, je potřeba třeba změnit kompletně svůj životní styl, nahradit staré životní návyky novými a podobně. Ale potřebujete to z nějakého záhadného důvodu vědět líp, a až to budete vědět *tutově*, tak potom... potom co?

Potom nic, protože se snažíte zjišťovat nové a nové informace ohledně toho, jak svého cíle nejlépe dosáhnout (jako třeba JAK se přestat škrábat, nebo jak přestat kouřit). Já vám teď řeknu jedno velké poznání.

A řeknu ho na plnou pusu, i když je zkušenost nepřenosná a většina lidí po přečtení tohoto článku utrousí něco jako „to já už dávno VÍM“.

VĚDĚT znamená houby dělat.

Nejradši bych místo houby řekla hov... *víte co*. Všichni všechno víme, a co nevíme, to si zjistíme, a co si zjistíme, to si ještě ověříme, a to nejmíň stokrát. A ani potom ale většinou nezačneme dělat to, co už víme.

Protože když něco víme, tak si myslíme, že máme vyhráno. Už vím, jak mám zhubnout, už vím, jak se mám přestat škrábat, jak se vyléčit z té či oné nemoci! Hurá!

Tramtadadá, tohle je ono. Jakmile je nám něco *strašně* jasné, mluví z nás ego. To by samo o sobě nebylo tak hrozné, ego je přeci naší přirozenou součástí. ALE: ego je *fikané* a LÍNÉ. Takže nás dokolečka ubezpečuje v tom, že přece už VÍME, co máme dělat, abychom si mezitím nevšimli toho, že danou věc neděláme!!! Vědět znamená houby dělat.

Teprve až začnete danou novou činnost dělat, zjistíte, kolik toho o sobě samých vlastně nevíte.

A tak vám i sobě přeji v tomto požehnaném roce vědět méně, než v tom loňském, ale dělat dost na to, abychom mohli VIDĚT nové výsledky. Abychom mohli VIDĚT znovunabyté zdraví, a ne jen o něm VĚDĚT.

9.

1 TIP, JAK SE UZDRAVIT SÁM DÍKY SÍLE MOTÝLÍHO EFEKTU

Rok 2017 mě naučil několik zásadních věcí. Tak třeba jsem loni přestala používat make-up a spolu s ním i dalších milion kosmetických serepetiček, kterými jsem maskovala svoji dříve nedokonalou pleť. (Nedokonalá je stále, ale už to považuji za součást hry, tedy dokonalosti.) Používám na pleť už jen 3 produkty, z nichž 2 jsou domácí výroby, a ta poslední 1 věc je olej. Mandlový.

ANO, mám po těle **viditelné jizvy** po dermatilománii. NE, nehodlám je maskovat a nemám z nich mindrák. Nejsou totiž už na první pohled vidět a já už se za svoji minulost nestydím.

Zadruhé jsem pochopila, že k tomu, abyste se vyléčili z jakékoli nemoci včetně dermatilománie, potřebujete notnou dávku lásky k sobě samé(mu) i dané nemoci. ANO, každý den se malinko bojím toho, abych do své závislosti na pokožce zase nespadnu. NE, nevadí mi to, protože mě tahle má obezřetnost nutí si na nic nehrát a nelhat sama sobě. A NE, nejsem nešťastná z toho, že mě dermatilománie postihla.

Jenom díky úsilí a energii, kterou jsem věnovala dermatilománii, jsem totiž poznala sama sebe. Jsem si navíc jistá, že s mojí zarputilostí by mě bez dermatilománie tahle moje životní výhra potkala o pár desítek let později, jestli vůbec.

Zatřetí jsem díky dermatilománii pochopila úžasnou věc:

Pokud se chcete uzdravit z jakékoli nemoci, musíte začít dělat věci jinak. Zní to jako šílené klišé, že? Ale nenechte se mýlit.

Řeknu vám jeden příklad za všechny. Před 2 lety jsem přestala brát svoji nemoc jako celek. Protože jako celek byla fakt děsivá a s jistotou mě přemohla, kdykoli jsme se utkaly. Rozporcovala jsem ji tedy na kousíčky, na jednotlivé projevy, na jednotlivé fáze, myšlenky a opakující se rytmy a vzorce. A pak jsem podnikla nelehkou cestu

postupného nahrazování těchto vzorců novými. Takovými, které mi připadaly smysluplné, láskyplné, příjemné. Hned to vysvětlím.

Tak třeba vždycky, když jsem se uchýlila do koupelny, tak jsem na pokožce celého svého těla hledala nedokonalosti. Ve sprše člověk přeci jenom věnuje své pokožce víc pozornosti, než obvykle, a tak se stalo, že jsem ze sprchy vždy vylézala se spoustou nových škrábanců, strhaných stroupků a vymačkaných pórů, ze kterých se však staly boláky.

Takovýchto momentů jsem měla během dne třeba deset, které ve výsledku tvořily celou tu hroživou nemoc, 10. Já jsem však začala brát každý tento moment jako samostatný problém k řešení – a tak jsem v případě se sprchou vymyslela, že se budu sprchovat ve tmě. A co víc, že se po sprše nebudu natírat žádným mlékem ani olejem, protože jsem nebyla schopná se u toho neškrábat.

Světě div se (já už se teda nedivím), nejenom, že se mi pokožka na těle uzdravila, ale já si teď po více jak dvou letech uvědomila, že celý návyk je pryč a že už se nebojím si u sprchy zase naplno rozsvítit. A dokonce si můžu dovolit se celá natřít tělovým olejem, když uvážím, že se mi chce.

Stačí vzít jedinou malou věc, jedinou částičku vašeho života nebo třeba nemoci, a tu zkusit udělat jinak. Klidně pozpátku, potmě, vzhůru nohama, jakkoli. Hlavně JINAK.

Co z toho plyne? Zkrátka jsem začala zcela systematicky dělat věci jinak. Ne všechny, ale tolik, kolik jsem byla schopná. Všechno jsem ještě neodbourala – doposud například mám problém se zrcadly, protože mě svádí na své pleti hledat nedokonalosti a upadnout tak zpět do spárů dermatilománie. Ale změnila a vytěsnila jsem doposud už tolik částíček původní nemoci, že si troufám říct, že už ji nemám. To jest neprojevuje se už v takové četnosti a intenzitě, abych její dozvuky mohla nazvat nemocí. Zároveň mě však navštěvuje každý den a zkouší, jestli ji náhodou pustím dál.

A i když vím, že zkušenost je nepřenosná, a že spousta z vás jste určitě stejní, jako jsem byla já – tedy máte jako koníček informace SBÍRAT, nikoli je POUŽÍVAT, stejně vám to řeknu. To šílené klišé, které je klíčem k vašemu vysněnému životu, vysněnému zdraví, práci i změně třeba ve vztazích – **začněte dělat věci jinak. Stačí vzít jedinou malou věc, jedinou částičku vašeho života nebo třeba nemoci, a tu zkusit udělat jinak. Klidně pozpátku, potmě, vzhůru nohama, jakkoli. Hlavně**

JINAK. To jako fakt stačí. Podívejte se na mě

A jakou jednu malou věc začnete ode dneška dělat jinak vy?

Mám vás ráda,

10.

1 TIP, JAK NA NEVÍTANÉ/VTÍRAVÉ MYŠLENKY

Určitě to znáte. Rozhodnete se, že něco ve svém životě změníte, že na někoho/něco zapomenete, anebo že už nechcete něco řešit. Nechcete už myslet na bývalého, nechcete se utápět v negativních nebo dokonce vtíravých myšlenkách, protože víte, že vám neslouží a mnohdy vedou i k nemoci (ne, nenarážím výhradně jenom na dermatilománii, svoji dlouholetou společnici.)

A tak začnete něco dělat jinak, podle svého nového přesvědčení, a máte radost, že se vám s novými postoji daří. Ale najednou – kde se vzala, tu se vzala, přišla vám do hlavy stará myšlenka. „To nezvládneš.“, „Nikdy se neuzdravíš“, „Zase jsi selhala.“, „Té ženské, kterou jsem potkala před 5 lety na pavlači a urazila mě, bych nejradši řekla to a to...!“

Tak. Dovolte mi říct vám jednu věc. Možná už jste na to někdy narazili. A zcela určitě se vám nebude líbit. Ale já to říct prostě musím. **Máte volbu jakoukoli nevítanou myšlenku odmítnout.** A co vás možná úplně vytočí – je to velmi jednoduché. Zkrátka se rozhodnete myšlenku dále nerozvíjet a vyberete si místo toho jinou. Chce to ale bdělost a kousíček vůle, což chápu, že se může jevit jako zádrhel.

Proč bychom se měli obtěžovat přemýšlet nad tím, nad čím zrovna přemýšlíme, je to přeci dřina. Chceme si přeci odpočinout a nechce se nám být pořád v postřehu kontrolovat vlastní myšlenky. Chceme se přeci někdy uvolnit, ne? Chápu.

Jen jsem chtěla vyzdvihnout jeden drobný detail. Tím, že do sebe necháme vstoupit nějakou myšlenku či vzpomínku z minulosti, stává se naším TEĎ. Přítomným okamžikem, který tvoří naše životy. A protože tvořit umíme pouze v TEĎ a jistě si nepřejeme, aby nás naše minulost (či nemoc z minulosti) ovlivňovala, pak dává smysl nedávat pozornost minulosti, případným nepříjemným vzpomínkám či

dokonce vtíravým negativním myšlenkám. Tím, že jim pozornost dáte, se stávají vaší přítomností.

Připadá vám to neuchopitelné? Říkáte si, že změnit svoje myšlenky je v praxi těžké?

Chápu, taky jsem to tak měla. Z počátku třeba neuhlídáte úplně všechny myšlenky, ale důležité je ZAČÍT. Samozřejmě teď... Protože vaše myšlenky vás definují a jen na nich závisí, jaký život prožíváte i prožijete.

JAK NA TO?

Jsme pouze teď a minulost neexistuje, pokud ji sami neoživíme. Je jako film nahraný na DVD, a náš mozek je přehrávač. Ano, záměrně říkám DVD, i když už je to dnes snad již přežitek. Protože DVD se vám časem poškrábe a tak vám nahraný film postupně mění obraz, přeskakuje z první scény na třetí a podobně... A věřte, že s minulostí je to úplně stejné! I ona se časem vyvíjí a přestává být hodna naší pozornosti, protože není věrohodná!

I tento poznatek vám může být motivací, proč minulost či opakující se nepříjemné myšlenky neřešit. A teď jeden praktický tip, jak na to:

Představte si, že vaše myšlenky jsou totéž, jako programy v televizi. Co uděláte, když se vám aktuálně vysílaný program v televizi nelíbí? PŘEPNETE KANÁL, je to tak? S myšlenkami je to úplně stejně jednoduché. Okamžitě poté, co u sebe identifikujete nevítanou myšlenku, představte si, že máte v ruce OVLADAČ, a jednoduše přepněte kanál. Vaše pozornost si to zaslouží ♥

Přeji vám krásné TEDĚ a pořádek ve vaší DVD sbírce!

11.

DOPIS PRO VÁS OD ŽENY, KTERÁ PŘEKONALA DERMATILOMÁNII

Jedna z prvních žen, se kterou jsem měla sezení přes skype, mi po více jak roce napsala nádherný dopis. Mám však pocit, že byl více pro vás, než pro mě, a proto vám jej dnes s jejím svolením přináším. Ať je vám k užitku a vy zanecháte veškerou nerozhodnost i ne-moc v tomto roce! A do toho nového, který se blíží milovými kroky, ať vstoupíte pravou nohou ♥

...Ta choroba mi brala každou sekundu mého života. Pak jsem narazila na Tebe, Lucko, a neskutečně se mi změnil život.

Tvoji knížku jsem brala vážně, s respektem, i se strachem. Ale ten vnitřní pocit, že to CHCI, ten byl neskutečně obrovský. Můj progres od chvíle, kdy jsem si koupila knihu, od chvíle, od které jsem měla svoji pokožku pevně v ruce... to se nedá ani popsat. Byl ohromný!

S PLÁČEM JSEM PROSILA TAM „NAHOŘE“, AŽ UŽ TO NEMÁM

Jasně, že jsem měla pár špatných dní, ale od přečtení Tvoji knihy už nikdy nedošlo k tranzu a ani si už nechci ani představit, že by k němu došlo!!!

Jiná tvář, jiný člověk, jiný smích. S pláčem jsem prosila tam „nahore“, ať už to nemám. A nemám – díky Tobě!

Holky, vy, které se ještě točíte v kruhu a nevystoupily jste z něj – copak vy se nechcete usmívat?

JÁ JSEM ŽIVÝ DŮKAZ TOHO, ŽE TO JDE!

Je to těžké, neříkám, že ne. Každý bývá nervózní, každý ve svém životě mívá špatná období, ale proč si sahat škrábáním tváře na svoji PSYCHIKU?!! Vždyť to jsem nebyla já, ta ušlápnutá chudinka, která nikam nechodila.. a teď?! Moje tvář se už směje sama o sobě!

Já jsem živý důkaz toho, že to jde – vždyť já mám teď dokonalou tvář!!! Já už to ani nedokážu popsat, jak moc se mi změnil život.

Ano, trvalo to dlouho a chce to trpělivost, a něco vevnitř Ti musí říkat, že to chceš... a já jsem to vážně velmi chtěla...

Jen je třeba celou léčbu brát vážně, a ne že „jdu to jen zkusit“. A pokud to nezvládnete, přiznejte si, kde se stala chyba, a začněte znovu s ještě větším zápaem, a ne aby vás jedno zakopnutí zlomilo!!

Já teď zkouším různé procedury na vrásky, s mojí kosmetičkou děláme různé peelings a masáže, každý den cvičím obličejovou jógu.. mám pocit, že jsem to svojí tváři dlužná. A neskutečně mě to baví!

Vždyť co je víc, než když přijdeš ke kosmetičce a ona Ti sama řekne, já už Ti nemám co čistit...

Děkuji svojí kosmetičce a Tobě, Lucko, za tvář, díky které mohu být zase sama sebou, protože není nic úžasnějšího, než mít svoji pleť pevně ve SVÝCH VLASTNÍCH RUKOU!

N.

12.

JAK SE VÁM ZMĚNÍ ŽIVOT, KDYŽ ODSTRANÍTE SPOUŠTĚČ SVÉ NEMOCI?

Spouštěč nemoci je alfou a omegou veškerého uzdravení, ať už jde o dermatilománii nebo cokoli jiného. Často jsem svědkem toho, jak se lidé v mém okolí či mí klienti hlasitě projevují zoufalství z toho, že jsou nemocní a prý netuší proč. Na druhou stranu, když se jich v soukromí a v klidu zeptám, z čeho si myslí, že jejich nemoc pramení, velmi často dokážou svůj spouštěč jasně identifikovat. A jak to z nich kolikrát „vylítne“! Většinou ani nemusí dlouze přemýšlet.

„To mám ze své rodiny! Už od mala mě terorizují.“

„To mám ze svého otce – s mámou nás celý život bil a když před pár lety tragicky zemřel, tak se mi vlastně ulevilo!“

„Jako malou mě ve škole šikanovali... a teď v zaměstnání zažívám vlastně totéž!“

Když jsme zbaveni své moci tvořit, tedy jsme ne-mocní, často se začneme se svojí nemocí prát. Vystřílíme všechny náboje, vyzkoušíme všechny masti či léky, zkusíme všelijaké alternativní postupy a bůhvíco, a pak se cítíme dotčeni, že nemoc stále přetrvává.

Na druhou stranu – pokud si přiznáme, co v našem životě není úplně v pořádku a tuto záležitost se rozhodneme láskyplně, přesto však důkladně opravit či vyčistit, pak zmizí i celá ne-moc jako pára nad hrncem. (U mě vyzkoušeno již 3x a pokaždé se jednalo buď o chronickou, nebo dokonce nevléčitelnou ne-moc).

SEBEOBĚTOVÁNÍ ŠKODÍ NEJENOM VÁM

Paradoxem však je to, že i když si už nemalá část lidí si tuhle souvislost mezi nemocemi a životem uvědomuje, pořád je pro ně jednodušší nechat na sobě nemoc pěkně řádit a daný problém neřešit. Neuvědomují si ale, že tohle sebeobětování ve jménu relativního životního klidu nejenom že neprospívá jim samotným, ale ani nikomu dalšímu, koho se problém týká.

Například má-li žena zdravotní problémy plynoucí z nevyváženého vztahu, ve kterém se „obětuje“ a upozadňuje svoje potřeby ve prospěch partnera, ve skutečnosti ubližuje oběma. Sobě tím, že v sobě nechá dál bujet ne-moc, a partnerovi tím, že mu nedává prostor k sebe-uvědomění a případné nápravě.

Již dříve jsem psala o tom, jak jsem měla ekzém na dlaních natolik bolestivý, že jsem měla pocit, že mám ruce v ohni. Nemohla jsem nic uchopit, nikoho pohladit. Ta bolest plynoucí ze ztráty horní vrstvy pokožky byla šílená. Zmizel během pár dní, jako mávnutím kouzelného proutku. Jak? Odstranila jsem tehdy spouštěč, kterým byla moje tehdejší životní situace. Prostě jsem ji změnila a změnil se díky tomu svět nejenom kolem mě, ale i ve mně. Zmizel bolestivý ekzém, na který byla krátká jak konvenční, tak i alternativní medicína.

ŠPIČKA LEDOVCE

S dermatilománií to bylo podobné. Více jak 10 let jsem s nemocí více či méně bojovala, pak jsem se s ní naučila pracovat a nakonec jsem se s ní skamarádila. Ačkoli svůj spouštěč dávno znám, teprve až když jsem pochopila, že mám mít dermatilománii ráda (o tom jsem psala tady), začal znovu vyplouvat napovrch i můj nejhlubší spouštěč. I přesto, že jsem si myslela, že jsem ho už dávno znala. Doposud jsem však znala jen špičku ledovce a nyní jsem konečně uviděla, co se skrývá pod hladinou...

A na závěr to nejlepší: víte, co se stalo, když jsem se poté, co jsem se naučila s dermatilománií pracovat, postavila k příčině své milované nemoci čelem? Asi tušíte..

Pocit svobody, klidu, nulového nutkání, žádného stresu. Pocity štěstí, radosti, procítění vlastní sebehodnoty. Ohromný příval ENERGIE, lásky, nadšení. Prostor pro vnímání vlastního DECHU. Spousta času, prostoru. Vnímání vlastního JÁ, napojení na sebe sama, procítění smyslu života. A nekončící VDĚČNOST.

A víte o tom, že tohle všechno můžete prožít I VY JEŠTĚ DNES?!

Stojí to za to. Nejenom, že vám spadne ze zad těžký balvan, ale uvnitř vás se vytvoří ohromný prostor plný světla, který budete moci naplnit čímkoli, čím si přejete a doposud jste na to neměli kapacitu, čas či prostor. Protože ten byl zabrán ne-mocí.

13.

JAK JSEM SE NAUČILA PŘIJMOUT = MILOVAT SVOJI NEMOC

Když jsem před několika lety započala svoji cestu za zdravím, vydala jsem se DO BOJE proti své nemoci. **Čím urputněji jsem však bojovala všemožnými prostředky, tím silnější protiútok od nemoci přišel.** Protiútok natolik silný, že mě totálně smetl a já se musela znovu hrabat z největšího bahna. Když jsem se v něm topila asi popáté, došlo mi, že musím udělat něco jinak.

BOJ PLODÍ ZASE JENOM BOJ

Vždyť jsem se TOLIK SNAŽILA, bojovala jako lev, motivovala se od rána do večera, zapojila všechny své zkušenosti i vědomosti. A stejně mě nemoc vždycky něčím dokázala překvapit a následně položit na lopatky. A pak znovu přišly deprese, nervozita, úzkost, smutek... a všechny ty „báječné“ doprovodné příznaky dermatilománie, samozřejmě včetně jizev a ran všemožně po těle.

Až teprve před rokem a půl, když jsem začala psát Kompletní manuál pro dermatiloman(k)y, mi začalo docházet, že boj plodí zase jenom boj a já tedy musím zvolit přesně opačnou strategii. Tou je paradoxně PŘIJETÍ.

Dokud jsem totiž popírala, že mi ničí život nějaká ne-moc (dnes už bych ji nazvala spíše náchylnost, ale v době svého rozpuku to ne-moc opravdu byla), **popírala jsem část sebe.** Ve chvíli, kdy jsem dermatilománii začala brát vážně a UZNALA JEJÍ EXISTENCI, zachovala se přesně naopak, než bych čekala – stáhla se.

KONEC BOJE ZA VLASTNÍ EXISTENCI

Nejenom „moje“ nemoc, ale celkově **jakákoli nemoc se chová JAKO MALÉ DÍTĚ** – čím více si jí nevšímáme, tím více „zlobí“ a vyžaduje pozornost. Pokud se navíc (nedejbož) soustředíme na to, jak moc/že nás pořád zlobí a snažíme se ji umlčet, zlobí nás pak ještě více.

Naopak pokud tohle malé dítě – v našem případě nemoc – ukojíme naší pozorností, uznáme její existenci i důležitost v našem životě, pak **ZKROTNE** a nechá se ukonejšit až ke spánku. Konečně totiž nemusí bojovat za svoji existenci, konečně si jí někdo všiml. A pokud ji její majitel dokonce začne mít rád, pak mají vyhráno oba. Paradox, že? Já vím. Ale věřte mi, za zkoušku to stojí.

LÁSKA K NEMOCI

Postupem času jsem začala být za svoji nemoc (dnes už náchylnost) dokonce **VDĚČNÁ**. Začala jsem si uvědomovat, že nebýt dermatilománie, nikdy bych nebyla tam, kde jsem dnes. Donutila mě totiž na sobě neskutečně **MAKAT** a byla mi motivací a motorem pro osobní rozvoj, naplněnost, vnitřní klid... a konec konců i pro práci.

POTLAČENÍM SVÝCH STINNÝCH ČI SLABÝCH STRÁNEK SE NIKDY NESTANEME SILNĚJŠÍMI

Když si vzpomenu na ty roky, po které jsem svoji nemoc **NENÁVIDĚLA**, plakala bych. Dnes totiž vím, že to byla nenávisť k sobě samotné. Potlačení svých stinných či slabých stránek se totiž nikdy nestaneme silnějšími. Naopak nás oslabují a přebírají nad námi moc – protože se dožadují pozornosti a práva na existenci, stejně jako zmiňované malé dítě/nemoc.

Jakmile však svoje stinné stránky pojmenujeme, přijmeme, skamarádíme se s nimi a následně je začneme milovat stejně tak, jako ony milují nás (protože bez nás by nemohly existovat), staneme se silnými. **Najednou se nemáme čeho bát**, protože už se nic tajného a zlého nekrčí v temném koutku, ale bylo naopak vyneseno na světlo. A taky nás nemá co udeřit zezadu (což dermatilománie s oblibou dělává), protože se k ničemu neotáčíme zády.

PÉČE O SEBE SAMOTNOU

Když jsem kdysi dostala od jedné své klientky dotaz, proč by měla věnovat pozornost nemoci, když nechce být nemocná a nechce jí tedy logicky žádnou pozornost dávat, nedokázala jsem uspokojivě odpovědět. Je to totiž velký paradox, že přijetí a následná láska k nemoci není totéž, jako dávat nemoci ten známější druh pozornosti, při kterém nemoc sílí.

Nyní už však odpověď znám: začneme-li totiž věnovat lásky-plnou pozornost naší přehlížené nemoci, dáváme ve skutečnosti pozornost sobě samým. A to *přesně v oblasti*, kterou naše bytost potřebuje opečovat nejvíce. Naše nemoc nám tak poskytuje velký dar – ukazuje nám, kde máme nepřijatá či nezpracovaná témata, a za to bychom jim měli ze srdce poděkovat. Nebýt nemocí, hledali bychom tyhle své opomenuté části duše možná i stovky nebo tisíce let...

S láskou

[Lucka](#)

