



Deprese a vyčerpání: cesta zpět k sobě není jen v hlavě

Na toto téma existuje mnoho videí a článků, většinou ale zůstávají na úrovni učebnic a rozumového zpracování. Jenže aby se něco **opravdu změnilo a promítlo se to do života**, je potřeba jít do hlubší úrovně, než jen do hlavy. Právě proto **uvádím příklady ze života** a volím jednoduchý, místy až dětský styl. Ne proto, abych věc zjednodušoval, ale abych textem neaktivoval obranné mechanismy ega, které při setkání s novými nebo odlišnými názory často okamžitě přechází do odporu.



Hledáte odpovědi na otázky typu:

- **Jak poznat, co Vám bere sílu a energii?** Například přetížení, strach, perfekcionismus, neodpočívání, dopaminové úniky, cizí očekávání i vnitřní dysfunkční vzorce.
- **Jak se zbavit negativních myšlenek, strachu a únavy?** To slibují všichni, ale spíše jde o to naučit se, jak si je uvědomit, pozorovat je, zacházet s nimi, nepodléhat jim, nevracet se k nim a postupně měnit směr, ne o to, že se jich člověk jednoduše „zbaví“.
- **Jak znovu najít radost, která není závislá na vnějších stimulech?** Kontrast rychlého uspokojení

versus klid, vnitřní vedení, vědomá přítomnost, víra, radost z obyčejných věcí.

- **Proč se potíže vracejí — a co je potřeba změnit?** Nepochopení vlastních myšlenkových vzorců a opakujících se situací, které jsou vlastně jen impulsem ke změně myšlení, chování i prostředí.
- **Proč nestačí tlumit příznaky, ale je potřeba i něco změnit?** Pokud se chci skutečně uzdravit, potřebuji změnit to, co mě do potíží přivedlo. Léky samy o sobě nezmění naše myšlenky ani špatný životní styl.
- **Už nechcete jen přežívat, ale znovu opravdu žít?** Postupně mi ubývalo energie. Už jsem sotva zvládal pracovní povinnosti a na osobní radosti už mi síla nezbývala. Člověk nemůže odpočinek odkládat až na dobu po dosažení všech cílů, ale potřebuje průběžně udržovat rovnováhu mezi prací, odpočinkem a zábavou.
- **Co mi pomohlo ve chvíli, kdy už jsem nevěřil, že se něco může změnit?** Pomoc, rady i správní lidé bývají často blíží, než si myslíme — v knihách, zkušenostech druhých i inspirativních videích. Jen je potřeba se nejprve zklidnit, třeba v přírodě, protože teprve tehdy člověk lépe uslyší, uvidí a ucítí, co má udělat. Když jsme přetíženi, rady nás spíše podráždí a vlastní aha moment — docvaknutí nám snadno unikne.

Proč nestačí jen „myslet pozitivně“

Mysl je pouze nástroj. Když se s ní ale zcela ztotožníme, začneme věřit, že jsme naše myšlenky — a tím ztrácíme kontakt s hlubší částí sebe sama.

Proto se není co divit, že když je člověk ve stresu, snaží se to vyřešit jen hlavou. Říká si: *musím být klidný, musím to zvládnout, jsem v bezpečí, bude dobře*. Takové věty mají smysl, ale ve chvíli, kdy je nervová soustava přetížená, samy o sobě nestačí. **V silném stresu totiž nefungujeme jen na úrovni rozumu. Reaguje celé tělo.**

Dnes už víme, že **naše tělo výrazně ovlivňuje naše myšlenky, emoce i to, jak vnímáme svět kolem sebe**. Důležitou roli v tom hraje i **bloudivý nerv**, který propojuje mozek s řadou orgánů. Nejde o „kabel“, kterým mozek tělo řídí 20% signálů.

Větší část 80% informací jde naopak z těla směrem do mozku. Z toho plyne jednoduchý, ale zásadní závěr: **přes tělo můžeme ovlivnit mysl, emoce i prožívání situací.**

Proto při stresu často **pomůže začít tělem** např. **pár dřepů**, svižná chůze, pomalejší **hluboké dýchání**, delší výdech, jemné protažení, vědomé uvolnění ramen nebo čelisti. U někoho funguje i **přeostřování zraku** mezi blízkým a vzdáleným bodem, či **pozorování předmětů** v místnosti, jakmile mě přestane předmět zajímat začnu prozkoumávat další – nejde o civění a myšlenky se točí v hlavě dál, ale o **odpoutání se od myšlenek**. Podobně působí i zastavení na procházce a klidné kochání se přírodou, krajinou nebo pohledem do dálky — třeba i dalekohledem. Není to ztráta času, ale návrat k přirozenému způsobu zklidnění, tělo začne vysílat do mozku více signálů, že se situace uklidňuje a že není nutné zůstat stále v pohotovosti.

Pomoci může i jemná **masáž a soustředit se na příjemné pocity** – sám/a sobě masíruji nebo hladím dlaně, chodidla atd. Ne proto, že by jedním dotekem „vypnula stres“, ale protože dotek, tlak a uvolnění svalů mohou snížit napětí v těle a podpořit pocit většího bezpečí. Podobně lze využít i **akupresní body** — například bod mezi obočím, bod na vnitřní straně zápěstí, bod mezi palcem a ukazovákem nebo jemnou masáž boltce ucha. Výsledkem bývá uvolnění.

Při dlouhodobém stresu se člověk často začne **odpojovat od lidí, od sebe i od signálů vlastního těla**. Přestává vnímat, co opravdu potřebuje. **Hůř rozpoznává únavu, napětí, hlad, potřebu odpočinku nebo varování** - zapomínání, motání hlavy, čpící pot, zvýšenou plynatost, tlak či bolest v podbřišku atd. Tělo sice tyto signály vysílá, ale my je v každodenním tlaku přehlížíme, bagatelizujeme nebo je přetlačíme vůlí – „**musím ještě stihnout tohle a tamto / ta bolest se dá ještě vydržet**“.

Při dlouhodobém stresu se člověk často začne **odpojovat od lidí, od sebe i od signálů vlastního těla**. Přestává vnímat, co **opravdu potřebuje**, a hůř rozpoznává únavu, napětí, hlad, potřebu odpočinku i **varovné signály**, jako je zapomínání, motání hlavy, čpící pot, zvýšená plynatost, tlak nebo bolest v podbřišku. Tělo sice tyto signály vysílá, ale my je v každodenním tlaku přehlížíme, bagatelizujeme nebo přetlačíme vůlí ve stylu „**musím ještě stihnout tohle a tamto**“ a „**ta bolest se dá ještě vydržet**“. Když žijete ve stresu, máte navíc **tunelové vidění** — **řešíte hlavně to, co se v danou chvíli jeví jako nejvíc ohrožující, ale nevidíte celek**, nevnímáte rady ani další nápomocné podněty.

Hněv, strach, smutek nebo bezmoc často nezmizí jen tím, že je potlačíme nebo „rozumově pře-argumentujeme“. **Když nemají emoce bezpečný prostor k projevení a zpracování, vracejí se jako vnitřní napětí, podrážděnost, neklid**, sevřené tělo, tlak na hrudi, stažený žaludek, mělké dýchání nebo výbuchy na zdánlivě malý podnět. Není to známka slabosti, ale spíš signál, že nervová soustava zůstala v pohotovosti a nedokončila svou stresovou reakci.

Pak při vystavení stresu **stačí i malý podnět a reagujeme podrážděně** nebo nepřiměřeně silně. Často se **zhoršuje i trávení**, protože tělo ve stresu **neumožňuje klidné zpracování potravy, ale je v napětí – bojů nebo úteč**. Může se objevit tlak v žaludku, nechutenství, nadýmání, překyselení, průjem nebo naopak zácpa. Podobně trpí i **spánek**. Člověk je **unavený, ale nedokáže opravdu vypnout**. Nemůže usnout, budí se nebo ráno nemá pocit skutečného odpočinku. Tím se celý kruh ještě více uzavírá.

Deprese se většinou nezačne tvořit až ve chvíli, kdy naplno propukne. Často jí předcházejí roky přetížení, potlačovaných emocí, vnitřního tlaku, ztráty kontaktu se sebou a někdy i nezpracovaných zranění z dětství. A protože rodiče často sami nesou vlastní nezpracované zátěže, mohou je nevědomě přenášet dál na děti — ne jen slovy, ale atmosférou, mimikou, napětím, způsobem vztahu a tím, co je doma považováno za normální. Někdo reaguje vztekem, jiný všechno dusí v sobě.

Paradoxně když člověk v prenatalním období, dětství nebo dospívání zažívá stres často, může si tělo na **napětí zvyknout jako na standard**. Klid pak prožíváme s nepříjemnými, znervózňujícími pocity, působí až ohrožujícím dojmem. **Tělo je zvyklé jet ve vyšších otáčkách a bez nich má pocit, že něco není v pořádku**. I proto mnoho lidí podvědomě vyhledává **adrenalinové sporty, workoholismus, perfekcionismus, konflikty nebo různé závislosti**. Často nejde o rozmar ani o slabou vůli, ale o **pokus udržet známý vnitřní stav, na který je nervová soustava dlouhodobě nastavená**.

Hněv ani další emoce nezmizí jen proto, že je potlačíme. Neukládají se „do buněk“, jak se někdy obrazně říká, ale **otiskují se do nervové soustavy, svalového napětí, dechu, držení těla a do implicitní paměti**. Tyto uložené **nezpracované emoce fungují jako automatická reakce**, ne jako běžná vzpomínka. Tělo se stáhne, dech zrychlí nebo zkrátí, sevře se žaludek, napnou se ramena, člověk je ve střehu nebo se naopak odpojí. **A když se cítíme nepříjemně, tak se přidají i negativní myšlenky a naopak**. Proto někdy nestačí si emoci jen rozumově vysvětlit. Potřebujeme si vytvořit **bezpečný prostor k uvolnění**.

Někdo potřebuje stres **vychodit, vyběhat, vyskákat, vytřást z rukou a nohou, vydýchat, protáhnout, vyplakat, vyzpívat, vydechnout dlouhým výdechem nebo uvolnit přes dotek, masáž či teplo**. Nejde o slabost ani o přehánění, ani není

smyslem emoci „dramatizovat“, ale dovolit tělu dokončit to, co v něm zůstalo rozběhnuté. Je to přirozený způsob, jak **tělu pomoci dokončit stresovou reakci**. Když uteču před medvědem nebo se biju o život, tak se vytvořené stresové hormony „spálí“ a neuloží v těle jako biochemická informace – nezpracovaná emoce. **Dnes od pracovního stresu neutíkáme ani nemůžeme zmlátit šéfa či politiky**. Proto je třeba pravidelně a vědomě stres uvolňovat a postupně **obnovovat regulaci nervové soustavy**, zvyšovat její odolnost a učit ji, že **nemusí reagovat na každý podnět jako na ohrožení**.

Zároveň je důležité **začínat pomalu a bezpečně**. Mnoho lidí chce všechno vyřešit rychle a sahá po intenzivních technikách, například po pokročilých dechových cvičeních, hyperventilaci nebo silně aktivujících postupech. Jenže pokud nervová soustava není připravená, může se stát, že se stará zátěž otevře rychleji, než ji člověk dokáže unést. **A pak se místo úlevy objeví neklid, úzkost, vnitřní rozhození nebo návrat starých potíží**.

Proto je často moudřejší začít od nejjednoduššího. **Naučit se pozorovat**: dech, aniž bychom ho hned chtěli měnit. Všimnout si, **co cítíme v žaludku, v hrudníku, v nohách**. Vnímat tep srdce, napětí v ramenou, sevření čelisti, kontakt chodidel se zemí. Učit se znovu vnímat tělo bezpečně, místo abychom ho hned nutili k dalšímu výkonu.

Je to podobné jako v posilovně, také nezačínáte nejtěžší vahou. V opačném případě se mnoho lidí po první návštěvě posilovny bolestí sotva hýbe a často zanevrou na sport. **Při první návštěvě posilovny se má cvičit s vlastní vahou, příště se samotnou tyčí a s rostoucí kondicí postupně přidáváte závaží**. Stejně je to i při práci s dechem, emocemi a nervovou soustavou. Nejprve je potřeba vytvořit základ bezpečí, naučit se **vnímat tělo a rozpoznat, co už je moc**. Teprve potom má smysl jít hlouběji. Příliš rychlé otevírání starých traumat člověka neposílí — může ho naopak znovu zahltit.

Stres se nepřenáší jen slovy nebo „špatnou náladou“, ale i mnohem jemněji — **mimikou, tónem hlasu, napětím v těle, způsobem dýchání, gesty, feromony v potu i celkovou atmosférou prostředí**. Mysl, ale i nevědomá část nervové soustavy neustále vyhodnocuje, zda je prostředí bezpečné, nebo zda je potřeba zůstat ve střehu. Proto **na nás silně působí, s kým trávíme čas, v jakém prostoru žijeme a jaké vztahy nás obklopují**.

Dlouhodobý pobyt mezi konfliktními, manipulativními, chaotickými nebo emočně vysávajícími lidmi může organismus držet v napětí, i když si to rozumově nechceme připustit. Někdy pak nestačí jen lépe dýchat, cvičit nebo na sobě „pracovat“. Někdy je nutné **změnit prostředí, nastavit hranice, omezit kontakt, a přestat se stýkat s toxickými lidmi**. Není to sobectví ani slabost. Je to ochrana vlastního zdraví, nervové soustavy a vnitřního prostoru, bez kterého se skutečné zklidnění obnovuje jen velmi těžko.

Z toho všeho vyplývá něco podstatného: **péči o tělo se nevyhneme**. Ne proto, že by tělo bylo oddělené od psychiky, ale právě proto, že psychika a tělo tvoří jeden celek. Když se naučíme znovu vnímat své tělo, dech, napětí, emoce a signály přetížení, nezačínáme jen „relaxovat“. Začínáme **tím obnovovat vztah k sobě samým**.

A právě tady může začít skutečná změna. **Ne velkým výkonem. Ne dokonalou metodou. Ne dalším tlakem na sebe**. Ale postupně, jemně, bezpečně. Někdy jedním hlubším výdechem. Jindy zastavením se na procházce a pohledem do krajiny. Také tím, že si konečně všimneme, co se děje v žaludku, v nohách, v hrudi nebo v srdci.

Když si přiznáme vlastní nedostatky, přijmeme, že nikdo není dokonalý a pustíme potřebu na něco si hrát, zbavujeme se jednoho z největších stresorů a mnohem více se otevíráme životu.

Uzdravování často nezačíná tím, že něco přidáme, ale tím, že přestaneme tlačit proti sobě. Čím víc se přetlačujeme, tím víc to působí zpět — jako kyvadlo. Skutečná změna proto přichází přes větší vnímavost, přijetí a postupné kroky.

Oslabená psychika může být darem?

Ano, může a to hned několika způsoby. Někdy nám pasivita a podřízenost nebo únik ve formě snílkovství pomůže vůbec **přežít těžké období**. Jindy nás přiměje **začít pečovat o své skutečné potřeby**, otevře nová témata a postupně nás nasměruje k hlubší proměně.

Abych vůbec přežil obviňování obou rodičů, že jsem „zmetek po tom druhém“, musel jsem potlačit sám sebe. **Byl jsem sice fyzicky přítomen, ale duchem a myšlenkami jsem unikl do svého vnitřního světa**. K tomu se přidaly i další okolnosti. Moje maminka je celiak, a když jsou střeva poškozená, tělo nemusí dobře vstřebávat vitamíny a další důležité látky. Když k tomu připočtu i násilí a silný stres / násilí v těhotenství, které maminka zažívala, není divu, že se to mohlo podepsat i na mém nervovém systému. Výsledkem byl strach, úzkost, chronické potíže s imunitou a narušená schopnost soustředění a učení. Ještě v páté třídě jsem četl velmi pomalu a s velkým vypětím — a přesto jsem si téměř nepamatoval, co jsem právě přečetl. Mamka mi musela předčítat, abych se naučil.

Zoufale jsem toužil být někým a proto milovaným. Až kolem pětadvacátého roku se ale objevila **naděje v podobě zvýšené citlivosti na energii**. Začal jsem silněji vnímat negativní energii lidí, prostředí nebo předmětů. Pozitivní energie jsou jemnější, a tak mi trvalo déle, než jsem je dokázal vnímat. **Postupně jsem je začal cítit i z bylinek, ze Země a z dalších věcí, které mě přesahovaly.** To ve mně posílilo víru, že mám **poslání pomáhat lidem jako slavný bylinkář**.

Z předchozí věty je jasné, že jsem **neustále zápasil s egem** — ať už **v podobě spásitelských představ**, nebo **obranných reakcí na lidi a situace**. Ano, potřeboval jsem pocít výjimečnosti. Věřil jsem, že právě díky němu konečně přijde úspěch, uznání a partnerka. Jenže realita byla jiná — a já jsem zůstal sám.

Býval jsem často **vyčerpaný a ve stresu**. A i to se nakonec ukázalo jako **určitým způsobem prospěšné**. Protože na dně v apatii to kolem mě nějak plynulo i bez mé aktivity — MUDr. Zoul mi dal na A4 citát „**Netlač vodu, teče sama**“ a ještě dodal také se to odnaučuji — nejste v tom sám. Nejen rozumem, ale hlavně na hlubší, nevědomé úrovni **začal jsem vnímat, že se zátěžové situace dokola stále opakují** podle téhož vzorce „**Na co nejčastěji myslím? Proč se všeho bojím?**“. Postupně jsem pochopil, jak vznikly mé dysfunkční vzorce a proč se stále motám v kruhu stejných myšlenek, emocí a reakcí.

Říká se, že si **přitahujeme to, na co myslíme nebo čeho se bojíme**. Na stejném principu k nám ze západu přišlo i velké množství kurzů a seminářů - jak si zhmotnit bohatství, zdraví atd. Uvědomil jsem si, že jsem se celý život všeho bál a stále se snažil předejít všem možným katastrofickým scénářům. Nežil jsem, ani nedělal co mě baví, ale připravoval se na nejhorší! A přesto musím konstatovat, že se toho pokazilo jen málo, a naopak jsem měl pár chvil kdy jsem myslel pozitivně a potkávalo mě mnoho dobrého. Dnes vím, že **dobré myšlenky se zhmotňují snáze, jen si jejich projevení brzdíme negativními, zejména pochybnostmi či výčitkami**.

Co by mě dříve zlomilo, dnes беру jako pokrok – jsem úplně obyčejný člověk

Většina z nás se v něčem totálně podceňuje a prostřednictvím ega si to kompenzujeme. Avšak díky drobným pokrokům v pozorování myšlenek, uvědomování si motivací a rozpoznávání vlastních vzorců jsem se dostal až k přijetí něčeho, **co jsem dříve zcela vytěšňoval. Slyšel jsem to, ale mozek to nepřijal**. A sice to, že **nemám žádný zvláštní výjimečný dar a nejsem „vyvolený“**. Když člověk vyrůstá ve stresu, bývá **oslabená ta část nervové soustavy, která souvisí s regenerací, zklidněním a pocitem bezpečí** — tedy parasympatikus včetně bloudivého nervu. Když toto oslabení překročí určitou mez, **naruší se osobní zóna člověka**. Potřebuje více klidu a ticha **a lidé i podněty kolem něj ho začnou snadno dráždit**. Tato přecitlivělost se mi mylně jevila jako „**mimořádný dar cítit energii**“.

Moje vysněná výjimečnost se postupně střetávala s realitou. Kladl jsem na sebe přemrštěné nároky — vždyť mám dar a poslání, takže minimálně musím uzdravit lidi v ČR. „Ego je převlečený Satan a nabádá k **páchání dobra**.“ **Výsledkem pak bývá vnucování** zdravého životního stylu ostatním **a růst odporu v druhých**. Bylo stále těžší si tuto představu udržet — nejen psychicky, ale i energeticky. Moje vyčerpanost se prohlubovala.

Jenže právě v tom byl nakonec skrytý posun. Kdybych nebyl oslabený, možná bych si nikdy nevšiml, že vedle hmoty existuje i jemnější rovina prožívání — včetně duchovního rozměru života.

Pak jsem potřeboval ještě několik dalších pádů na dno, abych pochopil, že takhle to dál nejde – jím zdravě, sportuji, ale co ty negativní myšlenky a neustálé tlačení? „**Ale vždyť já to myslím dobře?**“

Dnes stále vnímám energie a vibrace podobně jako dřív, ale s jedním důležitým rozdílem: **méně podléhám negativním myšlenkám, energiím, kritice a výčtkám. Už je do sebe nepouštím tolik jako dříve a méně na ně reaguji**.

Dar cítit podle mě máme všichni. Jen jsme vlivem výchovy, přetížení a materialisticky zaměřené společnosti často ztratili kontakt se svým tělem, pocity a jemným vnímáním. Místo toho se snažíme vše řešit jen hlavou.

Další:

U vyhoření, únavového syndromu, depresí a dalších potíží, je důležité vědět, že: **I když se nejspíše vyhýbáte ostatním, nejste v tom sami. „To, co teď prožíváte Vy, prožívá nebo již prožilo mnoho lidí.“**

Platí, že kdo se stýká s moudrými, zmoudří, a kdo s hlupáky, zhoupne. Neúčastněte se rozhovorů s lidmi, kteří si jen stěžují nebo se navzájem utvrzují v tom, jak je vše těžké, a už vůbec ne rozhovorů, kde se tvrdí, že to nemá řešení, nelze vyléčit – změňte téma nebo odejděte. **Ptejte se raději lidí, kteří si tím už prošli: „Jak se uzdravili? Co jim pomohlo?“**

V akutní fázi čehokoli, ať už zánětu nebo deprese, bych vyhledal lékaře a užíval léky. Jsou silnější než bylinky a přiznejme si, že zachránily mnoho životů. Léky však nejsou dokonalé a mohou narušovat i jiné systémy, případně metabolismus v dalších částech těla. Řešením je po akutní fázi podpořit detoxikaci reziduí a celkovou regeneraci, také se

zamyslet nad tím, co mě do nemocného stavu přivedlo, a následně dělat postupné kroky k navrácení rovnováhy v těle i mysli.

U antidepresiv vidíme u lidí výrazné zlepšení. Nejenže mají zase radost a usmívají se, ale také opět zvládají pracovní i jiné povinnosti a účastní se společenského života, sportu, kultury a podobně.

Já sám jsem antidepresiva užíval přibližně od 15 do 25 let. Buď jsem byl otupělý, nebo jsem jejich účinek téměř nepociťoval. Možná to bylo nesprávně zvolenou účinnou látkou. Nikdy jsem nezažil skutečně normální stav — pracovní výkonnost spolu s přirozenou radostí ze života. Při hospitalizaci a vyšších dávkách antidepresiv jsem já i pár lidí, které znám, zažil stav, kdy mi bylo všechno jedno. Myšlení sice fungovalo, ale ignoroval jsem rizika i známky blížícího se průšvihů. Často se mi kupily důležité věci a já věnoval pozornost něčemu jinému. Denní snění, marketingové vize a perfekcionista zaměřené na detaily byly důležitější než zvládání celku, papírování a zázemí. Nikdy jsem nedosáhl rovnováhy ani v dávkování, ani v přirozeném stavu fungování. Buď jsem byl unavený a měl depresivní myšlenky, nebo jsem byl přestimulovaný.

Kvůli vedlejším účinkům a neustálému strachování se a dohánění restů mi začaly zdravotní potíže, proto jsem přestal antidepresiva užívat a dal se na přírodní cestu.

Při užívání antidepresiv a jiných látek zvyšujících hladiny serotoninu a dopaminu, **mohou nastat kromě tělesných vedlejších účinků i změny v osobnosti.** Když jsem to poprvé slyšel od jedné terapeutky, okamžitě jsem to zavrhl. Pak jsem to ale slyšel i od dalších terapeutů a začal jsem se nad tím zamýšlet. Kterí lidé z mého okruhu užívají antidepresiva? **Jak si je pamatují dříve a jak se chovají dnes?**

U mnohých **pozoruji odklon od sebe sama k požitkům**, tedy k vyhledávání **vnějších a stále silnějších stimulů i rychlého uspokojení.** Může se prohlubovat závislost na sexu, nakupování, potřebě vyhrávat ve sportu či v počítačových hrách nebo závislost na sociálních sítích.

Ale co je pro mě nejsmutnější — už se s nimi nedá mluvit jako dříve. Vytrácí se empatie i schopnost skutečně naslouchat, také intuice. Každému jde něco snadno a s něčím jiným se naopak potýká, a právě proto je důležité **mít pochopení pro slabosti a nedokonalosti druhého.** Dříve v lidech bývalo více soucitu, dnes je to často jen: já chci, já potřebuji, já musím. Méně se mluví o osobním rozvoji a duchovních věcech, protože **osobní rozvoj bývá vnímán hlavně ve spojení s kariérou, a čím dál více se řeší jen hmota.**

Člověku pak přestává stačit obyčejná, krátká radost. Z vlastní zkušenosti vím, že ani mně už nestačilo pár minut romantického porna. **Potřeboval jsem stále delší stimulaci a i to, co mi dříve připadalo vulgární nebo odporné,** mi začalo pomáhat k dosažení orgasmu. Právě toto uvědomění, spolu s tím, jak špatně jsem se po tom cítil a jaké výčitky to ve mně zanechávalo, mi pomohlo znovu „získat kontrolu“. **Vyšší dávka antidepresiv by mě sice mohla zbavit nepříjemných pocitů, ale takto se nedá žít donekonečna.**

Spotřební způsob života přináší mnoho lákadel, která odvádějí pozornost od sebe sama, od střídmosti i od vnitřní rovnováhy. Už naši předkové věděli, že „**v nejlepším se má přestat**“. Nepotřebovali znát **teorii dopaminové špičky a následného poklesu**, stačilo jim vnímat život a pozorovat, co s člověkem dělá nadměrné uspokojování žádostí.

Psychický a duševní diskomfort je odrazem naší vnitřní nespokojenosti s tím, jak žijeme. Deprese je důsledkem dlouhodobého neřešení situace. Nemoci jsou jen upozorněním na vnitřní nebo vnější disharmonii a zároveň příležitostí ke změně a uzdravení.

I já jsem několikrát zkolaboval, abych konečně pochopil, že takto to dál nejde. Deprese, strach a panické ataky mě svazovaly a narovinu říkám, zabít jsem se nedokázal. Nezbyvalo nic jiného než jít vpřed, odrazit se ode dna. Útěchou mi bylo uvědomění, že jsem se pořád všeho možného bál, a přitom se toho špatného zhmotnilo jen málo. Ale pořád mi běželo hlavou: „Co když se to změní a přeci jen se strachy a negativa budou více zhmotňovat?“

Snažil jsem se si co nejvíce vybavovat případy, kdy to vypadalo na průšvih nebo nesnáze, a **nakonec se to samo vyřešilo, nebo mi někdo pomohl či poradil.** To už přece nebyly náhody. Náhodou se něco stane jednou, ale příště už pomoc přijít nemusí?

Právě proto jsem **začal těmto pomocem říkat „zázraky“** — něco, co se děje utajeně, skryto za zrak. Také jsem začal sbírat andělíčky v různých formách. Chtěl jsem se přiblížit té pohodě, úsměvu, klidu a bezpečí, které vyzařují silně věřící lidé. **Dělal jsem mnoho dalších drobností, které mi pomáhaly jít dál,** a ty zmiňuji v dalších článcích.

Nemoc je dar změny. Důležité je **přestat se dívat na depresi či nemoc jako na něco daného a neměnného.** Mnoho lidí si začalo vážit svého zdraví a mít radost z drobností, jako je slunce, déšť nebo úsměv bližního, až po překonání vážné nemoci. **Zdraví je dar, o který je třeba pečovat ještě předtím, než ho ztratíme.**

Žádné výčitky. Také jsem to pochopil až z donucení, díky nemoci. A proč žádné výčitky ani špatné myšlenky? Protože **pokud si cokoli vyčítáme nebo se podceňujeme, spouštíme tím tvorbu stresových hormonů** a ty z dlouhodobého hlediska poškozují zdraví.

Často člověka napadne: „**Lékaři se to radí, ten to má jednoduché.**“

Lékaři jsou důležití nejen pro správné určení typu nemoci a předepisování léků, ale také nám vysvětlují, co dělat dál. Například **učí, jak přerámovat negativní myšlenky**, tedy jak je rozporovat, zeslabovat jejich význam a nahrazovat je pozitivnějšími.

Pacienti znají ten **pocit beznaděje a méněcennosti, když lékař poradí a vy to sice rozumově chápete, ale nedokážete to změnit, alkoholik také ví, že mu pití škodí a nesčetněkrát se rozhodl nepít.** Mě v těch zoufalých chvílích napadlo: „Tomu se to řekne, když se narodil chytřejší a bez sklonu k depresi.“ **Je to těžké, když ještě nemáte žádnou zkušenost s pokrokem, s úspěchem, se skutečností, že už se vám něco ve vašem životě nebo myšlení podařilo změnit.**

Přiznám se, že jsem byl tři měsíce hospitalizován v nemocnici v Bohnicích na oddělení pro deprese. Po nějaké době mi lékař řekl, že nespolupracuji a že se nesnažím. Já se přitom snažil až moc. Dokonce jsem si tam četl knihy o depresi a všemožné brožury a letáky, které tam měli. Jenže to byla **teorie bez uvěřitelnosti - víry, že i mně to může pomoci.** A přitom já, chudák, se tak snažím.

Mým „strážným andělem“ mi byla vnuknuta myšlenka: „**Ptej se těch, kteří už udělali pokrok**, těch, které už budou propouštět domů. **Jak se jim to podařilo poznat a změnit?**“ A tak jsem se ptal. Každý měl jiný příběh a každý mě ujišťoval, že i mně se to podaří.

Pak to po pár dnech přišlo. V situaci, kdy jsem se styděl před dvěma krásnými sestřičkami. Smály se na plné kolo a já si myslel, že mě se smějí. A najednou mě napadlo: **to není skutečnost – stud je v mé hlavě „zkus to změnit, co když se smějí něčemu jinému?“** Hned nato přišla myšlenka: „Blbost, čemu jinému by se smály, když jsem tu na chodbě sám?“ Ještě párkrát jsem se pokusil **najít jiné vysvětlení, a i když nebyla úspěšná, trochu se mi ulevilo, protože jsem se zabýval řešením namísto abych podlehl.** Když jsem pak vytíral podlahu až u sesterny, zjistil jsem, že si prohlížejí fotky a smějí se u toho.

Byla to moje první cenná zkušenost s tím, že **to, co si myslím, nemusí být pravda a že já nejsem jen mysl.** Měl jsem už **spojitost mezi myšlenkami, emocemi a pocity v těle** — sevřený žaludek, hrdlo, šourek, chtělo se mi utéct. Od té doby se zlepšuji v pozorování tělesných příznaků a učím se je využívat k rozpoznávání toho, jaké emoce se blíží. Většinou jsou spouštěčem negativní myšlenky, které spouštějí i některé rituály a bludné kruhy.

Funguje to i naopak:

- Nejenže mohu nahradit negativní myšlenky pozitivními, ale mohu si také připomínat, **kolikrát jsem se bál a většinou to dobře dopadlo.** Aby ego neodporovalo, například při afirmacích či sebemotivaci fungují věty typu: „**Cítím se čím dál tím víc...**“ nebo „**Jsem den ode dne...**“
- Myšlenky i pocity mohu změnit skrze tělo. Nejznámější je **hluboké dýchání**, ale mohu dělat i **dřepy**, kliky nebo **skákat**, tleskat, **zpívat** a tím **přerušit negativní program** v mysli a snadněji pak **přesměrovat mysl na něco pozitivního**, například vzpomínka na domácího mazlíčka, radostné události nebo jen na jízdu na kole.

Jsmen jen tělo ovládané myslí? Ne!

Intuice a vnímání tělesných signálů pomohli mnoha vynálezci, léčitelům, umělcům atd. My ostatní je také **můžeme používat pro náš prospěch.**

S tím souvisí otázky původu a poslání: Proč se rodíme do různých podmínek? Proč má někdo bohaté rodiče a jiný chudé? Proč jsou jedni rodiče laskaví a druzí stále nahněvaní? Kdo to rozhodl? Mnoha lidem stačí vysvětlení „**osud**“, **ten se přeci nedá změnit, na co se snažit – stejně to lepší nebude.** Mě napadlo, že **je to totální nespravedlnost proč zrovna já? Zároveň jsem vnímal lidi kteří na tom byli hůře a vyvíhli se nahoru?**

Logicky se to nedalo vysvětlit, až jsem přistoupil na myšlenku karmy, že se rodíme opakovaně a duše se má rozvíjet - očistit od předešlých špatných skutků, tedy karmy. Prý si naše **duše vybírá rodiče, kteří jí vytvoří ty správné podmínky a tlak pro změnu – tato představa mi ulevila a dala naději na změnu.**

Přesto mě rmoutilo, že pokroky jsou malé, že do konce života nemám šanci dosáhnout přeměny že i v příštím životě se v tom budu plácet. **Ale pak mi došlo — změny a práce na sobě mají smysl.**

Například já pocházím z rodiny, kde muži z obou stran propadli alkoholu, a babička i mamka mi často říkaly: „Ty taky budeš pít a mlátit svou ženu.“ To, že se v rodině pije a ještě vám to stále předhazují, je velmi předurčující pro život v dospělosti. Je mi 50 let, nepiju, nekouřím a žádné drogy jsem nikdy nezkusil. Proč? Domnívám se, že to mám zpracované z minulých životů. Kdykoli jsem měl chuť mít díky alkoholu lepší náladu jako ostatní, přišla mi do hlavy myšlenka: „Tvoji situaci to nevyřeší, bude ti akorát blbě a ještě to stojí peníze.“

Nejsem svatý, mám také kompenzační mechanismy pro příjemné pocity - dopamin. Jsou to sladké a porno, kde nehrozí strach z opuštění. **Snažím se i toto odstranit, abych žil naplněným životem a měl v rovnováze práci, odpočinek i zábavu.** Abych si to nenesl do dalšího života.

Dysfunkční vzorce myšlení a chování můžeme měnit snáze díky aha momentu, nadhledu, pochopení situace nebo zrcadlení druhými lidmi atd. Pomáhá i **pozorování vlastních pocitů a reakcí, i když nejzřetelněji to vidíme u druhých.** Pak už jen zbývá připustit si, že i my sami děláme podobné chyby stále dokola. Právě toto **uvědomění a nadhled nad sebou samými nás může někdy až rozesmát — vždyť je to vlastně tak jednoduché, proč jsem to dříve neviděl/a?** Proč se často nedaří vidět situaci z nadhledu? Protože když jsme přímo v ději, cloumají s námi nezpracované emoce, například vztek, strach nebo bezmoc.

Například **mně pomohla totální vyčerpanost a podrážděnost** s ní související. Miluji své kočky jako děti, které nemám, protože jsem sám. Dal bych vše na světě, aby byly zdravé a šťastné. Jenže v době totálního vypětí potřebujeme být v klidu a sami, my muži obzvlášť. A když jsem měl konečně spásnou myšlenku v napjatém pracovním termínu, chtěla se Čudla mazlit. A to tak intenzivně, že nereagovala na odhánění a nečekaně mi skočila na klín bez kalhot. Uklouzlo jí to a drápky mi krvavě sjela po stehně. Zařval jsem na ni a jelikož na to není zvyklá, jen se na mě nechápavě dívala.

Vztek byl tak silný, že jsem jí chtěl ublížit. Proto jsem napřáhl, aby utekla, a pak jsem vší silou kopl do skříně, kde před chvílí stála, a ještě hanlivě zařval ze všech sil. Toto jednání mě překvapilo, protože se celý život snažím všem pomáhat a chránit potřebné.

A v ten okamžik mi proběhlo hlavou: „**Vždyť ji přeci miluji.** Když je mi ouvej, tak se na ni podívám, a když jsem pryč, tak si na ni vzpomenu a je mi hezky.“ **A tehdy mi došlo: „Aha, moje maminka podnikající samoživitelka mě přeci jen milovala, prostě jen byla totálně s nervama v pr...“**

Takže už neplatí vzorec / myšlenka: „Jak by tě mohla nějaká žena milovat, když tě nemilovala ani vlastní máma.“ **Už se ženám nevyhýbám ze strachu z opuštění ani se nepodbízím úsluhami.** Vždyť i já jsem a byl jsem milovaný.

Tyto transformace jsou snadnější, když se zajímáte o duchovní růst — o své pocity a skryté motivace. Doporučuji Kruh přátel **Bruno Gröninga**, tam se svým tělem a myslí dokážete zázraky.

Nesnažte se zbavit únavy a špatné nálady doplňováním dopaminu zvenčí a vyhledáváním pocitu uspokojení skrze doplňky stravy, sladkosti, počítačové hry, sociální sítě nebo porno.

Ale naučte se **vnímat signály těla a pozorujte své myšlenky.** Přinesou mně nebo druhým **něco prospěšného? Nebo budu ještě víc našťvaný/á, když na to myslím?**

Antidepresiva i další látky ovlivňující pocity, včetně alkoholu, drog, cigaret a podobně, vytvářejí psychickou **závislost.** **Namísto toho, abychom hledali řešení, se opájíme** a pokračujeme v zaběhnutém stylu. Udržují naši pozornost směrem ven do okolí. Ostatní se mají lépe, **ostatní za to mohou.** Namísto přijetí zrcadlení a otázky: **Co mi jejich chování o mně říká?**

Paradoxně si často myslíme, že žijeme dokonale a děláme vše správně. Jsem na tom úplně stejně. Nekuřák, abstinents, pracující sedm dní v týdnu, pomáhající druhým, perfekcionista. Pomáhám a odvádím dobrou práci, tak si přece zasloužím Boží přízeň a úspěch? Tak proč ta chronická vyčerpanost a deprese? Vždyť pomáhám tak vesmír nebo Bůh, by mi měl dát sílu.

Kdybych opakovaně nespádl na dno, nepochopil bych, že se nemám rád.

Že se svou péčí snažím získat lásku od ostatních.

Že nevěřím ve své schopnosti, a proto jsem perfekcionista.

Že mám strach z neúspěchu a neumím odpočívat.

Pořád jsem si říkal: budu odpočívat, až bude všechno hotovo, až vytvořím materiální zázemí, firmu, dům a tak dále.

Díky propadu na dno jsem **pochopil, kde jsou pravé příčiny**, i to, že mi doktor předepsal správná antidepresiva a odpovídající dávky, ale moje **strachy a úzkosti mě hnaly za větším výkonem** a tělo to nedalo. Pak jsem užíval různé antidepresivní bylinky a zase jsem místo regenerace a vytvoření zásoby energie doháněl práci za období nemoci a kolapsu.

Dnes neužívám žádné léky ani náladu podporující bylinky a **kdykoli mám špatné pocity či myšlenky**, nedívám se na ně jako na svou součást ani jako na realitu stavu, ale **jako na pouhou informaci, že mám změnit myšlenky nebo nedělat zbytečnou práci**.

Například jsem ze strachu dělal různé úpravy pozemku a domu proti povodním, přestože bydlím na kopci mimo vodní toky. Nebo jsem chtěl vytvořit **dokonalé informační brožury pro lékaře**, což ani není možné, protože tradičních postupů a klinických studií je příliš mnoho, stále přibývají a každý lékař i terapeut má vlastní postup a metodiku. Tyto **studie a postupy se navíc liší a často si i protirečí**. Snažil jsem se mít připravenou **argumentaci pro všechny možné scénáře**. Nyní jsem přijal, že nic není tak horké a že nemá smysl stahovat kalhoty před brodem. Až bude potřeba, tak budu situaci řešit či dodám potřebné informace podle konkrétního dotazu.

Více naslouchám svému vnitřnímu vedení. Mysl mi vždy nabízela mnoho pro a proti a dokola jsem přemýšlel, jestli to bylo správné řešení a jaké možné důsledky bude mít. Také **více dělám to, co skutečně cítím, že chci a potřebuji**, ne to, co je společensky korektní nebo co si myslím, že si druzí myslí, že bych měl udělat. Je to krásný paradox — do druhých nevidíme, ale přesto se snažíme dělat to, co si myslíme, že si oni myslí.

V současnosti jsem udělal velký pokrok díky učení Bruna Gröninga. Přestal jsem se ubírat směrem neustálého analyzování a rozebírání všeho hlavou a místo toho se učím **odevzdání — už na to nebudu myslet, to už bylo, to už nezměním, a proto nemá smysl se trápit výčitkami**.

Rozum totiž nedokáže vysvětlit ani pochopit všechny souvislosti. A **když se člověk příliš rýpe v minulosti, často tím jen znovu otevírá staré rány a znovu je prožívá**.

Všechno, co se kolem nás i v nás děje, je jen nabídka, kterou můžeme odmítnout a vyslovit co chcete, pak věřit a počkat na splnění. To jsem si nevymyslel, pouze tento nástroj předávám dál. Samozřejmě to chce trénink — nikdo učený z nebe nespádl.

Například když jsem cítil úzkost, řekl jsem: „Tuto nabídku odmítám, prosím o radost a pohodu.“ Úleva nastala do dvou minut a také mi došlo, **jaké myšlenky jsem měl i co je spustilo**. Jel jsem rychle a napadlo mě: „Co když tě změří? Pokuta a body.“ A pak už se nabalovaly další negativní myšlenky z mého života.

Nebo když na mě někdo slovně útočí či mě kritizuje, řeknu si v duchu: „**Tuhle kritiku odmítám, to je jeho špatná nálada**.“ Díky tomu se nedostanu do reakce, do obhajoby ani do protiútoků, a mohu si uvědomit, co mi ta situace zrcadlí a co mám pochopit. Často jde o něco, co se mi dělo i s jinými lidmi.

Odevzdat neznamená utéct a nic neřešit, ale získat nadhled nad současným stavem. Teď si tvořím nový život. Učím se přijímat to dobré, co nabízí přítomný okamžik, a věřit, že vše má svůj smysl. A pokud něco nedopadlo dobře, možná to jen znamená, že ještě není konec.

Popravdě, **ne vždy se mi daří být nad věcí**. Ze zkušenosti ale vím, že **život nám posílá jen tolik, kolik jsme schopni zvládnout, a zároveň nám vždy dává i náповědu nebo pošle někoho, kdo nám pomůže**. A ani tohle jsem si nevymyslel, slyšel jsem to z mnoha stran.

Další úskalí - Co je pravda?

V naší společnosti je to často jen **úhel pohledu jednotlivce**, vycházející z výchovy a osobních zkušeností. **Odlišné výsledky mívají často i klinické studie**, někdy si dokonce protirečí. Záleží na tom, kolik faktorů a příčin bylo vzato v potaz, i na tom, kdo a s jakým záměrem studii sponzoroval. Když je cílem léčba určité nemoci, **mohou být přehlíženy jiné přínosy dané látky**. A zároveň platí, že **co může jednomu člověku prospívat - může jinému škodit**. Například betakaroten je velmi prospěšný, ale kuřákům může ve vyšších dávkách škodit.

Navíc je třeba počítat s tím, že **každý člověk má jinou individuální citlivost a odolnost**. Například aminokyselina L-tyrosin je důležitá pro tvorbu dopaminu, tedy pocitu odměny, ale u lidí, kteří konzumují větší množství mléčných výrobků, může být metabolismus tyrosinu posunut tak, že vzniká více tyraminu, a to může u citlivějších osob vést k bolestem hlavy. **Co však znamená větší množství?** To záleží na stavu trávicí soustavy, ochranné bariéry v mozku, na dědičných sklonech k

migrénám, krevní skupině — například krevní skupina B bývá s trávením mléka spojována jako výhodnější. Zkrátka, **velké množství je pro každého velmi rozdílná hodnota**. To, co je pro jednoho člověka ještě v pořádku, může být pro druhého už nadměrná zátěž. Proto **vždy doporučujeme vyšetření odborníkem a také to, abyste mu průběžně poskytovali zpětnou vazbu, jak na Vás lék, doplněk nebo terapie působí**.

Člověk v psychické nepohodě bývá často paralyzovaný množstvím informací. Říká si: „**Co vše mám dělat, když existuje tolik postupů osobního rozvoje a péče o tělo?**“ To bych mohl/a 24 hodin denně dělat všemožné praktiky a stejně bych nestihl/a všechno.“ Ano to je pravda.

Proto je důležité **začít drobnými kroky**. Malými změnami, **které Vás v danou chvíli osloví** a kterým věříte, že je zvládnete. Do cesty nám přichází to, co právě potřebujeme pro současný úsek své životní cesty. **A zůstaňte v klidu, když se rozhodnete pro jednu věc, jiná Vám neuteče. Protože tyto nabídky se opakují**, přicházejí k nám znovu a znovu, a až k nim dozrajeme, objeví se znovu. Abyste mi uvěřili, tak toto pravidlo bohužel platí i pro negativní zkušenosti. Například žena si zoufá, že stále potkává alkoholiky. I to se opakuje do té doby, než vnitřně dozraje, řekne si „takhle už ne“ a začne měnit své myšlenky i chování. Namísto diskoték a restaurací začne chodit na kulturní akce, do přírody nebo mezi jiné lidi. Změnou se začne měnit i to, co jí život přináší.

I přesto, že ještě nevidíte velkou změnu, neztrácejte naději. Vizualizujte si lepší život — ne ve smyslu bohatství, ale toho, co člověka skutečně naplňuje: radost, harmonické vztahy, přátelství, koníčky, tvoření, výlety či dovolené.

Nemusíte všechno pochopit, vyřešit ani zvládnout hned. Někdy stačí udělat to, co právě teď cítíte jako správné. Jeden - malý krok, jiný pohled, nové rozhodnutí — a postupně se začne měnit celý směr života. A když něco právě teď nevyšlo, neznamená to selhání, ale možná jen to, že ještě nepřišel správný čas. Důležité je zůstat otevřený, učit se, dozrávat a jít dál k lepšímu životu. I to je součást cesty — neustálá změna a vývoj.

Co říci závěrem?

Zdraví prospěšných věcí a metod je mnoho. Ale pokud budu mít akutní potíže, přestože jsem bylinkář, budu s čistým srdcem a bez výčitek užívat léky, a to tak dlouho, dokud to lékař bude považovat za nezbytné. Bylinky a vše ostatní, jako je pohyb, meditace, hluboké vědomé dýchání a podobně, jsou podporou, ale nenahrazují lékařskou péči.

„Síla, kterou hledáš, je už v tobě. Nevěříš? Ohlédni se a uvidíš, jaký pokrok už máš za sebou.“

„Nikdy nejsme sami, vždy je tu někdo, kdo na nás s láskou myslí, stačí se podívat na nebe.“

Přeji krásné dny, Honza Trávníček

Vyloučení odpovědnosti

Upozornění: V tomto článku sdílím osobní zkušenosti, příběhy a poznatky spolupracujících celostních lékařů, terapeutů a jejich klientů. **Nejedná se o lékařská doporučení ani návod k léčbě.** Každý člověk je jedinečný a příčin zdravotních problémů bývá více, proto je vždy nezbytné odborné lékařské vyšetření.

To, co pomohlo mně nebo jiným osobám, nemusí mít stejný efekt u vás. Uváděné informace vycházejí z tradičního léčitelství a alternativních přístupů. **Nejde o oficiálně schválená zdravotní tvrzení.** V textu nejsou uváděny názvy konkrétních produktů, pouze obecné účinné látky. **Užíváte-li léky** (na předpis nebo volně prodejné), může docházet k jejich interakci s jinými látkami, což může vést ke **snížení účinnosti nebo naopak k riziku předávkování**.

Pokud nemáte odborné vzdělání v oblasti zdraví, riskujete nesprávné pochopení uvedených informací a z toho plynoucí rizika. Proto **před jakoukoliv změnou životosprávy, zahájením užívání doplňků stravy nebo úpravou léčby vždy doporučuji vše nejprve konzultovat s lékařem** nebo jiným kvalifikovaným zdravotnickým odborníkem.