

Podzimní melancholie má zajisté svá kouzla. Procházky šustícím listím, které hřívá barvami v záři šikmo dopadajícího slunce. Či mokrý chlad, jenž vnikne až do morku kostí a zastudí nejen na těle, ale i na duši. A ta romantika třpytu čerstvě napadlého sněhu. Takové počasí snadno člověka pobídne k lenošení a rozjímání. Chladné podzimní počasí mnozí z nás vnímáme už jako zimu, která pak zdá se být nekonečná. Dny se zkracují, noci prodlužují. Ubývá světla a tepla. Tělo je po jaru a létu unavené, chystá se k odpočinku, k pomyslnému zimnímu spánku.

Zima od pradávna symbolizuje nejen konec roku, ale i zánik, i když „jen“ té živé přírody, která se ke spánku uložit neumí, a tak usíná navždy. Všichni přihlížíme holým stromům a šedi všude kolem. Uvědomujeme si, že krásné počasí je na dlouho pryč a zdá se, že nic dobrého nás po několik měsíců nečeká. Právě podzimní období je přímo ideální k melancholickému rozpoložení duše i těla.

Souvislostmi počasí a psychického rozpoložení se lidstvo zabývá od pradávna. Není třeba ze široka vysvětlovat, že zima a mokro ve většině z nás vzbuzuje větší nelibost než teplo a sucho. Podle různých studií je až 60% české populace citlivých na sezónní změny počasí, jako je například „podzimní splín“, v odborném jazyce nazývaný subsyndromální onemocnění (tento stav má však ještě daleko k duševnímu onemocnění zvanému deprese). Silné výkyvy počasí zaskočí kde koho, nicméně je prokázáno, že osoby tzv. „citlivější“ reagují na počasí obecně velice citlivě. Co však znamená „být citlivější“? Jen při pohledu na předpověď počasí v médiích je zřejmé, že do této kategorie automaticky zařazujeme děti, osoby staršího věku či lidi oslabené nemocí (fyzickou či psychickou). U dětí se nabízí vysvětlení, že jsou stále ještě v úzkém spojení s přírodou, a tak na ní reagují naléhavěji než my dospělí. Také děti do určitého věku mnoha věcem nerozumí, neumí si říci „vždyť to je jenom počasí“. U starších lidí nás napadne, že jsou choulostiví na změny obecně. Navíc, čím je člověk starší, tím více podléhá neduhům svého těla. A lidé oslabení nemocí? S těmi je to jako s hadem zakousnutým do svého ocasu, jsou „oslabení“, a proto citliví.

No, ale co my ostatní? Dokážeme ještě vnímat to, jak naše tělo a duše reagují na počasí? Nasloucháme svému tělu, když nám říká „odpočín si“ nebo „bude změna počasí“, ať už tím, že nás bolí hlava nebo v kloubech? Podívejme se na to bez okolků. Příroda se ukládá k odpočinku, my máme nohu stále „na plynu“, konec roku, Vánoce, začátek roku, pořád dokola, „přidat, přidat, přidat“. Mnohé signály, které naše tělo vysílá, přehlízíme a místo toho, abychom s tím něco dělali, vezmeme si prášek. Mít bolesti různého druhu, nespát a „užívat si“ stres je dnes přeci normální. V naší psychice však zůstává tělem vyslaná a hlavně nevyslyšená otázka, čím to je, že nám není dobře? A ta otázka si časem najde cestu ven. Třeba na podzim nebo v zimě, kdy svět okolo už nenabízí tolik lákavého rozptýlení, a tak naše mysl klopí zrak směrem do nitra a bilancuje. Věřím, že se tomu tak děje v souladu s přírodou a jejími zákony (naše tělo má v sobě zakódovaný program zdraví, nikoli nemoci), které jsou součástí každého z nás. Touto optikou má pak i nelehké rozjímání vlastně ozdravný smysl.

Co tedy v takovém rozpoložení dělat? Nabízí se neobvyklé řešení, zkuste si užít splínu naplno. Není nad to, napustit si horkou vanu, ponořit se do sebe (či pod vodu) a naslouchat. Chvilé melancholie nabízejí jedinečnou příležitost k rekapitulaci toho, odkud a kam jdeme, k uvědomění si toho, jaké jsou naše sny a cesty k jejich naplnění? Zkrátka jde o to kriticky a přitom konstruktivně shlédnout přítomnost, a pak upřít

pohled do budoucnosti, napnout mysl k tomu, co chci se svým životem udělat. Nikoli přežívat v křivdách minulosti a každodenní sebelítosti. V tom je zásadní rozdíl. Nemyslete na to, co nelze změnit. A chcete-li to vzít opravdu z gruntu, vydejte se na pouť. Třeba jen sami vlakem, kde už jen jeho monotónní zvuk a pohyb ukolíbává mysl do zvláštního transu, navíc ubíhající krajina dobře dokresluje otázku „odkud a kam jdeme?“. Také můžeme zvolit mírnější variantu a jít se prostě jen tak projít do přírody.

Rady z jiného soudku se týkají toho, jak melancholii zahnat, utlumit radostnými činnostmi. Osobně dávám přednost tomu naučit se takovým stavům čelit, nicméně je fakt, že člověk nemá každý den chuť oddávat se vlastní „existenční nepříjemnosti“. Pak jednoduše napsáno, pečujte o své tělo, protože „ve zdravém těle, zdravý duch“. Venujte se sportu. Osladte si život, nejen čokoládou. Dopřejte si dostatek tepla a světla, relaxujte v sauně, při masáži, při tanci či poslechu hudby. Dělejte to, co jste v létě nestihli, třeba učení se novému jazyku, malování, filmům, experimentům v kuchyni (nebo i v jiných částech bytu), zkrátka všemu, co jste chtěli dělat, ale neměli na to doposud čas. Udělejte si radost malým dárkem. Nebo ještě lépe, sdílejte radost s někým jiným. Hlavně na to nebuďte sami. Inspirace k radosti je všude kolem a každý z nás ví sám nejlépe, co jemu konkrétně pomáhá.

Pokud zjistíte, že máte tendenci upadat do stále větší a větší hloubky, je lepší sdílet své myšlenky, obavy a nejistoty s někým, kdo umí naslouchat a povzbudit. Tím blízkým nemusí být vždy jen partner. Samozřejmě také záleží na délce a intenzitě takového stavu. Je třeba se mít na pozoru, pokud dlouhodobě přetrvává pocit neustálé únavy, přecitlivělost, skleslost, snížený zájem o okolní dění, potíže se spánkem či s jídlem a podobně. Pokud se jednotlivé příznaky slučují, nabírají na intenzitě a trvají neobvykle dlouho, pak je na místě vyhledat odbornou pomoc. Je třeba zvážit, zda je naše psychické rozpoložení stále ještě přirozenou reakcí na „běh přírody“ a kdy už překračuje hranici „osobní normy“. Každopádně, vše co se děje, má svůj smysl, i to nepříjemné.