

# Tygři na nás stojí frontu

„Střelec v Uherském Brodě byl patrně dlouhodobě ve stresu,“ říká terapeut **PETR RŮŽICKA**. Specialista na stres také vysvětluje, proč dospělým plyne čas rychleji než dětem, proč největší vynálezy vznikají na toaletě a proč je nejlepší učit se časně ráno.

**STRES** nás provází na každém kroku. Když už nejde o život, tak jsou ohroženy naše vztahy, hodnoty, sebeúcta, socioekonomické postavení, říká psycholog.

### Petr Růžička (51)

Klinický psycholog, psychoterapeut, specialista na stres management a akreditovaný kouč, absolvent Pražské konzervatoře, certifikovaný učitel jógy, žák indického duchovního učitele Svámího Mahéšvaránandy, vegetarián a abstinent. Pracoval jako vedoucí oddělení pro léčbu závislostí, nyní má svou klinickou praxi v institutu Aktip. Skládá relaxační a meditační hudbu. Je ženatý, má syna.

#### Je míra stresu úměrná množství času, který máme k dispozici?

Čím více jsme ve stresu, tím rychleji nám ubíhá čas, protože náš život je plný pohybu kolem nás. Když se zklidníme, máme pocit, že čas běží pomaleji. Proto se nám v dětství třeba prázdniny zdály nekonečné. Mozek dětí totiž kmitá v nižších vlnových délkách, a jejich čas proto plyne subjektivně pomaleji (viz *Jak se nám vlní mozek*).

#### Dá se s těmito poznatky nějak cílevědomě pracovat?

Je dobré si například uvědomit, že čím nižší frekvence mozku, tím snadněji si pamatujeme informace, protože nezapojujeme vědomou racionální cenzuru. Proto se děti v prvních letech učí nesmírně rychle a od dvanácti let se tato schopnost zhoršuje. Na učení jsou nejlepší stavy těsně před spaním nebo velmi brzy před východem slunce. Naopak čím více jsme ve stresu, tím hůře si pamatujeme. Typickým příznakem jsou mimo jiné výpadky paměti.

### ■ Jak se nám vlní mozek

**Náš mozek funguje na různých frekvencích. Čím více jsme bdělí a orientovaní do vnějšího světa, tím mozek kmitá v rychlejších frekvencích.**

**Gama vlny 32+ Hz:** Stav extrémního vybičování psychiky srovnatelný s pocity leteckého dispečera, kterému hrozí kolize letadel.

**Beta vlny 14–32 Hz:** Stav, kdy se dostáváme do stresu. V betě je potlačena kreativita, čím více jsme ve stresu, tím méně jsme tvořiví. Mozková frekvence dospívajících od 12 let a dospělých.

**Alfa vlny 14–7 Hz:** Stav uvolnění, například při poslechu oblíbené hudby nebo při relaxaci. Mnohem více se obracíme do svého vnitřního světa, získáváme kontakt

#### Co je vlastně spouštěčem stresu?

Sklon k němu v sobě máme zakódován odjakživa. Když jsme ještě žili v jeskyních a zavěťřili, že padesát metrů od nás je tygr, tak to v nás nabudilo stresovou reakci. Tělo se připravilo na maximální výdej energie – útěk nebo útok. Mozek při stresu kmitá na nejvyšších frekvencích, jsme zcela vtaženi do vnějšího světa, musíme vědět o všem, co se kde šustne, kontrolovat situaci. Věci kolem sebe, i ty neutrální nebo vstřícné, vyhodnocujeme jako ohrožení. Je to začarovaný kruh, protože když je člověk vy-nervovaný, má tendenci ke katastrofickým scénářům, ale tím se dostává ještě více pod tlak.

#### Až jednou popadne zbraň a jde si zastřílet do restaurace?

Třeba právě tak. Střelec v Uherském Brodě byl patrně dlouhodobě ve stresu a volil takto brutální formu agrese, neboť stresová reakce má jen dva mody: útok čili agresi, nebo útěk, ústup.

#### Ve kterých profesích jsou lidé vystaveni stresu nejvíce? Napadají mě policisté, hasiči, záchranáři, letečtí dispečeři, chirurgové...

Ti rozhodně. Ale připočítejte třeba i pracovníky call center a reklamačních oddělení, linky důvěry nebo třeba lidi zaměstnané v oborech, kde můžete výrazně ovlivnit zdraví či životy druhých. Za zvláště rizikové lze považovat i povolání herce, které přináší velká emoční vypětí v dramatických rolích. Herci navíc prožívají osudy zcela odlišných dramatických postav, tudíž se musejí vyrovnávat s tím, že jsou každý den někým jiným. ▶

#### Poznáte na první pohled člověka ve stresu?

Mám tu takovou rozličnou sbírku předmětů. Klienty, kteří přijdou na terapii, žádám, aby si vybrali jeden, který se jim líbí. Lidé pod vlivem stresu většinou ten hezký nedokážou vybrat. Ale když řeknu, aby ukázali na předmět, který se jim nelíbí, tak ten vidí okamžitě. Vystresovaný člověk obvykle není schopen myslět pozitivně.

#### Přitom spousta lidí tvrdí, že nejlépe se jim pracuje pod stresem, že tehdy se vybičují k lepším výkonům.

Velké objevy a vynálezy většinou nevznikají v laboratořích, kde bývají vědci ve stresu a stále něco řeší, nýbrž když sedí na záchodě, sprchují se nebo přehazují kompost na zahradě. Teprve když se zklidníme, při kontaktu s intuicí se zpracovává všechno, co se předtím v mozku nashromáždilo na pozadí našich myšlenek.

## Moderní život

### ► ZASTAVIT ČAS.

Výjimeční jogíni dokážou nastavit svůj mozek do nulové frekvence, které jinak lékaři říkají mozková smrt. Oč nižší jsou obrátky, na něž naše mozky fungují, o to se cítíme lépe a uvolněněji a tím pomaleji nám ubíhá čas.

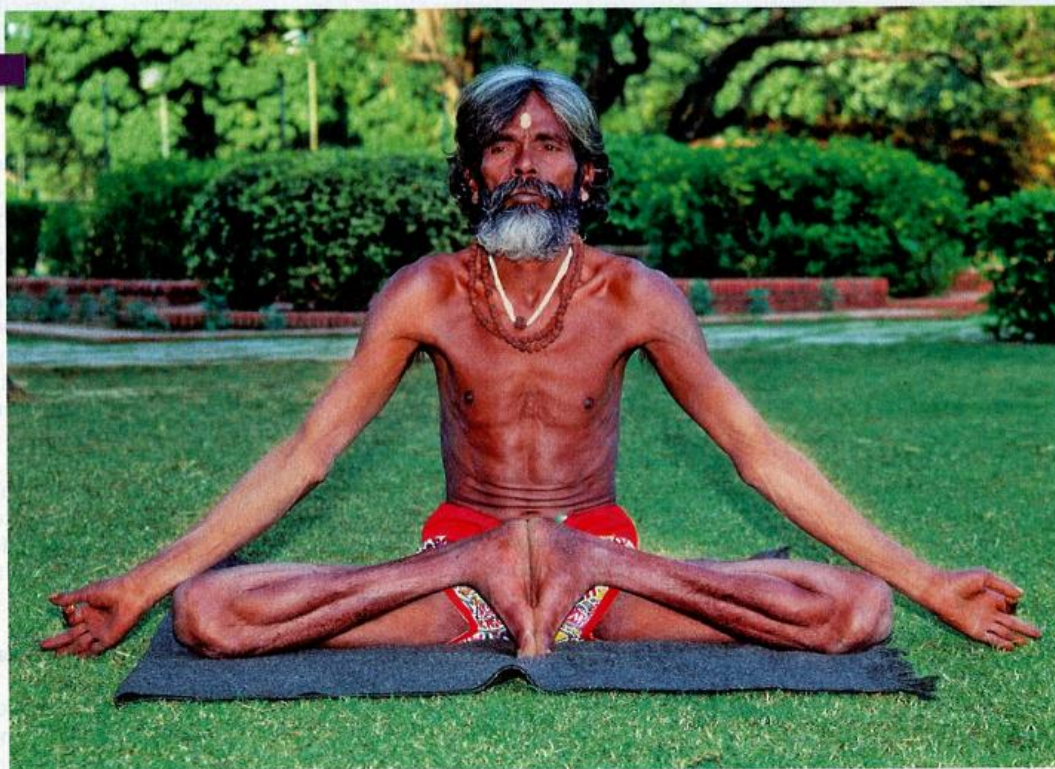


Foto: Profimedia

### Dá se odolnost vůči stresu trénovat?

Dosud se odborníci snažili klientům pomoci najít způsob, jak do stejného času narvat ještě více úkolů, aby to stíhali. Ale i kdyby den měl 52 hodin, tak naši přirozeností bude, že si najdeme dost úkolů, které se do něj budeme snažit vměstnat, a tím pádem nebudeme mít volný čas. Proto je potřeba stanovit si jasné priority. Trénovat se dá mnohě. Pomocí asertivity, pozitivní komunikace a posilování flexibility můžeme trénovat odolnost vůči stresovým faktorům, nebo když už stresová reakce vznikne, můžeme ovlivňovat svůj stav – pozitivním myšlením, prací s dechem, mentálním programováním a dalšími metodami.

### Pověkadlo praví, že v zdravém těle zdravý duch, platí to i naopak?

Výzkumy v psychoonkologii říkají, že osmdesát procent dospělé populace nikdy nezažilo stav relaxace. Jenže teprve tehdy se v lidském těle začínají spouštět ozdravné pochody, jak na tělesné, tak na psychické úrovni. Ve stresu se zastavuje imunita a regenerace tkání. To jsou energeticky velmi náročné procesy, protože ve stavu ohrožení potřebujeme energii na umlácení tygra, na útěk nebo na útok, nikoli na regeneraci. Problém je v tom, že moderní člověk pořád někam utíká, pořád se někam žene. Nebo s něčím bojuje.

### Byli lidé před pár sty lety klidnější?

Našeho prapradědečka taky ten tygr někdy vyčenichal a on před ním musel

utíkat, ale tygr měl k dispozici jenom omezenou zásobu energie, pak to vzdal a dal si pohov. Stresy byly, ale byly lokalizované. Těch tygrů nebylo tisíc, každý měl svůj revír. Dnes většinou nezažíváme přímé ohrožení života, ale psychosociální stres: jsou ohroženy naše vztahy, hodnoty, sebeúcta, socioekonomické postavení. Psychosociální tygři jsou ultramaratonci, jsou schopni nás honit léta v kuse. A sotva jednoho setřeseme či zavřeme do klece, už na nás další stojí frontu.

**„Zkrotili jsme čas a tím jsme umožnili pokrok, ale stali jsme se otrokem tohoto pokroku.“**

### Kde a kdy se to zadrhlo?

Máme ohromnou potřebu soutěžit a být první. Soutěživost nás dovedla k blahobytu, ale odvedla nás od hodnot. Navíc vyhaslá křesťanství a s ním vzaly za své i určité jistoty. Život bez slavnosti je jako dlouhá cesta bez hostinců. Hostinec bylo místo, kde se přepřahali koně a kde si poutník mohl odpočinout. Pravidelně se vracející rituály jsou nesmírně důležité. Jsou to činnosti, které potřebují minimum energie, protože je máme automatizované. Zrušením rituálů lidi vykoletje.

### Jako jogín se pravidelně vracíte do Indie. Co vás tam inspiruje?

Lidé tam žijí vesměs v prostých vesničkách, v hliněných domcích s doškovou střechou, z našeho úhlu pohledu v chudobě. Většina z nich je přitom neskutečně klidná, usměvavá, jsou spokojeni s tím, co mají. Američané dělali před pár lety výzkum, co činí lidi šťastnými, a zjistili, že pro pocit štěstí je klíčová spokojenost s tím, co mám, a je jedno, kolik toho mám. Umění přijímat věci takové, jaké jsou, je základem možnosti je změnit. Co popírám, odmítám, čemu vzdoruji, to nemůžu změnit.

### Umějí Indové pracovat s časem lépe než my?

V Indii nespěchají, čas je tam úplně jiný pojem. Když řeknou za půl hodiny, tak je to spíše za dvě nebo tři, případně zítra nebo pozítří. Vlaky tam jezdí na velké vzdálenosti a mívajíc třeba i dva dny zpoždění. Nikdo se nad tím nepozastavuje, všichni prostě čekají. My jsme zkrotili čas a tím jsme umožnili pokrok, ale stali jsme se otrokem tohoto pokroku.

### Znamená to, že podobně jako dětem i Indům plyne čas pomaleji?

Indické vnímání času je cirkulární, věří na reinkarnaci, na to, že se jejich duše na tento svět znovu vrátí. Necítí proto takovou posedlost stihnout všechno za jeden život. Naše pojetí času je lineární, narozením to začíná a smrtí končí, člověk má pocit, že jeho čas je jen krátce odměřen.

Radka Smejkalová ■