

Komplikovaný zármutek

Když byli moji chlapci malí, utrpěli o přestávkách ve škole spoustu škrábanců a modřin. Neplakali hned. Rozplakali se až po příchodu domů a vyprávěli mi, jak moc je bolí koleno, loket nebo brada. Ránu jsem jim očistila a ovázala a oni si běželi hrát. Zranění je nebolelo, ale jakmile mě spatřili, prostě se potřebovali podělit o své pocity s někým, komu na nich záleží. Tím, že své pocity vyjádřili, došli k přesvědčení, že se zotavují. U každého stresoru nebo traumatu je pro uzdravení potřeba, abychom přijali pomoc směřující zvenčí dovnitř. Kolik zármutku potřebuje traumatizované Já, které stále vězí v bublině? Pokud jej dostatečně neprožijeme, stává se z něj komplikovaný zármutek.

Stav komplikovaného zármutku nastává tehdy, pokud nedojde k vyjádření zármutku šokovaného Já, nebo k jeho úplnému zpracování. Existuje několik negativních účinků komplikovaného zármutku a nejspíše se vysvětlují pomocí jemnohmotných energií, které se na nich podílejí.

Představte si traumatizované Já uvězněné v bublině šoku. S největší pravděpodobností obklopuje původní zraněné Já několik vrstev traumatu. Toto Já je vlastně miniaturní osobou, přičemž energetické vrstvy kolem něj tvoří soubor jemnohmotných hranic; ve skutečnosti by se tyto hranice daly považovat za jakési aurické pole. Já uvězněné v bublině a uvízlé v traumatu dané trauma neustále znovu prožívá, i když jemnohmotné energie spojené s traumatem, včetně sil, přenesených jemných nábojů a pocitů a reakcí traumatizovaného Já, jsou naprogramovány do miniaurického pole. Tato kombinovaná skupina energií – souhrn původních neslučitelných energií a následných reakcí na toto zranění – se následně odráží v související čakře (čakrách) a zrcadlí se ve vnějších aurických polích.

Truchlení je prostředkem k uzdravení po traumatu. Já uzavřené v bublině však nemůže zahájit, ani dokončit svůj proces truchlení bez vnější pomoci. Do té doby jsou energie traumatu vysílány do světa jako volání o pomoc. Jako rádiové vysílání, jež oznamuje: „Podívejte, jsem smutný! Byl jsem zneužíván! Připadám si ubohý a bezcenný!“ Existuje naděje, že tomuto volání bude někdo věnovat pozornost, ale ne vždy se tak stane.

Energie přitahuje podobnou energii. Žadonění o pozornost, které se šíří okolními narušenými aspekty naší jemnohmotné anatomie, příliš často přitahuje lidi, situace a zážitky, které odpovídají původnímu traumatu, a dále tak posiluje traumatizované Já. Tělo následně aktivuje další příznaky traumatu. Pokud se tyto příznaky opakují v nezmenšené míře, objevují se příznaky chronických onemocnění, protože uvízlé Já vytváří sebepoškozující aktivity ve snaze získat další pozornost, když pokračuje v nutkavém vnitřním přehrávání traumatu.

Mezitím, bez ohledu na to, zda se jedná o trauma nebo sebepoškozující situaci, uvězněné Já neustále přehrává zranění. K emocionálnímu dramatu se přidávají nové pocity: beznaděj z neschopnosti se uzdravit. Pocit studu kvůli tomu, že se neumíme osvobodit – nebo v určitém okamžiku ani nechceme. Energetické pole se začíná cítit

pohodlně, takříkajíc jako doma. Já nakonec pocítuje smutek vycházející z nejhlubší bolesti: z neschopnosti vyjádřit své původní Já.

To byl i případ Ethel. Její trauma začalo intenzivním ponižováním ze strany matky, která do její jemnohmotné anatomie přenesla destruktivní jemnohmotná poselství prostřednictvím psychické síly. Během dětství Ethel své zraněné Já uzavřela do šokové bubliny, aby se ochránila, ale ponižování pokračovalo dál. Nikdo nepoznal, co se děje hluboko uvnitř její ochranné ulity. Jednoduše se na svět usmála a stala se známou psychiatrickou.

Bohužel její Já uzamčené v bublině – nebo spíše jemnohmotné zprávy vysílané z jejího energetického obalu – přitahovalo lidi, jako byla její matka. Ačkoli Ethel oslovovala i milující osobnosti, nejvíce na ni působily ty zlé a nepříjemné. Tyto osoby intuitivně a energeticky vycítili, že s ní mohou jednat špatně, protože Ethel byla zranitelná a protože jim její zraněné Já dávalo zapravdu, když ji hodnotili negativně. Koneckonců to, co o ní říkala její matka, musela být pravda, ne? Protože nikdo nedokázal vnímat, čím Ethel prochází, nikdo jí nepomohl.

Nakonec se Ethelino tělo obrátilo proti sobě a vyvinul se u ní komplikovaný zármutek. Ve snaze vyčistit traumatizující energie a také podnítit proces truchlení se její fyzické tělo začalo zraňovat. Na tomto procesu se podílela i jemnohmotná anatomie, která se snažila zbavit přetížených energií. Nakonec se u Ethel objevily fyzicky diagnostikovatelné potíže.

Při práci s Ethel jsem se zabývala pouze jedním fyzickým aspektem jejích chronických onemocnění a tvrdila jsem, že za jejími potížemi stojí mikrobiální nákaza. Konkrétně jsem intuitivně vycítila, že se v raném dětství nakazila chlamydiemi pneumonie (infekce dýchacích cest). Tato bakterie přenášená vzduchem se dostává do plic, ale působí atypicky. Jak dále vysvětluji v deváté kapitole, funguje jako bakterie i virus. S touto bakterií jsem pracovala již dříve. Táhne ke slabým orgánům a je základem mnoha chronických onemocnění včetně těch, která se projevovala u Ethel. Věděla jsem také, že na jemnohmotné úrovni bude bakteriální složka zadržovat Ethelin smutek a virus se bude vázat na její rodinný systém. A skutečně. Ethel se nechala vyšetřit a výsledky potvrdily přítomnost tohoto mikrobu. Poté jsem Ethel pomohla rozpoznat, že na energetické úrovni její problémy pramení z traumatu vyvolaného zahanbením a z toho, že její „přátelé“ neustále přehrávali matčino kruté jednání. Když jsem jí o tom pověděla, Ethel se rozzářila. Její život a boje – to vše najednou dávalo smysl. Navrhla jsem jí, že cestou ke svobodě je procítit své pocity, odpoutat se od matčina rodinného systému a plně procítit zármutek.

Ethel dala průchod zármutku hlavně tím, že si psala deník. Do něj si zaznamenávala každý případ, kdy ji matka ponižila, a jak se kvůli tomu cítila. Dokázala si spojit nejbolestnější zážitky ponížení s výskytem různých tělesných poruch. A aby se osvobodila od sebepoškozujícího vzorce, přiznala si, že se na těchto vzorcích sama podílela tím, že nepochopila vlastní hodnotu. Odhalení emočních událostí, prožití zármutku kvůli příkoří, jež se jí dělo, a podstoupení

lékařské péče v souvislosti s mikrobiální nákazou přispělo k tomu, že se začala cítit mnohem lépe. Po konzultaci s lékařem dokonce dospěla k rozhodnutí zrušit plánovanou operaci srdce.

Je nesmírně důležité, abychom po prožitém traumatu dali dostatečný průchod zármutku. Je to klíč k odemknutí šokové bubliny.

Poté se náš život může vrátit do stavu, jaký byl před traumatem. Ale možná také ne. I když se nám ztracená končetina nevrátí, můžeme se naučit chodit s protézou. I když se rozpadlé manželství možná neobnoví, můžeme se naučit znovu milovat. Ačkoli naše tělo nebude schopno shodit všechna nadbytečná kila, která jsme možná nabrali, můžeme prožívat své dny s obnovenou vitalitou. Truchlení má natolik velký význam, že musím zdůraznit následující bod: pokud se vám nedaří prožít smutek naplno vlastními silami nebo pomocí jemných energetických prostředků, poraďte se s odborníkem. Zasloužíme si, abychom měli k dispozici chápavého a vyškoleného profesionála, který nás touto cestou provede.

Truchlení je klíčem k dalšímu důležitému procesu uzdravování, a tím je osvobození od spoluzávislých vzorců, jež mohou být důsledkem traumatu. Domnívám se, že jedním z důvodů, proč se u nás rozvíjí spoluzávislost, kterou prozkoumáme dále, je komplikovaný zármutek.

Příčiny vzniku spoluzávislosti

Co má spoluzávislost společného s potřebou truchlit? A navíc – co je energetická spoluzávislost, specifický typ spoluzávislosti, který vám chci představit?

Klasicky spoluzávislost zahrnuje účast na nezdravém vztahovém vzorci. Spoluzávislá osoba často trpí nadměrnou emocionální nebo psychologickou závislostí na partnerovi, který uvízl ve svém vlastním dysfunkčním energetickém nebo behaviorálním vzorci kvůli nemoci, závislosti či nějakému jinému problému. Spoluzávislost je často považována za závislost na vztahu, protože spoluzávislý se stává závislým na partnerovi. Zaměřuje se na kontrolu partnerových nálad a chování, místo aby se staral sám o sebe. Spoluzávislá osoba ignoruje své vlastní potřeby, pocity a myšlenky a často je v důsledku popuzená a dotčená.

Při studiu spoluzávislosti jsem zjistila, že existují tři standardní příčiny vzniku spoluzávislosti: zneužívání, závislost a špatné zacházení, které vyvolává strach z lidí nebo možná i ze světa. Všimněte si, že každý z těchto typů spoluzávislosti má za následek trauma. Spoluzávislost způsobená zneužíváním postihuje ty, kteří byli zneužíváni, nebo se stali svědky zneužívání. Výsledná bezmocnost má za následek pokřivené vztahy se zneužívajícími osobami či účast na událostech, v nichž se zneužívání odráží. U spoluzávislosti související se závislostí se návyková látka, chování či činnost mění v „boha“ nebo „společníka“ závislé osoby a spoluzávislý musí závislého podporovat, aby se cítil milovaný a potřebný. Sebeobětování je náročné a ponižující. V případě spoluzávislosti založené na strachu se spoluzávislý naučil vážit si názorů druhých více než svých vlastních – možná dokonce více než svého duchovního přesvědčení.

Výsledná nejistota činí spoluzávislého zranitelným vůči vlivu druhých. Velmi věřím v odbornou pomoc v případě spoluzávislosti. Sama jsem se pro ni rozhodla, včetně účasti na dvanáctikrokovém programu Al-Anon, který pomáhá spoluzávislým v případě alkoholiků. I tehdy jsem však pracovala také na jemnohmotné úrovni, protože u spoluzávislosti jde o víc než o standardní příčiny. Nakonec jsem zjistila, že jemnohmotné energie mohou vytvářet stav energetické spoluzávislosti.

Nemoc na pozadí našich nemocí:

energetická spoluzávislost

Abych definovala energetickou spoluzávislost a její vztah k zármutku, problémům způsobeným traumatem a chronickým nemocem, vrátím se k Ethel.

Jak bylo vysvětleno, všechny Etheliny problémy lze považovat za důsledek traumatizovaného Já uvězněného v šokové bublině. Uvězněné Já, které nemělo možnost dát průchod zármutku, bylo nuceno vytvářet negativní vztahy. Každý z těchto vztahů dosahoval velmi specifických a současně nezdravých cílů. V souladu s příčinami vzniku spoluzávislosti (zneužívání, závislost, strach) by se tyto cíle daly charakterizovat těmito způsoby:

Cíle spojené se zneužíváním: navázáním vztahu s přáteli, kteří ji neměli rádi, udržovalo Ethelino traumatizované Já při životě zneužívání, kterému byla vystavena ze strany své matky. To zaručovalo, že její traumatizované Já nezapomene a nebude zapomenuto.

Ve skutečnosti se traumatizované Já mohlo považovat za natolik důležité, aby si své nepříjemné prožitky stále připomínalo.

Cíle spojené se závislostí: svým způsobem by se vztahy s krutými přáteli daly považovat za závislost. Traumatizované Já by mohlo mít pocit, že to, jak se ní tito přátelé chovají, vlastně „potřebuje“, protože když vyrůstala, nic jiného ani neznala. Opětovné vyvolávání vnitřního studu, strachu a nízkého sebevědomí určovalo zraněné Já, když Ethel vyrůstala. Na určité úrovni to tak zůstalo, bez ohledu na to, jak se Ethel dařilo v jiných vztazích a ve její profesi. Na to, jak se k nám druzí chovali, si zkrátka zvykneme a poskytuje nám to zvláštní útěchu. Na druhou stranu existence negativních vazeb také znovu vyvolává zraněné Já, což je také plus: není možné zcela zapomenout na špatné zacházení, pokud k němu stále dochází, a tato myšlenka nabízí naději na uzdravení.

Cíle založené na strachu: trauma je rigidní učitel. Říká nám nebo nějakému našemu aspektu přesně to, co si zasloužíme, a to tím, že nás nutí prožívat opak toho, co je v souladu s naším původním energetickým podpisem. Ethelina zkušenost s matkou ji donutila uvěřit, že není hodna lásky, dobroty a laskavosti. Zraněný Ethelin aspekt souhlasil a ona se cítila nucena zůstat ve své bublině a znovu vytvářet negativní vzorce. Proč vůbec zkoušet nový vzorec, když by mohl jen posílit „pravdu“ toho, který byl založen na pocitech studu? V důsledku toho si Ethel vypěstovala

strach z intimity.

Na energetické úrovni došlo uvnitř Etheliny jemnohmotné anatomie k nové události: vyvinulo se miniaturní aurické pole kolem Ethelina traumatizovaného Já.

Během prvního sezení s Ethel jsem stále viděla její traumatizované Já uzavřené v šokové bublině. Byla zde však také další vlna energie, kterou nazývám sekundární silou (nikoli sekundárním nábojem), jež obklopovala toto Já a také další subjekt – nebo v Ethelině případě soubor subjektů. Tento paprsek negativní energie vycházel z její původní traumatické bubliny a sahal mimo její tělo, aby obklopil zlé přátele. Přesně takový vzorec vnímám, když se u někoho plně vyvine chronický stav nebo nemoc. V tomto případě však sebepoškozující smyčka propojila Ethel do spoluzávislých vztahů s lidmi, kteří zrcadlili zneužívání ze strany její matky.

V žádném okamžiku nebyla Ethel schopna projevit kvůli zneužívání zármutek, ani neměla možnost řešit negativní vztahy a rmoutit se kvůli nim. Uvízla ve své historii a prožívala to, co nazývám energetickou spoluzávislostí. (Nebyla to jen spoluzávislost, protože kromě vztahových vzorců se jednalo i o jemnohmotnou energetiku). Přínejmenším sekundární smyčka představovala jemnohmotný energetický stresor.

To neznamena, že energetická spoluzávislost nemá fyzickou stránku. Má ji. Fyzicky jsou mozek a další tělesné systémy nastaveny tak, aby kopírovaly známé vztahy. Jak jsme stručně prozkoumali ve třetí kapitole, bloudivý nerv, naprogramovaný našimi sociálními přesvědčeními, funguje v rámci polyvagálního systému, aby vyvolával a řešil stresové reakce. Naše traumatické vzpomínky jsou uzamčeny v buňkách neurotransmitterem GABA (kyselina gama-aminomáselná) a jsou také naprogramovány do našich infranízkých mozkových vln.

Existuje mnoho mozkových vln, včetně alfa, které nás udržují v bdělosti v každodenním životě, a delta, které nám pomáhají spát a snít. Infranízké vlny, které se pohybují pomaleji a déle než vlny delta, oscilují v rytmu 0,5 hertzu (Hz) za sekundu. Infranízké vlny jsou korové mozkové rytmy, což znamená, že ukládají a odrážejí naše traumata a negativní programy. Působí prostřednictvím našeho nevědomí, takže stimulují spoluzávislé jednání, kterého si nejsme vědomi. Považuji je za součást energetiky podporující spoluzávislost. Z tohoto důvodu se v osmé kapitole dozvíte, jak je vyhodnotit a vyčistit. Sečteno a podtrženo, posilují naše stresové reakce a udržují trauma uzamčené v těle a také jej v něm recyklují.

Uzdravení z energetické spoluzávislosti zahrnuje změnu zakořeněných a sebepoškozujících vzorců na jemnohmotné i fyzické úrovni a v sedmé, osmé a deváté kapitole se naučíte několik technik umožňujících obojí.

Ethel se ze smyčky energetické spoluzávislosti nakonec podařilo osvobodit. Uveďme si ještě příklad dalšího klienta.

Sam byl muž středního věku, kterému rodiče v dětství odmítali dát peníze nebo potřebné věci pokaždé, když s ním nebyli spokojeni. Pokud Sam nevyhověl své citově náročné matce, například tím,

že neposlouchal její nekonečné stížnosti na otce, odmítala mu dávat kapesné. Pokud se otec zlobil, že jeho syn při baseballovém zápase nepředvedl perfektní nadhoz, nekoupil Samovi baseballové vybavení, například tolik potřebné kopačky.

Toto zranění vytvořilo traumatickou bublinu spojenou se Samovou první čakrou. Nikdo z jeho nejbližší rodiny si nevšiml, co se v Samovi děje, ani se o to nezajímal, a tak Samovo vnitřní Já zůstalo uzamčeno, neschopné truchlit, nebo dokonce mluvit o tom, co se mu děje. Nakonec se Sam oženil se ženou, která byla závislá na hazardních hrách. Zajímavé je, že předtím, než ji potkal, chodil s jinou, která byla citově zdravá. Pak ho ale okouzila žena, která se podobala jeho rodičům, a Sam cítil potřebu si ji vzít. Takže vlastně zavrhl zdravý vztah, aby navázal vztah dysfunkční.

Na energetické úrovni Samův původní energetický podpis umožnil, aby přitáhl dharmickou cestu k obnově – milou, láskyplnou ženu. Ale jeho zraněné dětské Já, stále uzamčené v šokové bublině, uvízlo v programu, který jej po finanční stránce trestal. Závislost na hazardních hrách tvořila předmět nové sekundární síly (přivodil si ji sám, ale svou povahou ho zraňovala díky další snaze zraněného Já přitáhnout na sebe pozornost), která vytvářela smyčku kolem Samova již traumatizovaného Já a také jeho ženy, jež sloužila jako pouhá náhražka jeho rodičů. Byl tedy uvězněn v energeticky spoluzávislém vztahu.

Aby si Sam zasloužil lásku své ženy, umožňoval jí závislost, hradil její výdaje, ale přitom se cítil nemilovaný. Časem skutečně začal riskovat jako investor do akcií. Nakonec přišel o více peněz, než vydělal. Vyvinul si vlastní formu peněžní závislosti, aby si udržel svůj energetický vzorec spoluzávislosti.

Samovu situaci komplikovalo mnoho dalších problémů, včetně provázanosti mezi jeho otcem, matkou a jím samotným a přítomnosti temné entity spojené s jeho ženou. Všechny jsme museli řešit. Klíčem k osvobození Sama bylo najít traumatizované Já v obou bublinách (šokové bublině a sekundární síle, která se kolem ní obtáčí), podpořit uvolnění tohoto Já a osvobodit ho od jeho spoluzávislostních vzorců. V obou případech musel dát Sam průchod zármutku – ve spojení se svou osamělostí, vzorcem a bolestí. Teprve pak mohl začít dělat další rozhodnutí ohledně vztahu, která nevyhnutelně vyústila v jeho odchod z manželství, když se jeho žena nechtěla vypořádat se svou závislostí. Sam se zapojil do programu Al-Anon v rámci organizace Gamblers Anonymous a postupně sám přestal hrát na burze. Když se mi po čase ozval, oznámil mi, že chodí s „jednou milou dámou“.

Stejně jako Ethel i Sam můžete i vy změnit všechny energetické vzorce spoluzávislosti, ve kterých se nacházíte.