



JAK NA ZÁVISLOSTI

Klinika NEO Centrum řeší deprese, úzkosti, fobie, ale taky závislosti. Těmi si prošel i její zakladatel Libor Votruba. Když je díky terapiím překonal, rozhodl se nezůstat u sebe, ale pomoci i ostatním, kteří jimi trpí. Ve spolupráci se svým terapeutem Alešem Kudou založil tuto kliniku.

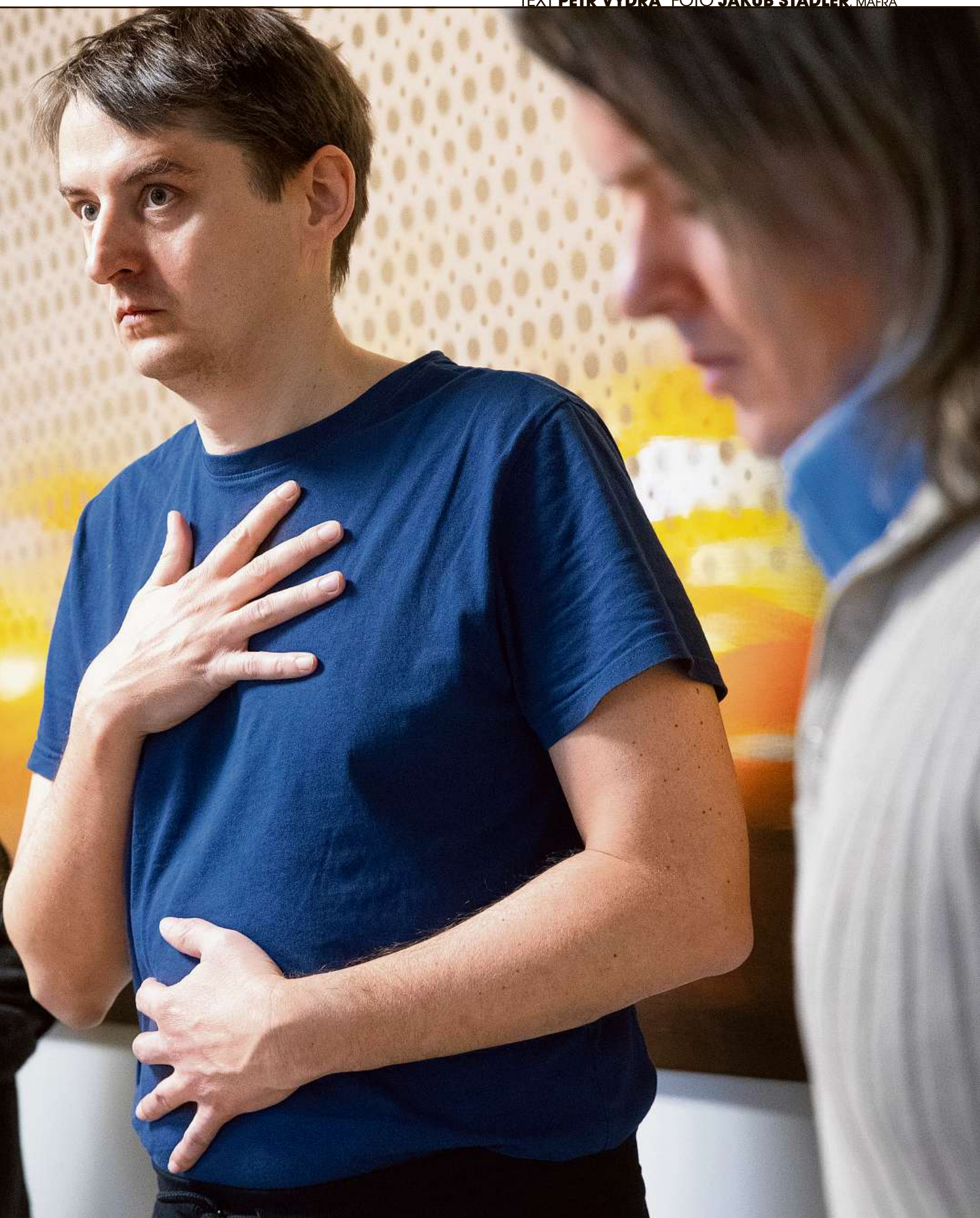
ZAMKL JSEM DVERE?

Tančím v kroužku s pomocí pohybů, které vymyslela paní po mé pravé ruce. Vzápětí se dostávám na řadu a musím vymyslet vlastní pohyb.

Sousedka odhazovala ruce od sebe.

Nenapadne mě nic lepšího, než jimi mávat k sobě, což vypadá skoro stejně.







občas se mi stane, že zamknu dveře a vzápětí je jdu po sobě zkontrolovat... dobře,

není to občas. Udělám zkrátka pár kroků ode dveří, které jsem právě zamkl, a za malou chvíli už šupačím zpátky, abych se přesvědčil, že jsem doopravdy zamkl. Chvilí lomcuju klikou, což mě uklidní, a můžu opět jít. Není to náhodou rituál, magický úkon, jímž si u vyšších sil vyprošuju ochranu na své následující cestě? Asi ne, kdybych uvažoval takhle, tak bych to snad věděl, proboha.

Radši hned třikrát pohladím talisman v podobě králíčí packy, který mi visí na krku, abych od sebe odehnal tento typ duševního postižení. Ale i kdyby to opravdu byla pouhá kontrola, zda jsem zamkl, tak to nemám v hlavě úplně v pořádku. Navíc si vzpomínám, jak to v mém dětství dělal táta, za což jsem se mu pochechtával. Přece před pár vteřinami zamkl, tak proč to jde teď, vlastně obratem kontrolovat? To mě asi v dospělosti dohnala karma, že jsem se mu posmíval.

A tak se rozhoduju okamžitě využít dne otevřených dveří, které pro pár novinářů pořádá klinika duševního zdraví a léčení závislosti NEO Centrum. Vetřu se mezi ně. Koná se totiž něco, co zkušenější kolegové odborně nazývají press day. Ovšem pokud zjistím, že jsem opravdu nějak duševně postižený, tak to pro mě bude spíš depress day, jak si to sám zasmušile pojmenovávám.

Když se mě doma ptají, kdy přijdu, pravím, že večer, anebo za čtrnáct dní, neboť kromě ambulantních setkání nabízí NEO Centrum pobytu, což se hodí v prvotních fázích léčení závislosti a duševních poruch vůbec. Vím já, jestli nějakou netrpím?

Je přece známá věc, že pokud je někdo závislý, nalhává si, že závislý vůbec není. Budu muset na všechny otázky zkušených terapeutů a terapeutek odpovídat obezřetně a s velkým rozmyslem, umiňuju si s úzkostí, která by už sama o sobě stála za vyšetření. Ale jsem zkrátka tady.

První terapeutickou disciplínou, které se zhostíme, je meditace. Když jsem byl malý a měli mě na starosti různí pedagogové a turističtí vedoucí, slyšel jsem občas po zadání nějakého úkolu: „Moc tady nemedituj a koukej se do toho pustit.“

Byl jsem totiž povahy snivé a často o krok dva pozadu za ostatními, neboť jsem se pohyboval víc v krajině duševní než v terénu reálného světa. To ovšem vůbec nemusí znamenat, že mám nadání pro skutečné meditování. Ostatně za chvíli se to ukáže.

Dostaneme k sobě zkušeného terapeuta Ondřeje Knybela, který se specializuje právě na meditaci. Zaujmeme každý svoji meditační polohu v místnosti s francouzskými okny. I když si sedneme na zem, vidíme pruh trávy mezi domy, což působí celkem meditačně. Na podmínky se tedy nemůžu vymlouvat.

Položíme si pravou ruku do levé dlaně. Budeme provozovat meditaci typu Vipassana. Zapišuju sem tohle slovo s takovou samozřejmostí, jako kdybych ho používal běžně, přitom se s ním setkávám poprvé životě. Jedním z cílů Vipassany je vidět věci tak, jak jsou. Mělo by mě to tedy přivést k sobě v tomto okamžiku, k tomu, co se opravdu právě teď děje. Jde o pravý opak onoho meditování v uvozovkách, které mě od přítomnosti z pohledu mých někdejších učitelů a vedoucích naopak odvádělo.

„Nečekejte žádné osvícení,“ upozorňuje Ondřej Knybel a já se v prvním okamžiku

1 VÍTEJ NA KLINICE. Vejdí a zanech všechny starosti a závislosti venku. **2 MEDITACE.** Koná se pod dohledem Ondřeje Knybela. Zde se věnujeme typu Vipassana. **3 TANČÍME.** Jde o terapii skupinovou, jak je vidět. Jeden z účastníků udělá pohyb, druhý na něj naváže. **4 PROJEKTIVNÍ KARTY.** Markéta Čermáková chce, abyste vybrali takovou, která vyjadřuje vaši situaci.

zcela materialisticky podívám na lampu nad námi. Snad si toho nikdo nevšiml.

„A jestli se u vás osvětlení při první meditaci dostaví, tak se k vám hned hlásím do studia,“ dodává Ondřej skromně a s humorem. To už samozřejmě vím, jak to myslel s osvětlením, a taky je mi jasné, že u mě se dozajista nedostaví, když při první zmínce o něm intuitivně pokukuju po nejbližší žárovce.

TANEC POVZBUDÍ

Budeme si všímat toho, co se děje. Svoji pozornost k tomu připoutáme technikou, kdy všechno, co se děje, budeme v duchu pojmenovávat. A protože právě sedíme, není vlastně nic snazšího než si pojmenovávat sezení, dokud si nevšimneme na své existenci něčeho jiného. „Sezení, sezení,“ rotuje tedy každému v hlavě. Až na jednoho účastníka. Tedy na mě. Na opakování si slova sezení nevidím

nic špatného. Avšak ještě než si povšimnu například svého dechu, začne na mě dotírat nejistota, jestli jsem před odchodem z domu zamkl. Jak taky u mě jinak.

O Vipassaně nám Ondřej řekl, že jde o všímavost, což je sestra paměti. Všímavost registruje, co se děje teď, zatímco paměť uchovává, co se už stalo. Nedivím se, že když je moje paměť poněkud děravá a když v ní teď marně lovím vzpomínku na to, jestli jsem před hodinou zamkl, že má i moje všímavost svoje mezery. A tak se pokusím v sobě nedávnou minulost zamknout (tak jako jsem patrně zamkl i dveře od bytu) a přesouvám se k tomu, že dýchám. Pojmenovávám si nádech a výdech a už se nenechám žádnou nejistotou ohledně minulosti vytrhnout.

A ještě než bych začal pátrat v paměti, jestli jsem vypnul vodu, což je taky takový

evergreen mého neurotického vzpomínání, uvědomím si svoje ruce přeložené přes sebe a pojmenuju si je.

Sedět jen tak s rukama v klíně se považuje přímo za znak zahálky. Vždyť se přece říká – neseď tady s rukama v klíně a něco dělej. A tak se raduju, že to někdo u mě nyní považuje za práci. Označuju „ruka na ruce a obě v klíně“, načež mě ruce, jen co jsem si jich povšiml a pojmenoval, začnou hřát. Osvícení jsem se tedy nedočkal, ale zahřátí ano. Je to malý krok učiněný vsedě, ale těší mě, neboť jde o důkaz, že jsem se na meditaci přece jenom začal soustředit.

Teď jdeme tančit, abychom povzbudili svého ducha. Stále jsme ještě v okruhu terapií skupinových. Umíte si asi představit skupinku redaktorů, kteří nemají, když se postaví do kruhu, silnější potřebu než jeden před druhým tancem začít vyjadřovat svoje nejskrýtejší emoce?



NEJZNAMĚJŠÍ ZÁVISLOSTI

alkohol
cigarety
omamné látky
pornografie
sex
sociální sítě
počítačové hry
cvičení
běhání
nakupování
workoholismus
mobil
zdravé stravování
vztah
sázení
hrací automaty
léky
online seznamky

INZERCE

PRACOVAT PRO KAUFLAND JE PROSTĚ TOP

Už popáté jsme
TOP Employer.



Moje první volba

Všichni se na dotaz terapeutky Terezy Uhlířové přiznáme, že jestli nás v životě tíží nějaká frustrace, je to právě představa, jak jeden druhému předvádíme moderní tanec.

Pohybová terapie našťastí spočívá v něčem jiném. Hýbat se pochopitelně budeme, ale především nás nikdo nebude esteticky hodnotit. První z nás udělá nějaký pohyb a další na něj naváže tím, že ten pohyb nejprve převezme a potom změní. Následující účastník ho opět zkopíruje, v převzatém pohybu chvíli pokračuje, načež ho změní na svůj. A tak stále dokola, které opravdu tvoříme.

VYBERETE SI?

Zní příjemná hudba a už se jeden před druhým stydíme daleko míň. A jestli trochu ano, tak se to stydíme říct. Máme především radost, že jsme na chvíli mohli existovat pro nás nezvykle, a sice v pohybu, a dokonce jeden s druhým pohybem komunikovat, což byla osvěžující změna a vybočení ze stereotypu, které potěší vždycky.

Kolega Milan se přiznal k občasnému úzkostem a pocitu, že nemůže dýchat. Možná vám přijde, že takovému se na rozdíl ode mě píše reportáž z psychoterapeutické kliniky sama. Ale nelitujte mě, nezapomeňte, že já se neuroticky vracím k už zavřeným dveřím, takže ani já nejsem bez šance napsat niterně prožitou reportáž.

Milanovi pohyb pomohl a vůbec mi přijde, že všichni ve skupině jsme mnohem uvolněnější než před samotnou lekcí.

Nyní se už rozdělíme a další terapeutky navštívíme individuálně. Nejprve se jdu otestovat na závislosti k adiktologovi Radku Němcovi. Dal přede mě seznam závislostí, abych si vybral. Tedy případně si vybral, protože nejde o to, najít si nějakou závislost, která se mi bude jevit atraktivní, a té propadnout. Spíš mám označit nějakou,



ÚZKOSTNÉ PORUCHY. S doktorkou Kateřinou Marklovou přijde řeč i na opakovanou kontrolu, zda jsem zamkl.

kteou mám nebo k ní ze všech nejvíc inklinuju.

Nakonec abych neurazil, protože když vám hostitel něco nabídne, měli byste si vybrat, jsem si vybral závislost na sociálních sítích. Opravdu občas provozuju zálibu být na sociálních sítích, která se prohloubila při covidu, kdy na to byl čas. A tak jsem si zvykl hašteřit se s ostatními diskutujícími na Facebooku o politice. Myslím, že se z toho vůbec stal do jisté míry národní sport, který na rozdíl od lockdownů přetrval, a i když se dávno můžeme setkávat naživo, přece jen často dáváme přednost komunikaci skrze klávesnice.

S trochou nadsázky za to, že se teď řádky mé reportáže slibně rozeběhly, vděčím stromu, který spadl na elektrické vedení kousek od nás, takže nám dodavatel energií nemůže dodávat proud do zásuvek. Jedna z fází proudu nejde, a to ta do

zásuvek, zatímco lampou u stropu si můžu svítit na poznámky a psát. Kdyby tomu tak nebylo, přece jenom bych z rozepsané reportáže občas přímo v počítači přeskakoval do načatých diskusí. Zvláště když by mě pípnutí upozornilo, že do diskuse pod mým statutem právě někdo přispěl. Instinkt by mi napověděl, že mě chce dožrat nějaký hejtr, a já bych se neudržel a ihned přeskočil na internet s otevřenou sociální sítí, abych se o tom přesvědčil. Jenže toho času nám nejde wi-fi napájená ze zásuvky, takže nemůžu, proto píšu relativně rychle.

Terapeutovi Radku Němcovi tedy poctivě referuju o svém sklonu prokrastinovat na sociálních sítích a dávám mu na zvážení, zda to u mě je, či není závislost, což chvíli probíráme.

Naštěstí mi ve větší závislosti na sociálních sítích brání kupodivu moje snížená digitální

gramotnost (nejednou se hodí), kdy si do telefonu nestahuju různé aplikace, protože to neumím, takže o víkendech, na cestách a při dovolených mám od sociálních sítí dokonale detox. Tento závěr Radka Němce dokonale uklidní, načež se mu rozlije po tváři vyrovnaný úsměv.

Upozorňuje mě, čistě tedy pro potřeby reportáže, jak například takový suchý únor může falešně ukonejšit pijáka. S tím má zase problém jeden můj kamarád, ne já. On totiž měsíc nepít klidně vydrží. Svoji výdrž si vyhodnotí nesprávně ve svůj prospěch a s pocitem neškodnosti svého návyku po konci února pokračuje v pravidelném pití dál.

CHUDÁK S KLÁDOU

Ze závislosti mě zaujala ještě závislost na sázení v loterijských hrách, kdy sážete čísla. Do doby, než jsou tažena, se totiž považujete, pokud jste na této zábavě závislý, za výherce milionů se všemi pocity, které k tomu náleží. A i když nikdy nevyhraje, stejně ty spousty peněz, které do toho pravidelně vrážíte, za krátkou euforii nad vyhranými pomyslnými miliony prý stojí.

**I KDYŽ SE MŮŽEME SETKÁVAT NAŽIVO,
PŘECE JEN ČASTO DÁVÁME PŘEDNOST
KOMUNIKACI SKRZE KLÁVESNICE.**



Jste-li závislí na nakupování, tak věci, které koupíte, aspoň doma máte. Co potom doma ovšem nemáte, je místo. To je taky to, podle čeho poznáte, že se váš koníček proměnil v nebezpečnou závislost. Jde o druh chování, které je pro vás i vaše okolí destruktivní.

Od závislostí si jdu odpočnout k obrázkům. Ředitelka ambulanti kliniky NEO Centrum Markéta Čermáková při terapii používá takzvané projektivní karty. Prosim vás, to nemá nic společného například s tarotovými kartami. Na terapeutických kartách jsou vyobrazené mužské a ženské postavy v různých emočních situacích. Mám vybrat kartu či karty, které vyjadřují moji současnou situaci. Tu budeme rozebírat, abychom zjistili, jestli pro mě je nějak neudržitelná.

Bylo by hezké moci si vybrat situaci chlapíka, jak na líbez-ném obrázku opečovává zasa-zené květiny, které mu všechny

krásně prospívají. Taky jsem v životě ledacos zasadil, ale ne všechno mi vykvetlo. Naopak se občas ocitám v situacích, kdy kvetu spíš já. A tak si vyberu obrázek pána, jak před sebou kutálí kládu. Za tu si dosazuju nejrůznější povinnosti. Kláda mi však přijde zbytečně dramaticky mohutná a chlapík přespříliš schvácený a na konci svých sil, takže se s ním nemůžu zcela ztotožnit. Nejsem na tom tedy tak špatně jako chudák na obrázku, i když jeho může utěšovat aspoň to, že je pouze nakreslený, a tak jdu s lehkým srdcem na poslední stanoviště.

ZKLIDŇUJÍCÍ RITUÁLY

Kateřina Marklová se zde zabývá úzkostnými poruchami. „Reakcí na úzkostné myšlenky bývají rituály, které člověka uklidní. Například opakované kontrolování, jestli jsem zamkl dveře,“ informuje mě paní doktorka, takže vím, že jsem tu správně. Ježto se ale ke dveřím

nevracím častěji než jednou, tak to se mnou není až tak zlé. Jsou tací, kteří se vrací opakovaně. Vyvinul jsem si techniku, kdy si při zamykání prozpěvuju nějakou píseň, tu si pak během dne ve spojení se zamykáním vybavím, což mě uklidní.

Jsou lidé, kteří před odjezdem na chatu natočí svoje zamykání domovních dveří na mobilní telefon. Na chatě si pak video občas pustí, čímž se uvedou opět do pohody.

Ani v oblasti úzkostných poruch jsem tedy nedospěl k patologickému jednání. Tím by v tomto případě bylo, kdybych se nutkavými myšlenkami, které přecházejí v samoúčelné rituály, jejichž smyslem je se pouze uklidnit, zabýval víc než hodinu denně. A to se opravdu nezabývám. A tak odcházím ze soukromé terapeutické kliniky nejen zdrav, ale i vesel. A mimochodem, samozřejmě že jsem před odchodem doma zamkl. ■

magazin@mfdnes.cz

INZERCE



Vyber si výbavu na zimní zábavu.

od 6 789,-

APPLE WATCH
SERIES 8

APPLE WATCH
ULTRA

APPLE WATCH
SE

Uvedené ceny jsou v CZK včetně DPH a platí od 23. 2. 2023. Více na www.alza.cz/reklama. Apple Watch vyžadují iPhone 8 nebo novější s nejnovější verzí iOS. Připojení k mobilní síti vyžaduje mobilní tarif. O podrobnostech se informuj u svého operátora. Připojení závisí na dostupnosti sítě. Seznam podporovaných operátorů najdeš na stránce apple.com/cz/watch/cellular. Další pokyny k nastavení najdeš v článku support.apple.com/cs-cz/HT207578.

Nakup a vyzvedni. Odkudkoliv.

 **alza.cz**

