

Keď život bolí

Nič vás nepripraví na chvíle, keď sa nečakane stretnete s realitou, keď sa následkom tej zrážky ocitnete na kolenách, a váš život bude naruby. Podoba takejto zrážky môže byť rôzna: smrť milovaného človeka, vážna choroba alebo zranenie, hrozná dopravná nehoda, rozvod, zrada, útok, nevera, násilný čin, strata zamestnania, bankrot, vojna, požiar, potopa, zemetrasenie, pandémie... Zrážky s realitou nikto nemá rád, naháňajú nám hrôzu a za každú cenu sa im snažíme vyhnúť. No ak prežijeme štandardne dlhý život, skôr či neskôr im budeme čeliť všetci. A jedna vec je istá: čím silnejšia tá zrážka je, o to viac bolesti nám spôsobí. A potom – v závislosti od jej intenzity a povahy – môžeme zostať v šoku, doľahne na nás smútok, cítíme hnev alebo strach, úzkosť alebo hrôzu, vinu, hanbu, či dokonca nenávisť, zúfalstvo alebo odpor. Niekedy je tá bolesť taká intenzívna, taká neznesiteľná, že sa náš nervový systém rozhodne pre rázne riešenie a „odstrihne nás od vlastných emócií“, uvedie nás do stavu apatie, pocitu otupenosti a vnútornej prázdnoty. Máme pocit, že z nás vyprchal všetok život.

Občas, pri troche šťastia, je zrážka len mierna a naše zotavenie je jednoduchšie. Postavíme sa na nohy, oprášime kolená, nájdeme riešenie problému a žijeme vlastne ako predtým. Čo však vtedy, ak sa neponúka žiadne ľahké riešenie; ak milovaný človek zomrel, partner nás navždy opustil alebo nás prepustili z práce a nádej na inú je slabá? Čo ak má naše zranenie dlhodobé následky, choroba, ktorou trpíme je chronická, alebo

sa staneme obeťou zločinu, ktorý natrvalo poznačí náš život? Čo ak je vážne chorý ktosi blízky, čo ak fyzicky alebo duševne trpí? A čo vtedy, ak svet uvrhne do stavu zmätku pandémie globálnych rozmerov?

Zrážky s realitou so sebou vždy prinášajú istú stratu. Možno prideme o dôležitý vzťah – následkom úmrtia, rozvodu, odlúčenia alebo konfliktu; alebo o zdravie, zamestnanie, prípadne o vlastnú nezávislosť. Môžeme stratiť aj pocit istoty, dôvery a bezpečia, slobodu a príslušnosť k istému miestu či komunite – výpočet potenciálnych zraňujúcich strát je naozaj dlhý.

Zrážky s realitou obvykle predznamenajú stav istej krízy: obdobia zaťažkových skúšok a neistoty, keď sa človek borí s problémami, na ktoré často nemá vôbec dosah. (Toto riziko je zvlášť silné v prípade tragických zrážok, ktoré psychológovia nazývajú traumami.) V rovnakom čase, alebo v tesnom závесе, sa dostaví smútenie. To si ľudia často mýlia so smútkom, no je to klamná predstava, pretože smútenie nemá s emóciami nič spoločné. Je to psychologický proces, v rámci ktorého človek spracováva istú významnú stratu. Počas tohto procesu zažívame širokú škálu emócií – od smútku cez úzkosť, hnev až po pocit viny – a prejavujú sa u nás rôzne telesné reakcie, napríklad poruchy spánku, únava, letargia, apatia a nechutenstvo.

Päť štádií zármutku

Doktorka Elisabeth Kübler-Ross pomenovala dnes už všeobecne známych „päť štádií smútenia“: popieranie, hnev, vyjednávanie, depresia a prijatie. A hoci mala na mysli stav smútenia po smrti či počas odchádzania blízkeho človeka, tieto fázy sa vzťahujú na akýkoľvek druh straty, krízy či traumy. Treba však mať na pamäti, že uvedené štádiá nie sú jasne ohraničené a jednoznačne zafinované; väčšina ľudí neprežíva všetky a rovnaké nie je ani ich poradie. Naopak, často navzájom splývajú a bežne sa stretávame s tým, že človek síce v jednej chvíli nadobudne pocit, že určitú fázu už má za sebou, no po istom čase sa môže vrátiť. Bez ohľadu na povahu straty, ktorú prežívame, je však takmer isté, že minimálne niektoré z uvedených štádií zažijeme, a preto stojí za to sa pri nich na chvíľu pristaviť.

„Popieranie“ je vedomé či podvedomé odmietanie skutočného stavu vecí alebo neschopnosť si ho uvedomiť. Môže sa prejavíť ako neochota sa o dotyčnej situácii rozprávať; prípadne snaha predstierať, že sa nedeje; alebo pocit otupenia, akéhosi „vypnutia“; alebo veľmi silný sklon utiekať sa do celkom inej reality – človek vtedy chodí ako bez duše a má pocit, že všetko, čo sa okolo neho deje, je len zlým snom. Človek v štádiu „hnev“ sa môže hnevať buď na seba, na iných, alebo na život ako taký. Pomerne bežné sú aj pridružené znaky – odpor, pohrdanie, zúrivosť, pobúrenie alebo silný pocit nespravodlivosti...

„Vyjednávanie“ je fáza, keď sa človek snaží dosiahnuť dohodu, ktorá by dokázala zmeniť realitu; môže to znamenať úpenlivé prosby o zásah zo strany Boha alebo snahu dostať od chirurga príslub úspešnej operácie. Je to častokrát o zbožných želaniach a vytúžených predstavách o alternatívnych realitách: „Kiežby sa stalo toto“ alebo „Bodaj by sa to skončilo takto“.

„Depresia“ je štúdiom s trochu zavádzajúcim názvom. Nejde totiž o tú pomerne rozšírenú klinickú poruchu, ktorú pod pojmom depresia poznáme. Skôr tu prichádzame do styku s emóciami smútku, zármutku, ľútosti, strachu, úzkosti a neistoty, čo sú všetko veľmi prirodzené reakcie človeka na zásadné straty v živote.

A napokon, vo fáze známej ako „prijatie“ sa človek zmieruje so svojou novou realitou, už s ňou viac nebojuje a ani sa jej nesnaží vyhnúť. To mu umožňuje vložiť svoju energiu do postupného opätovného budovania vlastného života (čo sa počas tých predchádzajúcich štádií zdalo takmer nemožné).

Bojovať - utiecť - ustrnúť

Zmätok vyvolaný zrážkou s realitou so sebou nevyhnutne prináša viaceré nepríjemné telesné reakcie. Všetci sa občas dostávame do situácie, ktorá v nás vyvolá potrebu bojovať alebo utiecť. V niektorých prípadoch sa navyše dostaví aj reakcia takzvaného ustrnutia alebo zamrznutia.

Aby sme lepšie pochopili, ako tieto reakcie vyzerajú, prečo k nim dochádza a aký majú na nás vplyv, vyberme sa na malú cestu do minulosti.

Skúste si predstaviť jedného z vašich predkov, ktorý sa sám vybral na lov divých zajacov. V divočine sa nečakane ocitne zoči-voči obrovskej medvedici. Na krátky okamih stuhne. Medvedica je odhodlaná za každú cenu brániť svoje mláďatá, ktoré sa jej motajú popod nohy. Človeka pred sebou vníma ako hrozbu. Vyráža do útoku.

Ak chce náš predok prežiť, má v zásade len dve možnosti: zobrať nohy na plecia alebo zostať na mieste a bojovať s medvedicou. Jeho autonómna (niekedy nazývaná aj vegetatívna) nervová sústava v tom okamihu preberie velenie a zafunguje rýchlejšie ako vedomé myslenie. Slovo „autonómny“, ako všetci vieme, znamená schopný prijímania vlastných rozhodnutí. Podľa toho autonómna nervová sústava dostala svoje meno – ona totiž samostatne rozhoduje o tom, čo je pre človeka dobré, a to bez toho, aby do celého procesu zasiahlo vedomie človeka. Takže, obrazne povedané, vedomie nedostane šancu ani čas zvážiť: „Teraz by bolo asi fajn prepnúť sa do bojového módu“. Toto rozhodnutie vykoná naša autonómna nervová sústava. Navyše, stihne to ešte skôr, ako by sa v mysli objavila čo i len jediná myšlienka, a okamžite nastavuje naše telo do pozície *bojuj alebo uteč*.

Ale späť k nášmu predkovi. Dostáva sa teda do módu *bojuj alebo uteč*. Svaly na nohách, rukách, hrudi a krku sú napäté, pripravené konať. V tele sa mu vyplavuje adrenalín, srdce bije rýchlejšie a zásobuje svaly potrebnou krvou. A vtedy náš predok „prepína“ do bojového módu a celou silou hádže svoju kopiju smerom k medvedici.

Hod mu však nevyjde podľa predstáv. Kopija len letmo zachytí kožu medvedice a zanechá na nej malý škrabanec. Stačí však na to, aby zviera vyprovokoval. Nášmu predkovi sa však minuli zbrane. A tak sa otáča, berie nohy na plecia a uteká, čo mu sily stačia. Jeho jediným cieľom je utiecť.

No medvedica je rýchlejšia. Chňapne ho svojou ťažkou labou a zrazí k zemi.

Človek v tej chvíli nemá šancu so zvieratom bojovať a útek už tiež nepripadá do úvahy. A tak opäť, rýchlejšie ako vedomá myšlienka, vedenie preberá autonómna nervová sústava. Dilema „*bojuj alebo uteč*“ už v tejto chvíli nie je aktuálna, a tak nervová sústava dostáva telo do módu *zamrznutie*. A prečo? Lebo medvede nemajú rady, keď sa ich koristiť pokúša

vzdorovať. Takže čím viac úbohý človek kričí a zmieta sa v krčci, o to zúri-vejšie zvierajú reaguje. Vtedy je najlepšie zostať bez pohnutia ležať na zemi a nevydáť zo seba ani hlások.

Toto je štádium *zamrznutia* (tiež ustrnutia alebo stuhnutia). Blúdivý nerv (po mieche druhý najdlhší nerv v ľudskom tele) nášho lovca aktívne imobilizuje: paralyzuje jeho svaly, takže sa doslova nedokáže hýbať. A zároveň totálne utlmuje jeho vnemy a pocity. A dôvod? Čím menej bolesti bude cítiť, o to menej nutkavá bude jeho potreba kričať a bojovať. Takže tam len zostane ležať paralyzovaný hrôzou a otupený strachom. S trochou šťastia sa medvedica o nešťastníka v tejto polohe prestane zaujímať a on získava dosť času na to, aby mu niekto potenciálne pribehol na pomoc.

Naša nervová sústava a telo majú v sebe tento spôsob reakcie zakódovaný – bojuj, uteč alebo stuhn – a zafunguje vždy, keď sa človek ocitne v podobnom ohrození. (A rovnako reaguje aj nervová sústava všetkých ostatných cicavcov, vtákov, plazov a väčšiny druhov rýb.) Zrážky s realitou predstavujú hrozbu a vždy aktivujú spomínanú reakciu bojuj alebo uteč. Najčastejšie sa to prejaví strachom a úzkosťou (uteč), no v niektorých prípadoch bude mať hnev navrch (boj). A v tých najextrémnejších prípadoch, ak nervová sústava „usúdi“, že obe možnosti už nie sú aktuálne, nastúpi reakcia ustrnutia. Človek sa nedokáže ani pohnúť, nevydá zo seba jediný zvuk. Dokonca občas stráca vedomie alebo prežíva mimotelo-ový zážitok.

V týždňoch bezprostredne nasledujúcich po zrážke s realitou sa reakcie *boj*, *uteč* alebo *zamrzn* aktivujú opakovane. Spustiť ich môže čokoľvek, čo nám pripomenie naše nedávne utrpenie; to zahŕňa vnútorné zážitky – spomienky, myšlienky, pocity a vnemy – a rovnako aj tie vonkajšie, čiže konkrétnych ľudí, miesta, jedlo, hudbu, fotky, predmety, knihy, správy v médiách a podobne. Múd *boj* prichádza v podobe hnevu, frustrácie a podráždenosti. Nastavenie *uteč* sa zas prejavuje ako strach, úzkosť a obavy. No a reakcia *zamrzn* máva formu otupenia, apatie, únavy, ľahostajnosti alebo pasivity, ktoré sú často vodou na mlyn našim pocitom bezmocnosti, zbytočnosti či zúfalstva.

A tak teraz, keď sme už stručne opísali tie najčastejšie reakcie na zrážky s realitou, tou zásadnou otázkou zostáva...

Čo s tým?

Ruku na srdce, väčšina z nás sa nedokáže so zrážkami s realitou vysporiadať práve najlepšie. Pomerne ľahko sa necháme ovládnuť svojimi bolestivými myšlienkami, pocitmi, spomienkami a telesnými reakciami; tie si z nás urobia ľahkú obeť a vmanipulujú nás do stavu bezvýhodiskovosti. Niekedy to riešime neprimeranou konzumáciou alkoholu alebo siahneme po drogách, odstrihneme sa od priateľov a rodiny, vzdáme sa aktivít, ktoré nám predtým robili radosť. Občas dokonca bojujeme s ľuďmi, na ktorých nám záleží, prípadne sa skrývame pred svetom, trávime príliš veľa času v perinách alebo na gauči.

Takéto správanie je úplne normálne a skutočne veľmi bežné. Problém je v tom, že obvykle veci iba zhoršuje. Je tu však aj dobrá správa a tá hovorí, že svoj stav dokážeme zmeniť; sme schopní naučiť sa nové a efektívnejšie spôsoby reakcie na smútok, stratu a krízy. Táto kniha vychádza z prístupu, ktorý sa nazýva terapia prijatím a záväzkom (Acceptance and Commitment Therapy, čiže ACT). V angličtine sa táto skratka nečíta po hláskach (A.C.T.), ale ako jedno slovo – „act“, čiže „konať“. ACT je vedecký prístup, ktorý ako prvý začal využívať americký psychológ Steven C. Hayes v 80. rokoch minulého storočia. V čase vzniku tejto knihy (teda v roku 2020) bolo vo vedeckých časopisoch publikovaných viac než 3 000 štúdií na tému ACT, čo len dokazuje, aká je prospešná v boji proti smútku, depresii, úzkosti a tiež pri závislostiach, chronických chorobách a traumách. Jej praktický a účinný prístup pomáha ľuďom prekonať bolesť a trápenie a začať si napriek nepriazni osudu budovať zmysluplný a naplnený život. A ja by som vás touto teóriou chcel v nasledujúcich kapitolách previesť. A sľubujem, že to vezmeme pomaly a citlivo, krok za krokom.

No skôr, ako sa posunieme ďalej, by som sa ešte rád dotkol dvoch tém, ktoré považujem za dôležité. Po prvé: na zrážku s realitou neexistuje žiadna „správna“ či „vhodná“ reakcia. Každý reaguje inak a po svojom – a tak vás prosím, aby ste skúsili zabudnúť na akékoľvek predstavy o tom, ako by ste sa mali či nemali cítiť a aký dlhý čas by konkrétna fáza mala alebo nemala trvať. Niektorí ľudia napríklad po nešťastnej udalosti preplačú celé

dni alebo dokonca týždne, zatiaľ čo iní nevyronia ani slzu; obe reakcie sú úplne normálne. Po druhé: rovnako nie je žiadny „najlepší“ alebo „správny“ spôsob, ako sa vysporiadať so smútkom, stratou či krízou. Každý to prežíva inak a to, čo pomáha jednému, nemusí byť nápomocné druhému. V tejto knihe nájdete veľa tipov, nástrojov, prístupov a návrhov, ktoré sa ukázali v mnohých prípadoch ako prospešné – no opäť zdôrazňujem, že nie všetko zafunguje u každého. A tak vás úprimne žiadam: čokoľvek v tejto knihe nájdete, použite, upravte a prispôbte si tak, aby to zodpovedalo vašej jedinečnej situácii a ťažkostiam, ktorým čelíte. (Čo zároveň znamená vzdať sa čohokoľvek, čo vo vašom prípade fungovať nebude.)

Väčšina ľudí v mojom veku (53 rokov) má už pomerne veľa zrážok s realitou za sebou. Tá moja prvá prišla ešte v detstve. Opakovane a dlhodobo ma zneužívali moji dvaja blízki príbuzní. O čosi neskôr potom prišli úmrtia rodičov, priateľov a príbuzných, bolestivý rozvod, vážne zranenie s následkami v podobe chronickej bolesti a veľmi stresujúce štvorročné obdobie, počas ktorého môjmu synovi diagnostikovali nebezpečné ochorenie a musel absolvovať veľmi intenzívnu liečbu. (Aká to bola pre mňa úľava, keď sa nakoniec úplne vyliečil! Mali sme naozaj veľké šťastie, lebo viem, že v mnohých iných prípadoch to tak dobre neskončilo.) Terapia ACT mi výrazne pomohla vysporiadať sa s mojimi vlastnými životnými trápeniami a úspešne som ju použil aj v snahe pomôcť iným.

Avšak to, čo ma na prístupe ACT zaujalo najviac, je jeho všeobecná použiteľnosť. V roku 2015 som vytvoril program na princípoch ACT pre Svetovú zdravotnícku organizáciu (WHO), ktorý bol použitý pri práci v utečeneckých táboroch. WHO už spomínaný program aplikovala v mnohých krajinách vrátane Turecka, Ugandy a Sýrie v snahe pomôcť utečencom vysporiadať sa s mnohými zrážkami s realitou, ktoré zažívajú: vojnou, perzekúciou, násilím, smrťou milovaných, nutnosťou opustiť svoj domov, prácu a krajinu a s úsilím prežiť náročné životné podmienky, ktoré v utečeneckých táboroch vládnu. Musím sa priznať, že spočiatku som mal ohľadom programu isté obavy; kládol som si otázku, či je vôbec možné, aby fungoval v prípade ľudí, ktorí čelili takým obrovským výzvam. A preto mi padol kameň zo srdca a nesmierne ma potešilo, keď WHO o niekoľko rokov zverejnila svoju správu: podľa nej ho utečenci nielenže

dobre prijali a radi sa doňho zapájali, ale navyše im program pomohol lepšie sa vysporiadať s ich mimoriadne náročnými životnými okolnosťami.

Kniha, ktorú držíte v rukách, má s programom vytvoreným pre WHO veľa spoločného. Rozdelil som ju do troch častí. Prvá má názov „Preskupenie“, čo znamená reorganizácia vlastného života bezprostredne po zrážke, akési znovunadobudnutie rovnováhy. Je zameraná na metódy starostlivosti o seba a spôsoby vyrovnávania sa s bolestivými myšlienkami a pocitmi. Druhú časť som nazval „Prestavba“. Ako titul napovedá, pozrieme sa na to, ako je možné prebudovať vlastný život krok za krokom – bez ohľadu na rozsah a dopad zrážky s realitou. Tretia časť nesie názov „Revitalizácia“. Sústreďuje sa na to, ako je možné znovu nadobudnúť životný elán a vitalitu a dokázať si vychutnávať všetko, čo nám život stále ponúka. (Čo sa tiež v istom štádiu smútku môže javiť ako nereálny sen.)

Možno si v tejto chvíli vravíte, že toto nie je nič pre vás, pretože váš prípad je celkom iný a kniha vám nepomôže. Že sa s tým musíte jednoducho zmieriť a váš život už navždy zostane vyprázdnený, bezútešný a neznesiteľný. Ak je to tak, dovoľte mi ubezpečiť vás, že vaše myšlienky sú úplne legitímne a normálne, a že ich pri prvom kontakte s touto technikou malo mnoho ľudí ako vy. A hoci je pravdepodobnosť, že vám táto kniha predsa len dokáže pomôcť, skutočne vysoká, nemôžem vám nič *garantovať*. No jedno viem celkom iste: ak v tejto chvíli knihu odložíte, pretože u vás prevládza pochybnosti a obavy, určite z nej žiadny úžitok mať *nebudete*.

Takže, ak som vám do hlavy nasadil chrobáka, skúsme sa dohodnúť tak, že ho necháte robiť si svoju „robotu“. Nech si vraví, čo chce, vy sa nedajte od čítania nasledujúcich stránok odradiť. Dovoľte jeho „hlasu“ znieť kdesi v pozadí (nech je ako náladová hudba v kaviarni) a my sa spoločne pustíme do bádania. Aký je náš cieľ? Odhaliť, ako sa dá prežiť a pokračovať v zmysluplnom živote aj vtedy, keď nám život uštedrí poriadny úder pod pás.