

Proč čím dál více lidí prožívá různé krize v době, kdy se nám zdánlivě daří stále lépe? Proč tak často prožíváme duševní stres, úzkostné poruchy, těžká traumata, hluboké deprese? Co můžeme sami udělat pro překonání vlastní duševní krize?

**text: Mgr. Blanka Demčáková
foto: Shutterstock.com**

Duševní krize

Nedostatek světla v nás

Kdy se krize objeví?

Navštívila nás „dáma v tmavě šedém“ (duševní krize), nikým nezvaná, neohlášená, přinášející utrpení a požadující komfort. Proč k nám vlastně přišla? Tu je důležité si uvědomit, že jsme si ji přitáhli sami, a to naším dlouhodobějším „tmavším“ naladěním (strachem, obavami, sebelítostí, smutkem, žalem, nesebedůvěrou, extrémní nespokojeností a kritičností, přepracovaností až vyčerpaností, negativistickým viděním budoucnosti, přílišnou hloubavostí rozumu, nesprávnými hodnotami, pocitem osobního selhání, rezignací, ukřivděností, nevírou či bezvýchodiskovostí...). Snažili jsme se a udělali podmínky proto, aby si nás všimla, a už je TU.

Nebdělost se nevyplácí!

Možná, že jsme i zaspali a nechali “ne-

bděle” pootvěrené dveře a ona vešla. Když už se objevila, nejlépe by bylo jí dát hned u vchodu vědět, že ji nepotřebujeme a poslat ji pryč. Nedovolit jí vstoupit do předsíně, nezvat do obýváku a už vůbec jí nenabízet, aby se stala naší dennodenní společnicí. Nenechat se jí vystrašit a paralyzovat.

Ano, život s námi někdy potřebuje opravdu hodně zatřást, abychom se konečně probudili. Pak se otrěpeme a vzpamatujeme. Někdy zjistíme, že jsme na dně a všechno je najednou jinak, vymklo se nám to spod rozumové kontroly a plyne to jinak, nevidíme východisko. Čím nesnesitelnější ten pocit je, tím spíše v něm odmítáme setrvat. Chceme změnu, tu správnou změnu.

Proto nám někdy život dává ne to, co chceme, ale to, co potřebujeme. Proto nás fackuje, proto nás sráží, proto nás připra-

vuje o to, co pro nás ztratilo hodnotu. Chce, abychom konečně začali přemýšlet, CO skutečně SPRÁVNÉHO udělat. Své nevyhovující podmínky můžeme kdykoli změnit. Jde o to, komu a čemu uvěříme, a abychom chtěli ty správné věci. V životě není důležité, jak rychle jdeme, ale jestli vůbec postupujeme správným směrem.

Nedostatek světla v nás

Vyšší světlé pomoci nám do života přicházejí, i když je vědomě nežádáme. Klepou na náš příbytek (naše nitro) např. lidi, kteří nás na naší cestě upozorní, povzbudí, motivují, usmějí se na nás, vysloví nám uznání a podporu, ozve se někdo, koho máme rádi, stane se něco jakoby zázrakem... A my se začínáme přeladovat, opět prosvětlovat své nitro a tím vytvářet podmínky, které jsou pro duševní krizi nepřijatelné, odchá-

zí a my máme prostor opět tvořit, věřit si a opět chtít. Očišťujeme se od prachu pochybností, nánosů strachu, zbavujeme se fleků obav, otevíráme okna a odtahujeme žaluzie.

Náš život je plný světla, ale my ho nevidíme, protože v době krize máme nastavený tmavě šedý filtr pohledu na svět. **Krize je výzvou k přenastavení našich vnitřních hodnot a postojů, impulzem vedoucím k uvědomění a k větší bdělosti.** Neúspěšní lidé věří tomu, že jinak, než žijí, žít nemohou. Kdyby otevřeli oči, uviděli by. Oni se je ale bojí otevřít. Odmítají to. Nechtějí pravdu – bojí se, že by si poté vyčítali, jak dosud žili. Stojí za to otevřít oči. Ovlivníme tím úplně všechno, co nás čeká.

Duševní krize nás přinutí obrátit pozornost na sebe a jít „do sebe“. Uvědomit si, že dosavadní životní přístup není pro nás zrovna ten nejvhodnější. Cítíme se těžkopádně a kdesi uvnitř v hloubce to bolí. Scházíme do hlubiny naší duše, abychom načerpali z její moudrosti. Jsme víc než kdy jindy „v sobě“. Stále více procítáme, probouzíme se pomalu k většímu uvědomění v tématu, kterým právě procházíme. Hledáme cesty, jak z krize ven. Jak opět nabít vnitřní svobody, jak opět začít svou duši bděle vnímat, jak nesetrvávat v trápení příliš dlouho.

Pár konkrétních tipů, jak s duševní krizí pracovat:

- **Neizolujme se.** Máme-li krizi a stáhneme se do sebe, deprese nezmizí. Naopak se prohloubí. Máme tendence, abychom svým stavem nikoho neobtěžovali. Anebo ji maskujeme, potlačujeme nebo překonáváme, protože když jsme v depresi, nejsme přece výkonní ani společenští. Kdo by o nás v takovém stavu stál? Půjdeme-li však mezi lidi, zredukuje se. Nemusíme s nimi mluvit a přetvařovat se, stačí s nimi být pospolu a na začátek postačí sdílet vzájemou přítomnost.
- **Přesuňme svoji pozornost na někoho jiného/někam jinam,** usmějme se třeba i na někoho úplně cizího. Přesměrujeme tím energii jinam a otevřeme své srdce.
- **Stagnující energii je potřeba rozproudit.** Rozproudivme-li krev (vyzařování našeho ducha), její chemické složení se změní a s ním i náš emoční stav – projedme se na kole, zaběhejme si, zatancujme, zacvičme, udělejme fyzickou aktivitu, která nás pozvedne, třeba i uklízejme nebo zhluboka dýchejme.
- **Nehloubejme příliš rozumem,** protože naše rozumová složka, která měla do té doby nadvládu (potlačila světlo v nás), dovolila krizi přijít. To, co ji může odehnat a zbavit se jí, je naše nehmotná

složka, která se prozáří, když se napojíme na světlé proudy té nejvyšší energie. Odevzdejme s důvěrou nahoru, požádejme o sílu, věřme ve spravedlnost dění a správné načasování. Jedině s nadhledem dokážeme zachytit a vnímat světlé podněty kolem nás a najít to správné řešení naší situace.

- **Nežijme v sobě sebelítost a nesetrvávejme v utrpení dlouho,** protože když klesáme na duchu a srážíme se kolena, o to hůř se nám pak vstává a trvá to pak déle.
- **Uvědomme si, že vše, co se nám děje, je jenom příležitost k růstu** – zaujmeme správný vnitřní postoj a problém otočme na příležitost a motivaci vedoucí k větší vnitřní zralosti.
- **Zbavme se toxických emocí** – neodsuzujeme sebe ani ostatní, nežijme v sobě toxické emoce, které jenom zamořují. Emoce mají pro nás zprávy. Problém vzniká, když je neposloucháme, protože tím se zacyklí. Mají pro nás důležitou

Duševní krize nás přinutí obrátit pozornost na sebe a jít „do sebe“. Uvědomit si, že dosavadní životní přístup není pro nás zrovna ten nejvhodnější.

zásilku a budou se vracet znovu a znovu a zvonit silněji a silněji, dokud neotevřeme. Anebo si budeme pro „zásilku“ muset jinak (lékař). Nenechat se emocionálně vystrašit a zatlačit do kouta. Na všechno totiž existuje řešení a všechno se dá zvládnout.

- **Snažme se poznat příčinu toho, co a proč se nám děje** – je našim naléhavým úkolem přenechat duchu vedení a opět začít naslouchat tomu světlému v nás, vnitřnímu hlasu (intuici).
- **Udělejme v našem životě více místa na to hezké, radostné, hodnotné, přínosné.** Proč tak hrozivě stoupá počet mladých lidí v krizi? Naše dnešní povrchní společnost neumí s depresivními stavy zacházet. Má v oblíbě rozhovory, točící se kolem problematických, kritických a negativních aspektů života. V jejich životě pak chybí místo na to světlé. I když náš dnešní den nebyl zrovna úspěšný, vždy se v něm něco dobrého najde, za co můžeme být na sebe hrdí i pokorní vůči Bohu.
- **Naučme se zvládat lépe duševní stres** – Stres neexistuje, jenom my reagujeme

na situace stresové! Do stresu se dostáváme sami. Dle svého vnitřního nastavení zaujímáme k prožívání svůj životní postoj. To, do jaké míry se necháme vystresovat, záleží jenom na nás. Okolnosti nás jenom zkoušejí, jestli jsme se už naučili nebo nenaučili konkrétní typ situace správně řešit. Snažme se, abychom opakovaně nereagovali stejně, neustále tím jistým typem psychického stresu. Situace, které k nám opakovaně přicházejí, nám jenom ukazují, co ještě nezvládáme. Každý nepříjemný citový stav, který prožíváme, bychom se měli snažit naučit zvládat – pokojně, s nadhledem, spravedlivě, s vírou, laskavě, bděle a s uvědoměním, abychom si nepřivodili neklid či zdravotní problémy.

- **To, čemu věnujeme pozornost, to posílujeme; čemu ji nevěnujeme, to chřadne** – Jelikož krize je vlastně nedostatek světla v nás, východiskem je nebojovat s tmou (negativním myšlením, pochybnostmi, nezpracovanými slabostmi...), ale soustředit se na to, co nás pozve-

dává a prosvětluje. A když krizi znovu potkáme (na své životní cestě), není potřeba se jí bát a se strachem vyhybat, ale zářit jistotou a vírou, že cokoliv nás potká, se dá zvládnout, protože vše je tu spravedlivě řízeno a děje se pro naše nejvyšší dobro.

Překonáním duševní krize a správným vyhodnocením příčiny si uložíme do svého nitra zas o něco víc ke svému „Pokladu“. Je to pro nás bohatství, které nám nikdo nemůže vzít. Prožitkem je jenom náš. Zvyšuje naši sebehodnotu. Zas můžeme o stupínek výš na naší cestě za vyspělostí. Cítíme zároveň, jak z nás něco odpadlo, můžeme zas stoupat s větší lehkostí, s jasným pohledem a moudřejšími kroky.

Přeji všem čtenářům, aby léto plynulo krásně, po jasných a světlých cestách a ať přinese mnoho radostných prožitků i ozdravení ve všech směrech ☺.

Mgr. Blanka Demčáková

Terapeut osobnostního rozvoje: poradenství, typologie osobnosti, přednášky a semináře, tel. 604 300 189. www.perlapoznani.cz

