

Emoce „bolest“ může být tak intenzivní a může být spojena s hlubokým vnitřním utrpením, že přehluší mnoho jiných emocí. Slouží nám jako signál, že něco není v pořádku, a snaží se nás přimět k reakci: **vyhledat odpovídající pomoc, nebo změnit své chování.** Co všechno nás může „emoce bolest“ naučit?

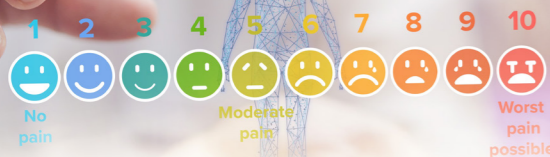
Někdy je potřeba nejdřív vyléčit nespokojenou duši, aby se tělo zbavilo bolesti...

10x Emoce BOLEST

ZPRÁVA, KTERÁ CINKNE

„Bolest je nepříjemný sensorický a emoční zážitek spojený s akutním skutečným nebo potenciálním poškozením tkání organismu... Bolest je vždy subjektivní...“ zní ve stručné verzi definice bolesti Světové zdravotnické organizace. Ale jak emoci „bolest“ opravdu rozpoznat a neplést si ji třeba s emoci smutku nebo úzkosti? Představte si, že bolest je zpráva jako třeba esemeska v mobilu. Také nejdřív jen cinkne. A je to zpráva, která přichází od našeho nejlepšího přítele, od našeho celoživotního soupeřníka: od našeho těla, srdce nebo z naší duše. A tato zpráva nám sděluje, že si něco žádá naši pozornost. Chováte se k bolesti jako ke zprávě v mobilu? Vítáte ji a věnujete jí pozornost, nebo ji smáznete nějakou pilulkou či „náplastí“, třeba v podobě čokolády...?

Bolí vás něco jenom trochu, nebo šíleně moc? Škálu bolesti jasně znázorňují piktogramy smajlíků.



BOLEST VS. SMUTEK A ÚZKOST

Smutek na rozdíl od bolesti obvykle vyplývá ze ztráty, neúspěchu nebo našich nenaplněných očekávání. Může se projevat pláčem, stažením se do sebe, ztrátou zájmu a nízkou úrovní životní energie. Je vlastně přirozenou, zdravou reakcí na ztrátu, zklamání a trvá určitý čas. Pomáhá nám zpracovat bolestné události a přizpůsobit se změněným okolnostem. Týká se zpravidla minulosti. Úzkost je naopak často spojena s obavami o budoucnost, strachem z nejistoty nebo pocitem ohrožení, ať už reálného, nebo domnělého. Může se projevovat neklidem, rychlým myšlením, zvýšeným tepem a mělkým dýcháním, můžete se úzkostně potit nebo třást. Na mentální úrovni dominují neodbytné starosti. Není to vždy reaktivní emoce, může být i chronická, případně bez jasné příčiny a často se vymyká racionálnímu myšlení.

PROČ MĚ „TO“ BOLÍ?

Určitě jste to někdy zažili, když jste si říkali: Proč mě bolí palec u nohy? Vždyť jsem se do něj nekopl(a) ani jsem si do něj nevrátil(a) trn... A pak vám (možná) dojde, že jste dlouho nevěnovali pozornost signálům bolesti, například že nosíte příliš těsné boty, ženy vysoké podpatky..., a váš palec tak protestuje. Nebo že se hrbíte u počítače, případně dostatečně necvičíte svaly pánevního dna a svalový korzet. A když varovným signálům nevěnujete pozornost, vaše tělo, tedy třeba právě palec, přitvrdí. Každý fyzioterapeut vám vysvětlí, že palec u nohy může souviset s vadným držením těla i s oslabeným močovým měchýřem. Bolest se tedy ozývá nejen bez zjevné příčiny, ale ozývá se záluďně i na místě, kde byste ji nečekali. Pokud bolesti bez zjevné příčiny nevěnujete pozornost, může ji vyléčit čas, samouzdravovací proces ve vašem těle. Třeba ji odfiltrujete tím, že jste schopni bolest už necítit. Zvyknete si na ni a přiberete ji do života jako soupeřníka, takže posléze už ani nevíte, jak dlouho s vámi je. Anebo naopak způsobí bolest pěkný šrumeč, např. chronický nebo akutní zánět. A to už ignorovat nemůžete!

VĚNUJTE POZORNOST SAMI SOBĚ

Nejdůležitějším vztahem je vztah k sobě. Právě jeho kvalita určuje i všechny ostatní vztahy. Každý potřebujeme mít vztah k sobě, ke svému tělu, a tím pádem i ke své bolesti. Jak ji přijímáme? Odmítáme ji, nebo s (ne)klidem luštíme, co vám bolest naznačuje? Znamená to rozhodnout se a učinit péči o sebe a reakci na bolest svou nejvyšší prioritou bez ohledu na mýty a předsudky okolního světa. Prostě věnujme dostatečnou pozornost a péči sobě samým. Kam jde naše pozornost, tam jde i naše energie a tam dochází k životní změně, růstu a hojení. Mimochodem to, co opravdu potřebujeme v bolesti vyléčit, je často nespokojenost duše.

UTRPENÍ ZPŮSOBUJE NEŽÁDOUCÍ CHOVÁNÍ

Lidé v bolesti bývají často agresivní. Vůči sobě i vůči druhým. Jako kůň, který kope kolem sebe. Mají tendenci ubližovat, sami tím volají o pomoc. Člověk v bolesti může být i méně komunikativní, může se vyhýbat kontaktu s lidmi. Také může být podrážděný, ztrácet trpělivost, dochází i k nečekaným výbuchům hněvu. Utrpení přetěžuje psychickou kapacitu, což způsobuje, že i úplně drobné podněty člověk nechápe, nezvládá a jde do konfliktu. Někteří lidé naopak hledají podporu, sdílejí své trápení, což může vést až k emocionální závislosti nebo manipulaci. Může dojít i k posílení vztahů, pokud blízcí reagují porozuměním. Nebo může dojít k přetížení vztahů, pokud je podpora vnímána jako nevyvážená, nebo dokonce jednostranná. Jeden si neustále stěžuje na bolest a druhé straně není schopen poskytnout reciprocitu. Bolest (zejména způsobená druhými), může vést k narušení důvěry, ke zvýšené ostražitosti nebo k dobrovolné izolaci. A bolest také může vést k sebedestruktivnímu chování. Lidé se snaží bolest přebít, to vede k bezmoci, která vyúsťuje ve snahu ovládat situaci nezdravými způsoby.

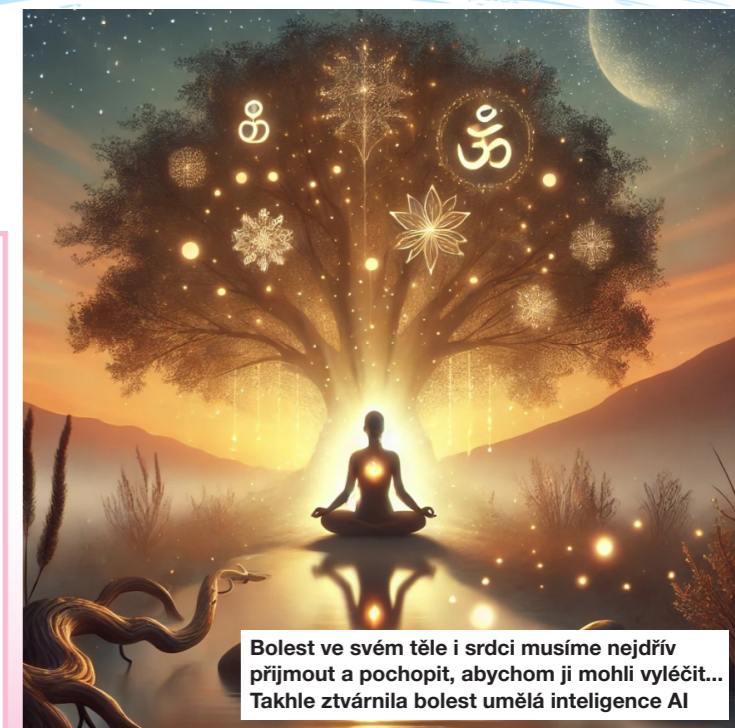
SILNĚ INDIVIDUÁLNÍ POCIT

Margo McCaffery, zdravotní sestra podílející se zásadním způsobem na organizaci léčby bolesti, navrhla doplnit definici bolesti o tvrzení: „Bolest je cokoli, co trpící osoba takto pojmenuje, a bolest existuje, kdykoli nemocný řekne, že ji má.“ Právě z nemožnosti nějakým způsobem ověřit a změřit bolest druhého vzniká v celém našem podezřívavém světě a ještě víc ve světě zdravotníků nedůvěra, kterou trefně vystihuje přísloví o tom, že sytý hladovému nevěří. Bolest je prostě silně individuální pocit a nelze ji u druhých podceňovat.

POTLAČOVAT BOLEST SE NEVYPLÁCÍ

Budte za svůj život odpovědní. Jediným expertem na váš život jste vy sami. „Nikdo nežije váš život a nenosí vaše tělo, proto za své tělo i duši převezměte odpovědnost a rozvíjejte své kritické myšlení. Ne všechny informace, které nám nabízejí autority, jsou pro nás vhodné. Co když nám někdo vnučuje myšlenku, že nás ‚to‘ už nemá, nebo dokonce nemůže bolet, a přece to bolí?“ upozorňuje lektorka emoční inteligence Jitka Ševčíková. Nejrůznější reklamy nám vnučují představu, že když je nám špatně, stačí spolknout pilulku nebo bolavé místo namazat masťou. Dostát se rychle do stavu bez bolesti i za cenu otupění, ale proč vlastně? Tím, že bolest potlačíme, se problém nevyřeší. Naopak se často prohloubí. „Navzdory tomu, že bolest je považována za prožitek nepříjemný a negativní, má svůj pozitivní význam pro naši soudržnost, pro etické chování (vím, jak to bolí, a proto to neudělám), altruismus, nesobecký způsob myšlení a citění, nezištné jednání ve prospěch druhých, a v konečném důsledku i pro osobnostní růst každého z nás,“ říká lektorka.

BEZMOCNĚ SE V BOLESTI TRÁPIT JE CESTA LIDÍ, JIŽ HLEDÁJÍ VINÍKY...



Bolest ve svém těle i srdci musíme nejdřív přijmout a pochopit, abychom ji mohli vyléčit... Takhle ztvárnila bolest umělá inteligence AI



Sdílená bolest dokáže prohloubit partnerské vztahy

PŘETVOŘTE BOLEST V NĚCO SMYSLUPLNÉHO

8

Bolest má obrovský potenciál změnit a prohloubit vztahy. „Mně s manželem naše bolest ze ztráty syna pomohla k semknutí se, velmi posílala naše partnerství. Až v obrovské bolesti jsme si uvědomili význam toho, co jsme si kdysi slibovali na svatbě: ‚V dobrém i zlém‘,“ říká k tomu lektorka Jitka Ševčíková. Pokud budeme v bolesti upřímní, upřímnost k sobě i ostatním pomůže předcházet nedorozumění, učí nás otevřené komunikaci. Můžeme trénovat empatii a těm, kdo zažívají bolest, můžeme nabídnout pomoc. Bolest nás vede i k práci na sobě samých.

CO BY NÁM BOLEST ŘEKLA, KDYBY BYLA NAŠÍM PRŮVODCEM NEBO UČITELEM?

10

Nejspíš toto: „Účelem života není prožít život bez bolesti. Účelem je zaujetí pro život a i přes bolest znovu zažehnout jiskru, proč stojí za to jej žít.“ A okamžiků bez bolesti, které nás činí lidskými a vědomějšími, je třeba si vážit. Věděl to už Karel Čapek, když v závěrečné scéně R.U.R. vložil zlidštěnému robotovi do úst tato slova: „Byli jsme stroje, pane, ale z hrůzy a bolesti stali jsme se dušemi.“

ZMĚNA, NEBO BEZMOC?

TVÁŘÍ V TVÁŘ BOLESTI MÁ KAŽDÝ Z NÁS VŽDY ALESPŮŇ TŘI MOŽNOSTI:

9

- ✓ Změnit okolnosti, odstranit příčinu bolesti nebo vyřešit problém.
- ✓ Změnit svoje pocity vnímání tím, že se smíříme se skutečností, s příčinou bolesti (rozvod, rozchod, úmrtí, ztráta...). Důležitou roli hrají čas i přístup a aktivní hledání pomoci, ať už na terapii u psychologa, nebo třeba na workshopech, kde se učíte zvládat své emoce. Jsou věci nebo okolnosti života, které změnit prostě nelze, a je nutné se s nimi naučit žít. Všechna energie, kterou bychom vynaložili na odpor vůči této bolesti, by přicházela nazmar – proto je efektivnější po akutní fázi traumatu změnit úhel pohledu na bolest a odpovědět si na otázku, co se z této bolesti můžu naučit.
- ✓ Neudělat nic a bezmocně se v bolesti trápit dál. Je to cesta bolestivá a sebelostivých lidí, kteří mají potřebu hledat viníky. Odpovědnost za svůj život, zdraví a svoje pocity se snaží hodit na druhé.



Bolest jako emoci jsme rozebrali v pátém díle našeho emočního seriálu s koučkou Jitkou Ševčíkovou

Vizitka

- Od r. 2010 se věnuje lektorské činnosti a koučinku emoční inteligence a protistresovým technikám. Pořádá workshopy pro mnoho firem, vysoké školy i jednotlivce. Specializuje se na práci a techniky učení v hladině alfa.
- Je nadšenou cestovatelkou, v exotických destinacích pořádá semináře.
- Vydala knihu Emoce jako náš životní kompas, spolupracovala na knize S láskou i rozumem.
- Aktuální workshopy, přednášky, semináře a další info najdete na jitkasevcikova.cz