

# Nehanbí sa

**Prečo Adela Banášová navštevuje po rozchode s Petrom Modrovským psychológičku?**

IVANA MANDÁKOVÁ

**A**dela Banášová je pre mnohých žena, ktorej je čo závidieť. Úspešná, samostatná, sebavedomá, vie sa vynásť v každej situácii, netrápi sa nad zbytočnosťami a život berie s nadhľadom. Tak ju vnímajú ľudia zvonku. Skutočnú Adelu však poznajú len jej najbližší a v poslednom čase aj psychológička, ktorú pravidelne navštevuje. Prečo potrebuje žena, ktorá má na prvý pohľad všetko, rady odborníčky?

## Nezrútila sa

K etikoterapeutke začala moderátorka chodiť po rozchode s Petrom Modrovským, no tvrdí, že to bola náhoda. Kliniku alternatívnej medicíny síce navštívila prvýkrát v rovnakom čase, no nie z toho dôvodu, aby sa zrútená dostala opäť do normálu. Chcela iba vyskúšať iný prístup liečby. „Nemala som síce v tom čase žiadny konkrétny problém, no už dlhší čas som rozmýšľala nad tým, že by som chcela byť zaregistrovaná v podobnom type zdravotníckeho zariadenia. Naštartovala ma kamarátka, ktorá sa tam liečila, a páčilo sa mi, že do nej nepchali žiadne lieky ani injekcie,“ vysvetľuje Adela. Je známa tým, že sa snaží žiť aj stravovať zdravo a forma liečenia „bez chémie“ sa jej veľmi páči. „Keďže čínska medicína berie človeka ako komplexnú bytosť, to znamená že naše telesné

problémy súvisia so psychikou, súčasťou liečby je aj etikoterapia. A tak ma odporučili k etikoterapeutke,“ smeje sa. „Možno na to majú ľudia rôzne názory, no už len veci, ktoré nie sme schopní iným celým životom odpustiť, rôzne bloky či psychické závislosti, nás veľmi zafažujú a vytvárajú v nás nerovnováhu,“ hovorí moderátorka a netají sa s tým, že jej terapia nepochybne pomohla v zmene prístupu k životu aj v oblasti zdravia. A určite aj po nedávnom rozchode s priateľom. „Kedysi by som si možno kládla niektoré veci za vinu, dokonca by som ich vnímala ako osobné zlyhanie, no teraz som sa naučila, že všetko je hodnotná skúsenosť. Aj to, čo človeka bolí, ho vlastne niekam posúva. Pochopila som, že každý je nastavený inak a je zbytočné meniť niečie myslenie alebo správanie, keď to ten človek sám nechce, necíti to tak alebo toho nie je schopný,“ hovorí a naráža zrejme na fakt, že hoci sa s Petrom Modrovským ľúbili, každý mal o živote inú predstavu.

## Vychovávam ego

„Boli obdobia, keď som sa nad nevydarenou otázkou v televízii alebo v rannej šou dokázala zamýšľať hodiny. Analyzovala som, riešila...Teraz sa krôčik po krôčiku učím nehnevať sa na seba, keď urobím chybu. V situácii,



*S Petrom Modrovským zostali aj po rozchode dobrými priateľmi.*

FOTO: ROBO HOMOLA, PLUS JEDEN DEN

keď mi niekto povie, že som krava, musím pochopiť, že je to jeho realita, jeho problém. Snažím sa o to, aby moje ego nezaoregovalo samolúbosťou a podráždenosťou. Hovorím si, že aj človek, s ktorým mám neprijemný zážitok, prišiel do môjho života pre niečo. Má to byť pre mňa skúsenosť. Aká? To zistím neskôr v inej situácii," vysvetľuje a priznáva, že hoci sa to možno hovorí jednoducho, v reálnom živote sa to realizuje oveľa ťažšie. Každú chvíľu sme totiž konfrontovaní so situáciami, ktoré nám dvíhajú adrenalín.

### Učí sa myslieť

Adela Banášová navštevuje etikoterapeutku raz za čas a vôbec sa za to nehanbí. Práve naopak. Je rada, že sa učí myslieť. Nechodí sa vyrozprávať z problémov, ako by si možno mnoho ľudí mys-

lelo, ale počúvať. „Zaujímam ma princíp fungovania mňa v nejakom kontexte ostatných ľudí, nejakých vlastných pocitov, postojov, pravidiel. Nejde o moje vlastné problémy, ale o to, ako sa mám správať v práci aj v súkromí, aby mnou nelomcovali prvotné emócie. Všetci spolu súvisíme a netreba sa vnímať ako nejaké oddelené individuá," hovorí múdro moderátorka a teší sa z toho, že sa už niečo naozaj naučila. Na to, aby sa dostala do vyváženého streda, má ešte pred sebou dlhú cestu. „Všetko je totiž o našom ego a emóciách, ktoré v sebe máme. Niekto nás našťve, zarmúti a my odrazu nie sme pánmi svojho ja, lebo nám to riadi myseľ. Kamarát nám povie, že u nich v práci prepúšťajú, a my sa okamžite

začneme zatažovať tým, či aj nás budú, a ak áno, čo budeme potom robiť... Keby ste si teraz uvedomili, nad čím rozmýšľate, zistili by ste, že vecí, ktoré viete naozaj zmeniť, ovplyvniť či vyriešiť, je iba desať percent. Deväťdesiat percent je analyzovanie a fabulovanie toho, čo aj tak nevyriešime. Zbytočne si zahlcujeme mozog negatívnymi myšlienkami a emóciami. A na to som ja bola kedysi odborníčka," smeje sa. ■

Pred dvomi rokmi ich spojila súťaž Let's Dance.



Po vypadnutí z Let's Dance bol Peter s Gabikou Gunčíkovou hosťom v jej šou.

FOTO: ROBO HOMOLA, PLUS JEDEN DEŇ

P7-113210/1

# Najväčší operátor s najširšou ponukou

## T-Com a T-Mobile sa menia na Telekom

Telekom vám okrem svojej bohatej ponuky služieb prináša aj niekoľko skvelých noviniek:

- spoločný internetový portál [www.telekom.sk](http://www.telekom.sk) s novými funkciami,
- jednu Zákaznícku linku **0800 123 456** pre všetkých zadarmo,
- všetky služby pevnej aj mobilnej siete pod jednou strechou v **Telekom Centrách**.

Užite si zmenu k lepšiemu s nami!  
NAJ Vianoce vám praje Telekom.



Zažime to spolu

