

## **Jak zapomenout špatné vzpomínky?**

*Vrací se jako bumerang. Křivdy, špatné zkušenosti nebo tragické ztráty nám nedají spát celé roky. Co s nimi, aby vás zbytečně dál neokrádaly o energii?*

### **Změna postoje**

Zapomínání je komplikované faktem, že každé znovu vynoření vzpomínky v hlavě jakoby utvoří nový zápis a učiní špatnou vzpomínku čerstvou. Je to dané silou emocí, které se s prožitkem pojí. Takže kdykoliv si vzpomenete, jako by se to stalo znovu. Zpřítomní se to. Proto to tak bolí. Co s tím? Tady může pomoci cílená, mravenčí práce na uvědomění si, že co se stalo, už nezměníte. Už to prostě bylo. A znovu to tak cítíte „jen“ vinou silných emocí. Ano, i pak můžete cítit bezmoc, strach, vnímat sebe jako oběť, nicméně i s tím se dá pracovat. Je totiž třeba krok za krokem sama přesvědčit, že není ve vaší moci mít pod kontrolou všechno. Že ani tehdy nebylo. A že to není vaše vina. Protože jako se stávají dobré věci, stávají se věci zlé. „A vy na tom nemůžete změnit nic. Tedy, vyjma zásadní věci – vědomě můžete změnit svůj postoj k těmto věcem, což je velmi důležité,“ říká J. Ševčíková.

### **Zazdrojujte se**

Podarit se to může i u těch nejčernějších věcí. „Když nám zemřel syn, věděla jsem, že na něj nikdy nechci zapomenout a namísto drásání se tragickou událostí jsem po čase „trénovala“ vzpomínky na to krásné, co jsme spolu prožili a jak jsme se měli rádi,“ otevírá odbornice i svou vlastní třináctou komnatu. Lehké to ale určitě nebylo. „Ty nejzásadnější události bývají dlouhý a bolestivý proces, minimálně rok, spíše déle, trvá emočně se vyrovnat se smrtí osoby blízké, než přijmete, že to tak je a tuto skutečnost nezměníte. Že jediné, na co máte vliv, je změnit postoj k této situaci.“ Čím začít? Energií. Na změnu postoje z oběti a odevzdání se potřebujete energii. Začněte na úrovni fyzické, zajistěte si kvalitní stravu, dodržujte pitný režim, hlídejte si dostatek spánku, pohybu či odpočinku. Tělo potřebuje dobré „palivo“ a vodu, aby mohlo odplavovat toxiny, vzniklé stresem. „Pak je tu psychická stabilita. Patří k ní práce na sebeuvědomění, schopnosti regulovat své emoce – například nenávisť, zoufalství, vztek, hněv, odpor. Pomáhá trénink empatie: schopnost nacítit se, ale nenechat si vzpomínkou znovu vzít energii. A místo otázky „proč se to muselo stát právě mně“ se zaměřte na: „Co mi pomůže se se situací vyrovnat? Kdo mi pomůže? Kdo už to zvládl? Jaké možnosti mám?“ konstatuje koučka.

### **Robinsonova metoda změny myšlení**

Špatné vzpomínky můžete také „přepsat“ – dejte jim dobrý kontext nebo následky. „Zde pomáhá tzv. Robinsonova metoda změny myšlení. Na nepopiratelných faktech se s ní člověk učí nalézt to dobré. Jako to by to musel udělat Robinson, kdyby opravdu někde ztroskotal. Mohl by mít dvojí typ myšlenek: Všichni se utopili X Já jsem přežil - Nemám žádné šaty X Ztroskotal jsem na teplém místě, nepotřebuji je... A takto se jde i do vzpomínek: Opustil mne partner X Konečně mám víc času na sebe. Nemusím se s nikým hádat...“ podotýká Jitka Ševčíková s tím, že je to pro změnu náročná práce, ale mozek tyto přepisy časem přijme.

### **Rituály mají sílu**

Pomocť nám s tím mohou i rituály. Rozloučení se s těmi, kdo odešli. Objekt a odpuštění tomu, kdo zradil. Je spousta rituálů a gest, kterými můžete svou špatnou vzpomínku dokončit a dovolit si tak na ni zapomenout. Nebo ji aspoň připravit o bolestivý kontext. K takovému kroku ale můžete přistoupit až ve chvíli, kdy opravdu věříte, že tím pro vás daná věc skončí. „Pokud slova „odpouštím ti“ budou jen slova a uvnitř budete cítit něco jiného, k zapomenutí křivdy dojít nemůže. Až když to tak skutečně začnete vnímat, vzpomínka na křivdu nebude emočně vypjatá a časem vybledne, až zmizí,“ konstatuje koučka na závěr.

TEXT: Jana Potužníková