

DÝCHANIE

V OKOVÁCH

ĽUBOMÍR  
RABATIN





# DÝCHANIE V OKOVÁCH

Ľubomír Rabatin

ISBN: 978-80-570-4681-3

Obálku ilustroval: Matúš Beňo

Podľa mňa je spoločným menovateľom úzkostí a panických atakov strach. Ale každý úzkostný človek sa k nim dopracoval odlišnou cestou. Verím, že najúčinnjším liekom na úzkosť je viera v lásku a spôsoby, ako tento liek nájsť a prijať do svojej duše, sú rozmanité. Úzkosť môže byť aj veľký učiteľ a dáva nám lekcie, ako zbaviť svoju dušu strachu a naplniť ju vierou a láskou.

Prečo som napísal túto knihu? Chcem svojimi skúsenosťami, praktickými radami a úvahami povzbudiť ľudí, ktorí zažívajú panické ataky, dodať im odvahu a ukázať, že aj v tomto, na prvý pohľad beznádejnom kruhu úzkostí môže existovať nádej, viera, zmysel, význam, radosť a láska. Nie, nesľubujem vám, že po prečítaní tejto knihy vás panické ataky prejdú. Nepoznám univerzálne techniky, rady a spôsoby, ktorých keď sa budete držať, tak vám určite pomôžu. Ale o jednom som skalopevne presvedčený. Že liek na vašu úzkosť je vo vás samotných. Vy sami si dokážete namiešať recept na lásku a vieru. Možno ste už prečítali desiatky New York Time bestsellerov o úzkostiach, strachoch a iných podobných spirituálnych témach od najznámejších duchovných učiteľov, kde vám radia ako sa konečne zbaviť strachu. Určite sú to zaujímavé, užitočné príbehy a rady. Ale možno si na tejto ceste uvedomíte, že vy píšete vlastnú knihu. Prajem vám, aby aj táto krátka kniha bola ďalším krôčikom k vášmu slobodnému dýchaniu. Aby ste našli kľúč k odomknutiu vašich okov. Čím viac bude ľudí,

ktorí našli cestu von z úzkosti, tým viac bude rásť nádej a viera pre iných.

Pozývam vás na ďalších stránkach nahliadnuť spoločne do príčin a výnamu úzkostí a vydať sa na cestu oslobodenia od strachu. Pozývam vás do knihy, v ktorej je viac otázok ako odpovedí.

## Prvý panický atak

V mojej prvej knihe „Láska, sny a marihuana“ popisujem svoj prvý panický atak, keď som skončil v nemocnici s domnienkou, že o išlo srdcový infarkt. Po rôznych vyšetreniach a mojej úprimnej spovedi s vyšetrujúcim lekárom, ma poslali domov so správou, že som zdravý človek a s radou, že mám menej užívať marihuanu. Áno, žil som s marihuanou dlhé roky a možno mi aj trochu dopomohla ku vzniku úzkosti. Schválne píšem slovo dopomohla, pretože keď sa obzriem späť, som vdáčný za všetko v živote. Ďakujem aj za zážitky s marihuanou, aj za úzkostné stavy, ktoré ma navádzali niekedy sa zamyslieť, a inokedy mi radili nezamýšľať sa radšej vôbec. Musím ale priznať, že pár mesiacov po ukončení mojej húličskej kariéry, som na marihuanu len nadával – že za moje úzkostné stavy môže práve ona. Ale neskôr som pochopil, že marihuana je nevinná. Všetko bola moja voľba a moja cesta. Čo by bolo, keby som nikdy nehúľil alebo húľil menej? Čo by bolo, keby? Možno by vo mne úzkosť driemala a možno by ju vyvolal iný podnet. Je to ako trojuholník horenia. Keď chcete založiť oheň, tak potrebujete horľavú látku, zápalnú teplotu a kyslík. Ak jeden faktor z trojice chýba, tak ku horeniu nedôjde. Takže nadmerné užívanie marihuany beriem ako jeden článok, ktorý vo mne vyvolal úzkostné stavy. Užívanie marihuany som zo svoja života odstránil a oheň uhasil. Ale každý požiar narobí svoje škody a vyliečiť napáchané ujmy môže trvať istý čas. Záleží aj na

tom, ako dlho oheň horel, aký bol intenzívny a kam všade sa až rozšíril. Či už vám zhoreli vzťahy, materiálne statky, práca, sebavedomie, viera v lepšiu budúcnosť, viera v lásku alebo vám vyhorela duša, ja verím, že všetko má svoj význam, aby sme sa ďalej učili.

Jedna veštica mi raz povedala, že moje panické ataky budú trvať polovicu času, čo som užíval marihuanu a že mi radí sa k fajčeniu už nevracať. Húľil som takmer 20 rokov. Prvých 5 rokov s panickými atakmi bolo pre mňa náročných z fyzického hľadiska. Nepoznal som ich a nevedel, ako môžu byť nebezpečné pre moje fyzické telo. Ja sám som si pri prvých silných panických atakoch volal sanitku. Zo všetkých kontrol ma poslali domov s potvrdením, že som zdravý. Alebo mi do krvi napumpovali magnézium a poslali domov s predpisom na ukladňujúce lieky. Písomné potvrdenie o mojom zdraví ma vždy ukludnilo asi tak do večera, kedy prišiel ďalší panický atak. Prvé panické ataky môžu naozaj dosť vystrašiť. A myslím, že samotné vystrašenie vygraduje panický atak ešte do intenzívnejšieho. Môžete mať pocit, že na vás ide srdcový infarkt alebo mozgová porážka, neviete sa poriadne nadýchnuť, hrdlo môžete mať tak stiahnuté, že nemôžete ani prehltnúť sliny, v jednej chvíli môžete mať toľko energie, že neviete ako s ňou naložiť a ide vás rozdrapit'. No odrazu vám energia tak klesne, že ani nevládzete ležať. Niekedy môžete intenzívne dýchať, až prekysličíte svoj organizmus a vzápätí máte stiahnuté pľúca, že sa vám začne krútiť

hlava od nedostatku kyslíka. V jednej chvíli cítite obrovské šťastie a radosť, že ju neviete uniesť a hneď nato nechápete zmysel svojho života.

„Zmyslom života je dať životu zmysel“

**Viktor E. Frankl**

## S liekmi či bez liekov

Po prvej, druhej, tretej a ďalšej kontrole u rôznych lekárov vás pravdepodobne pošlú domov s predpisom na lieky a s odporúčaním na návštevu psychiatra alebo psychológa. Možno ostanete prekvapení, že vám vlastne doktor vôbec nepomohol a že ste sa o panických atakoch nič nové nedozvedeli. Môžete uveriť, že vaše nepríjemné stavy spôsobuje nízka hladina magnézia alebo nerovnováha iných prvkov a vitamínov v krvi. Áno, dnešná veda určite dokáže odhaliť, v akom stave sa momentálne nachádza vaša krv. Porovná hodnoty výsledkov, ktoré vidí pod mikroskopom s predpísanými hodnotami nejakého štandardu a určí, čoho máme málo a čoho máme prebytok. A podľa týchto výsledkov nasadí liečbu. Veda je určite úžasná a zázračná záležitosť a ani na duchovnej ceste by sme ju podľa mňa nemali odsúvať na druhú

koľaj. Ale myslím, že posledné storočia sa na vedu spoliehame až príliš a spiritualitu sme zanechali v úzadí. Vedecký pokrok sa posunul míľovými krokmi vpred, až sme možno nadobudli pocit, že pomocou vedy vieme skoro všetko ovplyvňovať, regulovať a vyliečiť.

Napríklad taký mikroskop je neuveriteľný vynález. Najvýkonnejšie mikroskopy sú schopné vytvárať obrazy s rozlíšením polovičného angstromu (pol desaťmilióntiny milióntiny metra), menším ako priemer jedného atómu vodíka – ani neviem, čo to poriadne znamená. S takýmto zázrakom dokážeme určite nahliadnuť poriadne „hlboko“. Myslíte, že je možné v budúcnosti zostrojiť taký prístroj, ktorý nahliadne až „na koniec“ alebo „na začiatok“. Že dokážeme uvidieť okom tzv. „Božský gén?“. Ja verím, že nie.

V jednej časti seriálu Simpsonovci sa odohráva zaujímavá scéna. Začína záberom na povestný gauč pred televízorom. Obraz sa postupne oddľahuje. Najprv vidno z výšky ich dom, potom celý Springfield, celú Ameriku, celú planétu Zem, celú našu slnečnú sústavu, celú našu galaxiu, stovky ďalších galaxií... Najprv je zrejme že kamera stále oddľahuje čoraz väčšie a väčšie objekty. Postupne ale neviete či sledujete miniatúrny objekt, ktorý je miliónkrát zväčšený alebo či pozorujete nekonečný kozmický priestor. Prestávate vnímať, či sa objekty približujú alebo vzdľahujú. Scéna končí tak, že z týchto obrazov vznikne znova Homer-ova hlava.