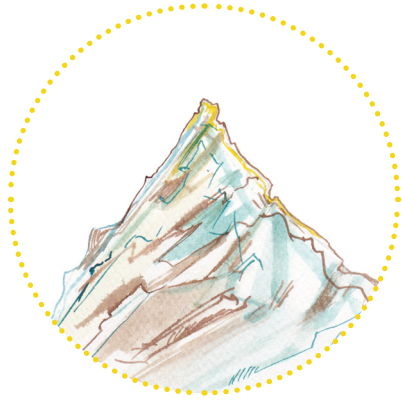




Vladimír Svrček

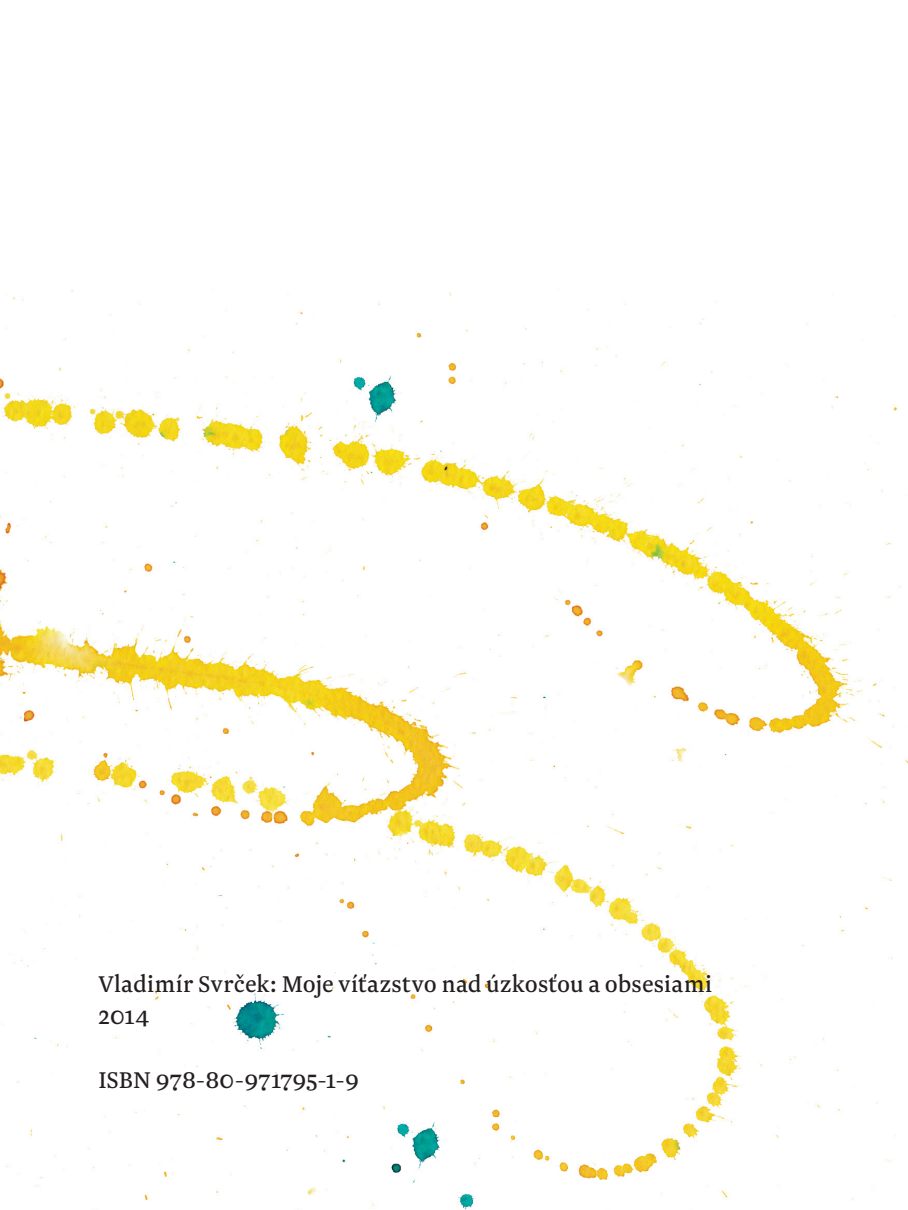
# Moje víťazstvo nad úzkosťou a obsesiami





**Vladimír Svrček**

**Moje vítězstvo  
nad úzkostí  
a obsesemi**



Vladimír Svrček: Moje víťazstvo nad úzkosťou a obsesiami  
2014

ISBN 978-80-971795-1-9



# Obsah

7	Úvod
9	Ako sa to začalo
14	Problém
18	Rozhodnutie
20	Sebavzdelávanie
22	Pozorovanie
26	Prijatie
28	Prežívanie a správanie
34	Oblúk „mojej“ obsedantno-kompulzívnej poruchy
37	Stop kompulziám
42	Zmena vnímania
47	Zmena pocitov
50	Zmena úzkosti
53	Meditácia
58	Naturopatia, homeopatia a ostatné metódy a prostriedky
63	Denník
66	Doslov
68	Záverečná poznámka

*„Jednoduchosť je prvým krokom prírody a posledným  
krokom umenia.“*

—  
**PHILIP JAMES BAILEY**

*„Dlhá je cesta poučovania, krátka a účinná  
prostredníctvom príkladov.“*

—  
**SENECA**



# Úvod

Cieľom tejto knihy je vliať nádej a odhodlanie všetkým ľuďom, ktorí z nejakého dôvodu trpia psychickým problémom alebo poruchou a ukázať im svetielko v tmavom lese. Zažil som to a svoje psychické problémy som zvládol. Keď horolezec vystúpi na nejakú horu prvýkrát, nechá na nej symbolický odkaz: táto hora je zvládnuteľná človekom. Závisí od jednotlivca, či sa dá na výstup sám, alebo si zvolí vhodných sprievodcov, spolulezcov a pomocníkov. Či sa vydá tou alebo onou trasou. Podstatné je, že dokáže horu pokoriť.

Text tejto knihy je štruktúrovaný tak, aby zachytil priebeh môjho životného príbehu: ako som prežíval a riešil svoje psychické a životné problémy, ako sa vyvíjalo moje sebazpoznanie, ako som prichádzal k rozhodujúcim skúsenostiam a poznatkom dôležitým pre zmenu vlastnej osobnosti. Zároveň som sa snažil zrozumiteľne popísať rozhodujúce procesy a metódy, ktoré som použil sám na sebe.

Keďže si vážim čas čitateľa a uvedomujem si, že má k dispozícii veľké množstvo odbornej literatúry a informácií na internete, rozhodol som sa pre istú stručnosť a hutnosť textu. Čitateľovi poskytujem svoje osobné skúsenosti a pohľad na problematiku bez teoretizovania a citovania odbornej literatúry.



„Každý sa sám, a sám na srdci zeme zhrýza, pretknutý  
slniečným lúčom – a ihneď zvečeri sa.“

---

**SALVATORE QUASIMODO**

„Keď sa budeš smiať, bude sa s tebou smiať celý svet, keď  
budeš plakať, budeš plakať sám.“

---

**BOB MARLEY**

„Duševná bolesť je horšia ako bolesť telesná.“

---

**PUBLILIUS SYRUS**



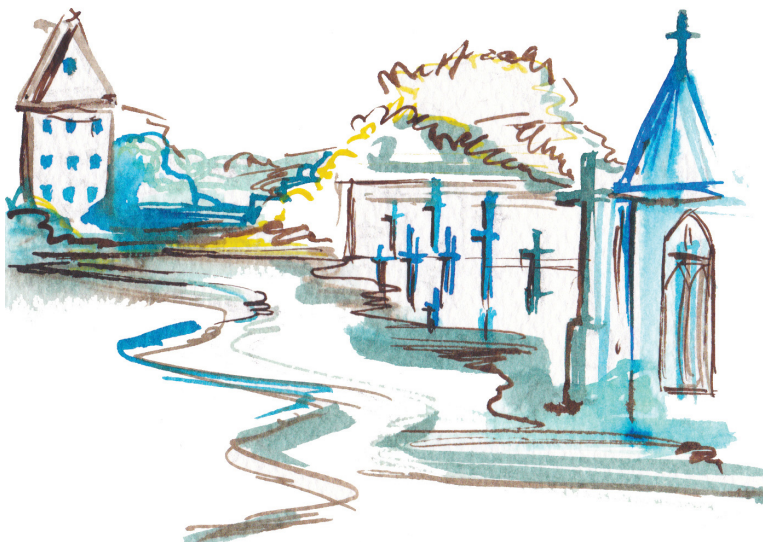
# Ako sa to začalo

Základnú školu, ktorú som navštevoval ako dieťa, sme všetci nazývali „škola pri cintoríne“. Hneď vedľa školy bol totiž veľký cintorín a každý deň som cestou do a zo školy musel po chodníčku okolo neho prejsť. Táto cesta bola dlhá niekoľko sto metrov. Pre mňa však bola nekonečne dlhá a oproti iným žiakom mi trvalo jej prejdienie mnohonásobne dlhšie.

Keď som mal okolo deväť rokov, uvedomil som si, že keď kráčam po tomto chodníku, cítim vo svojom vnútri napätie, nepokoj, úzkosť. V celom tele som cítil slabosť, ruky mi trpli a mal som ich vlhké, oblieval ma pot. Celý som sa triasol, plytko dýchal, srdce mi trepotalo a pociťoval som v celom tele privaly tepla. Často som svojmu okoliu poskytoval tento obraz: vonku, mimo domova, sedí malý chlapec a ticho plače od únavy a bezmocnosti...

Zistil som, že podobné stavy zažívam i na iných miestach: napríklad v kostole a všade tam, kde bol znázornený kríž s Ježišom Kristom alebo iný cirkevný symbol.

Moji rodičia boli pobožní a viedli ma k pravidelnému navštevovaniu cirkevných bohoslužieb. Moja matka si priała, aby som sa stal kňazom. A ja, ako poslušný syn, som si myslel, že jej želaniu musím vyhovieť. Každú nedeľu doobeda som preto poslušne chodil



do kostola. „O čom bola kázeň?“ spýtala sa ma občas matka, aby skontrolovala, či som bol na bohoslužbe. Poslušne som odpovedal, o čom pán farár hovoril a koho známeho som v kostole videl. Pretože som sa v kostole necítil dobre a zažíval som pocity úzkosti, čoskoro som začal chodiť „poza kostol“. Keď som mal približne dvanásť rokov, prestal som navštevovať bohoslužby definitívne.

Na základnej škole som na matkino pranie chodil na hodiny náboženstva. V tom čase to bol nepovinný predmet. Pravdepodobne pod vplyvom tejto výučby a slov mojej matky som vnímal Ježiša Krista ako autoritu, ktorá v každom okamihu vidí do môjho vnútra, sleduje a trestá každý môj nedobrý čin a myšlienku.

Ako dieťa som spal v spálni spolu s rodičmi. Nad posteľou visel veľký obraz Ježiša Krista. Každý deň som sa naň pozeral a hlboko sa mi vryl do mojej detskej duše. Vždy keď som ho videl alebo sa mi objavil ako predstava v mojom vedomí, pocítil som veľkú bázeň a strach z možného trestu za nejaký nesprávny skutok alebo myšlienku.

Moja matka mala husté čierne vlasy a bola pevnej až robustnej postavy. Bola veľmi pracovitá a silná. Pracovala ako práčka v detských jasliach. Boli sme štyria súrodenci a matka pre nás bola absolútnou autoritou, ktorá o všetkom rozhodovala. Navonok sa prejavovala ako pevná a rozhodná osoba, ktorá neprejavovala svoje pocity a emócie. Nepamätám si, že by ma niekedy poľutovala alebo pohladila. Jej rozhodnosť a správanie, ktorému chýbali city, som ako dieťa najtvrdšie pocítil na nasledovnej príhode:

Veľmi som túžil mať psíka. Rodina Geršicovcov z vedľajšej ulice mala šteniatka, a tak som matku uprosil, aby sme si od nich jedno zobrali. Bol to nemecký ovčiak, sučka. Nazval som ju Zora. Mal som ju veľmi rád a po skončení školy som sa na ňu vždy veľmi tešil. Vedel som sa s ňou celé hodiny hrať, chodiť na vychádzky do blízkeho lesíka. Dodnes si pamätám, ako jej žiarili oči a vrtela celým telom, keď ma zbadala. Bola ako balzam na moju ubolenú dušu. Jedného

dňa, keď som prišiel domov zo školy, bol dvor prázdny. Zory nikde. Búda bola prázdna a okolo nej bola viditeľne pozametaná zem. Zdalo sa mi, že tam vidím nejaké škvrny, možno po krvi. S plačom som utekal za matkou a opýtal sa jej, čo sa stalo. „*Zoru sme museli dať preč, lebo stojí veľa peňazí a my na to nemáme,*“ povedala mi. Žiadna ľútosť, žiadne city...

Matka bola k nám deťom spravodlivá, nikoho neuprednostňovala. Keď som po skončení strednej školy prejavil záujem študovať na vysokej škole, povedala rozhodne: „*Tvojim bratom som nepovolila študovať na vysokej škole, nemôžem to povoliť ani tebe. Ako by to pred nimi vyzeralo? Keď chceš študovať ďalej, študuj popri zamestnaní.*“

Môj otec bol nižšej postavy, mal zaoblené brucho, úzke ramená, riedke, vypadávajúce a od mladosti šedivejúce vlasy. Vždy bol usmiaty, samý vtip. Živoiálny a bezstarostný. Keď sa na niečom od srdca a na plné ústa smial, matka mu často hovorievala: „*Čo sa tak zbytočne smeješ?*“ Ona bola jeho protipól: vždy vážna a ustarostená. Otec rád holdoval životu, cigaretám a alkoholu. Niežeby bol alkoholik, len bol pôžitkár, gurmán. V nedeľu po obede si v pivnici natiahol zo suda do fľašky liter vína, zo šuplíka vybral dve škatuľky cigariet, nasadol na bicykel a išiel hrať karty s partiou kamarátov. Pracoval ako robotník v chemickom závode na prevádzke umelých hnojív. To si pamätám veľmi dobre, lebo od šestnástich rokov ma každé prázdniny brával brigádovať na jeho prevádzku. Chodil som s ním na denné, poobedné, ba aj nočné zmeny. Samozrejme, že to bolo zakázané, ale on to mal dohodnuté so zmenovým majstrom. Mzdu poberal na svoje meno. Takže oficiálne som tam nikdy nepracoval. Všetko, čo som takto zarobil, som odovzdal matke, ktorá mi za to kúpila oblečenie na ďalší školský rok.

Dodnes si pamätám otcov výrok, ktorý mi povedal, keď sme sa raz po nočnej zmene vracali domov: „*Uč sa, aby si nemusel celý život robiť tak ako ja. Teraz vidíš, aké to je byť robotníkom.*“ A videl



som, aké to je. Robil som na zmene s dospelými chlapmi. Kladivom som z plechových foriem vytĺkal kusy umelého hnojiva a hádzal ich ťažkou lopatou do mlyna. Bolo tam teplo ako na púšti na pravé poludnie a všade sa širil silný zápach po chemikáliách. Napáchli mi po nich všetky šaty, vlasy a pokožka. Ten zápach sa nedal odstrániť vodou ani mydlom. Telo mi smrdelo od umelých hnojiv ešte dva mesiace po skončení brigády. Otcov výrok a jeho potvrdenie praktickou skúsenosťou mal na mňa asi výchovný účinok, lebo celý život študujem, učím sa nové veci a na fyzickú prácu mi nezostáva čas...

## Problém



Postupne som si začal uvedomovať, že u mňa funguje nasledovný mechanizmus: pohľad na obraz Ježiša Krista či iný cirkevný symbol, prípadne spomienková predstava s týmto obsahom, spustí v mojom vedomí vtieravé a neodbytné myšlienky. Ich obsahom je neslušné slovo alebo predstava niečoho nemorálneho. Potom sa mi vo vedomí vynorí podobizeň Ježiša Krista, ktorý to odsúdi a nastúpi môj strach z očakávaného trestu.

Mysel mi ale ponúkne možnosť odčiniť moje nemorálne predstavy tým, že vykonám istý úkon. Je to podobné ako, keď sa hriešnik vspovedá kňazovi zo svojich hriechov a on mu na odčinenie týchto hriechov napríklad prikáže, aby sa desaťkrát pomodlil Otčenáš. Tento úkon sa postupným opakovaním stáva pravidelným rituálom. Rituál spočíva v tom, že odsúdím svoje konanie, ospravedlím sa, odplujem si a utriem si ústa. Po vykonaní rituálu sa úzkosť zníži a nastane úľava. Ale len dočasne. O chvíľu