

jsou jistě velmi užitečné první kroky. V tuto chvíli byste měli být připraveni proniknout ke kořínkům svých emocí, identifikovat, co je způsobilo, a pak je z těla navždy vypudit. V následující kapitole se budete vracet do minulosti a do svých emocí se ponoříte ještě hlouběji.

## Shrnutí

Základní součástí léčení (a posléze uzdravení) z úzkosti je umění vypořádat se s aktuálními pocity a nenechat je, aby se vrátily. Tam, kde teď jste, vás dostalo právě to, že jste pocity *neřešili*. Tento starý vzorec proto potřebujete odbourat. S emocemi se lze v aktuálním okamžiku vypořádat v podstatě docela přímočaře: dovolte si pocítit emoce, jež na vás přicházejí, a současně použijte nástroje, které vám je pomohou odstranit.

EFT a poklepávání čaker vám s odsunem emoční energie ze systému významně pomohou. Jsou úžasně účinné a snadno se používají. Stačí mluvit o vlastních pocitech a současně poklepávat na různé body. Mluvit a poklepávat. Nic víc. Jakmile to začnete zkoušet, když na vás přijdou náročné emoce, budete mít úspěšně nakročeno k emočnímu uzdravení.

3. část

\*\*\*\*\*

# Až ke kořenům úzkosti

## Šestá kapitola

\*\*\*\*\*

# UVOLNĚNÍ ZASEKNUTÝCH EMOCÍ

Již znáte dva vynikající způsoby, jak se poprat s vlastními pocity v aktuální chvíli. Uvidíte, že vám to velmi pomůže, abyste se *nyní* cítili lépe. Především tím však můžete do budoucna předcházet úzkostem. Hlavní příčinou úzkosti je emoční energie uvízlá v těle a celé roky potlačovaná. Proto nestačí vyrovnávat se se současnými emocemi, ale ještě musíte uvolňovat emoce z minulosti, které se vám v těle zasekly a jež s sebou kvůli tomu věčně vláčíte. Jinak se vám tyto emoce v těle usadí navždy a budou vás trvale provázet v podobě úzkosti.

V této kapitole se dozvíte, jak se to stane, že staré emoce, s nimiž jste se nikdy nevypořádali, uvíznou v těle poté, co si je prožijete, dále jak ovlivňují vaši celkovou pohodu a jak se můžete *vrátit* a uvolnit je, abyste se uzdravili.

Využívat k tomu budete jednak EFT v pokročilé verzi a jednak novou techniku, a to testování a poklepávání brzlíku (nebo chcete-li TTT z anglického *Thymus Test and Tap*).

Pokud máte ve svém vzorci hromadění emocí, dost možná si poprvé vyzkoušíte, jaké to je, když s sebou netáhnete navíc břemeno emocí zaseknutých z minulosti. Opravdu vám to udělá dobře!

## Pochopení traumatu

Lidé mnohdy chápou, že *trauma* může vést k trvalým emočním (a fyzickým) problémům. Většinou si pod tím výrazem představují zneužívání, zanedbávání, dopravní nehodu nebo nějakou katastrofu. Jenže trauma je v zásadě jakýkoli hluboce znepokojivý či zneklidňující prožitek, u něhož vůbec nehraje roli, jak je *velký* nebo *malý*. To znamená, že jím může

být cokoli od úmrtí v rodině až po něco, co vám řekl kamarád na hřišti ještě na základní škole a vás to ranilo. Už v kapitole o EFT jste se dočetli, že ani tak nejde o konečný výsledek, ale spíše o to, jak na celou událost zareagoval energetický systém vašeho těla. *Traumatizující* může být cokoli, i kdybychom to nutně za *traumatické* nepovažovali. Proto mnozí lidé kolikrát nechápou, kde se u nich úzkost vzala. Vždyť se jim přece nic *tak zlého* nestalo.

Pochopit koncept traumatizujících zkušeností je kriticky důležité. Nemálo lidí dělá tu chybu, že ignoruje svou minulost, protože *jiní to měli horší* nebo *nezažili dost velké trauma, aby jim to způsobilo takovou úzkost*. Nezřídka bývají nejvíce traumatizujícími zkušenostmi ze života ty, které vzbuzovaly dojem, že se nic moc neděje – ve srovnání s tím, co by váš mozek normálně zařadil do kategorie *traumatických zážitků*.

Jestliže se člověku přihodí něco opravdu náročného nebo zjevně traumatizujícího, obvykle zajde na nějakou terapii, promluví si o tom s přáteli a podobně. Pokud to v něm ovšem vzbudí dojem, jako by šlo o nějakou drobnost, odbude to jako něco, *co nestojí za řeč*. V tu chvíli si neuvědomí, jak moc to na něj dopadlo, a místo toho, aby emoce z toho zážitku zpracoval a uvolnil, hezky si je uskladní v těle.

Jestliže aktuálně pociťované emoce nezpracujete a neuvolníte, mohou se v těle zaseknout. Stát se to může, ať už se vám daná zkušenost jevila jako zásadní a *traumatická*, nebo jako *drobnost*. V obou případech každopádně dopadnete stejně, neboť spousta emoční energie se zasekne na místě, kde nemá co pohledávat – ve vás.

Přistupte teď na dohodu, že od nynějška nebudete nic odepisovat jako *příliš nicotné* na to, abyste to museli řešit. Uvolnit je potřeba veškeré emoce, které se vám usadí v těle a negativně vám ovlivňují život.

## V těle je uložena emoční paměť

Pro každou událost či zážitek v životě můžete mít specifický pocit či více pocitů, které se s tou vzpomínkou pojí. Vybavte si nějaký příjemný zážitek ze života – cítíte ho v těle? Jste uvolnění, šťastní a spokojení? A teď si vybavte něco, co bylo těžké – vnímáte to napětí, úzkost či dokonce fyzické symptomy? Pocity nejrůznější povahy jsou sladěné s tím, co se tehdy dělo. Samozřejmě je hezké uchovávat si ty příjemné, pozitivní vzpomínky a občas se k nim vracet. Jenže emoce, jež se v těle uložily po nějaké stresující situaci, pouze generují *spouštěče* úzkosti. *Spouštěč*

funguje tak, že nějaká aktuální situace ve vás vyvolá staré prožitky, s nimi aktivuje staré (uložené) emoce a ty znovu vytvářejí negativní pocity z minulosti.

Candace Pert, čelní představitelka v oblasti léčení těla a mysli, napsala: „Emoční paměť je uložena na mnoha místech v těle, dokonce to ani není primárně v mozku. Chci tím říct, že nevyjádřené emoce jako by se do těla doslova vpily. Skutečné pravé emoce, které je třeba vyjádřit, jsou v těle a snaží se vyplout na povrch a nechat se vyjádřit, a tedy integrovat, scelit, vyléčit.“ Jednoduše řečeno, nevyjádřené emoce z prožitků se mohou v těle zaseknout na úrovni buněčné paměti.

Vysvětlení je nasnadě. Jestliže si své emoce neuvědomíte a plně je neprocítíte, mohou se vám v těle uložit (neboli zaseknout). Uznání emocí není žádný dramatický či monumentální proces, nýbrž spíše jednoduchý akt, kdy věnujete pozornost tomu, jak se cítíte, a ztotožníte se s tím. A to i v případě, že se tak vůbec cítit nechcete. Emoce, jimiž se přehurujete, namísto toho, abyste je uznali a vypustili, mohou fungovat jako spouštěč tak dlouho, dokud je nenecháte odejít.

Nejspíš teď hloubáte nad tím, jaké máte spouštěče. Neboli netušíte, jaké emoce vám v těle uvízly, z jakých zkušeností vzešly a proč se aktivují. Nebojte se, tato kapitola vám mnohé napoví.

Především vězte, že nějaké ty emoce má ve svém těle uvězněny každý. A nebývá jich málo. Než se ale všechno dozvíte, naučíte se další speciální techniku. Slouží jako berlička k uvolnění zaseknutých emocí, u nichž nemáte tušení, jak se u vás ocitly.

Vsadím se, že už teď se vám od úzkosti mírně ulevilo. Vidíte?

## **Technika testování a poklepávání brzlíku k uvolnění zaseknutých emocí**

Testováním a poklepáváním brzlíku uvolníte jednotlivé emoce usazené ve svém těle. Mohou pocházet z jakékoli doby ve vašem životě a nemusí spolu souviset. Uloženy mohou být úplně kdekoli, mnohdy jich uvízne víc pohromadě. Dostanete se k nim a jednu po druhé je odstraní, přestože o nich nebudete mít téměř žádné informace.

Technika TTT využívá k odstranění zaseknuté emoční energie z celého těla hlavní žlázu imunitního systému – brzlík. Ten se nachází v centru emoční energie těla, poblíž srdce, a někdy se mu říká *ochránce srdce*.

Jako první z celého těla právě on bývá energeticky ovlivněn emocemi, proto také reguluje tok energie v celém těle. Nejvíce jej ovlivňuje pocit nedostatečného bezpečí, pocit, že na člověka útočí život nebo jiní lidé, a pocit, že mu chybí ochrana. Je nad slunce jasné, proč je tak důležitý při léčbě úzkosti.

Brzlík hraje v této technice hlavní roli. Je totiž velmi mocný a tím, že je napojený na zbytek energetického systému těla, lze s jeho pomocí odstranit téměř jakýkoli blok v tomto systému.

Hodně lidí to k oblasti brzlíku přirozeně táhne, pokud cítí úzkost. Nevědomují si však, že se jim tělo snaží pomoci o tuto speciální žlázu pečovat. Poklepáváte si někdy na hrudník, když jste rozrušení? Jen si vezměte gorily v divočině, jak se bijí do hrudi, když vycítí nebezpečí. V obou případech jde o přirozenou tendenci posilovat a vyrovnávat energii, když ji nejvíc potřebujete. Nevědomky už to nejspíš děláte. Teď se naučíte, jak to dělat vědomě.

Existuje sice spousta technik k uvolnění emocí, ovšem jedině TTT nám umožňuje zpracovávat a uvolňovat individuální emoce. *Současně* znovu navozuje rovnováhu v energii imunitního systému, nervové soustavy a srdce s nimi související, tj. energii všech důležitých částí emočního těla.

Postup odstranění emocí je jednoduchý a sestává se dvou částí. Nejprve je třeba identifikovat skutečné emoce uvízlé v těle a ty pak pomocí poklepávání na brzlík uvolníte.

Vsadila bych se, že vám vrtá hlavou, jak asi tak máte vědět, jaké konkrétní emoce máte v těle uvízlé. Nebojte se, jistím vás. Vytvořila jsem seznam emocí (viz níže), s jehož pomocí vám ukážu, jak prostřednictvím několika různých metod můžete identifikovat ty z nich, které potřebujete uvolnit. Vy si pak vyberete metodu, která vám bude fungovat.

Seznam jsem sestavila na základě svého studia běžných emocí, jež mají tendenci setrvávat dlouho poté, co prožitek odezní. Nechala jsem tam i volné místo, takže pokud jsem vynechala nějakou emoci, s níž souzníte, přidejte si ji přímo do tabulky.

Proces, který vás čeká, bude zahrnovat identifikaci emoce a následně její uvolnění, dále identifikaci emoce a následně její uvolnění a tak stále dále. Tento dvoufázový rytmus budete udržovat po celou dobu seance uvolňování.

Varování! Každý člověk si v těle nosí spousta zaseknutých emocí, takže rozhodně nepočítejte s nějakým jednorázovým procesem. Je to absolutně normální a není třeba si dělat těžkou hlavu z toho, že jich na bedrech

nosíte nejspíš mnohem víc, než kolik let jste na světě. Nikdy jsem to přesně nepočítala, ale sama na sobě už jsem tuhle techniku použila asi stokrát. Její krása tkví v tom, že je velmi snadná a občas docela zábavná, takže by vás to nakonec mohlo docela bavit!

Zlepšení poznáte, jakmile uvolníte prvních pár emocí. Přesto to berte spíš jako maraton než sprint. Jediná emoce, kterou necháte jít, může ve vašem systému uvolnit ohromné množství energie a celý systém pomůže nakopnout. Rozhodně nepodceňujte sílu ani u jednoho jednotlivého uvolnění.

Dovolte mi předestříit několik příkladů, jak tento koncept funguje. Naturopaté někdy používají seznamy přírodních léčiv (nebo skutečných léčiv) a dále testování svalů, aby zjistili, co je pro pacienty nejlepší. Homeopaté často nahlížejí do seznamů různých bakterií a virů a rovněž provádějí testování svalů, aby odhalili mikroby, jež pacienty trápí. Výživoví poradci, kteří kombinují více přístupů, zas kontrolují seznamy potravin nebo zkumavky, a navíc testováním svalů pátrají po tom, na co jsou klienti alergičtí. Technika testování a poklepávání brzlíku funguje na tomtéž principu. Vezměte si k ruce seznam emocí a zjistěte, co vám v těle uvízlo.

Postupujte krůček po krůčku:

### ***1. krok: Identifikace emoce (vždy jen jedné)***

Rozpoznejte, jaké pocity vám uvízly v těle, abyste je mohli jeden po druhém postupně odstranit. Použijte k tomu níže uvedený seznam emocí a některou z nastíněných možností:

#### **1. možnost: Identifikace pomocí svalového testování**

První a nejlepší technika, jakou můžete k identifikaci starých pocitů použít, je svalové testování. Vzpomeňte si, že vaše podvědomá mysl je jako záznamník. Přesně ví, které pocity ze seznamu mohou být ještě stále propojeny s nezpracovanou zkušeností, již momentálně řešíte.

Použit můžete *test vestoje* nebo *mačkáci test* ze 3. kapitoly. Nahlas nebo jen v duchu se svého těla zeptejte: „*Mohu z tohoto seznamu uvolnit některou emoci, která se podílí na mé úzkosti?*“

**Poznámka:** Změňte větu tak, aby vám vyhovovala. Nemusíte říkat přesně to, co navrhuji. Sama si znění obměňuji: „*Mám v sobě nějakou zaseknutou emoci, která mi způsobuje úzkost a jíž se chce mé tělo zbavit?*“ nebo „*Uvázl mi v těle nějaký pocit, který mi spouští úzkost?*“

Téměř stoprocentně vám tělo odpoví prostřednictvím testování svalů

kladně, že ano. Pokud získáte odpověď zápornou, nejspíš jde o vzácný případ ne zcela ideálního načasování. Možná jste ve spěchu, dehydrovaní nebo prostě potřebujete lepší místo. Ověřte si to znovu za pár hodin nebo další den.

*Dále se ptejte: „Je (ta emoce) v 1. části?“* (Záporná odpověď vás automaticky navede k dalším částem, takže se postupně ptejte na ty ostatní, až se doberete té správné.) Poté si jednotlivé emoce postupně čtete a ptejte se svého těla „Je to ona?“ Pokračujte, dokud nezískáte kladnou odpověď.

## 2. možnost: Identifikace prsty na seznamu

Nechte se svým tělem intuitivně vést. Jednoznačně tak identifikujete emoce, jichž se chce vaše tělo zbavit. V jistém smyslu je to testování svalů, leč poněkud uvolněnější a objektivnější. Zavřete oči a velmi opatrně přejíždějte prsty seznam emocí. Budete-li postupovat opravdu velmi zlehounka, možná pocítíte, jak se vám prsty *přilepí* nebo mírně zpomalí nad emocí, s níž vaše tělo rezonuje a kterou chce hned teď uvolnit. Nebo vás prostě popadne pocit, že se chcete zastavit. Tělo vám tu správnou emoci vybírá místo vás.

Pokuste se tedy teď pomocí první nebo druhé možnosti identifikovat svou první zaseknutou emoci.

Nezpracované emoce – testování a poklepávání brzlíku	
<i>1. část</i>	<i>2. část</i>
opuštěnost	bezmocnost
bojácnost	beznaděj
zdrčení žalem	tíha
znepokojení, neklid	netrpělivost
zastřenost	pocit, že jdou věci mimo mě
vytýkání chyb / kritika	neprůbojnost
odsudek	frustrace
nenávisť	panika
vynadání	nejistota
bezcecnost	bezmoc
napadení	šok
zrada	selhání



Nezpracované emoce – testování a poklepávání brzlíku	
3. část	4. část
zlost	chybějící opora
vina	pocit, že si (něco) nezasloužím
roztrpčenost	hanba
obvinění	zdrčení
nerozhodnost	šikana
znechucení	osamělost
konflikt	osamění
zmatek	lítost
nervozita	zklamání
chybějící pocit bezpečí	opomenutí
starost	vyloučení
	zoufalství

**Stručná poznámka:** Úzkost se objevuje skoro na každém seznamu emocí, jaké jsem viděla, ale na mém není. V tuto chvíli už byste měli chápat, že úzkost není emoce, nýbrž konečný důsledek toho, co se stane, jestliže svým emocím nedáte průchod a nevyjádříte je.

## 2. krok: Uznání a uvolnění

Pokud emoci, kterou uvolňujete, rychle uznáte, může to být užitečné, ale není třeba na tom trvat. Jde především o její vypuštění. Jen na okamžik oceňte, že vám v nitru uvízla (aniž byste to do té doby věděli), a pak tělo přimějte, aby ji procítilo a následně uvolnilo (jak to mělo proběhnout původně).

Je možné, že už jste zkoušeli jiné techniky a přístupy, jejichž součástí byla analýza emocí z minulosti. Lidské bytosti totiž obvykle touží po jistém porozumění, než mohou něco nechat odejít. Energetické tělo však nepotřebuje vůbec žádnou logiku, aby něco vypustilo (naštěstí!). Dostačte tedy postačí krátká pauza na uznání.

Nyní jste připraveni poklepávat na brzlík a danou (uznanou) emoci z těla vypustit. Až budete hotovi, vrátíte se k prvnímu kroku a celý postup zopakujete. Možná vám bude dělat dobře, budete-li při poklepávání opakovat: „*Uvolňuji tuto (emoci).*“ Ale není to nutné. Stačí třeba i prosté: „*Odstraňování.*“ Nebo: „*Uvolňování.*“ Někteří mí klienti zhluboka jó-

gově dýchají, hučí, opakují výrazy jako *děkuji* nebo mají nejrůznější jiné osobní rituály. Osobně jen poklepávám a uvolňuji. A vy si to zas dělejte po svém.

Špičkami prstů jedné ruky sedmkrát silně klepněte na brzlík. Podržte si svůj záměr odstranit či vyklepat nežádoucí emoci ze systému a dávejte si pozor na dýchání.

Vysvětlím vám, jak a proč to funguje, abyste pochopili, co se s vaším tělem děje. Poklepávání vytváří perkusní efekt, který vysílá energetickou sílu skrz brzlík. Tato síla má za cíl odstranění emoční energie, jež někde (a to může být úplně kdekoliv) ve vašem systému vytváří blokádu nebo nerovnováhu. Kde ten problém nastal, vědět nepotřebujete, což je skvělé. S odstraňováním pomáhá také záměr uvolnit. Uznáváte nežádoucí pocit a tělu udělujete svolení, že jej může nechat odejít. Zároveň poklepáváte na brzlík, abyste uvolnili emoci, a tím v této žláze znovu navozujete rovnováhu, posilujete ji, umožňujete jí zotavit se z nerovnováhy a zahájit uzdravování.

Možná se přistihnete, jak zíváte, vzdycháte, řiháte nebo jinak cítíte posun energie. Pokud ne, vůbec si s tím nedělejte hlavu. Stejně to funguje. Po uvolnění každé emoce si budete chtít odpočinout a dopřát tělu pár vteřin klidu či několik hlubokých nádechů.

Poté se vraťte k prvnímu kroku a začněte od začátku.

Celé uvolnění zaseknutých emocí nelze provést za hodinu, den, ba dokonce ani za týden. Musí se to dělat poctivě kousek po kousku. Po každých pěti až deseti uvolněných emocích si dejte krátkou přestávku.

Nebojte se spoléhat na intuici. Poradí vám, kdy přestat a vyčkat do další seance, než si ukousnete další sousto. Nebo se můžete zeptat prostřednictvím testování svalů („*Bude pro mě přínosné ještě teď používat TTT?*“). Většina lidí zvládne deset až třicet emocí najednou, ale pokud jste unavení nebo se nemůžete soustředit, tak radši zpomalte a den či dva vyčkejte.

**Poznámka:** Je absolutně normální, že jednu a tutéž emoci budete vyplavovat vícekrát. Důvodem je to, že ji můžete mít uvízlou z různých dob svého života. Například můžete mít schovaný smutek z doby, kdy vám bylo deset a zemřel vám křeček. Rovněž se tam možná schovává z doby, kdy už vám bylo 25 a rozešli jste se s partnerem. Navíc každý tíhne k určitým pocitům, a proto jich bude mít nastřádaných víc než ostatních. Pokud se například pohádáte s kamarádem, vás spíš přepadne smutek, zatímco ten druhý se spíš naštvě.