

## Co dokáže příšerná bolest?

--	--

V poslední době jsem prošel tak obrovskou bolestí, že jsem ani nevěděl, že mé tělo je něco takového schopno vyprodukovat. V posilovně jsem si hnul s bederními obratli a druhý den na squashi jsem to pravděpodobně dodělal. Cítil jsem sice malinkou bolest, ale ta postupně narůstala a narůstala, až jsem z práce šel kulhající s přestávkami a třetí den jsem již jen taktak vstal z postele a zůstal v ní dalších skoro 14 dní.

Neskutečné, co všechno to mé tělo umí, pomyslel jsem si. Vyprodukovat něco tak hrozného mi přišlo za všechna ta léta mého života nemožné. O bolesti jsem sice nesčetněkrát slyšel, ale že by to chutnalo právě takto, mě nenapadlo. To mé tělo umí produkovat tolik příjemných emocí a pocitů, ale že umí produkovat i takého „pochoutky“, mě překvapilo hned v prvních dnech vystřelující bolesti z bederní páteře do pravé nohy.

Jak lahodné je mít chřipku s horečkou, kdy víte, že ta potvora za týden odejde, otřepete ospalky a smyjete pot a je hotovo. V tomto mém případě však vidina konce byla v nedohlednu. Přes moji nechuť jsem musel navštívit odborného lékaře, dostat opakovaně ztišující injekce a za pomoci dobrých lidí se dobelhat zpět do své postele. Nekončící proud myšlenek se stále opakoval: Kdy to skončí, co se bude dít dál, budu muset na operaci, skončím na vozíku atd.

K tomu všemu jsem se přes noc vůbec nevyspal. Bolest mě stále budila, takže půl hodiny spánku střídalo půl hodiny bdění a hledání vhodné polohy, kde to alespoň trochu nebolelo. Nekonečné otáčení a převalování pak skončilo upadnutím do nového spánku, aby se pak tělo opět po chvilce probudilo bolestí. No nic moc.

Nikdy jsem si nedovedl představit, že se nebudu moci normálně umýt, dojit si bez pomoci na WC, projít se po ránu rozkvetlou přírodou a nadýchat se provoněného ranního vzduchu. Se svým tělem jsem vždy udržoval přátelský vztah. Staral se o něj, snažil se zdravě jíst, nestresovat se, neholdovat alkoholu, nekouřit. A stejně. Potkala mě tato příhoda, jež od základu změnila můj pohled na zdraví, na život i na hodnoty kolem mě.

I když si myslím, že člověk za normálního klidného stavu se sebou dokáže hodně, jsou věci, které bez změny stavu pohody nikdy nepochopíte. O tom, co jsem pochopil já, bych vám rád nyní podal zprávu, abyste se mohli sami vyvarovat některých nepříjemností.

1. Začal jsem si mnohem více vážit svého těla. Poněvadž mám své zdraví hodně v pohodě (9,4), bral jsem ho častokrát jako samozřejmost. Nyní poté, co mi mé vlastní tělo vyjevilo své schopnosti, o nichž jsem nevěděl (produkovat bolest), chci se k němu ještě lépe chovat. Rozhodl jsem se, že zavedu následující nové návyky. Přestanu hrát squash, přestanu běhat na tvrdém povrchu. Začlením do systému více posilovacích cvičení. Zavedu ještě lepší stravovací návyky a doplňky ke stravě.

2. Začal jsem si mnohem více vážit krásy přírody. Teprve až člověk něco ztratí, uvědomí si hodnotu toho, co měl. Když jsem ležel nepohyblivý na gauči v bolestech, tolik jsem toužil jít alespoň kousek na procházku. To ale nebylo možné, vždyť jsem neušel ani 3 kroky. Příroda kolem mě krásně kvetla, jaro se probouzelo. Co bych za to dal, kdybych mohl

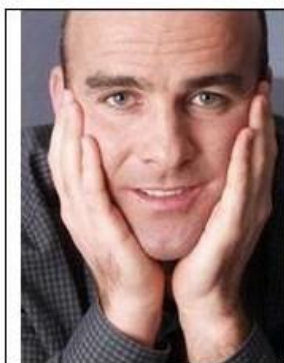
vyjít ven mezi pole a projít se. Když jsem to měl každý den, připadalo mi to samozřejmé a až tolik jsem si toho nevážil.

3. Začal jsem si mnohem více vážit bezbolestných dnů. Dny s bolestí utíkají pomalu a mým jediným přáním bylo se bolesti zbavit. Právě ale v době, kdy jsem trpěl nejvíce, mozek jakoby přehodnotil své mnohé postoje. Když je dnes již lépe, nikdy nechci zapomenout, jak mi bylo, jak jsem si sliboval, že si budu vážit všeho a všech. První dny při procházkách na 100 metrů mi celá již známá příroda připadala jako nová. Jakoby jsem se procházel zámeckou zahradou, kterou jsem ještě nikdy neviděl.

4. Upustil jsem od svých mnohých aktivit, jejichž podtext byl dokázat si, že jsem dobrý. Nevím, odkud jsem to vzal, ale můj mozek mě častokrát postrkoval k přemrštěným výkonům. Ve squashi jsem si dával cíle porazit ty lepší a kvůli tomu trénoval až k padnutí. Při běhání jsem si dával cíle typu marathón, při jízdě na kole mi 50 km přišlo málo a při bruslení na kolečkových bruslích mi mozek posílal depku, když jsem ujel „jenom“ 30 km. Štval jsem sám sebe k osobnímu poplácání se po rameni, nepohlížeje na své tělíčko, které to muselo nějak oddřít.

Co k tomu dodat? Nečekejte na bolest, abyste si uvědomili to samé jako já a zkuste se se svým tělem dohodnout na přátelském uvědomování. Spravte si stravovací návyky, vhodně sportujte, přestaňte se štvát. Tělo není hlupák a má své přesné mechanismy.

PS: Emoční rovnici „Bolest mě vede k poznání“ budu muset nějak zlikvidovat. Už něco podobného rozhodně nechci znova zažívat.



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje

[kalina@mujkouc.cz](mailto:kalina@mujkouc.cz)

[www.mujuvtah.cz](http://www.mujuvtah.cz)

[www.life-clinic.cz](http://www.life-clinic.cz)

[www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz)

[www.youtube.com/kalinaales](http://www.youtube.com/kalinaales)

[www.mujukouc.cz](http://www.mujukouc.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.