

Annie Zimmerman

Váš kapesní terapeut

Nastavte si **nové vzorce**
myšlení a žijte **radostněji**



Jan Melvil
publishing

Volně šiřitelná ukázka z knihy Váš kapesní terapeut

VÁŠ KAPESNÍ TERAPEUT



Volně šiřitelná ukázka z knihy Váš kapesní terapeut

ANNIE ZIMMERMAN

VÁŠ KAPESNÍ TERAPEUT

Nastavte si
nové vzorce myšlení
a žijte radostněji

Jan  Melvil
publishing

Annie Zimmerman

VÁŠ KAPESNÍ TERAPEUT

Nastavte si nové vzorce myšlení a žijte radostněji

Copyright © Annie Zimmerman 2024. All rights reserved.

Podle anglického originálu *Your Pocket Therapist: Break Free from Old Patterns and Transform Your Life* vydalo v edici Žádná velká věda nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2024. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součásti kritických článků a recenzí.

Překlad Helena Mirovská

Odpovědná redaktorka Vladimíra Škorpíková

Jazyková redaktorka Lenka Čížková

Šéfredaktor Marek Vlha

Grafická úprava a sazba Stará škola

Obálka Alex Gutrai

Fotografie autorky Robin Silas

Jazyková korektura Vilém Kmuníček

Tisk a vazba PBTisk, a. s., Příbram

Vydání první

Jan Melvil Publishing, 2024

Všechny naše knihy najdete na

www.melvil.cz



Chyby a připomínky: melvil.cz/chyby

Recenze a pochvaly: www.melvil.cz/kniha-vas-kapesni-terapeut

libisemi@melvil.cz

Knihy vychází také elektronicky a jako audiokniha.

ISBN 978-80-7555-231-0

Obsah

Předmluva / 7

Úvod / 9

Než začneme / 17

PRVNÍ ČÁST: JÁ

Jak porozumět sám sobě / 25

Deprese. Proč je mi mizerně? / 42

Úzkost. Proč trpím úzkostí? / 58

Trauma, stres a nervová soustava.

Proč se nedokážu uvolnit a jak se uzdravit z traumatu? / 74

Závislost. Proč nemůžu přestat? / 88

Sebekritika. Proč jsem na sebe tak přísný? / 106

DRUHÁ ČÁST: VZTAHY

Jak porozumět vztahům / 125

První díl: Být single / 129

Vystačit si sám. Jak můžu být šťastný, když jsem sám? / 131

Fantazijní vztahy. Fantazie je někdy příjemnější než realita / 137

Osamělost. Jak nebýt tak osamělý? / 146

Druhý díl: Jak najít vztah / 151

Seznamování. Hra s vysokými sázkami / 153

Sexuální chemie. Je dobře, když to intenzivně jiskří? / 157

Posedlost. Proč uháníme ty, kteří nás nechtějí? / 165

Výběr partnera. Proč nás nudí „hodní kluci“
a přitahují nás „hajzlíci“? / 174

Třetí díl: Ve vztahu / 187

Citové vazby. Jak změnit svůj styl citové vazby? / 189

Spoluzávislost, hranice a snaha zavděčit se. Proč ve vztazích
ztrácíme sami sebe? / 208

Hádky a komunikace. Jak se s partnerem přestat hádat
stále dokola o totéž? / 229

Čtvrtý díl: Konec vztahu / 239

Nevěra. Co nás vede k nevěře? / 241

Rozchody a truchlení. Jak se vyrovnat s rozchodem? / 255

Závěr. Nemusíte trpět / 269

Kde hledat pomoc? / 281

Poznámky / 283

Poděkování / 285

Předmluva

Všechny příběhy pacientů jsou fiktivní.

Ideální označení člověka přicházejícího na terapii neexistuje. Slovo „klient“ mi připadá příliš obchodní a neosobní, a tak raději používám „pacient“. Evokuje ve mně totiž povinnost pečovat a pocit, že je o danou osobu postaráno, což považuji za důležité. Pro zjednodušení tedy budu v celé knize hovořit o „pacientech“.

Volně šiřitelná ukázka z knihy *Váš kapesní terapeut*

Úvod

Sedím na pohovce v místnosti zalité teplým světlem, naproti mně moudrá tvář se zvědavýma očima. Už brzy se všechno změní. Neklidně se vrtím a ošívám nervozitou jako před prvním rande. Tohle však rozhodně není rande, z něhož bych potají psala kamarádkám, jakmile si protějšek odskočí na toaletu. O tom, že jsem tady, nikdo neví. Vlastně se to stydím někomu říct, aby si nemyslel, že jsem blázen nebo vadná.

Nejsem tu proto, že bych se psychicky zhroutila. Naopak jsem si poměrně jistá, že mé duševní zdraví je v pořádku. Upřímně řečeno ani nevím, co tu pohledávám. Víím jen, že mi není dobře, a netuším, jak jinak to řešit. Neustále se přecpávám. Ať začnu jakoukoli dietu, pustím se do jakéhokoli nového cvičení nebo zkusím vyřadit kteroukoli skupinu potravin, stejně se nakonec každý den přejím, až mě rozbolí břicho. Jím jako posedlá, dokud se mi neudělá špatně, a pak se svalím na pohovku. Připadám si zpomalená, hnuším se sama sobě a je mi mizerně. Upřímně si myslím, že mi terapie stejně nepomůže. Ale tonoucí se stébla chytá.

Vyzkoušela jsem všechno. Přečetla jsem celý internet, stáhla si aplikaci na trénink mindfulness, začala cvičit jógu, myslela jsem pozitivně, psala si deník vděčnosti, snažila jsem se přijít

na jiné myšlenky, nemluvila jsem o ničem jiném než o jídle, pak jsem zase o jídle přestala mluvit úplně. Rozloučila jsem se s cukrem, psala jsem si varovné vzkazy, vyházela všechnu čokoládu, přestala chodit s kamarády do restaurací, počítala jsem do deseti, do sta, jedla třikrát denně, pětkrát denně, postila jsem se. Něco občas na chvíli pomohlo, ale problém se pokaždé vrátil.

Netuším, proč se tak trápím. Jen vím, že nedokážu s přecpáváním přestat.

Vzhlédnu k ženě, která už hodinu poslouchá mé nesouvislé blábolení, a zeptám se jí: „Tak co to se mnou sakra je?“

„Vypadá to, že v sobě máte spoustu bolesti,“ odvětlí. „Zkusíme se na to spolu podívat.“

Dohodneme se na pravidelném každotýdenním sezení a odcházím plná pochybností, jestli mi to pomůže. Přesto však poprvé po dlouhé době zahlédnu záblesk naděje, že by mi přece jen mohlo být lépe.

Posuňme se o několik měsíců dál. Nemůžu ze sebe vypravit ani slovo. Do očí se mi hrnou slzy. Mé tělo se křečovitě snaží, abych nedala před terapeutkou najevo, že mám na krajíčku. Přes všechnu tu bolest se ale nadechnu a nechám stéct slzu po tváři. Vzhlédnu k terapeutce, jestli se nezlobí, a ona povzbudivě pokývne. Zrovna jí vyprávím zážitek ze svého dětství, o němž jsem ještě nikdy nikomu neřekla. Bylo mi sedm a křičeli na mě kvůli něčemu, čemu jsem nerozuměla. Tak jsem šla najít něco do spíže, abych se uklidnila. Bylo to poprvé, co jsem našla útěchu v jezení.

Už pár měsíců si povídáme o všem možném, jen ne o jídle. Dostáváme se k věcem, které nemají pranic společného s důvody, jež mě sem přivedly. Mluvím o svých rodičích, o sestře, o klucích, s nimiž jsem chodila, o protivných holkách ve škole. Vykládám, po čem toužím, čeho se bojím, jaký mám ze sebe pocit. A přestože

o jídle nepadne téměř ani slovo, cítím jistý posun. Nejenže tady mluvím, také pláču, vztekám se, žárlím, stydím se, připadám si ponížena, osamělá a opravdu hodně smutná. Dřív jsem si myslela, že jsem v pohodě, považovala jsem se za šťastného člověka. Teď si uvědomuji, kolik různorodých pocitů v sobě nosím.

Potom odcházím a přepadá mě dobře známá chuť na jídlo. Sáhnu do kredence pro své oblíbené čokoládové sušenky a zaražím se. „Zkuste si všímat, co se děje ve vašem těle,“ slyším hlas terapeutky. Pocítím záchvěv smutku. Nesnažím se ho zahnat a oči se mi zalijí slzami. Ukápně jedna, potom druhá.

Tělo mě odnese do postele a tam se rozvzlykám. Pláč je příjemný a přináší mi úlevu. Slzy mi po několika minutách oschnou, a přestože si připadám bezbranná, cítím se o něco líp. Nic jsem nesnědla. Sušenky v kredenci zůstaly nedotčené. Usměju se. Není se mnou nic v nepořádku. Jsem jenom hodně smutná a našťvaná a jídlem se snažím své pocity přehlušit. Pořád ještě ležím v posteli, teď mě však zaplaví euforie. Myslela jsem, že mám potíže s jídlem, ale v jídle jsem jen hledala úlevu. Můj jediný problém spočíval v tom, že jsem ještě netušila, jaké emoce se odehrávají v mém nitru.

Právě tehdy jsem si uvědomila, že většina z nás nemá tušení, z čeho naše trápení vychází. Tím, jak se pokoušíme vypořádat s bolestí, si zaděláváme na psychické problémy. Jimi si dále komplikujeme život, a přitom mohou příčiny problému spočívat úplně jinde.

S přejídáním jsem sice ze dne na den neskončila, udělala jsem však první krok na úspěšné cestě k jeho konci. Po několika letech usilovné práce mohu hrdě prohlásit, že tento problém vystrčí své šeredné drápy už jen málokdy. Hned v tu chvíli vím, že pouze ohlašuje hlubší problém. Pak si dovolím nahlédnout soucitně pod povrch, jak mě to naučila moje terapeutka, a problém zase zmizí.

Toto převratné zjištění mě motivovalo, abych se sama stala psychoterapeutkou. V naší rodině se terapii věnují všechny ženy. Úplně všechny. Matka je terapeutka, sestra je terapeutka, všechny čtyři tety jakbysmet. Moje babička patřila k prvním ženám, které ve Velké Británii studovaly psychologii na univerzitě. S klidným svědomím mohu prohlásit, že jsem vyrůstala v terapeutické sektě. Není tedy divu, že jsem si udělala doktorát z psychologie a pokračovala psychoterapeutickým výcvikem. Mám to doslova v krvi.

I když to bylo občas nesmírně otravné a naše rodinné sešlosti neprobíhaly nijak idylicky, dokážu díky tomu chápat a respektovat potíže, s nimiž se jako lidé potýkáme, a lépe rozumím duševnímu zdraví a fungování terapie. Přesto jsem však sama musela nejprve projít terapií a stát se terapeutkou, abych pochopila to nejzásadnější: Většina z nás netuší, kde se skrývá skutečný problém.

V moderní západní kultuře tíhneme k přesvědčení, že všechno řídí vědomá mysl. Ve skutečnosti má ale vše pod palcem nevědomí. To ono určuje, jak zareagujeme, proč se bojíme, proč prokrastinujeme, proč si vždycky vybíráme muže, kteří se k nám chovají nepěkně, proč nás děsí agresivní dívčí chování, proč nás vytáčí situace v práci, proč nemůžeme spát, proč jsme oporou svým přátelům, proč se přejídáme, proč si myslíme, že nás všichni nenávidí; proč si vůbec něco myslíme, něco cítíme a děláme.

Sigmund Freud přirovnal mysl k ledovci – vědomá mysl představuje oněch deset procent, která vidíme, avšak zbývajících devadesát procent, tedy nevědomí, se skrývá pod hladinou. A přestože byl Freud jistě trochu kontroverzní postavou, proslul svou posedlostí sexem a bral svoje pacienty na dovolenou (zvláštní, že?), některé jeho myšlenky byly téměř geniální a platí dodnes.

Řadu z nás tíží velké problémy, které nám připadají neřešitelné, protože netušíme, kde se vzaly. Ve své praxi pozoruji takové trápení u mnoha pacientů. Uvědomují si, že se jim nedaří tak, jak by si přáli, vědí, že se potýkají s určitými problémy, a také je jim jasné, že to chce změnu. Nechápu však příčiny a nemají představu, co dělat.

Svým pacientům kladu na srdce (a je důležité, abyste to pochopili i vy), že se člověk nemůže změnit, dokud nenajde podstatu svých problémů. To, co za problém považujeme, často hlavním problémem není. Pro mě bylo jídlo zvládacím mechanismem, pomocí nějž jsem si navozovala lepší pocit. Tlumilo ve mně hlubší emoce, jejichž existenci jsem si ani neuvědomovala. I když to tak na první pohled nevypadalo, jídlo sloužilo jako řešení. Pro někoho jiného zase mohou být řešením například vztahy, návykové látky, práce, sebekritika, úzkost či deprese.

Vaše problémy poukazují na to, že se pod hladinou něco děje. Představují pouhou špičku ledovce.

Nástroje, které si lidé osvojují při terapii a s nimiž se seznámíte v této knize, vám pomohou pod hladinu nahlédnout. Nic mi neudělá větší radost než vidět svého pacienta, jak mu najednou začne dávat smysl něco, co doposud nechápal (tyto okamžiky prozření s oblibou nazývám „terapifanie“). Někdy jsou takové „aha momenty“ úlevné, často bývají bolavé, ale vždy jsou nezbytnou podmínkou pro hlubokou transformaci.

Toužila jsem rozšířit převratné poznatky, které člověk získává na terapii, i mimo zdi své terapeutické místnosti, a tak jsem se pokusila zhustit složité psychologické koncepty do jednoduchých a stravitelných příspěvků na sociálních sítích. Do pár měsíců se moje hrstka sledujících rozrostla na statisíce followerů.

Jen jsem žasla, jaký ohlas mé příspěvky vyvolaly.

Proto si myslím, že lidé nechtějí zůstat na povrchu a prahnou po skutečném porozumění sobě samým. Zejména mezi

mladými roste chuť zabývat se duševním zdravím do hloubky a tato tichá revoluce nás odvádí od přílišného zjednodušování ke skutečnému sebepoznání. Lidé dychtí po odpovědích.

Tato kniha vám kýženou hloubku poskytne. Shrnuje základy lidské psychologie a vztahů, a odpovídá tak na otázky, jež toužíme rozklíčovat.

Lidé přicházejí na terapii z nejrůznějších důvodů, ale jedno mají společné: chtějí ve svém životě něco změnit. Mohou se potýkat se stovkami všelijakých problémů, ale v zásadě si připadají „zaseknutí“ a rádi by žili lépe.

Zaseknutí zůstáváme mimo jiné proto, že si klademe nesprávné otázky – takové, které nám brání posunout se dál. Na terapeutickém výcviku vám hned na začátku řeknou, že člověka nelze zbavit problémů nějakou magickou pilulkou či jednoduchou odpovědí. Můžete mi věřit, že kdybych měla kouzelnou hůlku, používala bych ji. Svým pacientům však mohu pomáhat klást si otázky, díky nimž se dostanou k oné skryté části ledovce. A právě na takové věci se vás budu ptát v této knize.

Knihou nenahrazuje terapii, ale vyzbrojí vás nástroji sebepoznání, jež vám umožní pozorovat sebe sama a něco se o sobě dozvědět. Porozumíte-li svým reakcím a svému chování, získáte možnost volby a kontrolu nad svým rozhodováním.

Byla bych ráda, kdyby si tuto knihu přečetl každý, kdo plánuje jít na terapii nebo se chce pustit na jakoukoli jinou cestu k uzdravení. Kéž bych takovou knihu před mnoha lety sama měla. Každá kapitola odpovídá na nejčastější dotazy, které mi pokládají mí pacienti a sledující na internetu. Najdete tam vždy řadu tipů, příběhů, cvičení a poznatků, které srozumitelnou, uchopitelnou formou vysvětlují složitou a jinak nepřístupnou teorii vztahů a radí, jak poznat sebe sama víc do hloubky, jak se cítit lépe a jak zlepšit svůj život.

Terapie sice dokáže být nesmírně transformativní, avšak pány své vlastní mysli jsme především my sami. A čím lépe se vyzbrojíme znalostmi, tím úspěšnější může být naše uzdravování.

Můj postup k pochopení vlastních emocí a překonání trápení zahrnuje pět klíčových kroků:

1. **BUĎTE ZVĚDAVÍ:** Zjistěte, co je oním problémem signalizujícím nějakou hlubší záležitost, a zamyslete se, v čem by mohl být zakopaný pes. Kdy se problém objevil? Jaký účel by mohl plnit? Přemýšlejte, jak se projevuje ve vašich vztazích, a všímejte si, jestli se objevují určité opakující se vzorce.
2. **POCHOPTE TO:** Zapátrejte ve svých zkušenostech a postupně si uvědomte, co by mohlo být kořenem problému a kde se vzal.
3. **PROCIŤTE TO:** Prožijte dosud potlačované emoce. Všichni se umíme velmi šikovně vyhýbat věcem, jimž nechceme čelit, a ani si to přitom třeba neuvědomujeme.
4. **JEDNEJTE:** Proměňte nová zjištění v činy a začněte se rozhodovat jinak.
5. **OPAKUJTE:** Všímejte si, kdy se vzorec znovu vynoří, zopakujte všechny kroky, a až se objeví příště, k čemuž nevyhnutelně dojde, projděte jimi znovu (a znovu a znovu a znovu).

Může to znít jednoduše a také to jednoduché je, nicméně jde o proces vyžadující opakování a cvik, protože našemu nevědomému trápení se na povrch obvykle příliš nechce. Nebudu vám namlout, že stačí provést pět úhledných kroků a hotovo – terapie

je všechno, jen ne úhledná. Uzdravování neprobíhá lineárně. Někdy člověk přeskakuje mezi různými fázemi, nejprve pátrá po problémech a prožívá emoce, aby vzápětí zase popřel, že vůbec nějaký problém má, potom jedná, znovu prožívá hluboké emoce a pak si musí chvíli odpočinout, aby mohl s nově nabytými silami začít znovu. Neexistuje „správný“ způsob, jak to všechno absolvovat. Cesta každého pacienta je zcela unikátní, nicméně těchto pět základních kroků vám podle mě pomůže jako kotva. Nelekejte se tedy, pokud vaše zkušenost nebude úhledně uspořádaná. Napadne-li vás: *Dělám to správně?*, vězte, že žádný správný ani špatný postup neexistuje. Neuspořádanost značí jen to, že jste člověk jako všichni ostatní.

Podíváme se na několik nejvýznamnějších záležitostí, s nimiž se pacienti obvykle potýkají. Zaměříme se jak na sebe (například na depresi, úzkosti, obsedantní myšlenky, závislost, sebekritiku), tak na vztahy (například na projekce, proč se nemůžeme odpoutat od bývalého partnera, jak od sebe přestat druhé odstrkovat, na osamělost, rozchody mezi přáteli, obtížné rozhovory). A nabídnu vám také postupy, jak všechny poznatky o sobě uvést do praxe. Praktické nástroje vám pomohou pochopit, proč se trápíte a jak se trápít méně.

Než začneme

V mé terapeutovně platí pouze jedno zlaté pravidlo: pacienti by měli říct úplně vše, co jim přijde na mysl. Aktivně je povzbuzuji, aby vyslovili každou myšlenku, i když jim připadá divná, trapná nebo se zdá být jen náhodná. Totéž platí pro vás při čtení této knihy. Vybaví-li se vám jakákoli, třeba hanebná, praštěná nebo naprosto nesouvisející myšlenka, pocit či vzpomínka, chci po vás, abyste si ji připustili, uvítali ji a zajímali se o ni. Možná nebude špatné si ji zapsat. Takové náhodné myšlenky často přicházejí z nevědomí. Dává jimi o sobě vědět ta část vašeho já, která vám pravděpodobně zůstává skryta. Budete-li jim věnovat pozornost, začnete si tyto své skryté stránky, které nejspíš ovlivňují váš život více, než tušíte, lépe uvědomovat.

Pokud se však vynoří něco, co se dá jen stěží zvládnout, je samozřejmě potřeba tomu věnovat pozornost a zajímat se o to, ale také si v případě potřeby dopřát pauzu. Vyvolá-li u vás byť malý podnět silnou emoční reakci, může to znamenat, že se potýkáte s problémem, k jehož překonání by bylo dobré využít odbornou pomoc.

Když do mé terapeutovny přijde někdo nový, nepoznám na první pohled, z čeho jeho potíže pramení. Noví pacienti mi vyprávějí, že se cítí bez energie, že přestali spát se svým partnerem

a že je občas zničehonic rozbolí hlava, což si sami diagnostikovali jako nádor na mozku. V tom psychoterapie tak trochu připomíná detektivní práci. Skládám si dohromady útržky informací a začínám si na jejich základě vytvářet vlastní teorie, proč u pacienta zvládací mechanismy, o nichž mi vykládá, vznikly. Ve skutečnosti však netuším, co se v něm odehrává. Na cestu za poznáním se vydáváme společně.

Stejně jako moje terapeutka nejprve nevěděla, proč se přejídám (musely jsme na to přijít spolu), i já po příchodu nového pacienta nejprve tápu. A tak se ho začnu ptát na život, na dětství, na to, co ho formovalo.

V této knize po vás budu chtít, abyste si zahráli na detektivy ve svém vlastním životě. Buďte zvědaví. Kde se ve vás asi vzala určitá přesvědčení? Jaké vzorce u sebe pozorujete? Připadá vám, že se vám něco v různých životních etapách stále vrací?

Když nevíte, co je rozbité, nemůžete to opravit

Často dostávám otázku: „Jak se uzdravím?“ a já pokaždé odpovídám: „Sebeuvědoměním.“ Uvědomění je prvním krokem ke změně. Dokud nevíme, s čím se vlastně potýkáme, nemáme jak si pomoci. Jakmile si uvědomíme *co a proč*, můžeme převzít odpovědnost, zpochybnit staré vzorce a přikročit k vědomým změnám. Bez sebeuvědomění půjdou změny ztuha.

Uvědomte si, že chování, vzorce a návyky plní jistou funkci, takže jste si je zřejmě vypěstovali z určitého důvodu nebo vznikly v důsledku nevědomých potlačených záležitostí, zpravidla v dětství. Každý problém je vodítko, které skýtá příležitost k hlubšímu porozumění. Je potřeba, abyste na své problémy nahlíželi jako na ukazatele a pokusili se pochopit, co přesně se za nimi skrývá.

Uvedu rozličné příklady pacientů potýkajících se se všemi problémy, které v knize popisují, z čeho mohou vycházet a několik tipů a nástrojů na jejich zvládnání. Situace bude pro každého jedinečná – problémy vyhlížející navenek podobně mohou mít velmi odlišné příčiny.

Někdo se například potýká se sociální fobií, protože mu jako malému zemřel otec a v jeho dětské mysli se zrodila iracionální myšlenka, že za to možná může on sám – že mu tatínek umřel, protože zlobil. Někdo jiný měl zase přísnou matku, která do něj zasela strach z odsouzení okolím; další se musel starat o mladší sourozence, přestože byl sám ještě dítětem, a teď má pocit, že po něm druzí neustále něco chtějí.

Není mým úkolem určit zdroj vašeho trápení; to víte jen vy sami. Poskytnu vám však nástroje, které vás v souvislosti s vašimi problémy povedou k většímu sebeuvědomění a pomohou vám těžkostmi projít. Na celé vaší cestě vás budu doprovázet. Než vyrazíme, začněme přípravným cvičením.

CVIČENÍ

Zahrajte si na detektiva. Při četbě jednotlivých oddílů knihy si všimněte svých pocitů. Děje se něco ve vašem těle? Sevřela se vám hrud' úzkostí, cítíte smutek? Zaznamenáte-li něco takového, odložte knihu a jen pocit pozorujte. Dejte mu prostor. Schválně, co se stane. Nepřestávejte se při četbě soustřeďovat na to, jak se cítíte – právě v tom spočívá uzdravení.

Jestliže se vynoří nahodilé myšlenky, vzpomínky, pocity, zvláštní tělesné vjemy, zapište si je. Všechno jsou to signály z nevědomí, které nám mohou napovědět, co se tam odehrává.

Zkuste se na několik minut zamyslet nad vším, čeho jste si zatím všimli. Objevují se nějaké další asociace? Souvisejí s některým z vašich problémů? Napadají vás nová vysvětlení, došlo vám něco?

I když nevyvstane vůbec nic, je to naprosto v pořádku. Zachovejte si při čtení otevřenou mysl, třeba narazíte na místa, která ve vás probudí zvědavost a chuť zapátrat pod povrchem vašich problémů.

Při takové hře na detektiva je důležité vědět, že chcete-li porozumět sami sobě, nestačí si jen problémy uvědomovat. Klidně můžete chápat, že nesnášíte konflikty, protože jste měli přísnou a panovačnou matku, ze které šel strach. Jedná se o důležitý poznatek, ale skutečnost to nezmění. Kdyby to bylo tak jednoduché, vyléčili byste se přečtením jedné knihy o vývoji dítěte a na terapii by vám stačilo jediné sezení – posadili byste se do křesla, terapeut by vám řekl, že za všechno může vaše máma (což rozhodně někdy děláme), vysvětlil by vám, že vaše potíže jsou v dětství naučené pokusy o zvládnání situace, a vy byste odcházeli jako nový člověk, aniž byste museli sáhnout hluboko do peněženky.

Tak to bohužel nefunguje, protože je potřeba především pochopit své potlačené pocity. Nestačí jen *vědět*, že se konfliktů bojíte kvůli mamčině panovačnosti, potřebujete si kousek po kousku prostřednictvím emocí připomenout, jak jste se tenkrát opravdu cítili, jaký jste prožívali strach a jak vám bylo, když jste se pokusili něco říct. Chcete-li se změnit, musíte si připomenout své dětské pocity a osvobodit se od toho, co potlačujete. Porozumět sám sobě neznamená ani tak *vědět* proč, ale spíše to *cítit*.

Vím, že se vám to může zdát děsivé. Mě to děsilo taky. Nořit se do své minulosti a dobrovolně se vystavovat smutku, vzteku či strachu je asi to poslední, do čeho se člověku chce. Může to vzbuzovat skutečnou hrůzu. Vzpomínám si, že když jsem začínala chodit na terapii, z obtížných témat jsem se vykrucovala a při náznaku bolestných emocí nebo vzpomínek jsem raději měnila téma nebo mluvila o něčem naprosto nepodstatném. Mám-li být

upřímná, občas to dělám dodnes, i když moc dobře vím, že mi to nepomůže. Pokud nevědomí něco vyhodnotí jako ohrožující, brání se zranitelnosti zuby nehty. To je naprosto normální.

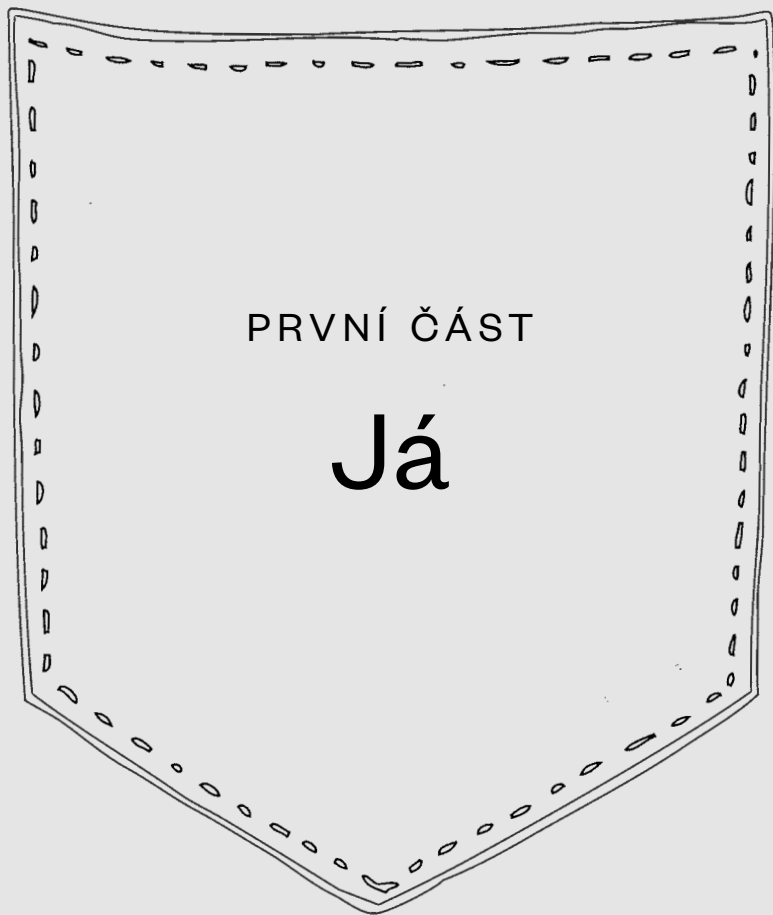
Možná se vám při čtení knihy stane, že se vás něco dotkne, nad některými pasážemi se budete rozčilovat nebo je považovat za naprostý blábol. I o to se zajímejte. V terapii se to stává často. Pokud nás něco vytočí, obvykle se to dotýká něčeho v našem nevědomí, co nechceme vidět nebo čemu se chceme vyhnout. Dokážete-li nereagovat a jen si toho všimnout, můžete získat vhled, který vám pomůže lépe porozumět sobě samým.

Nespěchejte na sebe. Jestli jste až dosud žili v přesvědčení, že určité pocity nejsou bezpečné, a najednou z vás terapeut opakovaně tahá, jak se cítíte, nejspíš mu neřeknete: „V pohodě, klidně se podívejme na všechny mé temné stránky, kvůli kterým jsem se kdysi bál, že mě rodiče přestanou mít rádi, takže nakonec umřu.“ Kdepak. I když se chcete cítit lépe a pravděpodobně vám záleží na tom, aby terapeut přesně věděl, co prožíváte, nevědomí se jen tak nevzdá.

Právě proto se terapie může pořádně protáhnout. Musíme své vystrašené nitro opatrně a jemně naučit, že prožívat obávané pocity je opravdu bezpečné. A to – jakkoli to nejde pod nos naší kultuře upřednostňující okamžité uspokojení, instantní řešení a kouzelné pilulky – trvá tak dlouho, jak je potřeba.

Soustřeďte se tedy při čtení na své pocity. A nezapomínejte, že naším cílem je pocity *prožívat*, nikoli nad nimi *přemýšlet*.

Volně šiřitelná ukázka z knihy Váš kapesní terapeut



PRVNÍ ČÁST

Já

Volně šiřitelná ukázka z knihy Váš kapesní terapeut

Jak porozumět sám sobě

Většina z nás chce být zkrátka šťastná. Zvláště Alva. Za štěstím se honí celý život, ale nějak ho nemůže najít. Neví přesně proč, nevede se jí nijak zle, ale každým dnem se brodí jako bahnem. Co chvíli se přistihne, že zírá do telefonu, a kdykoli může, hraje *Candy Crush*. Na rodinných setkáních sedí duchem nepřítomná a hlavou jí pořád dokola běží, že v životě selhává, že nic není, jak by mělo být, a nic nemá cenu. Občas šťastná být dokáže (když jde s přáteli tancovat, baví se nad přihlouplými videi nebo se mazlí s kočkou), ale pak se zase plácá v bahně.

I dnes cítí při probuzení tíhu v končetinách. Ještě než otevře oči, sáhne po telefonu, aby se připravila na další den plný nespokojenosti. Palcem otevře *Candy Crush*, což je v tuto chvíli stejně automatická činnost jako dýchání. Pohlédne na budík. Hodina je v tahu; přijde pozdě do práce a nestihne hodinu cvičení, ke které se včera v klamně naději zavázala. S mrzutým zabručením odhodí mobil na druhou stranu místnosti. A dost, něco se musí změnit. Dneska ten problém vyřeší – udělá všechno pro to, aby byla šťastná.

Investuje značné prostředky do průmyslu štěstí. Nakoupí si nové oblečení v naději, že právě to ji učiní šťastnou. To se však nestane. Vymaže z telefonu *Candy Crush* a nastaví si limity

používání aplikací. Pár dní to jde dobře, ale nakonec se k nim stejně vždycky vrátí. Nastaví si nový režim, snaží se zdravě jíst a pokouší se běhat. Dodává jí to samolibý pocit nadřazenosti, ale skutečně štěstí jí to nepřináší. Dává výpověď v práci a vypraví se na cesty, tráví rok v Indii, v Mexiku, na Bali. Začne cvičit jógu a cítí se o něco lépe, ale nepřestává se trápit.

Možná jí chybí pocit smyslu, potřebovala by někam směřovat. Změní tedy povolání, rekvalifikuje se na učitelku a doufá, že jí práce s dětmi přinese naplnění. To se sice podaří, ale stále se v ní ozývá starý známý hluboký smutek. Možná potřebuje partnera, někoho, kdo ji bude milovat a bude jí oporou. Seznámí se s Jamalem. Ten je dokonalost sama – zábavný, sexy, cílevědomý a pozorný. Několik měsíců jim to klapě. Alva se vznáší na obláčku a všechno je hned zářivější. Když je s ním, dokonce si ani nevzpomene na telefon. Možná, že tohle je ono. Teď už je snad ten podivný pocit odpojení konečně ten tam.

Jenže prvotní okouzlení pomine, hladina „hormonu lásky“ oxytocinu opadne a bezejmenná nechuť je zpátky. Alva v práci opět začíná „vypínat“. Schůzky s přáteli se pro ni stávají náročným úkolem. Často se přistihne, že předstírá smích a tvrdí, že je v pohodě, přestože to vůbec není pravda. Znovu sahá po své zažité *Candy Crush*; hraje v autobuse, ráno hned po probuzení, večer před usnutím. Dokonce začne hrát i na schůzkách s Jamalem, čímž přispívá k pocitu odcizení a osamělosti. Barevný svět opět vybledl a Alva neví proč.

Proč nemůže být jednoduše šťastná? Nedá se přece říct, že by se nesnažila. Alvina potíže spočívá v tom, že jádro problému obchází velkým obloukem. Všechny její pokusy o řešení se dotýkají jen špičky ledovce. Aby bylo jasno, práce, vztahy i životní styl mají na duševní zdraví obrovský vliv, ne že ne. Nenasměřují vás však do hloubky, kde se skrývá pravý důvod vašeho (i Alvina) trápení.

Alva už si neví rady, a tak přichází ke mně. Na našem prvním sezení si hned všímám, jak zoufale se bojí otevřít. Vyzařuje z ní přímo hmatatelná úzkost. Usmívá se, ale šťastně nevypadá. Působí roztěkaně a odtažitě, hlas jí ke konci vět postupně slábne, jako by nebyla zvyklá mluvit o sobě. Připomíná mi mě samotnou na mé první terapii. Strnulá, vyděšená a odpojená od sebe. „Co mám dělat?“ ptá se. „Řekněte mi, co mám dělat.“

Pacienti od terapie očekávají odpovědi, ale já se jich obvykle nejprve začnu vyptávat (ano, terapeuti jsou s tím otravní, jak ještě uvidíte). Žádné hotové odpovědi v zásobě nemám. Líbilo by se mi, kdybych mohla lidem rozdávat ony kýžené kouzelné pilulky (to by mi sakra usnadnilo práci), ale nic takového bohužel neexistuje. Všechny odpovědi ukrývá Alva v sobě, jen si je zatím neuvědomuje – je to ta část ledovce pod hladinou. Mým úkolem je dodat jí takový pocit bezpečí, aby si troufla se k nim vypravit.

A tak se spolu pouštíme do procesu odkrývání.

Nejprve se jí ptám na dětství – já vím, je to klišé.

Proč jsou terapeuti posedlí vaším dětstvím?

Většina vývoje mozku proběhne v období od narození do tří let věku a v pěti letech už je mozek téměř plně vyvinutý. To znamená, že vše, co se nám v tomto období přihodí, zásadně ovlivní náš další život. Vezměte si, jak se učíme řeči: malé děti se nový jazyk naučí levou zadní a potom ho plynule ovládají po celý zbytek života, zatímco ve dvanácti letech či později už bývá učení nového jazyka pro většinu z nás oříšek.

Spolu s mateřským jazykem si osvojujeme také jazyk emocí. Většina toho, co víme o sobě, o našich vztazích a o světě, pochází právě z tohoto raného období.

Evoluce nám bohužel zaručila přežití, nikoli štěstí. Vašemu mozku je jedno, že vás závislost na sociálních sítích mění v zombie nebo že vám neschopnost najít motivaci brání dosahovat pracovních úspěchů. Zkrátka se vás jen snaží chránit před vším, co považuje za potenciálně škodlivé.

A kdy jsme se dozvěděli, co naše přežití ohrožuje? V dětství.

Dospělý si dokáže zajistit obživu a postarat se o sebe sám, ale dítě takovou možnost rozhodně nemá. Ve srovnání s jinými živočišnými druhy to u lidí platí dvojnásob, protože miminka jsou naprosto bezmocná. První dva roky života naše přežití plně závisí na druhých: musejí nás krmit, chovat a chránit, abychom se neskutáleli z pohovky.

Aby miminko přežilo, potřebuje spojení se svými rodiči. Potřebuje být milováno. Jako miminka jsme tudíž mimořádně citliví na vše, co posiluje nebo naopak oslabuje naše vztahy. Když rodič není přítomen, křičí na nás nebo je vystresovaný, vysílá to do našeho mozku signály strachu. Ty nám řeknou, že něco není v pořádku, a my pak děláme, co můžeme, abychom to napravili a rodiče byli spokojení. Potřebujeme je, abychom přežili, a k tomu je nezbytné, aby nás milovali. Proto se snažíme dělat všechno, čím si z našeho pohledu jejich lásku zajistíme, a naopak potlačujeme cokoli, čím podle nás jejich lásku brzdíme.

I když byli vaši rodiče emočně gramotní a neodsuzující, to, co je společensky přijatelné, jste vstřebali nepřímou, osmózou ze svého okolí. Muži nepláčou; ženy by se neměly prosazovat; měli bychom být sebevědomí, ale ne pyšní, šťastní, ovšem rozhodně ne arogantní. Všechno to patří k naší kulturní výbavě – a liší se podle toho, z jaké kultury, rasy, třídy a země pocházíme. Společnost nám neustále dává najevo, kým bychom *měli* být, jak bychom *měli* jednat a co bychom si *měli* myslet. Vezměte si třeba jen společenská sdělení týkající se našich pocitů: „Mysli pozitivně“, „Nemrač

se“, „Vzmuž se“, „Prostě se s tím smiř“, „Bud' statečný“, „Nebud' měkký“, „Velcí kluci nepláčou“, „Nenech se vyvést z míry“. Neformuje vás tedy jen nejbližší rodina, ale také širší společnost, kultura, sexualita, rasa, třída, náboženství, neurotypičnost... A tak bych mohla pokračovat. Během našeho dětství nás všechny tyto interakce se světem učí vztahovat se k druhým i sami k sobě.

Všechny pocity, chování či identity, které vyvolaly negativní reakce, se odsunou do nevědomí, takže už ani nevnímáme, že je vůbec máme.

Proto mají nepříjemné věci, které se člověku přihodí v dětství, tak významný vliv na jeho život v dospělosti. Negativní zážitky z dětství (ACE z anglického Adverse Childhood Experiences) jsou hlavním prediktorem problémů s duševním i fyzickým zdravím, od úzkostí až po kardiovaskulární choroby. Čím těžší jsme měli dětství, tím víc trpíme.

ACE

Studie negativních zážitků z dětství¹ zjistila, že u pacientů, kteří v dětství prošli čtyřmi nebo více typy takových zážitků, se častěji vyskytuje ischemická choroba srdeční, rakovina, mrtvice, chronická bronchitida, rozedma plic, cukrovka a hepatitida. Rozsáhlý výzkum ukázal, že negativní zážitky z dětství také zvyšují riziko duševních onemocnění, každé třetí takové onemocnění totiž s ACE souvisí. Výsledky jsou natolik závažné, že se špatné zacházení v dětství ukazuje být nejnákladnějším zdravotním problémem ve Spojených státech. Kdybychom týrání dětí vyřešili, snížili bychom výskyt deprese o více než polovinu, alkoholismu o dvě třetiny a sebevražd, těžkého užívání drog a domácího násilí o tři čtvrtiny.²

Ale moje dětství bylo super!

Klidně mohlo být, ale stejně vás ovlivnilo. Řeknu to bez okolků: Naši rodiče nás všechny více či méně zklamali, což se na nás různou měrou podepsalo. Dokonce ani těm z nás, jejichž rodiče byli nejvíce vnímaví, starostliví a vyrovnaní, se negativní zkušenosti nevyhnuly a nejspíš se projevují dodnes.

Zde je několik příkladů zážitků, které nepovažujeme za traumatické, ale děti přesto poznamenají:

- Narození mladšího sourozence a ztráta výhradní pozornosti rodičů.
- Workoholická matka.
- Otec, který nedovede mluvit o svých pocitech.
- Šikana ve třídě.
- Pobyť v internátě, odloučení od rodiny.
- Trestání mlčením.
- Požadavek být neustále v pohodě, smutek se nepřipouští.
- Velká očekávání či tlak na výsledky ve škole.
- Život na nebezpečném místě obklopeném násilím.
- Vyrůstání v jiné kultuře, než jaká je vlastní nejbližším lidem.
- Časté stěhování.

Znáte-li něco z toho ze svého dětství, možná vám bude připadat zvláštní až děsivé, že vás negativně ovlivnila výchova. Třeba budete protestovat a tvrdit, že vaši rodiče byli úžasní (o čemž nepochybuji). Vidět na svém dětství i jiné než světlé stránky není lehké, jenže k lidským pocitům nepatří jen to dobré. Život může být dobrý, a přesto někdy náročný. I ten, koho máme rádi, nás může štvát. Čím víc odstínů si připustíme a přijmeme, tím lépe porozumíme sami sobě a tím snadněji dosáhneme celistvosti.

Rozlišujeme dva typy traumat: trauma s malým t a s velkým T. Za traumata s velkým T obvykle označujeme velmi děsivé nebo život ohrožující události, například fyzické nebo sexuální zneužívání. Traumata s malým t tak strašná nejsou, přesto bychom nad nimi rozhodně neměli jen mávnout rukou. Jedná se o zkušenosti, které sice neklasifikujeme jako trauma s velkým T, ale ohrožují pocit bezpečí dítěte, a proto jsou pro něj traumatizující.

Traumatem se rozumí cokoli, co otřese pocitem bezpečí jak v našem vnitřním, tak ve vnějším světě. Jde o emoční a fyzické reakce na stresující událost. Jinými slovy: Když se nám přihodí něco ošklivého, naruší to naši důvěru v to, že jsme v bezpečí. Slovo trauma znamená v řečtině zranění – nejedná se tedy o samotnou událost, ale o to, jak ji zpracujeme a jak se zapíše do naší psychiky. Dvě děti mohou prožít naprosto stejnou zkušenost, ale jedno si z ní odnese trauma, zatímco druhé bude relativně v pohodě (záleží na jejich citlivosti, genetické výbavě, podpoře rodiny i kultuře).

Ti, kdo si prošli zneužíváním a utrpěli závažné trauma, budou mít cestu k uzdravení bezpochyby složitější a bolestnější než ti, kdo nic takového neprožili, ale vše je otázkou míry. Bez ohledu na to, co dobrého či špatného jste zažili, vás dětství formovalo jak pozitivně, tak negativně a ovlivňuje vás i dnes, v dospělosti. Proto se hodí porozumět sám sobě a přesně pochopit, jak k tomu došlo.

Přemýšlet a mluvit o svém dětství je těžké. Já to chápu – mně samotné trvalo na terapii asi rok, než jsem si dokázala připustit, že mí rodiče nebyli bez chyby (a dodnes se občas přistihnu, že se té myšlenky bráním). Můžeme mít pocit, že nám nepřísluší kritizovat, protože rodiče pro nás udělali první poslední, a tak bychom si neměli stěžovat nebo jim něco vyčítat. Ať se o terapeutech říká, co chce, nejsem tu od toho, abych svalovala vinu na

vaše rodiče. Dělalí to nejlepší, co mohli. Pokud se však zasekneme na obhajobě jejich rodičovství, připravujeme se tím o zvědavost a příležitost dozvědět se víc o sobě a o světě.

Nechme vinu vinou a buďme raději zvědaví.

CVIČENÍ

Představte si sami sebe jako dítě v libovolném věku, který vás zrovna napadne. Jakým dítětem jste byli? Vzpomínáte si na něco, co pro vás bylo náročné zvládnout? Klidně to může být něco zdánlivě neškodného, třeba vám umřel pes nebo jste změnili školu. Vžijte se do své dětské mysli. Jak jste se tenkrát cítili?

A co vaše vztahy? Vzpomenete si na některé problémy, které se vztahů týkaly? Přestože jste prožili šťastné dětství a měli milující rodiče, nevyskytovaly se ve vaší rodině vztahy, jejichž dynamika nebyla úplně ideální? Nemůžeme být všichni pořád šťastní; je přirozené prožívat širokou škálu nepříjemných pocitů. Jak se s tím asi vyrovnávalo to malé dítě?

Nemůžete-li najít odpovědi, zkuste si vybavit svou nejranější vzpomínku. Co se v té době odehrávalo ve vaší rodině? Co by vám to mohlo prozradit o vašem dětství?

Na základě uvedených otázek si můžete začít dávat dohromady, co se asi skrývá ve vašem nevědomí. Aniž byste své rodiče soudili nebo jim něco vyčítali, můžete začít pomalu zjišťovat, které zkušenosti a vazby z vás udělaly to, kým jste.

Vraťme se k Alvě...

S Alvou nepostupujeme příliš rychle. Často je duchem nepřítomná a při setkání s ní mám trochu pocit, jako bych ani neexistovala. Jako by se přede mnou uzavírala do skleněné nádoby, do

níž mě nechce pustit. Snažím se s ní navázat spojení, vcítit se do ní a porozumět jejím pocitům, ale ona je většinou netečná, a já tudíž taky. Připadá mi, že moje pokusy o navázání kontaktu na ni mají opačný efekt.

A tak začnu Alvě pokládat otázky, které jsem před chvílí položila vám. Chci zjistit, kde se naučila odpojovat a od čeho se vlastně odpojuje. Monotónním a nezúčastněným hlasem se pustí do vyprávění o svém dětství a mně pomalu začne dávat smysl, kde se její netečnost asi vzala. Říká, že její tatínek míval špatné nálady. Požádám ji, aby uvedla nějaký příklad; chci zjistit, zda si vzpomene, jak se tenkrát cítila, a také ji přiblížit k pocitům, před nimiž jako by mě - a sebe - uzavírala.

Šestiletá Alva si hraje na zahradě s míčem, kope si s ním o zeď. *Bum. Bum.* Tatínek se u stolu v kuchyni snaží soustředit na práci. *Bum.* Vzhledne k oknu a čte poslední větu ještě jednou. *Bum.* Zatne zuby. *Bum.* Tak to by stačilo. Taťka už to nevydrží. Vyběhne do zahrady. „Ticho! Okamžitě toho nech. To musíš být pořád tak otravná!“ Alva ztuhne leknutím. Sevře čelisti. Vždyť si jen hrála, neudělala nic špatného. Otočí se na tatínka a chce na něj taky zakřičet, ale on se nad ní tyčí celý brunátný a zamračený. Zachvějí se jí rty. Je to poprvé, co ho vidí takhle rozčileného, běžně bývá milý a usměvavý. Zmocní se jí strach. Co když bude křičet dál? Co když ji přestane mít rád, protože ho zlobí? Bojí se a chce, aby už nekřičel, a tak se omluví, přestane si kopat s míčem a jde dovnitř hrát hru na počítači.

Ne že by neměla vztek a nepřípadala si ublíženě, když dostala vynadáno za naprosto nevinnou hru. V tu chvíli se jí ale nezdálo bezpečné projevit své pocity, protože by tím mohla tatínka ještě víc rozzlobit a třeba by ji přestal mít rád. Což je pro dítě, jak si jistě vzpomínáte, jedna z nejděsivějších představ. A tak svůj vztek a ublíženost potlačila. A obrátila proti sobě.

K podobným incidentům začalo docházet častěji. Po několika takových příhodách si Alva zvykla potlačovat svůj hněv natolik, že si ho úplně přestala uvědomovat. To ovšem neznamená, že zmizel; jen se odsunul do nevědomí.

Když šla dovnitř hrát hry na počítači, uvědomila si, že se cítí o něco lépe. Ta příhoda ji pořád mrzela a štvála, ale díky hře se jí vyplavily hormony štěstí, a tak se jí po chvilce zlepšila nálada. Když na ni taťka křičel příště a ona se mu zase bála postavit, šla si opět pro uklidnění zahrát počítačovou hru.

Než dosáhla dospělosti, potlačila svůj vztek a strach úplně. Vypráví mi, že nemá v povaze se rozčilovat. Ale také že tráví hodiny hraním her, projížděním mobilu, sledováním porna a masturbací. Téměř neustále si připadá otupěle a nezúčastněně a vlastně nechápe proč.

Když mi to všechno vykládá, cítím, jak se mi v hrudi rozlévá hřejivý pocit. Poprvé k ní pocituji opravdovou náklonnost. Připadá mi důležité, že mě pouští dovnitř, že se konečně otevírá. Nakloním se k ní a ona ke mně vzhledne, malá a ustrašená. Není divu, že se stále potřebuje uklidňovat a vyrovnávat s náročnými pocity pomocí videoher. Uvnitř Alvy je totiž malá holčička, která prožívá strach a vztek, ale přitom je nesmí cítit.

Rodiče nás učí, jak se máme cítit

Děti nesmírně citlivě vnímají, jak jejich rodiče nakládají s emocemi. Sice vám možná určité pocity přímo nezakazovali, ale varovali jste, že jsou méně přijatelné než jiné.

Potlačovat své pocity jste se mohli naučit například takto:

- Vaši rodiče emoce neprojevovali ani o nich příliš nemluvili.
- Rodiče vás stále nabádali, ať jste veselí a myslíte pozitivně.

- Vaše matka byla velmi úzkostlivá a snadno se rozrušila, takže jste jí nechtěli přidělovat starosti.
- Váš otec byl velmi citlivý na kritiku, takže vaše záchvaty vzteku považoval za útoky na svou osobu a trestal vás mlčením.
- Měli jste hlučného a dominantního mladšího sourozence a vaši rodiče neměli na dvě problémové děti prostor – a tak jste se naučili, že klidem a nasazeným úsměvem získáte více lásky a pozornosti.
- Když se stalo něco špatného, nemluvalo se o tom a vše se zametalo pod koberec.
- Už jako dítě jste museli dávat pozor na mladší sourozence.
- Ve škole vás šikanovali, takže jste se museli „pochlapit“ a projevovat sílu, jinak by vás měli za slabocha.

V takových situacích se časem naučíme, že nám přirozené pocity smutku, vzteku, závidění a nenávidění brání být milováni. Být naštvaný a mít vztek na rodiče je sice normální, ale nepřipadá nám bezpečné takové pocity projevovat navenek, protože rodičovskou lásku a pozornost potřebujeme k přežití.

Právě to se pak nepříznivě projevuje na našem duševním zdraví. Přesvědčení uložená v naší nevědomé mysli vznikla, když jsme byli dětmi a teprve poznávali, jak funguje svět. Vytvořili jsme si je na základě toho, co nás v dětství chránilo. Mohli jsme se tak naučit, že když pláčeme, dospělí se zlobí a říkají nám, ať přestaneme, takže plakat není bezpečné. Možná se nám smáli ve škole, když jsme měli referát, a tak jsme se naučili, že není bezpečné veřejně vystupovat, neboť nám to přináší pocity vyloučení a ponížení. Třeba naši rodiče neuměli mluvit o pocitech, a když jsme se jim snažili sdělit, jak nám je, uzavřeli se, což bylo děsivé. Možná si nic z toho neuvědomujete, jen je vám

Vnitřní sabotér

Sebesabotáž bývá dílem vnitřního kritika, kterého máme všichni – a který obvykle vychází z negativních soudů druhých a společnosti. S označením „vnitřní sabotér“ přišel psychoanalytik Ronald Fairbairn.³ Sabotér se nás snaží ochránit před ostudou a odmítnutím. Původně nám snad umožňoval přežít ohrožující situace, ale v dospělosti často nadělá víc škody než užítku, protože nám už v obdobných situacích nic nehrozí. Sabotér neustále připomíná, co se nám nepovedlo, vymýšlí katastrofické scénáře, vyhýbá se určitým situacím, ničí vztahy a příležitosti. Nechce nám aktivně ztrpčovat život, jen se snaží zabránit tomu, abychom byli zraněni tak jako v minulosti. Jenže právě to, co nás kdysi chránilo, dnes působí trápení a brání nám pohnout se z místa.

Sebesabotáž nám tedy ukazuje, že něco v našem nevědomí rozhoduje za nás. Zkuste si to nevyčítat a raději se zajímejte o to, co se vlastně děje.

velmi nepříjemné, když máte v práci cokoli prezentovat nebo když s vámi chce někdo hovořit o pocitech.

Všechna tato ponaučení o tom, co je bezpečné a co ne, vytvářejí omezující přesvědčení, která se ukládají do našeho nevědomí a v dospělosti fungují jako nevědomý kompas. Můžeme například věřit, že nejsme dost dobří, a tak si sami překazíme novou pracovní příležitost. Nebo si můžeme myslet, že si nezasloužíme lásku, a tak od sebe odstrkujeme lidi, kteří to s námi myslí dobře, a vybíráme si nevhodné partnery. Možná jsme přesvědčeni, že není bezpečné, když se na nás někdo zlobí, a tak se celý život usilovně snažíme nikoho nenaštvat.

Příklady sebesabotáže:

Projevy:

Už vážně chcete začít cvičit, ale vždycky vám do toho něco vleze.

Co se možná děje pod povrchem:

V hloubi duše nevěříte, že máte nárok o sebe pečovat. Možná se neradi cítíte nekomfortně, případně se bojíte, že vám to nepůjde, a tak to ani nezkusíte.

Projevy:

Tvrdíte, že chcete být otevřenější, ale vyhýbáte se všem emocionálním rozhovorům.

Co se možná děje pod povrchem:

Velmi se bojíte ukázat svou zranitelnou stránku.

Projevy:

Říkáte, že vás to v práci nebaví, ale vždy si najdete důvod, proč nemůžete dát výpověď, případně si překazíte každou novou příležitost.

Co se možná děje pod povrchem:

Bojíte se být šťastní nebo dostat to, co chcete, protože byste o to mohli přijít. Zůstávat v důvěrně známém prostředí, přestože se v něm necítíte dobře, vám připadá bezpečné, zatímco odejít a zkusit něco nového a neznámého vnímáte jako ohrožující.

Než bychom o takovém chování uvažovali jako o něčem, co nám kazí život, je asi lepší považovat sabotéra za pomocníka. Jen pomoc chápe trochu pokřiveně.

CVIČENÍ

Zamyslete se, které pocity obvykle neprožíváte, například se nikdy nenaštvetete nebo už jste celé roky neplakali. Jak se s těmito pocity zacházelo ve vaší rodině? Projevovali vaši nejbližší emoce?

A teď se zamyslete, které pocity vám jsou naprosto cizí. Projevoval je někdo u vás doma? Jaké byste se dočkali reakce, kdybyste jim dali průchod? Mělo by to nějaké následky, například by se někdo rozzlobil nebo vás vybízel k pozitivnějším pocitům?

Co je špatného na potlačování pocitů?

Pokud o minulých událostech raději nemluvíme nebo na ně ani nemyslíme, zůstáváme psychicky zaseknutí na místě. Jedna kamarádka takovou situaci přirovnala k hromadě špinavého, vlhkého prádla, které zavřeme do skříně, abychom se jím nemuseli zabývat. Odstraněním z dohledu jsme problém svým způsobem vyřešili, jenže prádlo ve skříně zatuchne, zasmradne a zplesniví a zápach postupně pronikne ven, stejně jako když váš život prostupují nezpracované pocity. Nechce se vám prádlo vyndávat a prát (bylo by to nepříjemné a náročné), ale nakonec se s nepořádkem nějak vypořádat musíte, jinak to bude ještě horší.

Pokud vám při čtení tohoto textu běží hlavou „Já ale cítím VŠECHNO! Pocitů mám až nad hlavu, nic nepotlačuju!“, asi vám to bude připadat zvláštní. I vy však pravděpodobně něco potlačujete, aniž byste o tom věděli. V nevědomí nejsou jen pocity, ale také myšlenky a vzpomínky. Příliš mnoho pocitů obvykle znamená, že se člověk nedokáže uklidnit a potřebuje, aby za něj jeho emoce regulovali druzí. Podrobněji se tomu budu věnovat ve druhé kapitole o úzkostech (na straně 58), hned teď vás nicméně

upozorním, že prožívání spousty emocí ještě nemusí znamenat, že se ničemu nevyhýbáte (samozřejmě ne nutně úmyslně).

Jak to vypadá, když se něčemu vyhýbáte:

- Trpíte mnoha fyzickými zdravotními problémy, jako jsou časté rýmy a nachlazení.
- Nedokážete se uvolnit.
- Cítíte se otupěle, jste unavení a zmocňuje se vás deprese.
- Považujete se za celkem pohodového člověka, ale pak najednou vyletíte kvůli úplné maličkosti.
- Trpíte nízkým sebevědomím.
- Hlavou se vám překotně honí spousta myšlenek, často pociťujete velkou úzkost, ale neumíte si přestat dělat starosti.
- Neustále se něčím rozptylujete – televizí, alkoholem, přejídáním, prací. Nechcete být sami se svými myšlenkami.
- Zásadně nepláčete a nerozčilujete se.
- Trpíte závislostí.
- Vytváříte si rituály, které vám pomáhají vyhnout se pocitům.
- Máte sklony k sebesabotáži či sebedestruktivnímu chování.
- I mezi lidmi si připadáte osamělí, jako by vás nikdo doopravdy neznal.
- Nedokážete být tady a teď, často míváte mozkovou mlhu a jste roztěkaní.

Je důležité podotknout, že své pocity většinou potlačujeme nevědomky. Vše se odehrává mimo naši kontrolu. Alva vůbec netuší, že se bojí a má vztek; jen cítí nutkání projíždět telefon nebo hrát *Candy Crush*.

U mnoha lidí vidím, jak se trápí, aniž by si uvědomovali, že něco potlačují. A spousta lidí ani nevnímá, nakolik se trápí.

Někteří z vás si možná při čtení těchto řádek říkají: „Ale já vlastně žádné problémy nemám. Můj život je báječný, prožila

jsem krásné dětství; jen občas mě trápí mírné úzkosti, jsem přepracovaná a špatně placená, lehce závislá na sociálních sítích a víně, každý, s kým začnu chodit, se mi po čase přestane ozývat a nějaký hlásek v hlavě mi pořád opakuje, že jsem v háji. Ale jinak jsem naprosto v pořádku.“

Onehdy mi jeden kamarád řekl, že je „stoprocentně duševně zdravý“. V té době byl téměř závislý na alkoholu, trpěl těžkou nespavostí a nedokázal si udržet vztah. Připadalo mi zajímavé, že si nic z toho nespojuje se svým duševním zdravím, ba ani se svou psychikou. Řada lidí si myslí, že o duševním zdraví může být řeč jen v souvislosti s onemocněními, jako je schizofrenie či bipolární porucha. O svou psychiku se však musíme starat všichni a příznaky, že něco není v pořádku, jsou často mnohem nenápadnější.

Zde je seznam věcí, které podle mě souvisejí s psychikou:

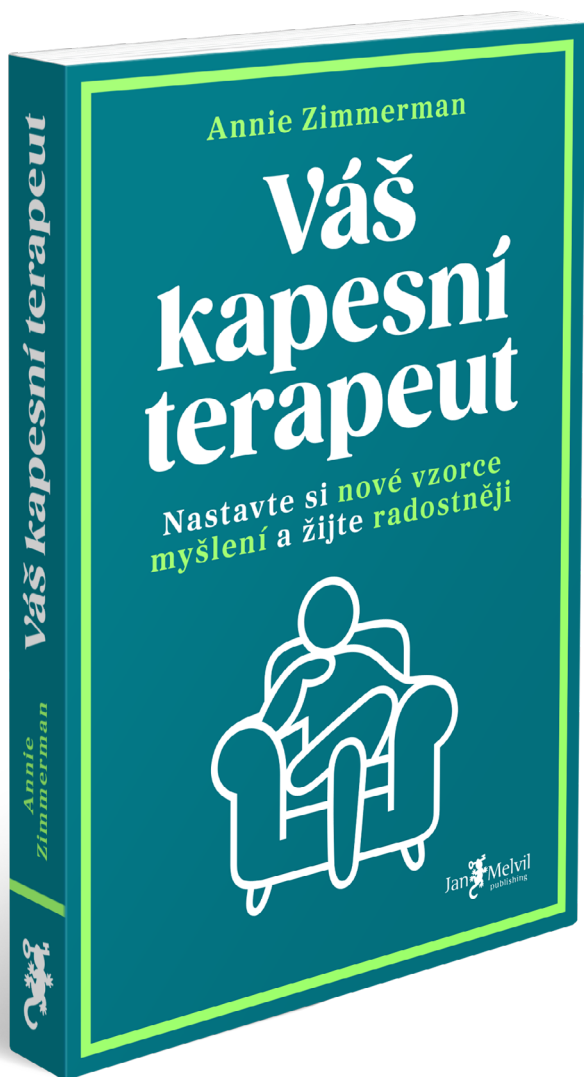
- Kousání nehtů.
- Špatný spánek.
- Posedlost člověkem, s nímž jste byli jen na jednom rande.
- Střevní problémy.
- Stres v práci.
- Nevěra.
- Chronická únava.
- Křik na děti a následné pocity viny.
- Přehnané přemýšlení nad problémy.
- Bolesti hlavy bez zjevné příčiny.
- Přejídání.
- Impotence.

Možná některé z nich důvěrně znáte. Nelekejte se – neznamená to, že nejste v pořádku; zkrátka jste jen člověk. S duševním zdravím se to má u nás všech podobně jako s tím fyzickým.

Až budeme na následujících stránkách procházet běžné problémy, s nimiž se všichni potýkáme, ráda bych, abyste odložili stranou skeptický přístup. Místo mávnutí rukou a konstatování, že se vás to netýká, zkuste přemýšlet o zasutých zkušenostech a emocích, které se vynoří.

Tipy, jak porozumět tomu, co se děje pod povrchem:

- 1. Buďte zvědaví.** Zamyslete se nad každou myšlenkou, obrazem či vzpomínkou, které vás napadnou, i kdyby se vám zdály naprosto nepodstatné nebo zvláštní. Takové myšlenky často přicházejí z nevědomí. Vynořující se témata nebo vzorce vám mohou posloužit jako vodítko k tomu, co se děje uvnitř. Snažte se sami sebe neodsuzovat a nezavrhujte myšlenky, které se vám zdají irelevantní – právě ty jsou často nejdůležitější. Doporučuji vám, abyste si je průběžně zapisovali.
- 2. Pochopte to.** Zavzpomínejte na minulost. Zkuste si vybavit, jak jste se jako malí cítili, a všimněte si případných tíživých vzpomínek. Chceme-li porozumět příčinám našeho trápení, musíme se vrátit tam, kde začalo. Jak vás učili zacházet se svými pocity? Jakou roli jste ve své rodině zaujímali? Kde jste se naučili chovat tak, jak se chováte? Při čtení průběžně vzpomínejte. Minulost a její projevy v přítomnosti jsou klíčem k sebeuvědomění.
- 3. Pročítte to.** Věnujte pozornost svému tělu. Naše mysl si nemusí uvědomovat, co všechno potlačujeme, ale tělo často ano. Pocity jsou fyzické vjemy, proto si během četby všimněte, co se ve vašem těle děje, a dejte tomu prostor. Pokud se začnete cítit nepříjemně nebo ve stresu, zastavte a zkuste ten pocit pojmenovat. Může vám to trochu pomoci, aniž byste s ním dělali něco dalšího.



Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy
za skvělou cenu na www.melvil.cz