

Dotýkání dovolené!

Monika Nevolová

Jak zatočit s nedomazleností
a být spokojený



Věnováno mé rodině, partnerovi a budoucím dětem.

Poděkování

Děkuji za spolupráci Kateřině Foltové, vnímavé osůbce, která má v rukou neskutečný dar. Stejně tak děkuji šikovným rukám Miloše Mazala a Vladimíry Foltové, kteří byli tak laskaví a opatřili knihu krásnými ilustracemi.

Dotýkání dovolen!

Monika Nevolová

Jak zatočit s nedomazleností
a být spokojený



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

**Mgr. Monika Nevolová
Kateřina Foltová**

DOTÝKÁNÍ DOVOLENO!

Jak zatočit s nedomazleností a být spokojený

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5760. publikaci

Odpovědná redaktorka Barbora Poledňáková
Sazba a zlom Antonín Plicka
Ilustrace Miloš Mazal, Vladimíra Foltová
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 112
Vydání 1., 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2015
Cover Photo © Miloš Mazal

ISBN 978-80-247-5008-8

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9662-8 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-9663-5 (ve formátu EPUB)

Obsah

Úvod	7
Dotek v historii	9
Hmat, král mezi smysly	11
Blízkost	13
Jiný kraj, jiný mrav	15
Stupeň zabezpečení	16
Dotýkání je výhodné	17
Nedomazlenost	19
O kom je řeč?	20
Doteková deprivace	21
Navštěvujte všechny zóny	22
Za vším hledej potřebu	25
Základní potřeba blízkosti	27
SCARF – pět základních potřeb	28
Mateřský dotek – dotek života	35
Dotek potomka	38
Co dokážou dětské masáže	38
Život s dotekem	43
Anatomie nedomazlenosti	45
Člověk je tvar	45
Máte se?	46
Mnohohrstevnatá osobnost	47
Jste ve své kůži?	49

Máte se o koho opřít?	51
Vdechněte si život!	54
Voda v nás	57
Bojovník, papiňák, chameleon, nebo skeptik?	63
Příběh bojovníka	63
Příběh papiňáka	64
Příběh chameleona	65
Příběh skeptika	67
Řešení hledejte v mozku	69
Návštěva v mozku	71
Limbický stres	72
Aktivujte centrum radosti	72
Dotek léčí	77
Inspirujte se v reflexologii	78
Bojovník, papiňák, chameleon, skeptik – jak na ně?	81
Jak uvolnit bojovníka?	82
Jak uvolnit papiňáka?	85
Jak uvolnit chameleona?	87
Jak uvolnit skeptika?	90
Vztahy, sexualita a nedomazlenost	95
Není dotek jako dotek	98
Desatero	100
Závěr	107
Použitá literatura	109
Užitečné odkazy	111

Úvod

Nad novorozencem v kolébce se setkaly dvě sudičky. Jedna řekla: „Dávám ti dar doteku, kterým všechny přemůžeš, kterým dokážeš ublížit, dávám ti dar fyzického násilí.“ Druhá řekla: „Já ti dávám dar doteku, který hladí, sbližuje, uzdravuje a dává potěšení.“

Takové sudičky navštívily po narození každého z nás. Máme ve svých rukou moc a můžeme ji používat. Žijeme ve světě, který se odehrává na konečcích prstů, a ačkoliv můžeme prostřednictvím doteků sdělovat obrovské množství informací, často to neděláme. A když děláme, tak se jedná jen o dotek prstů na tabletu nebo displeji chytrého telefonu. Podle výzkumů psychologa Matthewa Hertensteina se neradi dotýkáme nejenom cizinců, ale i přátel, pokud to není nezbytně nutné. Žijeme ve společnosti, která jako by měla z doteků téměř fobii nebo dotek odsuzovala jako sexuální harašení či obtěžování. Věděli jste však, že jedině prostřednictvím doteku jsme schopni vyjadřovat základní emoce s přesností až 80 %?! Jemné nuance pocitů, které často nedokážeme vystihnout tónem hlasu či mimikou obličeje, ty dotek vyjádřit umí. Lidské pocity jsou zkrátka příliš složité, aby na to běžná řeč stačila.

Tato knížka byla napsána, aby vrátila víc doteků do našich životů. Těch smysluplných a užitečných. Byla napsána proto, abychom si uvědomili, proč tak často hladíme plyšáka, psa nebo kočku, ale sebe navzájem ne. A abychom to změnili. Abychom si z doteků udělali pomocníky na cestě k sobě, ke zdraví i k lepším vztahům.

Knihou nás kromě doteků bude provázet také slovo „nedomazlenost“. Tímto slovem je vyjádřena frustrace, kterou si s sebou neseme, když máme v životě málo doteku a intimity. Tajemství a cíle, které budeme na stránkách knihy odhalovat, nespočívají ve zvýšení frekvence jakýchkoliv doteků, ale ve zkvalitnění těch doteků, které léčí a dělají nás spokojenými a šťastnými. Nedostatek doteku, pohazení a stavy nedomazlenosti nás totiž dlouhodobě poškozují a brzdí

naš celkový rozvoj. Například děti, které byly málo hlazené, jsou v dospívání a v dospělosti málo sebevědomé, hůře se seznamují a sbližují s ostatními. Mají horší školní prospěch a vykazují horší výsledky i v IQ testech. Přitom je tak lehké tenhle nevýhodný start do života změnit!

Nedomazlenost se ale netýká jen dětí. Dotek je zásadní pro pevné a dlouhotrvající partnerské vztahy i pro naše vlastní sebevědomí. Dotek ovlivňuje naše pracovní vztahy, pomáhá nám lépe komunikovat nebo přesvědčit druhé o našich záměrech. Pomocí doteku se rozvíjíme, sdílujeme emoce a můžeme jím sebe i druhé uzdravovat a řešit trápení.

Kniha se zaměřuje zejména na nedomazlenost ve vztazích a v komunikaci s druhými a nedomazlenost jako vyjádření vztahu k sobě. Nenajdete zde jen popis situací, které nastanou, když dotek v životě chybí, ale objevíte i řadu praktických cvičení. Cvičení jsou počátkem cesty, jak si pomoci ze začarovaného kruhu nedomazlenosti, negativity a nespokojenosti.

Počáteční kapitoly se věnují fyziologii hmatu a souvislosti naší tělesnosti s emocemi. Psychosomatický pohled na nedomazlenost, na naše tělo a emoce je důležitý pro pochopení toho, proč se někdy cítíme, jako kdyby nám nebylo dobře se sebou samými i v nás samých.

Další kapitoly jsou věnovány celkovému zdraví, léčení, oblasti komunikace a vztahům.

Cílem knihy není úplně pochopit neurologickou podstatu dotekového vjemu, ale spíše jeho psychologický význam. Fyzický kontakt toho může hodně vybudovat, nebo hodně zbořit. Všechno, co jsme, spočívá v našem těle. Dotknout se našeho těla znamená dotknout se nás samých. V doteku je obrovská síla a my všichni ji máme ve svých rukou. Záleží jen na nás, jak ji využijeme.

Přeji si, aby se vás tato kniha dotkla, aby se dotkla vaší tělesnosti, vaší mysli a aby to pocítili i ti, které máte rádi. Včetně vás samých.

Monika

Dotek v historii

Slavné „dotknutí“ je vyobrazeno na Michelangelově fresce v Sixtinské kapli. Na obrazu je znázorněno, jak Bůh Otec dává skrze dotek prvnímu muži, Adamovi, Ducha neboli Život. Scéna symbolizuje čin, ve kterém je dotek přenašečem ducha. Přenašečem něčeho, co dokáže dát život.

S dotekem souvisí i pověst o králi Midasovi. Král Midas vládl ve Frygii v 8. a 7. století př. n. l. a velmi uctíval boha Dionýsa. Jednoho dne přivedli poddaní králi člověka, který trhal ty nejzralejší a nejlahodnější plody v královské vinici. Midas ho chtěl bez prodlení potrestat. Ale když se na něj podíval zblízka, poznal v něm Siléna, sluhu boha Dionýsa. Vladař se tedy slitoval, sluhu pohostil a vybavil ho dary na cestu zpátky k Dionýsovi. Když Dionýsos viděl, jak se o jeho druha Siléna Midas staral, řekl králi, aby si něco přál. Midas se zamyslel a nakonec si přál, aby vše, čeho se dotkne, bylo proměněno ve zlato. Vladař to myslel dobře, chtěl obohatit království. Ale dotek, který měnil vše ve zlato, se mu stal málem osudným, protože i jídlo, které vzal král do ruky, se měnilo ve zlato. A tak Midas raději požádal Dionýsa, aby ho tohoto „daru“ zbavil, protože s ním neuměl naložit.

Až do 18. století byl hmat uctíván a považován za jakéhosi supervizora ostatních smyslů. Ověřoval jejich nespolehlivost a kotvil je v realitě. Ale postupem času se doteková vzdálenost mezi lidmi víc a víc zvětšovala a v rámci toho začaly hrát prim jiné, rádoby ušlechtlejší smysly. A tak už na začátku 19. století přírodovědec Lorenz Oken ve svém díle popisoval rasovou stupnici, na níž výsadní postavení zastává Evropan coby „člověk zraku“, zatímco úplně nejnižší byl „člověk hmatu“ – Afričan. Hmat a dotek se tak posunuly jen do kategorie dávání slasti nebo bolesti a začaly ztrácet svou důležitost v ostatních oblastech života.



Člověk a jeho pět smyslů

Poslední dobou je dotek brán nějak moc negativně. Pro některé je nehygienický, pro jiné invazivní nebo je skloňovaný v souvislosti se sexuálním harašením. Místo kontaktu se pak raději schováváme za monitory počítačů a displeje mobilů. Ale jedině mezilidským dotekem dokážeme vyjadřovat skutečné emoce, rozvíjet trvalé vztahy, konejšit nebo i léčit. Naše ruce sice nemění věci ve zlato, ale ne nadarmo se říká, že má někdo „zlaté ručičky“, a věřte, že to není jen o řemeslné zručnosti. Všichni máme v rukou obrovský potenciál, jen je třeba ho začít správně využívat!

Hmat, král mezi smysly

„Štípni mě, ať vím, že je to pravda...“

„Neuvěřím tomu, dokud si na to nesáhnu...“

Víte, proč se to říká? Při osahávání tvarů a povrchů zpracuje mozek několika-násobně více informací, než kolik jich dokážeme přijmout očima, ušima, nosem či ústy. Ze všech pěti smyslů je právě hmat tím nejlépe vybaveným k chápání a poznávání vnějšího světa. Jsme vystavováni mnoha optickým klamům a jedině prostřednictvím hmatu se skutečně přesvědčíme o pravdivosti toho, co nám ukazují ostatní smysly.

Proč je hmat tak unikátní? Ostatní smysly jsou vždycky soustředěny do jednoho orgánu – uší, očí, nosu či úst –, zato orgány hmatu jsou rozmístěny po celém těle! Ostatní smysly tím pádem reagují pouze na jeden typ podnětu, hmat nikoliv. Díky hmatu tak můžeme cítit dotek či náraz, můžeme odhadnout tvar objektů a posoudit jejich hmotnost, poznat, zda je něco tvrdé nebo měkké, horké či chladné a jestli to působí bolest. Hmat funguje také jako velmi citlivý poplašný systém pro tělo. Pocit tepla nebo bolesti často varuje náš mozek, aby dal signál tělu, které bezprostředně zareaguje ochranným reflexem; a my – například – ucukneme rukou dřív, než se stačíme vážně popálit o rozžhavený předmět.



Zajímavost

Kompenzace

Díky své vysoké citlivosti může hmat kompenzovat absenci jiného smyslu. Například Braillovo písmo dává slepým lidem možnost číst pomocí doteků konečků prstů. Prsty jsou důležitým smyslovým orgánem i pro ty z nás, kdo nejsme nevidomí. Když jsme se narodili, jedině prostřednictvím doteků jsme poznali, že je u nás máma, tedy někdo, kdo nás miluje.