

JANINA SCARLET

NAUČTE SE PŘIJÍMAT VĚCI, KTERÉ NEMŮŽETE ZMĚNIT



JANINA SCARLET

NAUČTE SE PŘIJÍMAT VĚCI, KTERÉ NEMŮŽETE ZMĚNIT



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Janina Scarlet

Naučte se přijímat věci, které nemůžete změnit

Přeloženo z anglického originálu knihy Janiny Scarlet *It Shouldn't*

Be This Way: Learning to Accept the Things You Just Can't Change,

1. vydání, vydaného nakladatelstvím Robinson ve Velké Británii, 2021.

Copyright © Janina Scarlet, 2021

First published in the United Kingdom in the English language in 2021

by Robinson, an imprint of Little, Brown Book Group.

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8624. publikaci

Překlad Mgr. Milina Krajčovičová

Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Ondřej Mikulecký

Počet stran 184

První české vydání, Praha 2022

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2022

ISBN 978-80-271-6613-8 (ePub)

ISBN 978-80-271-6612-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-3522-6 (print)

Obsah

O autorce	9
O knize <i>Naučte se přijímat věci, které nemůžete změnit</i>	11
Úvod	13
Co je přijetí	14
Jak si z této knihy odnést co nejvíce	14
ČÁST PRVNÍ	
PŘIJETÍ, VYHÝBÁNÍ A VŠECHNO MEZI TÍM: OTÁZKY „PROČ?“ A „CO?“	17
KAPITOLA 1 Paul	19
KAPITOLA 2 Nejednoznačné ztráty	23
KAPITOLA 3 Pocit ustrnutí	39
KAPITOLA 4 Cesta ven	49
KAPITOLA 5 Vyhýbání	55
KAPITOLA 6 Zrození hrdiny	63
KAPITOLA 7 Přijetí vs. umožnění	71
KAPITOLA 8 Vzдор a zápal	77
KAPITOLA 9 Co vypluje na povrch	85
KAPITOLA 10 Ničeho nelitovat	97

ČÁST DRUHÁ

PŘIJETÍ V PRAXI: JAK NA TO	103
KAPITOLA 11 Návik pozvolného přijímání	105
Metoda povolování ventilku	110
Pouštění psa z vodítka	111
KAPITOLA 12 Střed cibule	115
Cestování v čase	121
KAPITOLA 13 Empatický distres a zvládání sociální nespravedlnosti	123
KAPITOLA 14 Přijetí pomoci	135
Soucit s monstry	140
KAPITOLA 15 Utváření hranic	145
KAPITOLA 16 Najít svůj hlas	159
KAPITOLA 17 Jak překonávat překážky a selhání	163
KAPITOLA 18 Vaše proměna ve fénixe	171
Literatura	177
Kontakty	182
Poděkování	184

*Každému, jehož srdce někdy krvácelo bolestí,
každému, kdo si někdy přál, aby věci byly jinak,
každému, kdo se někdy cítil slabý, i když byl ve skutečnosti silný,
a každému, kdo byl někdy donucen,
aby své vnitřní trápení umlčel.*

O autorce

Janina Scarletová je klinická psycholožka a oceňovaná autorka knih *Superhero Terapie* (Terapie superhrdiny), *Therapy Quest* (Hledání terapie), *Super-Women* (Superženy), *Dark Agents* (Temní agenti), *Harry Potter Therapy* (Terapie Harryho Pottera) a *Supernatural Therapy* (Terapie nadpřirozenými jevy). Podílela se také na následujících knihách: *Star Wars Psychology*, *Walking Dead Psychology*, *Captain America vs. Iron Man Psychology*, *Game of Thrones Psychology*, *Star Trek Psychology* a *Doctor Who Psychology*. Kromě toho je dr. Scarletová mezinárodní školitelkou v oblasti terapie superhrdinů. Přednášela na mezinárodních konferencích, včetně ACBS, a také na řadě kongresů věnovaných populární kultuře, kde školila odborníky na duševní zdraví v používání superhrdinské terapie.

Dr. Scarletová absolvovala školení v oblasti terapie přijetí a oddání (*acceptance and commitment therapy*, ACT) přímo u jejích tvůrců Steva Hayese, Kelly Wilsonové a Kirka Strosahla, přičemž dr. Hayes podpořil její první dvě knihy vydané v nakladatelství Little, Brown and Company. Dr. Scarletová často poskytuje rozhovory o své práci a její činnost byla představena v BBC, CBS, MTV News, CW, Huffington Post a dalších médiích. Jako přednášející je také často zvána na konference o popkultuře, včetně festivalů San Diego Comic Con, London Comic Con a dalších, a poskytuje školení a konzultace na mezinárodní úrovni. Je držitelkou ceny

Eleanor Rooseveltové za lidská práva, kterou jí udělila United Nations Association of the United States of America za její práci na terapii superhrdinů.

O knize *Naučte se přijímat věci, které nemůžete změnit*

„Tato mimořádně dobře napsaná kniha vás uchvátí od prvních stránek a provede vás prožitky souvisejícími s některými z nejbolestivějších životních okamžiků. Zabývá se onou základní otázkou, které se všichni bojíme, ale možná si ani neuvědomujeme, že nad námi visí, dokud nám život nevstoupí do cesty: co má člověk dělat, když nic z toho, co dělá, nestačí. Zde je začátek odpovědi: přečtěte si tuto vlídnou, silnou a velmi moudrou knihu.“

– Steven C. Hayes, Ph.D., tvůrce terapie přijetí a odhodlání a autor knihy *A Liberated Mind: How to Pivot Toward What Matters* (Osvobozená mysl: Jak se nasměrovat k tomu, na čem záleží)

Úvod

Na to, jak být člověkem, neexistují žádné příručky, alespoň ne oficiální. S tím, jak dobrodružstvím, jemuž se říká *život*, proplout, si většina z nás musí poradit sama. Ti, kteří se pokusili vyhledat pomoc nebo podporu u druhých, se možná setkali s ostrým odsouzením, stigmatizací nebo kritikou.

Ještě horší je, když kolem sebe vidíme lidi, kteří, jak se zdá, všechno zvládají levou zadní, zatímco pro nás je problém už jen ráno vstát z postele. Můžeme si myslet, že jsme jediní, kdo prochází těžkým obdobím. Můžeme se také mylně domnívat, že prožívat depresi, úzkost, trauma nebo jakoukoli jinou duševní nebo fyzickou bolest znamená, že jsme „slabí“. Pravda ale je, že utrpení není slabost, je to základ, díky němuž můžeme objevit svou vnitřní sílu.

Jsem klinická psycholožka a mou největší vášní je pomáhat lidem naučit se různé způsoby zvládnání psychických potíží. Jako někdo, komu často říkali, že musí „být silný“, a vyvoláváním pocitu studu se ho snažili dotlačit k tomu, aby se úzkostně nebo sklíčeně necítil, jsem se na vlastní kůži přesvědčila o škodlivých účincích potlačování emocí a o tom, že takové vyhýbání se emocím může mít za následek významné zhoršení příznaků.

Při práci s klienty využívám intervenci zvanou terapie přijetí a odhodlání (*acceptance and commitment therapy*, ACT). Cílem ACT je naučit se vědomě přijímat to, co je mimo naši kontrolu,

a zároveň žít smysluplný život v souladu s našimi nejhlubšími základními hodnotami.¹ Tato terapie se osvědčila při léčbě depresí, úzkostných poruch, posttraumatické stresové poruchy, chronické bolesti a dalších chronických onemocnění, závislostí a mnoha dalších poruch.²

Co je přijetí

Podstatou ACT je schopnost přijetí. Mnozí lidé asi od druhých slyšeli, že emoce musí potlačovat a vyhýbat se jim, že se mají „soustředit na to pozitivní“. Přijetí se týká ochoty čelit emocím a událostem v životě, které nemůžeme změnit, a zpracovat je. Přijetí může například znamenat ochotu zpracovat bolest z prožitého traumatu nebo úzkost z nejisté budoucnosti, a díky tomu žít plnohodnotný a smysluplný život. Přijetí může také znamenat věrnost sobě samému namísto snahy vyhovět přežitým a absurdním společenským očekáváním. Přijetí je v podstatě způsob, jak poznat a posílit sebe sama.

Jak si z této knihy odnést co nejvíce

Knih je rozdělena na dvě části. V té první si probereme, co je a co není přijetí a proč je důležité. Popisuji zde také své vlastní zkušenosti s jeho nácvikem a příklady z klinické praxe u osob, které se s přijetím potýkaly. Povím vám i o jejich následné cestě k jeho osvojení.

Druhá část knihy se zaměřuje na nácvik přijímání. Projdeme si

1 Hayes a kol., 2011.

2 Dindo a kol., 2017.

v ní konkrétní cvičení a naučíme se, jak zvládnout některé potíže, které se na této cestě mohou objevit.

Abyste si z této knihy odnesli co nejvíce, nejužitečnější bude přečíst si jednu nebo dvě kapitoly týdně a pak věnovat čas zpracování přečteného. Některým možná přijde vhod zápisník nebo deník, do kterého si budou během četby zapisovat své myšlenky a různá cvičení uvedená v této knize. Někdo si knihy tohoto druhu čte rád o samotě, zatímco jiný dává přednost čtení v rámci čtenářského klubu nebo se svým terapeutem. Mnoha lidem pomáhá, když o tom, co jim jednotlivé kapitoly přinesly, diskutují, nebo když si své úvahy zapisují do deníku.

Ve světě, kde většina z nás cítí nesnesitelný tlak na to, aby se přizpůsobila očekáváním druhých, se zkuste vydat po své vlastní cestě. Máte právo na své pocity a zážitky a můžete jít svým vlastním tempem. Dýchejte. A tlak? Na ten zapomeňte. Děkuji za to, jak jste úžasní.

ČÁST PRVNÍ

PŘIJETÍ, VYHÝBÁNÍ
A VŠECHNO MEZI TÍM:
OTÁZKY „PROČ?“ A „CO?“

Paul

Vzpomínám si, že když jsem Paula uviděla poprvé, napadlo mě: „Bože, ten je *úžasný!*“ Druhá věc, která mě napadla, byla: „A nejspíš je taky dost nafoukaný.“

Bylo mi patnáct a s Paulem jsme měla rande naslepo, do kterého mě navezla jedna z mých spolužaček. Ráda se totiž pyšnila tím, že je neoficiální školní dohazovačkou. Paulovi bylo sedmnáct a byl už na vysoké, když o rok dříve dokončil střední školu. Byl prostě geniální.

Nenáviděla jsem ho.

Alespoň na chvíli.

Upravené vlasy mu sahaly po bradu. Pod černou koženou bundou nosil tmavomodrou košili a džíny mu padly jako ulité. Vysoké lícni kosti mu dodávaly na přitažlivosti a zároveň i na distingovanosti.

Díval se na mě tím odzbrojujícím způsobem, když se na vás někdo *opravdu* dívá, jako by v tu chvíli nebo v daném vesmíru nikdo jiný kromě vás neexistoval. Usmál se a mně radostí poskočilo srdce, až mi z ruky vypadla učebnice matematiky. Oba jsme se pro ni sehnuli a naše oči se znovu setkaly.

Usmála jsem se a doufala, že si nevším, jak se červenám. Opětovatel můj úsměv a zvedl knihu, aniž by ze mě spustil oči. Podal mi

ruku, aby mi pomohl vstát, což bylo dobře, protože jsem začínala cítit slabost...

„Ty jsi z Ukrajiny, že jo?“ Jeho oči se dívaly přímo do mých. Po každé, když se usmál, se mu kolem nich vytvořily drobné vrásky a já se přistihla, že se znovu usmívám.

„Ano.“

„Jaké to tam bylo? Muselo to být těžké. Prý i dlouho po druhé světové válce se tam lidi měli moc špatně, a ani dnes to asi není jednoduché.“

Jeho vlídně a ohleduplně položená otázka, plná soucitu, mi vehnala slzy do očí. „Bylo to... no ne moc lehké...“

„To si umím představit. Právě totiž na univerzitě studuju ruské dějiny.“

S každou novinkou, kterou jsem se o něm dozvěděla, se moje předsudky rozplývaly. Zjistila jsem, že jeho rodina emigrovala do Spojených států z Řecka, když byl ještě malý. Pochopila jsem, že za tmavomodrou košilí se skrývá paleta umělce. Úhledně učesané vlasy zakrývaly nadanou mysl, která sdílela mou lásku k historii. Pod drsnou koženou bundou se ukrýval chlapík, jehož rodina po přistěhování z jiné země zažila mnoho těžkých chvil, stejně jako ta moje.

Ujít šest bloků nám trvalo čtyři hodiny... Byla to procházka, ze které se zrodila láska jako z filmu... Moje rodina byla zpočátku proti. Pocházím z tradiční židovské rodiny a otec s matkou nebyli zrovna nadšení z toho, že chodím s vysokoškolačkem pravoslavného vyznání. Ale časem si svým úsměvem mé blízké získal. Zvali ho i na rodinné akce – narozeniny, svátky a svatby.