

8. díl Od zrození ke smrti...



Text:
Lucie Suchá
Groverová

Brána druhá – PUBERTA Přechod do dospělosti

Koukněte na:
www.sweb.cz/luciegroverova

V srpnovém čísle jsme začali pracovat na přechodovém rituálu z dětství do dospělosti. Pokud jste se do pomyslné hry pustili se mnou, máte před sebou A4 nebo A3 čtvrtku v poloze svislé, rozdělenou na dvě poloviny. Úplně nahoře máte nadepsaného rodiče, kterým se právě zabýváte. V levém sloupci vypsané prostřednictvím slov tělesné pocity, témata, vzorce chování... tzv. pozitivní či negativní, které máte s oním rodičem spojené. Levý sloupec můžeme nadepsat „DÍTĚ“ (nebo také oběť, citíte-li to tak) a objeví se v něm vše, s čím jste se během dětství setkali (nebo s čím se rituál podstupující dítě setkalo) a co vám z rodiny a rodu bylo jednoduše řečeno, do vašeho pomyslného batůžku nabaleno, ať jste chtěli či nikoliv. Poslední vývoj v oblasti buněčné biologie, neurobiologie, epigenetiky a vývojové psychologie hovoří nejméně o třech rodinných generacích, které mají vliv na naše prožívání přítomného okamžiku. Zamyslete se tedy i nad tím, co se ve vaší rodině z generace na generaci opakuje, a i to do sloupce připište. Pravý sloupec je už vaše DOSPĚLOST. Váš vlastní příběh. Život ve vašich rukou. Můžete si ho nazvat hravě režisérka či režisér, tvůrkyně či tvůrce... zkrátka a dobře člověk zodpovědný za život, který sám vytváří. Přepište si do něj vše, co ve svém životě mít chcete. Vzorce chování, na kterých můžete stavět a dovedou vás přesně tam, kam chcete, způsobem a prožíváním, ve kterém je vám dobře. Ty, které jste označili za „negativní“ nechte ve sloupci dětství a s úctou a láskou, která jim náleží, se s nimi rozlučte. S úctou a láskou proto, že jednak do vaší rodinné historie patří, a také proto, že kdybyste je nezažili, nemohli byste si nyní svobodně vybírat, zda se s nimi ztotožňujete, či ne. Nyní je tedy úkolem „přecházejícího“ všechny tzv. negativní vzorce (pocity, témata) proměnit na pozitivní. Například „bezmoc“ na „životní síla“ a podobně. Proměňte postupně opravdu všechny. Nevynechejte ani jeden. Někdy dá odpovídající protipól najít pěknou práci. Když je vše přepsáno, odtrhněte pomalu od sebe oba dva sloupce. Levý se opět s úctou, láskou a poděkováním vrací rodičům. Rituál může vypadat tak, že levý sloupec předáte (nebo dítě předá) skutečným rodičům. Ti jej přijmou, poděkují, propustí ho z dětské role a požehnají mu na jeho vlastní cestě. Po posledním obejmutí ho otočí do dospělosti. Člověk procházející rituálem vykročí... a je dospělý. Navždy dcera, navždy syn, ale už nikdy dítě. S vzorci chování, které má na odtrženém pravém sloupci papíru a které bude neustále aktivovat, aby naplnil svůj vlastní potenciál, vyrazí do světa na zkušenu. Ve světě většinou projde mnohými zkouškami a občas přijde i o život, aby mu/jí byl prostřednictvím živé vody navrácen a on/ona se úplně znovuzrozený/á opět postavil/a na nohy a do svých rukou si vzal/a svůj vlastní životní příběh. ☺ Pokud budete dělat rituál v pozdějším věku a netroufnete si požádat vaše skutečné rodiče o spoluúčast, můžete si vše představit ve vizualizaci. Když děláme tento rituál na workshopech, účastníci si své rodiče malují (další příležitost vytáhnout z podvědomí rozptýlené fragmenty paměti) a následně si vybírají zástupce svých rodičů, kteří drží kresby před sebou a vše výše zmíněné za rodiče vykonávají. Na živých setkáních

dávám lidem také možnost posbírat v prostoru všechny možné předměty, které odpovídají pomyslné tíze „batůžku“, která byla dítěti naložena, a ty se poté vrací rodičům společně se zápisky na papíru. Pokud budete procházet rituálem bez skutečných rodičů, můžete zápisky levého sloupce spálit, pustit po řece... Jakou variantu si vyberete, je na vás. Z osobní zkušenosti coby „přecházejícího“, z pozice maminky či lektorky mohu říct, že rituál je vždy hodně silný a hlavně funguje. Samozřejmostí je, že člověk zas a znovu aktivuje ony životodárné modely chování. Mimochodem, víte jaký je nejideálnější vztah s maminkou či tatínkem? Maminka rovná se dárkyně mého života. Tatínek rovná se dárce mého života. Nic více. Nic méně. Cokoliv dalšího je ryze svobodná volba. Život máme ve svých rukou. No a jak dopadl příběh našeho nejstaršího syna? Prostřednictvím rituálu odešel do světa. Bylo září a všichni jeho vrstevníci nastupovali do škol. A víte co? Necháme to na říjen ☺ Život ve svých rukou a pevný krok přeji!

