

Jak předejít jarní únavě

– ANEB PŘÍNOS PSYCHOTERAPIE
PŘI ZMĚNĚ ŽIVOTNÍHO STYLU

Rozhovor s psychoterapeutkou Evou Růžickovou z Centra holistické péče, Optima medical s.r.o. www.optimamedical.cz, www.zivotnistyl.info

Myslíte, že lze předejít jarní únavě?

Lze, ale chce to vynaložit určitou míru úsilí a péče. Jaro je dle čínské medicíny obdobím oslabených nebo zatížených jater. Játra jsou centrem emoce zlosti. Proto je moudré pomoci si již v předjaří některými bylinkami, úpravou jídelníčku a v neposlední řadě péčí o psychiku. To mimochodem platí pro všechna období v roce. Úprava životního stylu dle ročních období by měla být zcela přirozená věc, stejně jako je přirozené uzpůsobit svůj šatník počasí. Na jaře máme vyzkoušené určité byliny, jež napomáhají předejít únavě. Můžu uvést Ostropestřec mariánský v matečné tinktuře. Užitečné je i pravidelné popíjení kopřivového čaje nebo krátce povařeného čerstvého zázvoru. Saláty nebo pomazánky z červené řepy vaše játra posílí i pročistí.

Když jsme u jara, budeme hovořit o vzteku. Nejnebezpečnější emocí je tedy potlačovaný vztek. Je to ten vztek, který si jen těžko přiznáme i sami před sebou. Velmi často jej zakrýváme úsměvy nebo automaticky přecházíme jakoby bez povšimnutí, jelikož nechceme riskovat konflikt, a to nejčastěji s těmi nejbližšími. Mylně se domníváme, že když navenek zůstáváme smířliví, prospívá to našim vztahům.

Bývá to velmi častý model chování u starostlivých žen. Nebezpečí spočívá v tom, že emoce vzteku nepřestane existovat jen proto, že ji přehlízíme. Neprojevíme-li ji konstruktivně (v komunikaci s okolím), funguje v těle pak jako toxin, který oslabuje nejen játra, ale i jiný geneticky slabší orgán. Snadno se pak dopracujeme k psychosomatickým potížím různého typu.



PhDr. Eva Růžicková

Je tedy zdravější varianta otevřeně se rozčilovat?

Odborníci pracující holisticky se shodují na tom, že zdraví (potažmo játrům) prospívá asertivní jednání. Tzn., že se člověk nechyluje k agresivnímu typu chování, kdy nerespektuje okolí, ale ani k podřízenému jednání, kdy by potlačoval své potřeby na úkor potřeb ostatních.

Např. urazíte-li typicky cholerického člověka, dá vám najevo svou nevoli ihned – zkrátka bouchne, zlost je venku a v minutě už o tom jakoby neví. Je-li jeho reakce oprávněná a nepřekročí únosnou mez slušnosti, je to rozhodně zdravější varianta, než kdyby svou zlost obrazně spolkl.

Spolknutou zlost si můžete představit jako balík toxinů, které se musí také někde projevit. Když ne v přímé reakci (v uvedeném případě: k člověku, který nás urazil), tak skrytě. Je-li neprojevovaná a neuvědomovaná zlost chronicky přetrvávajícím typem chování, může si takový člověk přivodit různé zdravotní komplikace. Oslabení jater a žlučnickové potíže mohou být jednou z nich. Typickými psychickými projevy oslabených jater jsou: chronická nerozhodnost, neschopnost říci asertivní „ne“, hněv ve snech nebo neschopnost odpoutat se od minulé urážky, tiché rozhořčení, nedostatek odvahy k řešení mezilidských vztahů. Toto jsou pak konkrétní témata, jimiž se s klientem „jaterního“ typu v psychoterapii zabýváme.

Od jara a jater jsme se dostali k asertivitě... – jaký druh psychoterapie tedy nabízíte?

Vycházím z holistického přístupu Gestalt terapie patřící k humanistickému proudu psychoterapie. V terapii je kladen apel na

osobní zodpovědnost, svobodu a vlastní růst (seberealizaci). Gestalt terapie zdůrazňuje význam uvědomování (emocí, myšlenek, postojů, životních vzorců apod). Terapeut je v tomto procesu uvědomování klientovi průvodcem, důvěrníkem a oporou. Cílem terapie je klientova zvýšená schopnost uvědomování a poznání vlastních zdrojů sebedopory. Klient se tak stává sám sobě přítelem a učí se mít rád tak, jak je (včetně a navzdory svým nedostatkům).

V psychoterapii беру v potaz nejen psychické symptomy, ale v případě zájmu a prospěšnosti pro klienta je dobré pracovat i s fyzickými symptomy. Psychosomatická témata jsou běžnou součástí terapeutického procesu. Celkový zdravotní stav klienta je možné individuálně ladit i homeopatickými či bylinnými preparáty.

Často vás vyhledávají lidé s nadváhou, proč?

Asi právě proto, co jsem zmínila výše. V terapii se zabývám i fyzickým tělem. Obezita je psychosomatické onemocnění a hlídat jen příjem a výdej kalorií často nestačí. Potom je vhodná psychoterapie na místě. Témata, kterým se často věnujeme, je přijetí sebe sama navzdory některým nedostatkům – mimochodem mít rád sám sebe je alfa omegou našeho zdraví. Naučit se asertivně odmítat nejen koblihy, ale i některé vzorce chování nebo situace – naučit se vnímat a plnit vlastní potřeby – získat sebedůvěru a najít své zdroje radosti – to vše je cílem psychoterapie (nejen) pro hubnoucího člověka.

Co potřebuje člověk, který říká, že chce změnit životní styl?

Potřebuje opravdu chtít. Může se to zdát banální, ale někdy je cesta od „chtěl bych“ k „chci“ poněkud trnitá a dlouhá. Člověk hlavou ví, že „by měl“ např. zhubnout nebo „by měl“ také odpočívat. Nicméně dokud nedojde k jasnému a cílenému „chci“, věci se nepohnou k lepšímu. V terapii klient získává podporu k těmto prvním krůčkům a nabývá tak sebedůvěru.

Člověk usilující o pozitivní změnu v životě (bez ohledu na to, v jaké oblasti) potřebuje i jistý druh pokory, trpělivosti a důvěry v dobré konce. V neposlední řadě terapeuta, u kterého nalezne bezpečí.

V rámci Centra holistické péče nabízíte i výživové poradenství. Jak vypadá vaše spolupráce?

V rámci několikaletého vedení kurzů snižování nadváhy u spol. Stob (Stop Obezitě) jsem se naučila pohlídat klientům i

vyvážený jídelníček. Jsem tedy schopná nabídnout i koučing životního stylu (potažmo hubnutí). Ideální však je, když hubnoucí klient zároveň navštěvuje i výživového poradce v rámci našeho zařízení. Má pak přesné informace o úbytku tukové tkáně a více prostoru na informace ohledně vhodných potravin, způsobech přípravy jídla apod. Výživová poradkyně s klientem může jít i nakupovat a vyložení jej naučit, jak volit kvalitní potraviny. Komplexní proces psychoterapie i hubnutí se pak výborně doplňuje a někdy i násobí.

