

KDYŽ TĚLO ŘEKNE „NE“

19-1 Prijatie

1. Prijatie

- Prijatie je jednoducho ochota **rozpoznať a vyrovnať sa s tým, ako sa veci majú.**
- Je to odvaha dovoliť, aby naše vnímanie a porozumenie vychádzalo z negatívneho myslenia.
- Prijatie nevyžaduje, aby sme rezignovane pokračovali v tom, čo nás ťaží, ale vyžaduje od nás, aby sme nepopierali, ako sa veci majú.
- Spochybňuje hlboko zakorenené presvedčenie, že nie sme dosť dobrí, alebo, že si nezaslúžime byť celí.

Súcit

- Prijatie prináša so sebou tiež prvok súcitného vzťahu k sebe samému.
- Znamená to zbaviť sa dvojakého metra, ktorý je pre náš vzťah s okolitým svetom často charakteristický.
- Môžete venovať sebe súcitnú pozornosť, ako k osobe, ktorá nevie povedať "nie", lebo má strach, pretože niečo jej naozaj veľmi ublížilo.
- Ľudia sa boja povedať "nie" preto, lebo sa boja rizika odmietnutia.
- Nemôžete sami seba prinútiť povedať nie, podobne, ako nemôžete prinútiť nikoho iného, ale môžete sami seba prejavovať súcit.
- Venujete veľa energie starostlivosti o druhých a veľká časť toho, čo vám ostane, vplytváte na sebaobviňovanie.
- Keď je človek na seba tvrdý, uberá mu to veľa energie.
- Objektívna skutočnosť je taká, že čelíte závažnému zdravotnému ochoreniu.
- Hrozí vám riziko úmrtia.
- Pri tom všetkom, s čím sa musíte vysporiadať, si dáte väčšiu šancu, čím súcitnejšie sa budete správať sama k sebe.
- Súcitná zvedavosť ohľadne seba samých neznamená, že sa nám musí páčiť všetko, čo objavíme.
- Znamená to iba schopnosť pozrieť sa na seba rovnako neodsudzujúcim a prijímajúcim zrakom, ako by sme sa pozerali na kohokoľvek iného, kto by očividne trpel a potreboval našu pomoc.

Zdroj: Dr. Gabor Maté, *Když tělo řekne NE, Praha, Peoplecomm, 2022*