

Nastavení z dětství bičem v dospělosti



Mozek je přímo dokonalý nástroj člověka. Díky němu prožíváme zde na planetě svůj originální život. I když se na první pohled zdá, že je to malý grep s velkým obsahem vody, jde o nástroj propracovaný a perfektní.

Všichni jsme již ve čtvrtém měsíci po početí schopni přijímat informace a záleží pouze na našem okolí, co do nás vkládá. Veškeré pohyby, slova, intonace, situace, závěry z nich plynoucí, názory a emoční škála k nim příslušná se pečlivě ukládají do paměti. Jde o obrovské množství informací, které z nás postupně dělá originálního člověka. Na světě je mnoho různých rodičů a kultur, díky čemuž vzniká mnoho originálních bytostí.

Vychovatelé jsou pro své potomky bohy. Dětský mozek chápe veškeré jejich jednání jako stoprocentně pravdivé. A je jedno, je-li rodič vrah nebo alkoholik. Dítě jeho projevy chápe jako zaručeně správné.

Při zapisování informací do mozku se vše zapisuje s hodnotou pravda. Proto jsou informace zapsané v raném dětství velmi silné a těžko se během dospělosti přepisují.

Informace zapsané v tomto období jsou dokonce mnohem více chráněny před přepsáním. Jsou to tzv. pilíře pravdy, mozek si těchto svých „perel“ obzvláště považuje a je mu úplně jedno, že jsou paskvilní a pro společnost nebezpečné. Je tomu tak proto, aby nemohlo dojít k prudkým změnám povahy. Pokud chceme tyto pravdy změnit, budeme pocítovat hodnoty odporu, nechuti, strachu a pocitů viny. Jenom aby se člověk nepokoušel na tyto hodnoty sáhnout.

Při práci na změně osobnosti je však nutné pracovat právě s těmito pravdami. Není pak divu, že dotyčná osoba prožívá mnoho nepříjemných pocitů a vlastní hlava ji zrazuje od proměn, pro které se sama rozhodla.

Tak například dítě od matky stále poslouchá následující věty:

„Když toto uděláš, budeme tě mít rádi“ nebo „Hezky se napapej a uděláš mi radost“ nebo „Když budeš hezky spinkat, tak maminka bude spokojená a radostná“.

Co se asi tak do dětské hlavy zapíše? Myslím, že tento zápis: „Když budu uspokojovat své okolí, tak budu šťastný a přijímaný“ nebo „Když dělám, co se má, jsem dobrý“ nebo „Má hodnota se odvíjí od plnění maminčiných slov“.

Jak se bude tento člověk projevovat v dospělosti? Každého se bude snažit uspokojovat, nikomu raději neřekne svůj vlastní názor. Bude prožívat nízké sebehodnocení. Pokud se proti někomu postaví, tak raději vždy bude zaujímat pro jistotu neutrální či souhlasný postoj.

Veškeré naše chování je závislé na [emočních vzorcích](#) zapsaných v době našeho dětství našimi vychovateli. Je to až k nevíře, kolik informací se nám zapisuje a jak se pak nestačíme divit projevům svého chování.

Jednou všichni dospějeme, ale mozek neví, že jsme již dospělí. Stále v sobě nosí všechny informace, které si během života nasbíral. Tak všichni nosíme plnou hlavu vzorců chování a i jako dospělí máme pocit, že se někdy chováme jako děti. Společenské nastavení nám to však neumožňuje, tak raději nastavujeme masky a snažíme se vměstnat do zajatého, aby náhodou nepřišel mámin trest za neposlušnost.

Pokud vyrůstáme v protichůdném prostředí vlivu otce a matky, či jiného vychovatele, dochází k zápisu proti sobě jdoucích vzorců, které pak v dospělosti působí mnoho destruktivních nálad. Tak například:

„Vše, co udělám, musí být perfektní“

„Vždy mohu udělat něco navíc“

„Za vše, co udělám, mohu být kritizován“

V běžném životě vede mozek jedince s těmito vzorci k sebedestruktivnímu chování. Jde o život pod neustálým tlakem a bičem. Vše ale působí přes emoční prožitky jeden a tentýž mozek. Dotyčný se vždy bude snažit udělat svoji práci perfektně, přitom se stále bude pranýřovat, že je to málo. K tomu navíc bude za rohem číhat strach z potenciální kritiky. Prostě neustálý boj a trýzeň.

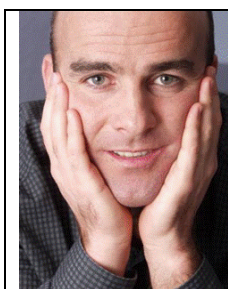
Chceme-li tato nastavení změnit, musíme sáhnout na tzv. pilíře pravdy a sdělit mozku, že je chceme změnit. Jak? Prostě mu oznámit, že již nejsou pravdivé a na jejich místo vložit nové pravdy. Například:

„Má práce již nemusí být perfektní“

„Na kritiku kašlu“

Při projevech neochoty měnit tyto pravdy musíme hlavu stále poučovat, že jsme se pro změnu rozhodli sami a že s ní plně souhlasíme. Stále totiž budeme prožívat vysoké hodnoty emocí, které budou nasměrovány proti našemu úsilí nastolit změnu.

Osobní přeměna je výzva a díky nastavení rodičů se všichni musíme potýkat s vlastnostmi, které nenávidíme. Neseme jejich kabát, ať se nám to líbí nebo ne. Jednoho dne jej však budeme chtít odložit. Stejně jako had v příhodný den svlékne starou kůži a pod ní má připravenou novou, tak i my, pokud se odvážíme odhodit stará nastavení, zjistíme, že nám vlastní mozek lhal, a že pod starým kabátem je připraven nový.



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje

(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: kalina@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz

www.foto-mluvi.cz

www.mamdepku.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na [www stránky](http://www.stranky).