

Jak na pocity viny?



Mozek používá **Pocitovou Emoční klaviaturu**, aby na ní přehrával výsledky svých emočních kalkulací. Muziku, kterou hraje, slyší člověk v podobě nálady celý den. Většina lidí této muzice věří a neumí si představit jinou. A není divu, když se svým mozkiem žijí od početí. Jsou tak naladěni na jeho repertoár, že si nejsou s to uvědomit, že existuje taky jiný druh hudby, a diví se, že někdo jiný může slyšet Mozarta, když sami slyší nejtvrďší metal od ACDC.

Pocity viny také patří na klaviaturu a asi všichni víme, jak chutnají. Vlastní hlava nám produkuje tyto destruktivní emoce ve stylu: „Ty jeden, ty za to můžeš, ty jsi vinen a zasloužíš si trest nebo dokonce i smrt“.

Mnozí jsou trápeni tímto pocitem, hnání svědomím do odčínování a pokání ať už k blízkým nebo k božstvům. Odporná emoce, přímo ji nenávidím! Nenávidím ten pocit a hlas ze své vlastní hlavy: „Jsi vinen!“ Mnoho chudáků tento pocit přivedl do sebetřýzně a rádoby vykupujičích milodarů, jež je přivedly skoro na mizinu. Přitom nejde o nic jiného, než o kalkulaci mozku a přehrávání automatických rozhovorů, které jsme jako děti slýchávali doma.

Uvedme si příklad: jako děti jsme dělali mnoho vylomenin a ne všechny se našim rodičům líbily. To patří k dětství. Co ale nepoučení rodiče dělají, je to, že vzbuzují v dětech pocity viny, kterými manipulují jejich chování tak, aby sami nebyli znervózňováni nepříjemnými pocity a strachy. Obviňují děti slovy: „To nedělej, protože to mamince ubližuje“ nebo „Když to uděláš, mohu zemřít“ nebo „Když nebudeš dělat toto, pánbůh se na tebe bude zlobit“ atd. Mnoho vět již bylo vyřčeno v tomto stylu, aby vzbudily v dětském mozku pocit viny, která by jako silná emoce přivedla děcko k poslušnosti.

A nečiní tak jenom rodiče. Celý církevní systém je založen na podobné manipulaci. „Poslouchej Boha, nebo půjdeš do pekla a tam je jenom pláč a skřípání zubů“. Nikdo z farářů tam nikdy osobně nebyl, a přitom celá církev 2000 let šíří tento strach z trestu mezi věřícími. Mnozí ve své upřímnosti vzali toto vyhrožování tak vážně, že skončili na

psychiatrii, poněvadž měli pocit, že je sám Bůh odvrhl pro hřích, který spáchali, a zůstali v domnění, že jim ho již nikdo nemůže nikdy odpustit.

Jde ale vždy pouze o výpočet mozku, nikoliv o jakékoliv vyhrožování jiných bytostí. Téměř denně se setkávám s lidmi, kteří trpí palčivým pocitem viny, poslouchají od své hlavy bolestivé emoce, poněvadž nesplnili požadavky zapsané ve formě Emočního vzorce, začínajícího slovy: „Měl bys“ nebo „To se má“ nebo „Tak je to správné“.

Ve svém zkoumání jsem udělal následující pokus: Vložil jsem si do mozku předsevzetí, že nebudu jíst po osmé večer. Slíbil jsem si, že opravdu daný slib dodržím, poněvadž jsem si přečetl, že mi to přispěje ke zdraví. Podotýkám, že jsem večer velmi rád trávil u dobrého jídla a pití, které jsem bral jako odměnu za perný den. Po tomto slibu mi bylo jasné, že budu muset vyměnit příjemné pocity spojené s jídlem za postupně získávané lepší zdraví.

První večery byly kruté, mozek stále generoval emoce a věty typu: „Život nemá cenu“, „Najež se“, „Bez jídla je život na nic“, „Už nic hezkého nikdy nepřijde“. Kam na tyto žvásty mozek chodil? Jak si je generoval, aby mi znepríjemňoval den? Jednoduše, prostě nedostal, na co byl zvyklý a co mu (neosobnímu mozku složenému z buněk) přinášelo mnoho příjemných emocí, a proto mě popouzel zápornými emocemi, abych opět vzal něco do úst a šel starou a jasnou cestou k potěšení.

Odolával jsem několik dnů a jednou jsem podlehl a najedl se. A víte, co mi v tomto případě pan mozek řekl? Vygeneroval mi pocit viny. Cítil jsem se vinen, že jsem nedodržel svůj slib. Měl jsem z toho černé svědomí a byl jsem veden k tomu, abych se omluvil sám sobě.

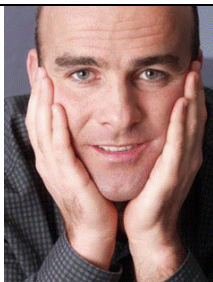
Dospěl jsem k názoru, že vše, co máme v mozku uloženo ve formě slibů, předsevzetí, morálních vět typu „Tak se to má“ a neděláme to, vyhodnotí mozek jako přestupek vůči zapsanému pravidlu a zahraje tón – VINEN! Všechny Emoční rovnice zapsané za celou dobu našeho života, které tvoří náš vnitřní systém chování, jsou neustále porovnávány s naším chováním a ve výsledku nám mozek zahraje píseň chvály nebo pekelnou muziku trestů a kárání.

Vše záleží pouze na tom, jak nás doma, v církvi a ve společnosti nastavili. Co nám nahráli do hlavy. Jak to poznáte? Podívejte se na vše, co každý den děláte, a pokud chcete dělat věci jinak, zkuste to. Přitom pozorujte, zda se vám nevyrojí pocity viny. Poslechněte si, co vám mozek říká, a napište si jeho věty. Tak dostanete své první Emoční rovnice, na kterých můžete začít pracovat.

Nezapomeňte, že i vy jste svobodné bytosti a nikdo nemá právo vás zotročovat jakýmkoliv způsobem. Jsou dva zákony vyspělého člověka, podle kterých má právo žít:

Vždy se cítit dobře a nikomu při tom neškodit.

[Poslechněte si CD „I ty se můžeš cítit dobře“](#)



© Napsal ing. Aleš Kalina

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

Email: kalina@mujkouc.cz

www.muivztah.cz

www.foto-mluvi.cz

www.mamdepku.cz

www.youtube.com/kalinaales

www.mujkouc.cz

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