



Proč někdy potřebujeme koukat tzv. do blba? Volá tím naše tělo po odpočinku?

PhDr. Eva Růžičková

Před časem mi do praxe přišla vystresovaná klientka Jana chvatně hovořící o tom, jak pořád někam musí spěchat, aby obstarala dvě pubertální děti, svou práci účetní, celou domácnost, venčení psa..., ale docházejí jí síly: „Vždycky jsem si v minulosti poručila! Co jsem si usmyslila, to jsem dosáhla. Co jsem si naplánovala, to jsem splnila, i kdybych neměla spát. A taky, že jsem dokázala nespát a pořádně makat. Vystudovala jsem dálkově vysokou při malých dětech. Dělal jsem vedoucí. Vždycky jsem byla dobře připravená...“ Stěžuje si na to, že její vůle je teď asi porouchaná. Rozčiluje se a pak zase pláče nad tím, že už nefunguje jako dřív. Táže se dokola proč a nejvíc se zlobí sama na sebe, když se často přistihne, že jen tak kouká do blba. „Děje

se mi to hned ráno, probouzím se jako zmlácená, nejsem schopná se nastartovat, ale jen tak koukám na prázdno. To mě strašně naštve. Měla bych něco dělat a ne tu lelkovat!“

Jana je na sebe celoživotně přísná, což s hořkostí nahlíží a je schopná připustit až po určité době psychoterapie. Svě momentální vyčerpání bere jako své selhávání, za které se navíc trestá vnitřní kritikou („Jsem neschopná“, apod.).

První fáze psychoterapie byla především o uvědomování si její touhy po dokonalosti. Postupně si uvědomovala své vysoké nároky, které na sebe neustále klade. Nacházela se v depresivním ladění a neměla se sebou slitování. Vyčítala si právě i to „koukání do blba“.



PhDr. Eva Růžičková,

psycholožka, psychoterapeutka, instruktorka jógy, absolventka Homeopatické akademie v Praze: Ve své soukromé praxi se zabývá především psychoterapií. Často řeší životní nespokojenost v návaznosti na psychosomatické potíže. Pro její práci je typický celostní přístup.

Více na: www.psychologickapecce.cz

LUCITA SEA COMPLEX
Špičkový malý komplex v klidné lokalitě 20min od letiště! Jen 50m k pláži!
Luxurní výhledy na moře i hrad ze všech bytů

Od 65.000€

Lokalita: Alanya (Kargıcak)
1+1, 1+2, 1+3, duplexy
Plocha: 75 - 180 m²
Balkóny: 1-3
Koupelny: 1-2

REALITYTURECKO

Investujte v Turecku

Využijte výhodných cen luxusních nemovitostí!
Balíček služeb k zakoupené nemovitosti 1. rok zdarma!

MYRA PARK
Luxurní nemovitost 100 m od pláže

Od 42.000€

Lokalita: Alanya (Kestel)
1+1, 1+2, 1+3, 1+4
Balkóny: 1-2
Koupelny: 1-3

www.RealityTurecko.cz +420 602 974 962

Co se vlastně děje, když koukáme naprázdno?

Příčin může být více: Od poruch nebo změn vědomí (intoxikací např., nebo v pozitivním smyslu mění naše vědomí i meditace), přes obyčejnou nudu, když např. zpracováváme příliš jednoduchý úkol a naše pracovní paměť není dostatečně vytížená, až po únavu.

V případě Jany je to jednoznačně její nervové vyčerpání. Tělo (mozek) jí dává jasně najevo, že potřebuje tzv. vypnout a relaxovat. Potřebuje se zastavit a jenom být. Mozek má automaticky tendenci zůstat ve vlnách alfa a nepodávat alespoň chvíli výkony měřitelné časem, penězi apod.

Druhá fáze psychoterapie se vedla ve smyslu: „Aha, já si mohu dovolit chvíli jen tak koukat. Aha, já to potřebuji a je to vlastně záchranná brzda.“ Postupně pochopila, že se jedná o volání jejího organismu po restartu. A ten bude možný, jen když začne svému tělu naslouchat. Tzn. relaxovat anebo meditovat a to pravidelně.

Jana se naučila pro začátek plný jógový dech. Ten zastavuje stresovou reakci, aktivuje dýchací svaly včetně bránice, jež bývá stresem zatuhlá. Plný jógový dech začala uplatňovat kdykoliv během dne, čímž prospívá zklidnění i lepšímu držení páteře. Při nádechu si počítá do pěti, na pět dech jemně zadrží a na pět vydechuje. Tato praktická technika je proveditelná kdykoliv a kdekoliv.

Vzhledem k tomu, že rána jsou obecně jejím nejtěžším obdobím dne, naučila se po probuzení 11min. meditoval. Praktikuje dechové cvičení Pranájama. Tj. střídavé nadechování levou nosní dírkou a vydechování pravou. Dále nádech pravou a výdech levou atd. Toto tisíce let staré cvičení prokazatelně harmonizuje náš autonomní nervový systém (dává zelenou parasymptiku), čímž se zklidňujeme a zbavujeme stresu.

Časem byla Jana schopná větší laskavosti a tolerance sama k sobě i k blízkým. Už tak přísně nesoudila sebe, ani vý-

kony svých dětí. Celkově přestala tolik hodnotit a kritizovat. Učí se nechat některé věci prostě být, včetně sebe. Potřeba neustále někoho a něco hodnotit je obecně velká past naší mysli, do které často padáme a výsledkem je stres a pocity nespokojenosti.

Po půlroční terapii Jana obnovila své síly a občas si dovolí jen tak koukat do prázdna, aby se uvolnila. Celoživotně si potřebuje dávat pozor na přetížení, k němuž mívá občas nakročeno. Depresivní epizoda mohla odejít.

