



Poznáváme, jakým jazykem k nám promlouvá naše tělo

Pocit bezpečí jako cesta uzdravení



TEXT: Adél Obermajerová
FOTO: Markéta Bendová

Krásný den, jmenuji se Adél
a chtěla bych začít tím nejdůležitějším.

„To, jak bezpečně se *cítíme*,
má zásadní význam pro naše fyzické,
duševní i vztahové zdraví a štěstí.“

Stephen W. Porges, Ph.D.
vědec a profesor psychiatrie, autor polyvagiální teorie



Záleží mi na regeneraci a obnově sil

Do mé terapeutické praxe přicházejí především ženy – ve vnějším světě tvůrčí, každá má nějaký dar. Uvnitř sebe se mohou zároveň někdy cítit nejisté, zahlcené, pochybovat o své hodnotě nebo se potýkat s nějakou nepohodou, ať už menstruační, hormonální, nebo intimní. Optikou nervového systému a práce s tělem se spolu jemně věnujeme příčině, a tou bývá dříve prožitý stres, tlak, výkonnostní nastavení, citová bolest a jiné výzvy. I ty jsou zkrátka součástí našich životů a často (ale ne nutně) se projevují na pánevním dnu. Z toho, co je náročné, nakonec těžíme diamanty. Tím nejvýznamnějším je růst a spojení se sebou.

Vaše tělo je moudré

Ať už procházíte jakoukoli výzvou, prosím vězte, že vaše tělo je ve všech svých třech patrech (biologie–emoce–mysl) moudré. Jeho reakce jsou vždy vnitřně adekvátní a správné, a to vzhledem k jeho minulým zkušenostem. Vždy se vás snaží chránit. Jaké by to bylo mu naslouchat? Obvykle neviděn a nepovšimnut, funguje v našem těle tzv. **autonomní nervový systém**, který je zodpovědný za mnoho samovolných dějů, jako je trávení, srdeční rytmus, dýchání, hormonální osa a další. Neustále podvědomě monitoruje a ukládá všechny naše prožité zkušenosti, jak ty zdrojové a pozitivní, tak ty ohrožující a stresové. Roste a formuje se už od prenatálního období a skrze zrcadlové neurony kopíruje nastavení dospělých ve svém okolí.

Pokud jsme dříve zažili tolik stresu a nepříznivých okolností, že se s nimi náš nervový systém nemohl vyrovnat, vzniká traumatický otisk. Ráda bych doplnila, že stejnou měrou nás zaplavuje stres i tehdy, když se něco důležitého během našeho

vývoje mělo stát a nestalo, např. jsme se necítili slyšeni, viděni a hodnotni. Moudrý nervový systém nám přichází na pomoc. Je to odpověď, kterou si tělo zvolí, a něco udělá (nebo neudělá) jako způsob ochrany – nejčastěji boj, útěk, zamrznutí, kolaps včetně chronické únavy, zneclitlivění nebo odpojení se od sebe sama.

Pokud ochranná reakce nemůže z nějakého důvodu zdravě proběhnout a integrovat se, stává se, že naše tělo v tzv. režimu přežití setrvává déle, než je zapotřebí, a dost často i dlouhodobě.

To způsobí, že i když ohrožení už pominulo, všimáme si u sebe nepřijemných symptomů, stresu, nadměrné únavy, zdravotní nepohody či pocitu, jako by v nás permanentně běžel motýlek stresu. Je obtížné odpočívat nebo jsme naopak často „vypnuti“ a bez energie.

Je i vám něco z toho povědomé? Pak je velká šance, že vám mohu pomoci na cestě integrace. Pokud dáme stranou mé profesní zázemí, jsem především ženou a člověkem, někým, kdo sám prošel výzvami. Proto vás provázím s velkou empatií, pochopením a vlastní vtělenou zkušeností.

Těším se na setkání s vámi na svých stránkách.

Tudy k Adél
www.adelaobermajerova.cz

