**PRÍPAD: Strácam sa v priestore**

55 ročná žena, nízkej postavy ma požiadala o konzultáciu kvôli ťažkej životnej situácii. Posledný rok musela zvládnuť veľa zmien v živote. Bolo to až nad ľudské sily. Psychicky a fyzicky sa cítila vyčerpaná, padala na kolená. Bola dezorientovaná v priestore, nevidela dobre priestor, mávala pocit, že chcela ísť niekde inde. Chvíľu jej trvalo, kým našla cestu. Všetko sa jej zdalo cudzie.

Manžel jej zomrel náhle pred 3 mesiacmi, dve dcéry sa o ňu starali a momentálne začala bývať sama. Zvykala si na novú situáciu.

Hovorí:

„Tápem v priestore, mám rozmazané videnie, úzkosť a paniku z ľudí. Mám problém verejne vystúpiť, musím prekonať fóbiu z ľudí.“

Pracuje ako matrikárka na úrade, robí rôzne projekty.

Už dlhšiu dobu mala problémy so zrakom, ale po smrti manžela sa veľmi zhoršil. Nevedela zaostriť. Horšie počula, postupne sa jej sluch zhoršoval asi 5 rokov. Mala problém s pamäťou: „Nie som duševne prítomná, nepamätám si, čo som robila pred piatimi sekundami. V práci musím stále kontrolovať, čo robím. Je to stále horšie.“

Po manželovej smrti nikam nechodila. „Teraz som v tom veľkom svete sama.“ Dovtedy nebola sama so sebou, stále mala niekoho pri sebe. Necítila veľký smútok, len občas ju premohol. Bola pre manžela ako barlička. Nevedela plakať ani na pohrebe. „Zostala som zmrazená.“

Manžel jej zomrel na rukách, bol to šok. Dva dni mala nohy ako zdrevenené, „chodili samé od seba“, ani ich necítila. Mala pocit, že má spomalený mozog, nemala žiadne emócie. „Držím plot okolo seba, aby ma ľudia nezranili.“

Vzťah s manželom:

Nežili spolu ako manželia asi 5 rokov. „Ranil ma ako manželku. Nevedel zvládnuť rolu otca a ani manžela. Povedala som mu pred 4 rokmi, že budeme žiť ako rodina a podporovať sa. V mojich očiach bol dieťa. Ako ženu ma udupal, aj ako manželku. Nesprával sa ku mne ako k manželke. Vždy keď nastal problém s alkoholom, bola som bez emócií a výčitiek, aby som ten problém vedela zvládnuť. Nedalo sa s ním fungovať. Ako rodina sme spolu nič nerobili. Bola som ako šedá myška, aby som len prežívala, tak som sa nastavila. Keď prišiel z práce, hneď hľadal niekoho, s kým bude piť. Bol agresívny. Schovávala som sa v domácnosti, aby som bola neviditeľná. Strašne žiarlil, ale nemal o mňa záujem. Nemohla som sa namaľovať, dať si parfum. Povedal mi, že smrdím. Vytýkal mi všetko. Keď som mala v sobotu sobáš, žiarlil a dva dni sa so mnou nerozprával. Dal ma do šedej pozície. Chcela som sa vždy stratiť, keď sa na mňa niekto pozrel, chcela som byť neviditeľná. Zajakávala som sa keď som rozprávala, do jeho smrti. Chcela som sa stratiť, mozog mi hovoril uteč, keď som mala niečo povedať na verejnosti. Mozog mi úplne vypínal, pracoval mimo mňa.“

Keď ju nechal na pokoji, kontrolovala svoju myseľ. Hľadala si meditácie, aby jej nevypol mozog, keď mala niečo prečítať. Musela si plánovať cestu do práce, vizualizovať ju. Ako 39 ročná začala študovať sociálnu prácu. Ponižoval ju aj na verejnosti, nadával jej, hanbila sa vtedy za neho aj za seba. Nedával jej žiadnu lásku, len bral. Veľmi jej chýbala láska, náklonnosť. Uzatvárala sa, cítila sa bez citov, bezcitná. Najskôr cítila hnev voči nemu, ale postupne odišiel a prešlo to do ľútosti. Zničil im život. Keď išlo o iných ľudí, mala city, aj si poplakala, ale doma nie.

Vzťah s mamou:

Tiež bol problematický a bez emócií. Mama bola stredobod pozornosti ( 75 ročná ). Vyžadovala si pozornosť, stále jej volala, chcela ju usmerňovať po smrti manžela. Vydierala ju psychicky. Kedykoľvek chcela, aby okamžite prišla. „Musím sa stále psychicky obrniť aj voči mame, stále ma len vydiera. Nastavujem sa tak, aby ma viac nezranila, nech ma to nebolí. Cítila som sa odstrčená, neľúbená. Raz ma mama poslala domov, cítila som chlad a odcudzenie. Vždy som musela striasť všetko z chrbta. Mojím problémom sú vzťahy. Mám pocit, že mám nejakú úlohu, ktorú musím splniť. Preto som nevedela odísť od manžela ( 1x dala žiadosť o rozvod ). Neviem povedať nie, lebo by som cítila, že som zlyhala a neurobila všetko, čo som mala. Len nech mi stále nehovoria, čo mám robiť, lebo neviem povedať nie. Ani v práci nič neodmietnem. Ale mnohé akcie robím s radosťou.“

Povedzte mi viac ako vidíte.

„Som v priestore a všetko je mimo mňa. Narážam do vecí, som ako duchom neprítomná. Tiež neviem kontrolovať pohyby, akoby môj mozog neriadil pohyby. Ten priestor okolo akoby nebol reálny. Musím sa držať zábradlia. Mozog nekoordinuje pohyby.“

Keď mala 40 rokov, bola na neurológii kvôli zhoršenému sluchu, nemotornosti rúk, zajakávaniu a celkovo zahmlenému vnímaniu.

V roku 2017 podstúpila hysterektómiu, kvôli myómu na maternici, cyste na ľavom vaječníku. Mávala silné menštruačné kŕče a silné krvácanie. Mala tiež cysty v prsníkoch, ktoré boleli keď mala strach a úzkosť. „Psychicky som sa obrnila.“

Najväčší strach a hanbu prežívala, keď mala asi 40 rokov. Manžel rozbil auto pod vplyvom alkoholu. Musela ho zachraňovať, ráno mala skúšku na VŠ. Nemala ani čas panikáriť, necítila hnev len rozčarovanie z toho, že jej nedopraje ani to, aby si urobila skúšky. Najväčší pocit zlyhania cítila, keď nemohla dokončiť školu, pretože otehotnela. Vtedy rodičia chceli, aby išla na potrat. Keď jej zomrela svokra, mala depresie a musela užívať antidepresíva. Zľakla sa keď sa nevedela orientovať v priestore a padla do melanchólie. Svokra bola materinský typ, ona jej rozumela a podporovala ju.

Často sa cítila ako vo vojne, vždy bola v strehu, v akcii, aj v práci. Nikdy nezažila pokoj a uvoľnenú atmosféru. Mala pocit, že je otrok.

V minulosti veľmi dobre spala, ale posledné roky bol jej spánok prerušovaný. Budila sa každú hodinu. V čase konzultácie jej pomáhali éterické oleje.

Rada pracuje v záhrade, má rada rastliny a ich psíka. V minulosti rada maľovala. Často chodí do lesa, tam zažíva eufóriu.

Chcela by sa opäť nájsť.

PREDPIS:

2. KONZULTÁCIA:

Prvý týždeň po lieku sa cítila veľmi dobre. „Veľmi mi pomohol.“ Upravil sa problém s pamäťou. Zrazu bolo všetko jasné, všetko vedela dotiahnuť, ľahšie sa jej robili veci. Prvý krát od smrti manžela plakala. Cítila osamelosť, melanchóliu. Predtým, keď mala podobné pocity, neplakala. Postupne sa vyplavovali emócie, osamelosť, zraniteľnosť a pocit, že ju nemá kto ochraňovať.

Začala byť veľmi kreatívna, sadila kvety, napĺňalo ju to pocitom šťastia. Začala vyhľadávať spoločnosť, otvorila sa, chodila na návštevy.

Zlepšil sa aj zrak. Pri šoférovaní normálne videla ( hneď po prvej dávke ). Predtým veľa spala, teraz sa cítila oddýchnutá ale mala problém so zaspávaním. Liek ju hneď naštartoval, nevedela sa zastaviť. „Som úplne iný človek. Som duchom prítomná, prvý týždeň úplne, teraz mám trochu rozptýlenú pozornosť. Aj sluch je lepší. Orientácia v priestore je už celkom normálna, všetko odišlo. Nemám pocit, že môj mozog je spomalený. Aj reč sa mi upravila, je to automatické keď rozprávam. Predtým to bolo utrpenie.“

Ale cítila zároveň veľký smútok, kvôli premárneným rokom, že nezažila normálnu rodinu. Ale doma mala skôr prísun energie, upratovala veci, likvidovala po manželovi a vôbec ju to nemrzelo. „Zbavujem sa všetkého.“

Pochopila, že má v sebe veľa pocitov od rodičov a muža. Cítila hnev aj smútok, emócie, ktoré nemala. Teraz si povie: „ublížil mi, hnevám sa na neho“. Necítila sa už ako šedá myška, prestala sa skrývať. Nemala problém vystúpiť na verejnosti a nezajakávala sa. Uvedomovala si zaujímavý strach z neznáma, ale hovorila si, že aj tak všetko robila sama. V práci mávala pocity stresu, vtedy sa roztriasla.

„Nemám už pocit, že moje nohy sú drevené. Nohy, ruky a reč sú už s mozgom v synchronizácii. Tak dobre som sa necítila už ani neviem odkedy. Dovtedy bol každý deň boj, ja som tak bola nastavená.“

PREDPIS:

3. KONZULTÁCIA:

„Liek ma vykoľajil. Už som vedela dobre rozmýšľať. Teraz som plakala a vracala som sa do spomienok. Nevedela som sa sústrediť. Cítila som sebaľútosť a emócie, ktoré som roky potláčala, len aby bol pokoj. Nič som nechcela vidieť. Aj keď mi muž nadával.“

Zhoršil sa jej zrak, tiekli jej ráno slzy, mala suché oči s pocitom pálenia.

„Plakala som kvôli tým ubehnutým rokom, mohla som ich krajšie prežiť. Ani deti nemajú pekné spomienky. Predtým som bojovala každý deň, aby som prežila. Až nedávno som si uvedomila, že život môže byť aj kľudnejší a nemusím riešiť každodenný boj. Len som pracovala, aby som všetko zvládla. Teraz sa môžem viac realizovať, ísť k deťom bez výčitiek. Vtedy som čas dávala len mužovi. Teraz nemám také obmedzenia. Vždy som bola obmedzovaná, nie vo svojej koži, len aby som si odrobila, čo bolo treba a vyhovela každému, mužovi, mame. Tak to vtĺkli do mňa, iná možnosť nebola.

Teraz som rozčarovaná z mamy. Ani neviem, čo mám k nej cítiť. Mama ma úplne prevalcuje, je mi úplne cudzia. Predtým som ju brala ako moju mamu. Nikdy som nemala žiadny pocit útočiska. Mňa vždy udupe.“

V poslednej dobe sa vrátila úzkosť z ľudí, pocit zlyhania, že niečo nepochopí. Vždy mala nízke sebavedomie. Pamäť bola lepšia ako pred liečbou, ale nie taká ako po prvej dávke lieku. Mala pocit, že uniká. Aj ako matrikárka len mechanicky čítala a nič z toho si nepamätala. Hovorila si stále, dokážeš to. Pri mužovi si hovorila, nepočuješ to a zatvárala si oči keď išiel okolo, „nevidíš ho“.

Už v detstve unikala pri mame.

PREDPIS: