

Takže predpokladám, že práve teraz sa v niektorých oblastiach svojho života cítiš ako uviaznutá. Najprv si však uvedom jedno: to, čo prežívaš v tejto chvíli, je dočasné. A pravdupovediac vždy to bolo dočasné – len si to nevedela. Prečo je to dôležité? No, keby si vedela, že prílišné premýšľanie, túžba vyhovieť iným, pocity silnej úzkosti a syndróm podvodníka majú svoj koniec, cítila by si sa inak? Myslím, že áno.

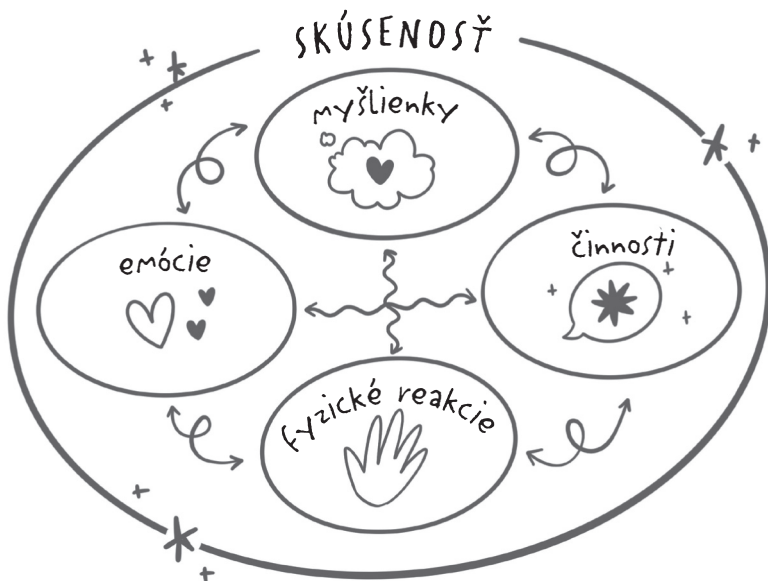
Vedieť, že existuje cesta zo zlej situácie, rieši polovicu problému. Druhá polovica sa rieši tak, že tou cestou prejdeme. Táto kapitola ťa na cestu pripraví a zvyšok knihy ťa potom ňou prevedie až von na druhú stranu.

Patrím k riešiteľom problémov. Vždy som bola a vždy budem. Áno, som klinická psychologička, ale považujem sa skôr za akéhosi empatického detektíva mysle. Ľudia za mnou prichádzajú s problémami, uviaznutí v spletitej sieti ťaživých emócií, negatívnych myšlienok a škodlivého správania. Pomáham im oddeliť rôzne časti tejto siete a zistiť, čo má zostať, čo treba odstrániť a čo treba dať do poriadku, aby cítili, že zvládajú svoje emócie a mohli žiť svoj život tak, ako chcú.

Podme si to rozložiť

Chápem. Niekedy, keď riešiš problémy (čiže blato, ktoré život na teba hádže), môže to byť úplne ochromujúce a nevieš, kde máš začať.

V takej situácii považujem za užitočné, keď si problém rozložíme za pomoci Padeskyho päťdielného modelu. (Veď netreba znovu vymýšľať koleso, však?)



Každá z týchto častí pôsobí na ostatné časti, či už s dobrým, alebo zlým výsledkom... žartujem! Trochu dramtizujem. Mám tým na mysli, že jedna malá zmena v každej jednotlivjej oblasti môže viesť k veľkým zmenám v inej oblasti a tento pozitívny domino efekt bude pokračovať ďalej.

Začneme zmapovaním týchto piatich častí a bližšie sa pozrieme na to, aké emócie, myšlienky, fyzické reakcie, činnosti a skúsenosti vytvárajú tvoj beznádejny začarovaný kruh. Hlbšie pochopenie každej časti bude znamenať, že sa budú dať oveľa jednoduchšie identifikovať oblasti, ktoré potrebuješ zmeniť.

CVIČENIE NA ZAMYSLENIE SA

Tých cvičení bude viac, preto si priprav poznámkový blok a posad' sa so šálkou niečoho dobrého! Zapiš si odpovede na nasledovné otázky:

Emócie

Ktoré jednotlivé slová vystihujú moje najčastejšie alebo znepokojujúce nálady – smutná, nervózna, nahnevaná, previnilá, zahanbená?

Myšlienky

Keď nemám dobrú náladu, ako rozmýšľam o sebe, o iných ľuďoch, o svojej budúcnosti? Aké myšlienky zasahujú do toho, čo by som chcela robiť alebo čo si myslím, že by som mala robiť? Aké predstavy alebo spomienky mi prichádzajú na myseľ?

Fyzické reakcie

Aké mám fyzické príznaky? Zameraj sa na energetické hladiny, chuť do jedla, bolesť a spánok, ako aj občasné príznaky: svalové napätie, únava, zrýchlený tep, bolesti žalúdka, potenie, závraty a ťažkosti s dýchaním.

Činnosti

Aké správanie je spojené s mojimi náladami? Správanie sú veci, ktoré robíme alebo ktorým sa vyhýbame. Rozmýšľaj o tom, ako sa mení tvoje správanie v práci, doma, s priateľmi alebo keď si sama, podľa toho, ako sa cítiš.

Skúsenosti

Aké nedávne zmeny nastali v mojom živote – pozitívne aj negatívne? Aké najviac stresujúce udalosti sa mi stali za posledný rok? Za tri roky? Za päť rokov? V detstve? Zažívam nejaké dlhodobé problémy?

Okej, čo si si uvedomila na základe tohto cvičenia? Tvoje myšlienky a nálady sú úplne prepojené, však? A možno si si všimla, že tvoje predchádzajúce skúsenosti mali vplyv na tvoje dnešné správanie a že tvoje dnešné správanie sa veľmi mení podľa toho, akú máš náladu.

To, priateľka moja, je súčasť toho, že si človek.

Ak sú všetky súvislosti, ktoré vidíš, pochmúrne a zanechávajú v tebe pocit beznádejného uviaznutia v tomto začarovanom kruhu, ešte trochu so mnou vydrž, pretože dobrá správa je, že môžeme urobiť drobné pozitívne zmeny, ktoré premenia celý tento začarovaný kruh na prospešný cyklus. Viem, že to znie až prehnane optimisticky, ale naozaj som to nevymyslela ja – to hovorí psychológia!

V tejto knihe sa najprv naučíme identifikovať body, ktoré ti umožnia vystúpiť z toho začarovaného kruhu, potom ťa k nim nasmerujeme a následne cez ne vyvedieme z kruhu von.

* Môžeme urobiť malé pozitívne zmeny, aby sme zmenili tento celý začarovaný kruh na prospešný cyklus. = *

Nie je to tak dávno, čo som bola aj ja v tvojej koži. Celý život som mala pocit, že nie som dosť dobrá a že neviem zapadnúť do spoločnosti. Trápila som sa tým, čo si o mne myslia iní, neustále som mala strach, že ma budú odsudzovať alebo že ma nebudú mať radi a nakoniec ma odmietnu. Tieto pocity ma prenasledovali od základnej školy, kde som bola prehnane súťaživá, pretože som sa bála, že by ma moje osemročné priateľky odmietli, keby som nebola génus v matike (áno, moja škola bola zvláštna). Rovnako som sa cítila na strednej

škole, kam už po niekoľkých mesiacoch pozvali mojich rodičov na pohovor. Napriek mojej inteligencii a tomu, že som sa rada učila, som sa totiž zaplietla s „nesprávnou partiou“. Predstierala som, že ma štúdium nebaví a celkovo som sa správala veľmi nepodobne sebe, len aby som medzi nich zapadla (budeme sa venovať aj tejto téme). Tam to skončilo? Samozrejme, že nie. Rýchlo sa prenesme do roku 2019, keď mám čosi po tridsiatke, pracujem ako klinická psychologička v štátnom zdravotníckom zariadení a rýchlo sa blížim k vyhoreniu.

Dovoľ, aby som ťa uviedla do situácie. Už niekoľko rokov som pôsobila na pozícii klinickej psychologičky. Robila som to dobre. Teraz to už môžem povedať s istotou. Ako plynul čas, vláda začala škrtat financovanie programov pre duševné zdravie, akoby o ne stratila záujem. V dôsledku toho sa neúmerne predĺžili termíny pre klientov čakajúcich na vyšetrenie – a to bola situácia dokonca ešte pred pandémieu.

Pracovala som ako stroj, opätovne som sa vracala k pacientom bez toho, aby som si našla čas na oddych. Zapájala som sa do každej novej iniciatívy, s ktorou prišli moji starší kolegovia, keď sa snažili riešiť problémy spôsobené, podľa mňa, ľuďmi, ktorí riadia túto krajinu. Ľudia vždy hovoria, že psychológovia by nemali hovoriť o politike, ale ja na ich slová nedbám; tie dve oblasti sú natoľko vzájomne prepletené, že sa nedajú oddeliť. Každopádne sme boli podfinancovaní a bolo nás málo – situácia známa vo väčšine zariadení pre duševné zdravie v Spojenom kráľovstve. Ak však mám byť celkom úprimná, v mojom zamestnaní ma držali hlavne moje vlastné „problémy“. Moje neužitočné myšlienky, moje pochybnosti o sebe a môj strach z opustenia. Zvláštno, však? Tešilo ma, že mi ľudia natoľko dôverovali, že sa na mňa obracali, aby som im pomohla. Tešilo ma, že som potrebná. Verila som, že to zvyšuje moju hodnotu v tíme a vďaka tomu som sa cítila bezpečne. Bála som sa, čo by sa mohlo stať, keby som si začala

stanovovať hranice. To bolo príčinou, prečo som hovorila áno, aj keď som vedela, že by som mala kričať: „Dopekla, nie!“

Milovala som prácu s klientmi a naplno som sa venovala každému sedeniu, ktoré som s nimi absolvovala. Moja energetická hladina však bola na nule, žalúdok som mala stiahnutý, znovu sa mi vrátili migrény z detstva a môj vnútorný aj vonkajší svet sa stávali neznesiteľnými. Stratila som svoj zvyčajný pozitívny pohľad na svet a do práce som chodila s čoraz väčšou nechutou. Za normálnych okolností som prokrastinovala len pri bezvýznamných veciach, ale teraz som celkom stratila motiváciu niečo robiť. Ráno po zobudení som mala asi jednu a pol sekundy pokoj, kým sa dostavila úzkosť. Fungovalo to ako hodinový strojček – z nadšenej a hravej nálady som prechádzala do cynizmu a podráždenia. Cítila som sa v pasci a bola som pripravená všetko zabaliť a stať sa kvetinárkou. Neurobila som to však, ostala som, pretože som nechcela sklamať ľudí v tíme, ktorých som naozaj milovala a vážila si ich. A tak sa stalo, že som zostala až príliš dlho. Keď som konečne odišla, bola som už tak dlho nešťastná a nepodobná sama sebe, že to bolo celkom ľahké rozhodnutie.

Bola to dlhá cesta, kým som sa dostala z emocionálneho a fyzického vyhorenia, ale vďaka Bohu som to dokázala. (Možno si myslíš, že byť nábožensky založená sa veľmi nezhoduje s tým, že som „vedec-praktik“, ale u mňa to funguje.) A teraz, keď ovládam techniky, ktorými sa budeme zaoberať v tejto knihe, mám všetky potrebné nástroje na to, aby som zvládla neužitočné myšlienky, ktoré mi prídu na myseľ a hrozia, že vykoľaja moje správanie a môj deň. Svoje emócie si vážim, namiesto toho, aby som pred nimi utekala a tým všetko ešte zhoršovala. Všetko, čo robím, obsahuje moje hodnoty, pocity lásky k sebe samej, súcitú s inými, pričom dodržujem stanovené hranice.

Moja cesta sem, kde som teraz, začala aplikáciou päťdielného modelu na seba. Nemyslite si, že terapeuti majú všetky svoje problémy

vyriešené. Väčšinou tomu tak nie je, ale sme naozaj dobrí v tom, že pomáhame všetkým ostatným vyriešiť ich problémy. Pochopenie päťdielneho modelu môže u teba všetko zmeniť, najprv sa však bližšie pozrieme na jeho jednotlivé časti a rozbijeme niektoré mýty. Je ich mnoho.

Emócie

Mýtus: Ľudia by mali byť vždy šťastní a ak ty nie si, znamená to, že niečo s tebou nie je v poriadku.

Pravda: Emócie sú ako spodná bielizeň – každú chvíľu sa menia.

Ak je tvojím cieľom byť stále šťastná, musím ťa hneď zastaviť a oznámiť ti, že to nie je možné. Každá jedna emócia, ktorú si schopná cítiť, je potrebná a plní dôležitú funkciu. Áno, niektoré sa môžu občas zdať ochromujúce, ale niekedy sa musíš naozaj cítiť hrozne, aby si sa nimi zaoberala.

Vieš si predstaviť, že by sme nikdy necítili strach? Ak by nás nevystrašilo auto, ktoré sa na nás rúti plnou rýchlosťou, nevyhli by sme sa mu a zrazilo by nás. Ako som povedala, niektoré emócie musia byť dosť zlé, aby sme im venovali pozornosť a konali tak, aby sme situáciu zmenili.

Ťaživé emócie nie sú niečo, čomu by sme sa mali snažiť vyhnúť sa. Mali by sme sa naučiť, ako ich zvládať – a zvládať dobre. Hlavne si treba pamätať, že emócie sa budú prejavovať odlišne v závislosti od osoby v danej situácii. Niektoré zo spôsobov, ktorými prejavujeme svoje emócie, sú v nás hlboko zakorenené a do značnej miery to vyzerá rovnako u všetkých ľudí. Je pre nás prirodzené plakať, keď sa cítíme smutní a tváriť sa ako *angry birds*, keď sme zúrivi.

To, čím sa medzi sebou líšime, je naše *prežívanie* emócií. Pretože nejde len o samotný pocit, ale aj o mnohé sprievodné myšlienky,

nutkania a fyziologické vnemy. Existuje veľa rôznych faktorov, ktoré ovplyvňujú to, ako každý z nás precituje určitú emóciu. Medzi tieto faktory patria ľudia spojení s danou emóciou, prostredie, v ktorom sa nachádzaš, okolnosti, ktoré ťa obklopujú.

Mýtus: Svoje emócie môžeš ovládať.

Pravda: Pokúšať sa ovládať svoje emócie je ako pokúšať sa ovládať počasie – jednoducho to nie je možné.

Pokiaľ si nažive, zažiješ aj ťaživé emócie. Je to súčasť toho, že si človekom. Snažiť sa ovládať svoje emócie nás zvyčajne odvádza od toho, aby sme ich prejavili spôsobom, akým chceme, od kontaktov s ľuďmi a od života v súlade s tým, čo je pre nás skutočne dôležité.

Svoje emócie nemôžeš ľubovoľne zapínať a vypínať, existuje však dôvod, pre ktorý si myslíme, že môžeme. Súvisí s dospelými, ktorých sme mali počas dospievania okolo seba. Bez toho, aby nám chceli ublížiť, nám podvedome dávali vedieť, že je možné ovládať svoje emócie. Používali na to rôzne „osožné“ komentáre, ako napríklad „Neplač“, „Nebud' bojko“, „Prestaň sa ľutovať“. Potom sme išli do školy a počúvali to isté od ostatných detí, ktorým to tiež zvykli hovoriť.

Nič z toho nie je zdravá regulácia emócií, ale aby bolo jasné, tu nejde o odsudzovanie našich rodičov. V tejto knihe nemá odsudzovanie miesto. Neexistuje žiadna rodičovská škola a naši rodičia pravdepodobne zažili presne to isté so svojimi rodičmi.

Väčšina z nás sa snaží uniknúť akémukoľvek pocitu, ktorý nie je „šťastný“, „upokojujúci“ alebo jednoducho to nie je dobrý pocit. A postupy, ktoré používame na to, aby sme im unikli, zvyčajne skončia tak, že sa to obráti proti nám. Možno sa pokúšame potlačiť svoje pocity tým, že sa prinútíme, aby sme nerozmýšľali o tej „veci“, pretože sme z toho celí nešťastní.

Alebo sa možno ozve náš vnútorný priateľ–nepriateľ, aby na nás kričal: „Ty si taký plačko! Prečo by ti malo záležať na tom, že je teraz s Laurenou! Veď ste aj tak neboli oficiálny pár!“

Ak sme v situácii, ktorá nie je až taká stresujúca alebo dôležitá, a pocity nie sú veľmi intenzívne, zámerný posun v našom emocionálnom stave sa bude dať urobiť ľahšie. Môžeš otáľať, keď chceš oddialiť pocit nudy pri písaní toho návrhu, alebo môžeš zrušiť tú pracovnú večeru, pretože sa na ňu chystá aj Annie z učárne a to je nepríjemná žena. Je vždy tak dokonale upravená, až v tebe vyvoláva úzkosť a určite skončíš sedieť vedľa nej...

Ale skús použiť tieto vyhýbavé techniky, keď čakáš na výsledky vyšetrenia magnetickou rezonanciou alebo keď prežívaš rozchod so svojím partnerom. Myslím... nie, jednoducho nebudú fungovať. Tá úzkosť sa nestratí.

CVIČENIE NA ZAMYSLENIE SA

Budúci týždeň budem od teba chcieť, aby si si všímala všetko to, čo každý deň robíš, keď sa chceš vyhnúť neželaným myšlienkam a pocitom. Zaznamenaj si dôsledky tohto správania: Čo si urobila? Ako si sa pri tom cítila?

Čím rýchlejšie si uvedomíš, že také správanie ti nepomáha a že si uviazla v pasci, tým rýchlejšie sa dokážeš z tej pasce dostať von.

Myšlienky

Mýtus: Myšlienky sú fakty.

Pravda: Myšlienky sú skôr ako dobre vystavané príbehy.

V akýchkoľvek príbehoch sa ich obsah niekedy opiera o dôkazy, kým inokedy nie. My však na ne stále reagujeme, ako keby boli absolútne

pravdivé, pretože myseľ je skvelý rozprávač. Zamysli sa, aké rôzne príbehy ti tvoja myseľ dnes povedala: „Mala som urobiť tú prácu navyše“, „Nie som dosť dobrá na túto prácu“, „Nikdy nezvládnem všetko to pranie“.

Naša myseľ nikdy neprestane rozprávať príbehy. Problém však je, že sa vyvinula tak, aby myslela negatívne – výsledky výskumu naznačujú, že až 80 percent našich myšlienok má do určitého stupňa negatívny obsah. To by nebol až taký problém, keby sme tie myšlienky považovali za to, čo sú – iba za slová v našej mysli. Keď sa však s nimi stotožníme, môžu spôsobovať problémy tým, ako ovplyvňujú naše emócie a správanie.

Poviem ti krátky príbeh na ilustráciu toho, čo tým myslím. Dnes ráno som naozaj zatúžila po silnej káve. Zo zásuvky som vybrala lyžicu, ponorila som ju do nádoby s instantnou kávou a vnímala, ako sa granule pod ňou drobia. Na lyžicu som nabrala kávu, priložila si ju k nosu a než som ju nasypala do šálky, privoňala som k nej. Keď som prilievala vriacu vodu, pozorovala som rozpúšťajúce sa granule. Pridala som kvapku husťého ovseného mlieka a šálku som si znova priložila k nosu na ďalší dlhý nádech teplého, voňavého vzduchu. Šálku som držala v oboch rukách, cítila som jej teplo a odpila som si.

Stalo sa niečo, keď si čítala tento môj malý príbeh? Zobrazila si si to v mysli, predstavila si si teplo šálky a vôňu kávy? Nakoniec si aj ty dostala chuť na kávu? Alebo možno neznášaš kávu a začala si pociťovať nevoľnosť? Prepáč!

Je to však ukážka toho, aká mocná môže byť tvoja myseľ – možno pred sebou nemáš kávu, sú tu len slová, ktoré ju opisujú, a napriek tomu si na ne reagovala takmer tak, ako keby si si tiež dala šálku. To isté sa deje, keď pozeráš strašidelný film alebo v správach počuješ o nejakej hroznej udalosti.

Teraz si predstav, že slová v tvojej mysli sú negatívne a voči tebe kritické. Si tučná, lenivá, to povýšenie nikdy nezískaš, nepodarí sa

ti to. Aké pocity by to v tebe vyvolalo? Mohla by si sa cítiť šťastne, pokojne alebo spokojne?


Pravdepodobne by si sa cítila celkom opačne, pretože – áno, chápeš to správne – naše myšlienky silno ovplyvňujú naše emócie. Väčšinou nezáleží na tom, či je myšlienka pravdivá. Dôležité je, či to, keď sa s ňou stotožníš, ti bude na prospech alebo nie. Ak prijmeš určitú myšlienku alebo spôsob myslenia, nasmeruje ťa to tam, kam chceš alebo musíš ísť? Povzbudí ťa, aby si sa prejavila tak, ako chceš? Bude ťa motivovať a usmerňovať k takému životu, aký chceš? Ak nie, potom, úprimne povedané, si nezaslúži tvoju pozornosť.

Táto kniha ťa vyzbrojí zručnosťami potrebnými na to, aby si odvrátila pozornosť od negatívnych myšlienok a mohla pokračovať v tom, čo bude oveľa zmyslupnejšie.

Mýtus: Negatívne myšlienky dokážeme potlačiť.

Pravda: Snaha potlačiť myšlienky spôsobí, že budú búšiť na tvoje dvere silnejšie ako tvoj bývalý po prehýrenej noci.

+ † Snaha **POTLAČIŤ** myšlienky spôsobí, +
že budú búšiť na tvoje dvere *
SILNEJŠIE ako tvoj bývalý +
po prehýrenej noci.



Početné štúdie ukázali, že snaha o potlačenie myšlienok zvyšuje pravdepodobnosť, že sa vrátia – tento jav je známy ako „efekt spätného

rázu“*. V súčasnosti sú psychológovia presvedčení, že potláčanie myšlienok má vplyv na tvoje správanie.

V štúdiu sociálneho psychológa Daniela Wegnera z roku 1998 požiadali účastníkov, aby sa pokúsili potlačiť nutkanie pohybovať kyvadlom v určitom smere. A aký bol výsledok? Áno, všetci skončili tak, že pohybovali kyvadlom presne v tom smere.

Účastníci, ktorí boli zaťaženi určitou mentálnou námahou (mali počítať po troch späť od 1 000), dostali inštrukciu, aby súčasne s počítaním potláčali myšlienku, že by mohli pokaziť dohrávku golfovej loptičky do jamky – a čo si myslíš, že sa stalo? Správne – nakoniec úder pokazili ešte častejšie.

Potláčanie myšlienok je v podstate boj, ktorý sa nedá vyhrať, ale zaberie veľa času a energie, keď sa o to pokúšame. Veď sme všetci zažili ten pocit, keď sme sa aktívne snažili vyhýbať určitým myšlienkam, a namiesto toho sme zistili, že na ne nemyslíme ešte viac, však? Koniec koncov, nemôžeš ovládať svoje myšlienky, preto to najlepšie, čo môžeš v tejto situácii urobiť, je, že spojíš ich prijatie s pozitívnym konaním.

Nepríjemné myšlienky nemusíš mať rada a ani ich nemusíš chcieť či s nimi súhlasiť. Jednoducho s nimi uzavri mier a nechaj ich tak. Pripomeň si, že nemôžeš zabrániť tomu, aby sa tieto myšlienky dostavili. Jediné, čo môžeš mať pod kontrolou, je to, ako na ne budeš reagovať. Skús pozorovať tieto prichádzajúce myšlienky, prijmi ich a choď ďalej. To ti poskytne voľnosť, aby si sústredila energiu na kroky, ktoré ťa posunú dopredu smerom, ktorý má pre teba význam.

* Efekt spätného rázu (rebound effect) je obnovenie symptómov alebo určitej nežiaducej aktivity (obvykle vo väčšej miere než pôvodne), keď sa preruší alebo zníži ich umelé tmenie (napr. po vysadení liekov). (pozn. prekl.)