

OWEN O'KANE

AKO BYŤ
SÁM SEBE
TERAPE
UT  M

Zlepšite si náladu a zmenšite
pocity úzkosti za 10 minút denne



ULTIMO PRESS

Obsah

<i>Úvod</i>	IX
-------------	----

PRVÁ ČASŤ

1 Čo to tá terapia vlastne je?	3
2 Čo je nové v tvojom príbehu?	15
3 Spájanie dielikov skladačky	31
4 Tak dobre, ale ako ďalej?	51
5 Činy hovoria jasnejšie než slová	67

DRUHÁ ČASŤ

6 <i>Pripravte sa na svoj deň</i>	87
7 Udržať sa v pozore	105
8 <i>Spätný pohľad a reset</i> na konci dňa	121
9 Keď sa život náhle zvrtné	135
10 Koniec dobrý, všetko dobré	155

<i>Užitočné kontaktné informácie o niektorých slovenských organizáciách poskytujúcich pomoc v rôznych oblastiach</i>	167
--	-----

<i>Poďakovanie</i>	173
--------------------	-----

<i>O autorovi</i>	175
-------------------	-----

Úvod

Som terapeut a ako väčšina terapeutov som terapiu absolvoval aj sám. Zmenilo mi to život. Vlastne ma tá skúsenosť poznačila natoľko, že som sa odhodlal stať sa terapeutom.

Som hlboko presvedčený o tom, že terapia dokáže zlepšiť život každého človeka. Má to však háčik. Nie je práve lacná ani dostatočne dostupná a získať termín niekedy trvá celé mesiace, ak nie roky. A netreba zabúdať na to, že sa s ňou dodnes spája určitá stigma. No ak sa k nej neviete odhodlať, skúste sa zamyslieť nad týmto: ak nám má náš mozog pomôcť vysporiadať sa so všetkými životnými výzvami, potrebuje občas trochu starostlivosti a pozornosti. Práve v tom môže byť terapia mimoriadne užitočná. A nie, nie je len pre čudákov a netreba sa jej báť. Sľubujem vám, že neskončíte ako pustovník kdesi uprostred lesa alebo v jaskyni. Terapia je pre odvážnych a to, čo človeku ponúka, je skutočná sila a nekonečné možnosti zmysluplnejšieho prežívania.

Keď som svojho času uvažoval o výzvach, ktoré sa s motivovaním ľudí k terapii obvykle spájajú, náhle ma osvietilo. To, čo sa zvyčajne považuje za cieľ terapie, je dosiahnuť štádiá „dostatočne skúsený“ a „uvedomelý“, ktoré dotyčnému absolventovi umožnia byť sám sebe terapeutom. A mne došlo, že by som mal napísať knihu, ktorá naučí ľudí presne toto.

Táto kniha by mala byť veľmi praktickým zdrojom informácií, po ktorom môže siahnuť každý. Nejde o žiadny hĺbkový psychoanalytický rozbor, to vravím hneď na začiatku a bez akýchkoľvek výčitiek.

Úprimne si vážim prácu kolegov s odlišným prístupom, no toto nikdy nemala byť a ani nie je odborná učebnica psychológie. Naopak, jej cieľom je sprístupniť zložité teórie tak, aby boli použiteľné pre každodenný život. Prvá polovica knihy vás vezme na osobnú terapeutickú cestu a potom, v tej druhej, sa dostaneme k denným desaťminútovým samoterapeutickým cvičeniam. Bez tej prvej časti knihy by tie praktické úkony nedávali veľký zmysel. Bol by som rád, ak by ste tú úvodnú časť brali ako proces vytvárania vášho „nového ja“ – povedzme ako taký rýchlokurz či základný výcvik v terapii. A tá druhá časť je bežná údržba.

Naučíme sa spolu, ako je možné nadviazať kontakt s tým vnútorným terapeutom vo vás a ako využiť každý deň čo možno najlepšie – nech už sa vo vašom živote práve deje čokoľvek. Nadobudnuté zručnosti vám pomôžu lepšie fungovať, lepšie sa cítiť a lepšie žiť možno až do konca života.

A napokon, dovoľte mi ešte posledný, možno trochu prekvapivý, záväzok: ja vás nezmením. Ja vám len ponúkam svoje myšlienky, metódy a skúsenosti. To, ako s nimi naložíte, je vaša voľba. Príliš veľa kníh, „učiteľov“ a odborníkov sľubuje, že vám zmení život. Ja to nedokážem. No rozhodne verím, že svoj život dokážete zmeniť vy sami.

O MNE

V prvom rade som človekom z mäsa a kostí so svojimi vlastnými slabosťami, zraniteľnosťou a históriou omylov a chýb podobných väčšine iných ľudí. Z vlastnej skúsenosti viem, čo znamená byť nedokonalý. A som presvedčený, že v mojej oblasti pôsobenia mi táto vedomosť ohromne pomáha!

Podľa mňa nám až príliš veľa ľudí naokolo vraví, aby sme toho robili viac, aby sme svojmu okoliu ponúkali viac a aby sme kupovali viac, namiesto toho, aby nám pomohli chápať, ako už teraz žiť lepšie a menej sa trápiť. A všimol som si aj to, ako často nám radia ignorovať varovné signály toho, že sa nám to celé rúca na hlavu. Je fajn počúvať: „To dáš!“, hoci niekedy je opak pravdou a my by sme skôr ocenili, ak by nám v tom procese ktosi pomohol.

Vyštudoval som klasickú medicínu aj psychoterapiu a skôr, ako som začal pôsobiť ako psychoterapeut, som pracoval v odbore paliatívnej starostlivosti. V rámci systému verejného zdravotníctva bolo mojím posledným pôsobiskom miesto primára na oddelení duševného zdravia v Londýne. V súčasnosti prevádzkujem súkromnú terapeutickú prax v Londýne, no pacientov mám po celom svete. Robím aj prednášky a organizujem workshopy v rôznych kútoch planéty na témy týkajúce sa duševného zdravia.

Vyrastal som v Severnom Írsku v čase, keď ním zmietali náboženské a politické konflikty medzi nacionalistami a unionistami, ktoré niekedy nazývame výstižným termínom The Troubles. Nebolo to ľahké detstvo. V rámci mojej vlastnej terapie som zistil, že jedným z jeho následkov bolo to, že som mal myseľ „naprogramovanú“ na život v neustálom strachu a v obave z toho, aký ďalší problém sa vynorí. Od tým čias na tom pracujem.

Som zároveň gej, čo sa počas terapie premietlo do mnohých iných zaujímavých rozhovorov. Byť Írom, katolíkom a homosexuálom bolo pre mňa zaťažkávacou skúškou. Moja katolícka výchova a okolie mi počas formatívnych rokov radili, aby som sa prostredníctvom modlitby svojej orientácie zbavil. A tak neprekvapí, že k mojim najzásadnejším odhaleniam počas terapie patrilo to, že sám seba považujem za vydedenca s potrebou dokázať, že mám ako ľudská bytosť rovnakú hodnotu ako ktokoľvek iný. Terapia ma naučila, že nemusím nikomu nič dokazovať a aká je to úľava a radosť prijať samého seba takého, aký som.

V tejto knihe sa chcem s vami podeliť o to, čo som o sebe zistil, a ukázať vám, čo všetko terapia dokáže. A tu mám na mysli skutočne zlomové momenty. Životný prerod. Rád by som veril, že počas čítania tejto knihy zažijete oba tieto momenty aj vy.

AKO TÁTO KNIHA FUNGUJE?

KNIHA JE ROZDELENÁ NA DVE ČASTI

Kapitoly 1 až 5 tvoria prvú časť. Je to základná príprava na vaše budúce každodenné desaťminútové terapeutické cvičenia, ktorým sa venuje druhá časť knihy. Táto príprava si bude vyžadovať poznámkový blok

a pero, preto si, prosím, pripravte obe. Prvá časť zahŕňa všetko, čo by sme si spolu prešli počas terapeutických sedení. Nebudeme si to uľahčovať žiadnymi skratkami, takže mi nezostáva iné, len vás vyzvať, aby ste to vydržali. Zmení vám to život. Navyše vám to pomôže rozoznať, aký obrovský význam majú spomínané desaťminútové samoterapeutické cvičenia, ktoré nastúpia potom. Toto sú témy, ktorým sa budeme venovať v prvej časti:

1. Váš „skutočný“ životný príbeh.
2. O čom váš príbeh vypovedá a ako vás to ovplyvňuje.
3. Čo od života naozaj chcete.
4. Ako vám terapia pomôže získať to, čo chcete.
5. Základné prísady spokojnejšieho života.

Dovoľte mi vysvetliť, čo myslím tým výrazom „skutočný“ životný príbeh (keďže práve na ňom je založená terapia).

Nejde len o spomienky na udalosti vášho života v chronologickom poradí. Znamená to, že s iným človekom zdieľate kľúčové momenty vášho života, ktoré majú pre vás *zásadný význam*, a, čo je ešte dôležitejšie, aj to, aké *pocity tieto udalosti vo vás vyvolali*. Bude to zahŕňať pozitívne aj negatívne skúsenosti a vlastne všetko medzi tým.

Často sa stáva, že sebe aj iným prerozprávame svoj príbeh tak, aby znel „dobré“ a aby si o nás naši poslucháči urobili obraz, ktorý si o sebe chceme budovať, pričom to vôbec nemusí odrážať to, akí v skutočnosti sme. Prikláňam sa k názoru, že si ten príbeh takto upravujeme automaticky, v rámci akéhosi obranného mechanizmu, že to jednoducho nerobíme úmyselne. Človek sa však môže rozvíjať a rásť iba vtedy, ak prijme svoju skutočnú minulosť, dokáže o nej úprimne rozprávať a vyjadriť to, aké pocity v ňom tie udalosti vyvolali vtedy a aké vyvolávajú dnes.

Z toho vyplýva, že nestačí ten príbeh iba vyrozprávať. Musíte ho formulovať tak, aby bolo zjavné, ako a prečo tá skúsenosť ovplyvnila vaše súčasné emócie, správanie a spôsob uvažovania. V tom spočíva druhý krok v základnej časti terapie. Vo chvíli, keď ho zvládnete, všetko ostatné bude oveľa jednoduchšie.

Potom nastúpi fáza, v ktorej si zadefinujete, ako by mala vyzerat' vaša budúcnosť a ako túto predstavu premeniť na realitu. Všetka tá vynaložená námaha by bola zbytočná, ak by nemala prispieť k významným a pozitívnym zmenám vo vašom živote. Vedieť si zadefinovať, čo chcete, má zásadný význam, pretože inak sa môžete cítiť stratení a nebudete sa vedieť rozhodnúť, ktorým smerom sa vydať.

Dokázať meniť svoj život tak, aby budúcnosť vyzerala inak než prítomnosť, je podmienené tým, že sa človek dokáže vzdať istých pravidiel, ktoré si kedysi sám naordinoval, no ktoré mu častokrát zväzujú ruky. Na tom budeme spoločne pracovať.

V záverečnej časti základnej časti terapie preskúmame niekoľko dôležitých techník a nástrojov využívaných pri starostlivosti o vlastné fyzické a psychické zdravie, ktoré sa stanú pevnou súčasťou našej každodennej desaťminútovej samoterapie.

Porozumieť tomu, kým sme a prečo konáme tak, ako konáme, vedieť, čo chceme, a aj to, čoho sa chceme vzdať, je najlepším predpokladom nadobudnutia pocitu pokoja, kontroly a jasnej mysle.

Kapitoly 6 až 10 tvoria druhú časť. Táto druhá polovica knihy je návodom, ako realizovať svoju každodennú desaťminútovú samoterapiu. Naučíte sa integrovať techniky z prvej časti do svojho každodenného života a dozviete sa aj o niektorých ďalších. Obe skupiny určite výrazne prispedia k tomu, že sa váš život zmení k lepšiemu. To bude tvoriť podstatu vašej dlhodobej „údržby“. Môžete v nej pokračovať tak dlho, ako uznáte za potrebné. Možno zistíte, že v tom chcete pokračovať natrvalo a stane sa to pevnou súčasťou vašej každodennej rutiny (podobne ako šálka kávy či čaju). Vaša každodenná terapia je zároveň dobrou príležitosťou pracovať na problémových momentoch, ktoré sa odhalili v rámci prvej časti.

Tu je veľmi stručné zhrnutie toho, ako bude vyzerat' vaše každodenné desaťminútové cvičenie. Viem, že život dokáže byť rýchly a náročný, a preto sme tých desať minút rovnomerne rozdelili do priebehu dňa. Tým dosiahneme, že bez ohľadu na to, aký uponáhľaný je ten konkrétny deň, vždy budete mať čas a priestor pre seba. Cieľom týchto terapeutických „injekcií“ je predsa zlepšiť kvalitu prežívania každého jedného dňa a v konečnom dôsledku aj celého života!

PRIPRAVIŤ SA

Ako dlho? Štyri minúty

Kedy? Najlepšie na úvod dňa, kedykoľvek si na to viete vyčleniť čas. Túto časť si predstavujem ako umývanie zubov. Každý si na ústnu hygienu dokáže nájsť ráno pár minút, tak prečo by mala byť starostlivosť o duševné zdravie menej dôležitá?

Aký je cieľ? Utišiť ruch vo vlastnej hlave a nastaviť myseľ do flexibilnejšieho a adaptabilnejšieho módu, vďaka ktorému ten deň využijete oveľa lepšie.

POZOR

Ako dlho? Tri minúty.

Kedy? Keď zjete obed.

Aký je cieľ? Udržať sa v pohotovosti, byť pripravený vysporiadať sa s prekážkami, na ktoré ste už v priebehu dňa možno narazili. Regulovať svoje myšlienky a reakcie a ubezpečiť sa, že ako deň ubieha, nezabúdate sa o seba starať aj z hľadiska psychohygieny.

SPÄTNÝ POHĽAD A RESET

Ako dlho? Tri minúty.

Kedy? Tesne pred tým, ako idete do postele, keď si vydýchnete, už vás nečakajú žiadne povinnosti a telefón odložíte nabok.

Aký je cieľ? Zamyslieť sa nad priebehom dňa a zbaviť sa nepotrebných myšlienok tak, aby ste dokázali v pokoji zaspáť.

Desaťminútové samoterapeutické cvičenia, ktoré sa naučíte v tejto knihe, pomáhajú intenzívnejšie prežívať život a meniť ho k lepšiemu. Poskytujú priestor na to, aby si človek naplno uvedomil všetky aspekty svojho bytia a prijal sa taký, aký je. Na druhej strane je dobré vedieť, že niektoré z otázok, cvičení či návrhov v tejto knihe vás vytiahnu z vašej komfortnej zóny. Tomu sa však nedá vyhnúť. Terapia *by sa mala* dostať človeku až pod kožu (v tom dobrom zmysle slova). Nech je však pre vás motiváciou aj odmenou istota, že to funguje. Skúste ju brať ako cvičenie na upratanie a utriedenie vlastnej mysle, čo vám pomôže lepšie fungovať.

Rôzni terapeuti používajú rôzne metódy. Spôsob, akým môžete praktizovať vlastnú terapiu, ktorý vás naučím ja, je veľmi špecifický, iní terapeuti by možno po ňom nesiahli. Inými slovami, táto kniha je súhrnom mojich názorov a postojov. Moje metódy nie sú súhrnom toho, ako k téme pristupuje nejaká konkrétna skupina či orgán pôsobiaci v tejto oblasti. Postupy, ktoré sa v tejto knihe spolu naučíme, vychádzajú z viacerých tréningov a osobných skúseností a z poznania toho, čo v klinickej praxi naozaj funguje. Sú založené na celom súbore rôznych modelov terapie, nie iba na jedinom (hoci si dávam pozor na to, aby som vás nezahrnul príliš veľkými detailmi a odbornými výrazmi a aby som vždy hovoril jasnou, zrozumiteľnou rečou). Úprimne dúfam, že tento integrálny terapeutický prístup sa ukáže ako mimoriadne prístupný a dlhodobo realizovateľný.

Len pre zaujímavosť upresním, že modely terapie, z ktorých táto kniha vychádza, zahŕňajú kognitívnu behaviorálnu terapiu, terapiu zameranú na súcit, všímavý stav mysle (mindfulness, tiež známy ako vedomá myseľ) a interpersonálnu psychoterapiu. Ak sa zaujímate o isté konkrétne terapeutické prístupy, na internete nájdete mnoho užitočných informácií, predovšetkým na stránkach organizácií či zariadení poskytujúcich profesionálnu terapeutickú starostlivosť a pomoc.

Počas celého procesu sa budem snažiť všetko podrobne vysvetľovať a sľubujem, že sa vynasnažím vyhnúť žargónovým výrazom, klišé a všetkým tým nezrozumiteľným výrazom, ktoré psychologická literatúra občas používa. Na oplátku vás prosím o dôveru aj vtedy, keď vám moje otázky nebudú dávať veľký zmysel, prípadne vás celý proces bude vyčerpávať a budete mať toho plné zuby. Terapia vie byť náročná, no za žiadnych okolností by nemala byť záťažou, ktorá človeka napokon úplne zlomí. Postupujte tempom, ktoré vám vyhovuje, a nezabúdajte, nikam sa neponáhľame. Na to, aby ste to zvládli, máte celý zvyšok života.

EŠTE JEDNA POZNÁMKA SKÔR, AKO ZAČNEME

V tejto knihe sa s vami postupne podelím o prípadové štúdie, ktoré by mohli byť užitočné a podporiť vás vo vašom napredovaní. Napísal som

ju pre dospelých, ktorí hľadajú také formy terapie, ktoré by si mohli riadiť sami a pomohli by im využiť naplno práve prežívaný deň, či celý život a v prvom rade vlastný potenciál. Je určená aj tínedžerom, ktorí sa môžu oprieť o podporu svojich rodičov. Nech sa už nachádzate v akejkoľvek z týchto životných fáz, je tu pre vás. Nefunguje však ako náhrada terapeutických sedení s odborníkom, ktoré sú pre niektorých ľudí absolútne zásadné. Ak máte pocit, že aj vy potrebujete takúto osobnú či skupinovú podporu, prosím, určite sa radšej obráťte na svojho lekára, prípadne organizáciu či zariadenie, ktoré takéto služby a starostlivosť poskytuje.

Rovnako si dovoľím upozorniť vás, že nie je dobré sa do týchto cvičení púšťať v období, keď sa cítite preťažení, prejavujú sa u vás psychotické príznaky, máte samovražedné myšlienky a nemáte okolo seba ľudí, o ktorých sa môžete oprieť. V takom prípade, prosím, vyhľadajte radšej odbornú psychiatrickú pomoc.

Vyššie uvedené odporúčanie platí aj pre prípady, ak ste pod vplyvom alkoholu, drog alebo iných návykových látok, ktoré užívate bez lekárskeho predpisu.

A napokon ešte dodám, že všetky mená, detaily a prípadové štúdie zmienené v tejto knihe boli zmenené a jednotlivci aj organizácie, o ktorých píšem, zostávajú v anonymite v záujme ich ochrany a z úcty voči súkromiu klientov.

PRVÁ ČASŤ

PRVÁ KAPITOLA

Čo to tá terapia vlastne je?

Naučím vás, ako sa stať svojím vlastným terapeutom a ako si z desaťminútovej každodennej samoterapie urobiť trvalú súčasť života. No skôr, ako sa do toho pustíme, by som chcel hovoriť o pocite hanby, ktorý sa s terapiou spája, a ako je v spoločnosti ešte stále stigmatizovaná.

Vždy ma zaskočí, keď mi nový klient na konci prvého sedenia povie: „Páni, to vôbec nebolo také hrozné.“ (Obvykle to vravia muži.) Vždy sa pýtam, čo tým myslia, lebo ma fascinuje, s akými predsudkami ľudia na terapiu prichádzajú, a, asi vás neprekvapí, že som do dnešného dňa dostal veľmi rôznorodé odpovede. Tu je malá ukážka:

„Na terapeuta pôsobíte úplne normálne.“

„Nebolo to také trápne, ako som si myslel.“

„Veď sme sa dokonca smiali, čo ma úprimne zaskočilo.“

„Nebolo to celé len o tom ‚aké to vo vás vyvoláva pocity?‘.“

„Na počudovanie vás moje slová vôbec nešokovali.“

„Nezhypnotizovali ste ma.“

„Čakal som, že budete len prikyvovať a vraviť ‚Hm, rozumiem...‘.“

„Prišlo mi to oveľa zmyslupnejšie, ako som očakával.“

„Myslel som, že vám tu budem vyplakávať na pleci, že budem len hovoriť o svojich pocitoch.“

„Šiel som sem s tým, že stretnem úplného idiota.“ (A iné variácie na túto tému.)

Ale tu to nekončí. Keď som v spoločnosti cudzích ľudí, často sa zámerne nezmienim, čím sa živím. Zistil som totiž, že ľudia to dokáže znepokojiť (myslia si, že im čítam myšlienky alebo ich na základe našej nezáväznej debaty „diagnostikujem“), prípadne majú pocit, že by mi mali vyjaviť všetky detaily svojho osobného života, alebo sa ma jednoducho len zľaknú.

Keď som pracoval ako primár oddelenia pre duševné zdravie v štátnej nemocnici, prišiel som na to, že isté slová, ktoré sa s témou duševného zdravia spájajú, ľudí odrádzajú od účasti v terapeutických skupinách. Napríklad, ak sme ponúkli skupinu s názvom „Ako sa vysporiadať s depresiou“, neprišiel nikto. No na stretnutiach skupiny „Zlepšite si náladu“ bolo vždy plno. Mal som aj klientov, ktorí ma požiadali, aby som z faktúry za svoje služby odstránil slovo „terapeut“. Dokonca chceli, aby som tento titul odstránil z dverí vedúcich do mojej kancelárie. Iným robí starosti to, ako zareagujú ich známimi, keď sa dozvedia, že ku mne chodia. Ak by navštevovali odborníka, ktorý lieči ich telo, nie myseľ, podobné obavy by z toho nemali (možno s výnimkou liečby u sexuológa). Mať terapeuta sa považuje za akýsi „tajný hriech“.

Dodnes si pamätám na svoju prvú návštevu u terapeuta. Mal som niečo po dvadsiatke (čiže pomerne nedávno) a tajne sa zakrádal ulicou v panickom strachu, že ma niekto uvidí. Musel som vyzerať ako neverný manžel, ktorý sa práve chystá na tajnú návštevu milenky. Mojou prvou terapeutkou bola našťastie mníška, čo všetky možné podozrenia tohto charakteru spoľahlivo rozptýlilo. Jej kancelária sa nachádzala v priestoroch kláštora. Keď som to zistil, celkom sa mi uľavilo, pretože to slúžilo ako skvelá zásterka. Mohol som povedať, že ide o istý typ spovede alebo niečo podobné!

No pri všetkej vážnosti, šlo skôr o to, že som sa za to hanbil. Hanbil som sa, že k nej musím chodiť, lebo si nedokážem pomôcť sám. Báľ som sa, čo si o mne ostatní pomyslia. Hrozne som sa hanbil, že som svoj coming-out mentálne nezvládal. V tom čase mi to ešte viac komplikovalo nastavenie spoločnosti a vžitá predstava, ktorú som si dokonale zvnútornil, že muži si so všetkým musia poradiť. Lebo chlapani predsa neplačú.

Čo ma priviedlo k nasledujúcemu poznaniu: *Mnohí ľudia sa za to, že potrebujú terapiu, hanbia.* Aj ja som k nim svojho času patril!

S problémami súvisiacimi s duševným zdravím sa *dodnes* spája akási stigma. A zodpovedné rozhodnutie zúčastniť sa terapie sa *stále* považuje za prejav slabosti či zlyhania. No a terapeuti a terapia zostávajú pre mnohých ľudí ešte stále zahalené akýmsi rúškom tajomstva. Je smutné, že väčšina týchto negatívnych predstáv vychádza len z obyčajného ľudského strachu. Obraz, aký verejnosť o terapii dnes má, je oveľa pozitívnejší, ako to bolo pred dvadsiatimi rokmi a so snahou popasovať sa so svojím problémom prichádza oveľa viac ľudí. No určitá stigma tu ešte stále je.

Ak sa aj vy cítite trochu neprijemne a trápia vás obavy, ktoré som spomenul, dovoľte, aby som vás tej úzkosti či nervozity hneď na začiatku zbavil.

Pravda je totiž taká, že napriek tým zakoreneným pocitom hanby, ktoré sa s terapiou dlhodobo spájajú, by ju potreboval každý jeden človek žijúci na tomto svete. Aj pre toho, kto je dokonale spokojný s vlastným životom, by bolo užitočné porozumieť, prečo sa vlastne cíti taký šťastný a spokojný, pretože mu to zároveň umožní pochopiť, čo presne mu bude chýbať, ak sa život v istom momente zmení k horšiemu. Aj tí, ktorých život vyzerá zvonka úžasný a závideniahodný, občas prechádzajú náročným obdobím a nie je jednoduché tieto výkyvy ustáť. Niekedy jednoducho potrebujeme podporu a pomoc. A preto sa v tejto knihe dozviete viac o tom, ako:

- terapia pôsobí na váš mozog a ako mu pomáha (v skratke),
- vyzerá a z čoho pozostáva samotný proces terapie,
- vyzerá samoterapia a aká je vaša úloha v nej.

AKO TERAPIA PÔSOBÍ NA VÁŠ MOZOG A AKO MU POMÁHA (V SKRATKE)

S ľuďmi, ktorí prežívajú duševnú nepohodu, pracujem viac než tridsať rokov. A za ten čas som zistil, že je to skôr *reakcia* na negatívnu skúsenosť než negatívna skúsenosť samotná, ktorá má na psychický stav človeka najväčší dopad. Niektorí sa so svojou situáciou dokážu vysporiadať

lepšie a prispôsobia sa aj veľmi negatívnym skúsenostiam. Iní sa oveľa viac trápia.

Neverím, že ľudia trpia dobrovoľne. Skôr som presvedčený o tom, že niektorí majú k trápeniu silnejšie predispozície ako ostatní, prípadne sa zacykli v škodlivom type správania.

Miera trápenia ako dôsledku reakcie na negatívnu skúsenosť môže súvisieť s tým, ako dotyčný človek uvažuje, ako sa vyrovnáva so svojimi emóciami, akými pravidlami sa vo svojom živote riadi a aký typ správania si obvykle volí. Vo väčšine prípadov ide o reakcie, ktoré sú naučené, prípadne prebraté v detstve a prenesené aj do neskoršieho života. O nich si povieme čosi viac neskôr.

V podstate by sa však dalo povedať, že väčšina dospelých sa k svojim životným situáciám stavia spôsobom, ktorý si osvojili v detstve. A zo svojej skúsenosti môžem vyhlásiť, že práve to je príčinou väčšiny ľudského trápenia.

Dobrá správa je, že terapia to môže napraviť, čo napokon dokazujú tisícky výskumných štúdií. Terapia je proces, v rámci ktorého sa na svoj život dokážete pozrieť zvonka a objektívne posúdiť, čo sa v jeho vnútri deje. Počas spätného prehrávania minulých udalostí sa človek dokáže o sebe dozvedieť nevídané veci a postupne začať rozumieť tomu, prečo sa tak veľmi trápí. Terapia vás motivuje k tomu, aby ste si prerozprávali svoj vlastný životný príbeh a našli súvislosti medzi tým, čo ste zažili v minulosti, a tým, čo vám spôsobuje problémy dnes. Pomôže vám rozoznať zákonitosti a vzorce vášho myslenia, zautomatizované emočné reakcie, príčiny vášho konania a to, ako je možné zmeniť stav, ktorý vám bráni posunúť sa ďalej.

V rámci svojej praxe denne stretávam ľudí, ktorí sa snažia vysporiadať s problémami, ako je úzkosť, depresia, trauma, strata, problémy vo vzťahoch či rôznych typy konfliktov. Terapia im umožňuje odhaliť príčiny ich bolesti a ponúka pomocnú ruku pri zmierňovaní ich trápenia. Je to proces založený na spolupráci, nie na predpisovaní správnych riešení.

Na modernej terapii je zároveň skvelé to, že sa môže oprieť o nesmierne bohatú zásobu informácií získaných vďaka výskumu v medicíne, neurovede, spoločenských vedách a farmakológii. Inými slovami,

počíta s tým, že človek je mimoriadne komplexná bytosť po stránke fyzickej, emočnej aj mentálnej a na to, aby dokázal fungovať čo možno najlepšie, potrebuje viac než poznatky psychológie. Dobrá terapia by mala byť vo svojom prístupe vždy celistvá, inými slovami, mala by zohľadňovať všetky aspekty života človeka.

NIEKOĽKO FAKTOV O SAMOTNEJ TERAPII:

1. Je to vedecky overená metóda na zlepšenie duševného zdravia človeka.
2. Podporuje fungovanie chemických procesov v mozgu.
3. Dokáže zmeniť nastavenie prenosu neurónov, čím zlepšuje funkčnosť nervového systému.
4. Zvyšuje kvalitu života.
5. Zlepšuje náladu a pomáha vysporiadať sa s úzkosťou.
6. Zvyšuje kvalitu pracovného aj súkromného života a celkovo podporuje životnú motiváciu.
7. Pomáha vymaniť sa zo začarovaného kruhu deštruktívneho spôsobu správania.
8. Uvoľňuje napätie.

TERAPEUTICKÝ PROCES: DETAILNEJŠÍ POHĽAD NA POUŽÍVANÉ POSTUPY

Ako som už napísal v úvode, v tejto knihe vám poskytnem akýsi terapeutický rýchlokurz. Môžete ho považovať za zhustenú verziu procesu, ktorým obvykle prejdeme s pacientom pri osobných stretnutiach. To budú základy, na ktorých budeme neskôr stavať v ďalšej fáze, ktorá by sa dala nazvať údržbou: počas desaťminútových samoterapeutických každodenných cvičení. Tých desať minút som zvolil zámerne, z časti preto, že kratšie časové úseky starostlivosti o seba ľahšie zapadnú do našich preplnených časových harmonogramov, no zároveň aj preto, že sa tým zvyšuje šanca, že sa tomuto procesu budete venovať

dlhodobejšie, pretože nájsť si pre seba desať minút je vždy ľahšie ako nájsť si hodinu.

Teraz by som vám rád priblížil, ako terapia vlastne funguje – pomôžem si pritom metaforou s trojposchodovou tortou.

Proces, ktorý si teraz opíšeme, bytostne precítite vo chvíli, keď ho budete osobne praktizovať. V tejto chvíli môžem len dúfať, že vám použitá metafora aspoň čiastočne ozrejmí, prečo som sa rozhodol práve pre dotyčné formy terapeutických cvičení. Chcem, aby ste vedeli, že ma k mojim návrhom na konkrétne kroky viedli silné klinické argumenty. Podrobnejšie to vysvetlím o čosi neskôr.

Vrchná vrstva torty predstavuje vaše myšlienky a pocity. Tie sú síce samostatné, no zároveň sú prepojené a neustále medzi sebou komunikujú. Napríklad: ak vám v mysli skrsne pomerne neprijemná myšlienka typu „Môj partner sa o mňa nezaujíma“, automaticky to povedie k pocitu smútku či nespokojnosti.

A podobne: ak niečo nečakane naruší vašu emočnú rovnováhu, okamžite to povedie k sérii nežiaducich myšlienok. V stave smútku sa len ťažko rodia optimistické myšlienky o sebe a vlastnom živote. V takých chvíľach sa objavujú skôr myšlienky typu: „Nie som dosť dobrý“, „Každého vždy len sklamem“ alebo „Nestojím za nič“.

Myslenie je kognitívny proces. Niekedy je však automatické a podvedomé. Môžete byť práve čímsi zaneprázdnení, keď sa vám z pamäti náhle vynorí spomienka na minuloročnú dovolenku. Niekedy sa to deje vedome. Napríklad premýšľate nad tým, čo potrebujete kúpiť v potravinách, alebo ktorou trasou pôjdete na svadbu, čo sa koná budúcu sobotu, či si lámate hlavu nad tým, ako postupovať pri náročných obchodných vyjednávaniach. S naratívom prichádzajú jednotlivé myšlienky, každá nová plynule nadväzuje na tú predchádzajúcu.

Emócia, na druhej strane, je automatizovaná (inak povedané, automatická) skúsenosť, ktorú precítite. Môže, ale nemusí, sa viazať aj k istým myšlienkam. Môže ísť o reakciu na určitú udalosť. Môže sa vyskytnúť nečakane. Naše emócie sú ako počasie, v rámci veľmi krátkeho časového úseku môžu oscilovať medzi dvoma extrémnymi stavmi. Naučiť sa, ako ich rozoznať a ako sa nimi môžete riadiť, je zásadne dôležité.

Neurovedci odhadujú, že človek má približne šesťdesiat až osemdesiat tisíc myšlienok denne! To vysvetľuje frázu „ide mi prasknúť hlava“. Veď človek neustále na niečo myslí! Samotné myslenie však nepredstavuje problém.

Ten spočíva skôr v tom, že kritické, katastrofické a neflexibilné myslenie a negatívne emočné reakcie sa často stávajú automatickými. Prevezli sme ich na základe skorších prežitých skúseností. Ak napríklad niekto vyrastal v rodičmi, ktorí boli mimoriadne kritickí, automaticky bude na sebe vidieť len to najhoršie a bude čeliť negatívnym myšlienkam vždy, keď sa ocitne v situácii pripomínajúcej istú skúsenosť z detstva. Môže to viesť k tomu, že svoje emócie nebude vedieť uspokojivo ovládať.

Rovnako sa môže stať, že človek sa v detstve naučí, že je neprijateľné prežívať istý druh emócie, napríklad hnev, strach či zraniteľnosť. V dospelosti potom nebude vedieť s týmto druhom emócií naložiť a dôsledkom toho sa neubráni negatívnym myšlienkovým pochodom vždy, keď na tieto emócie narazí.

Pracoval som s mnohými klientmi, ktorým v detstve zakazovali prejavovať vlastnú zraniteľnosť. Keď sa potom ako dospelí dostali do situácie, ktorá v nich vyvolala emócie, ktoré nedokázali ovládať, automaticky sa u nich vyskytli negatívne myšlienky typu „Takto by som sa predsa nemal cítiť“, „Čo som to len za slabocha“ alebo „Som úplne nanič“. V skratke, tie skúsenosti prežité v raných fázach života ich akoby naprogramovali reagovať na určité situácie veľmi špecifickým spôsobom.

Naprogramované myslenie a emočné reakcie fungujú ako návyky. Teda až do chvíle, keď sa vedome nerozhodneme preskúmať, do akej miery negatívne ovplyvňujú náš život, a nezačneme svoje reakcie ovládať. Aj v tomto je terapia mimoriadne nápomocná. Človek môže byť tým, kto riadi svoje myšlienky a vyberá si také emočné reakcie, ktoré mu prospeievajú. Zmena je možná!

Dobrá terapia sa však na vrchnej vrstve torty nezastaví. Iste, na rýchlu nápravu v oddelení emócií a myšlienok by to stačilo. No ak sa pýtate, aké je tajomstvo zmeny, ktorá skutočne pretrvá, budeme sa musieť prepacovať k strednej aj spodnej vrstve, keďže obe majú na naše myšlienky aj pocity priamy dopad.

Venujme sa teda najskôr len strednej vrstve. Je mimoriadne zaujímavá. Skladá sa z pravidiel a názorov, ktoré sme si priniesli z rodiny, ktoré do nás „naočkovala“ kultúra, náboženstvo, rodová príslušnosť a každá formatívna skúsenosť, ktorú sme zažili. Rozhoduje (vedome aj podvedome) o tom, čím sa vo svojom živote riadime. Je o čosi menej viditeľná ako vrchná vrstva, no o to hlbšie zakorenená.

Človek veľmi skoro zisťuje, že ak chce v živote zapadnúť, cítiť istotu, byť prijatý a rešpektovaný, nezostáva mu iné, len „hrať tú hru“. Inými slovami, držať sa prevzatých pravidiel a názorov. Je to podmienka prijatia spoločnosťou – tak to pociťujeme a veríme tomu. Tieto podmienky sa prípad od prípadu menia a závisia od okolností a situácie každého jednotlivca. No medzi tými, na ktoré opakovane narážam, sú snaha o dokonalosť, úspech, spoľahlivosť, nezištnosť, láskavosť, schopnosť prevziať kontrolu a byť emočne „silný“. Mnohí klienti spomínajú aj to, aké dôležité je, že vás okolie nevníma ako nesamostatného človeka, zraniteľného slabocha, svojhlavého čudáka a neúspešného skrachovanca.

Čisto teoreticky vzaté, nič nie je zlé na tom, ak sa človek v snahe „viesť poriadny život“ riadi istými pravidlami či názormi – najmä vtedy, ak sa ukážu ako užitočné a nespôsobujú mu ťažkosti. Napokon, tá stredná vrstva torty je pre jej celkovú stabilitu veľmi dôležitá. Problém spočíva v tom, že tie pravidlá a názory človek odmieta meniť a prispôbovať, takže takáto neflexibilita sa ukazuje ako vážna prekážka v jeho napredovaní.

Ak vám vaše osobné pravidlá diktujú, že musíte byť dokonalí, dobrí, úspešní a tak podobne, život sa mení na jednu nekonečnú výzvu. Pretože nikto nedokáže byť taký stále. A podobne, ak veríte, že je vašou povinnosťou vychádzať ľuďom v ústrety, snažiť sa o to, aby ste ich nikdy nesklamali, vždy šli na maximum a tak ďalej, aj vtedy bude pre vás život jedna veľká výzva. Pretože všetci sme len ľudia. Nekompromisné a neflexibilné pravidlá a názory vedú k stresu a napätiu, ktoré sa prejavia vo forme negatívnych myšlienok a emócií.

Spomeňte si na tú skúsenosť, keď ste si predsavzali, že niečo dokonale zvládnete, no nevyšlo vám to podľa plánu. Ak máte (prípadne ste v tom čase mali) nekompromisné názory ohľadom potreby dokonalosti, táto situácia, zákonite, vyústila do negatívnych, sebakritických či sebaznevažujúcich myšlienok. Medzi vašimi emóciami prevládol pocit

nedostatočnosti, sklamaní z zlyhania a hanby. Vaše pravidlá a názory predurčili, ako bude vaša reakcia na túto stresujúcu situáciu vyzerať.

Na druhej strane, aby ste k vlastným nastaveným pravidlám a názorom pristupovali o čosi flexibilnejšie, celé to mohlo skončiť úplne inak. Váš nedokonalý výkon by viedol skôr k chápatému postojú a myšlienkam typu „Urobil som všetko, čo bolo v mojich silách a z tejto skúsenosti sa môžem poučiť“. S takýmto záverom sa človek aj emočne vyrovnáva oveľa ľahšie.

Jednoducho povedané, schopnosť prehodnocovať a prispôbovať vlastné pravidlá a pristupovať k nim flexibilnejšie pomáha človeku zbaviť sa vžitých a naprogramovaných myšlienok a emócií. A terapia mu v tom dokáže významne pomôcť.

Tak si to ešte rýchlo zhrňme, kým sa presunieme k spodnej vrstve torty, ktorá je ešte o čosi fascinujúcejšia.

Vrchnú vrstvu torty predstavujú naše myšlienky a pocity, ktoré sú nerozlučne prepojené. Obe sú priamo ovplyvnené druhou vrstvou, našimi pravidlami a názormi.

Tak a teraz sa pozrime na tú spodnú vrstvu. Asi vás neprekvapí, keď poviem, že táto má dopad na všetko. Práve na ňu sa sústreďuje terapia. Je to sídlo našich najhlbších základných hodnôt.

Rôzne formy terapie na to používajú rôzne definície, no v konečnom dôsledku sa všetky zhodnú na tom, že na najhlbších základných hodnotách človeka je vystavaný celý jeho svetonázor. Dajú sa rozdeliť do štyroch hlavných kategórií a obvykle sa definujú ako:

- **Istota a bezpečnosť:** presvedčenie o tom, že buď sme, alebo nie sme v bezpečí.
- **Objekt lásky:** presvedčenie o tom, že v ostatných buď dokážeme, alebo nedokážeme vyvolať pocit lásky.
- **Sebahodnota:** presvedčenie o tom, že buď máme, alebo nemáme hodnotu.
- **Nádej:** pocit nádeje alebo beznádeje.

Uvedme si jeden príklad. Ak človek nezažil v detstve pocit bezpečia ani lásky, premietne sa to do jeho svetonázoru a hodnôt. Jeho prijaté

pravidlá aj názory budú mať jediný cieľ – zostať v bezpečí: nesmiem riskovať, potrebujem plán, musím mať istotu. Mal by som ľuďom vychádzať v ústrety, inak ma odmietnu. Nikdy nesmiem prejsť svoju zraniteľnosť, inak ma zrania alebo opustia.

Môže sa to prejsť aj tak, že táto osoba bude mať problémy s negatívnymi a kritickými vzorcami myslenia a nebude vedieť adekvátne ovládať vlastné emócie. Jej životné skúsenosti viedli k prijatiu základných hodnôt, ktoré jej neposkytujú potrebnú stabilitu. Premietne sa to do toho, ako dotyčný človek premýšľa, čo cíti a ako reaguje na každodenné podnety. Nič z toho si nezavinil sám a je to problém, ktorý vie terapia riešiť tým, že sa zameria nielen na primárne príčiny, ale aj na sekundárne následky vo forme sebaobviňovania alebo pocitu hanby.

Z ČOHO BUDE SAMOTERAPIA POZOSTÁVAŤ?

Podľa predstáv väčšiny ľudí je terapia o tom, že človek sa raz v týždni vyberie na hodinové sedenie, kde sa zamýšľa nad svojím životom a v tom lepšom prípade dosiahne isté zlepšenie svojho duševného stavu, a tým pádom aj radosť zo života. Ak hľadáte toto, táto kniha možno nie je úplne pre vás. Myslím, že je fér, ak si to vyjasníme hneď na začiatku.

Z vlastných skúseností viem, že k významnejšiemu prelomu, respektíve k zlepšeniu, môže prísť len vtedy, ak klient pristupuje k terapii aktívne a celý proces má formu vzájomnej spolupráce. Rozprávanie sa a zdieľanie považujem len za jeden z aspektov terapie. Tými ďalšími sú:

- Nepoľaviť v práci ani medzi jednotlivými sedeniami.
- Séria skutkov, nielen slovných vyjadrení, t. j. zmena správania.
- Vytvorenie nového modelu starostlivosti o seba, v ktorom sa človek naučí, ako k tej starostlivosti pristupovať a realizovať ju.
- Prijatie procesu ako dlhodobej súčasť života.

- Práca s prepojeniami medzi emóciami ovplyvňujúcimi myseľ a telo.
- Ochota podstúpiť riziko a vynaložiť úsilie.
- Ochota vzdať sa zaužívaných návykov.
- Vedomie, že všetku prácu neurobí terapeut.
- Zvedavosť a otvorenosť k procesu plnému nových možností.
- Ochota zmeniť sa.

A teraz mi dovoľte vysvetliť, prečo sú isté stratégie, ku ktorým vás budem povzbudzovať v rámci vašej samoterapie, užitočné:

Prerozprávanie predchádzajúcich zážitkov a reflektovanie o doterajšom živote: toto vám pomáha lepšie spracovať vlastné zážitky (a pod pojmom „spracovať“ myslím „umožniť vášmu mozgu zaregistrovať a rozumieť tomu, čo sa stalo a zaradiť dotyčnú spomienku do toho správneho „priechinka“).

Aktívne kroky: užitočné pre usporiadanie nadobudnutého poznania a zmenu správania či zaužívaných návykov.

Písomné zaznamenávanie: zvyšuje pravdepodobnosť, že potrebné zmeny aj uskutočníte.

Spochybňovanie zaužívaných vzorcov myslenia: pomáha vytvárať nové vzorce myslenia, ktoré sú pre vás prospešnejšie.

Regulovanie emócií: pomáha vám vysporiadať sa so všetkým, čo je na vás ľudské a bráni tomu, aby ste v sebe dusili a potláčali nahromadené emócie.

Prijatie nepríjemných skutočností: v rámci svojej doterajšej praxe som veľmi pravdepodobne počul viacero verzií toho, čo mi budete opisovať, a viem, že isté veci súvisiace s vašim príbehom skutočne platia. Možno sa vám o nich nebude počúvať ľahko, no je nesmierne dôležité dokázať čeliť nepohodlnej pravde. To je jediná cesta, ako sa posunúť vpred.

Úprimne dúfam, že v rámci svojej terapie prídete na to, že terapia je aktívny, nie pasívny proces. Veľmi úzko súvisí s tým, ako žijete, ako sa pohybujete, ako dýchate, ako myslíte, ako pristupujete k životu, ako reagujete, ako sa o seba staráte a ako sa k sebe správate.

Terapia je lepšie sebaopoznanie. Je to vlastne prerozprávanie vášho vlastného príbehu. Je to hlbšie porozumenie tomu príbehu. Pomenovanie vlastných potrieb a túžob. Odhaľovanie nevyhnutných krokov vedúcich k zmene, ktorú chcete dosiahnuť. Terapia je rekonštrukcia vášho života.

ČO TO BUDE VYŽADOVAŤ OD VÁS?

Tu mi dovoľte byť stručný.

Jediné, čo od vás žiadam, je, aby ste sa zapojili, pristupovali k celému procesu s otvorenou myslou a dôverou a urobili svoj diel práce. A predovšetkým, nebuďte na seba tvrdí.

Ak máte pocit, že váš problém či ťažkosti sú vážnejšie a táto kniha na ich riešenie nestačí, prosím, kedykoľvek ju odložte a obráťte sa radšej na svojho lekára či psychoterapeuta.

Takže, pustíme sa do toho? Rád by som sa o vás dozvedel niečo viac.