

POZITIVNÍ psychologii proti **DEPRESI**

- JAK ZVÍTĚZIT NAD DEPRESÍ VLASTNÍMI SILAMI
- JAK DOSÁHNOUT ŠTĚSTÍ, POHODY A VNITŘNÍ SÍLY
- JAK VYUŽÍT SVÉ SILNÉ STRÁNKY

PPK
PSYCHOLOGIE PRO KAŽDEHO

Miriam Akhtar

Věnováno všem, kdo prošli peklem deprese.

POZITIVNÍ psychologiií proti DEPRESI

Miriam Akhtar



GRADA Publishing

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 **restně stíháno**.

Miriam Akhtar, MAPP

POZITIVNÍ PSYCHOLOGIÍ PROTI DEPRESI
Jak svépomocí dosáhnout štěstí, pohody a vnitřní síly

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 5731. publikaci

Z anglického originálu *Positive Psychology for Overcoming Depression. Self-help strategies for happiness, inner strenght and well-being*, ISBN 978-1-78028-104-9, vydaného roku 2013 v Londýně nakladatelstvím Watkins Publishing, Sixth Floor, 75–76 Wells Street, London W1T 3QH, přeložila MUDr. Dita Šamánková

Odpovědný redaktor PhDr. Milan Pokorný
Sazba a zlom Milan Vokál
Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová

Počet stran 184
Vydání 1., 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
© Grada Publishing, a.s., 2015
Text copyright © Miriam Akhtar, 2012
Translation © Dita Šamánková, 2015
Cover Photo © allphoto.cz

ISBN 978-80-247-4839-9

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9616-1 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-9617-8 (ve formátu EPUB)

Obsah

Předmluva	6
Úvodní poznámka překladatelky	8
Poděkování	9
Úvod	10
1. Pozitivní přístup k depresi	14
2. Štěstí z pohledu pozitivní psychologie	31
3. Pozitivní emoce aneb Vzestupná spirála pohody	41
4. Vychutnejte si přítomný okamžik	50
5. Vděčnost	64
6. Meditace a všímavý přístup k životu	74
7. Naučte se optimismu: zásady psychologické sebeobran	90
8. Duševní odolnost jako cesta k uzdravení	107
9. Význam pozitivních vztahů	124
10. Vitalita a její zdroje aneb Jednota těla, mysli a ducha	137
11. Vaše silné stránky: víte, v čem jste nejlepší?	148
12. Pozitivní směr znamená cestu vpřed	161
Poznámky	177

Předmluva

Medicína se až příliš obsedantně zabývá tím, proč jsme nemocní, a věnuje jen nedostatečnou pozornost tomu, jak se udržet ve formě. My lékaři často pracujeme stylem, jako bychom tábořili na břehu řeky: lidé k nám připlouvají po proudu a my se noříme stále hlouběji do vln, abychom zachránili stále nemocnější pacienty. Jsme tím tak zaneprázdnění a unaveni, že nikdo z nás nemá čas projít se na chvíli proti proudu a zjistit, proč vlastně lidé padají do vody.

Deprese je jedna z největších výzev, jíž čelíme. Máme-li si poradit s její léčbou, je nejvyšší čas, abychom se vydali proti proudu. Každý, kdo někdy trpěl depresí, ví, že prášky samy o sobě nejsou řešením. Kde ho ale hledat?

V této skvělé knize najdete odpověď. Pozitivní psychologie se zabývá vědeckým poznáním toho, co nás udržuje duševně zdravými a šťastnými. Krása tohoto přístupu, ať už ve smyslu léčení, nebo prevence deprese, spočívá v jeho srozumitelnosti a v možnosti intuitivního pochopení. Navíc, což je snad nejdůležitější ze všeho, máme solidní vědecké důkazy o tom, že tato metoda opravdu funguje. Nejde tu o žádné dětinsky nadšené psychologické žvatlání; pozitivní psychologie je založena na řádných výzkumech psychologických technik a konkrétních stavů myslí, jež nám pomáhají udržet depresi na uzdě.

Krátce řečeno, výzkumy ukazují, že soustředěním se na pozitivní stránky života je možné omezit výskyt negativních pocitů a emocí. Mně osobně od chmurných myšlenek pomáhá hudba, knížky, filmy, rodina a můj černý labrador, jehož mokrý čenich se mi při procházce otírá o nohu. Zdá se, že skromné radosti, sdílení s druhými lidmi a pocit toho, že v mém životě je smysl a účel, mi umožňují obejít se bez Prozacu. Teprve když jsem četl tuto knihu, jsem si ovšem uvědomil, že řada věcí, které instinktivně dělám, abych si udržel dobrou náladu, skutečně podle vědeckých důkazů funguje. Bohužel jsem o tom doposud jen málo hovořil s pacienty. Od nyníška začnu.

V průběhu let jsem se setkal s řadou depresivních lidí. Mnohým z nich léky skvěle pomohly – alespoň krátkodobě. Všichni však hledali cesty, jak si především pomoci sami. Jako rodinný lékař mám na pacienta deset minut (nebo šest, pokud musím čekat, až se maminka s dvojitým kočárkem dostane do dveří a zpět). Nikdy nemám dost času se do hloubky zabývat tím, co by mým pacientům pomohlo, aby se stali odolnějšími a šťastnějšími. Tato kniha ovšem zkoumá právě tyto otázky do detailu a velmi citlivě. Zaslouží si být dobrým přítelem každému, kdo chce zlepšit své duševní zdraví. Sporné může být, zda se můžete naučit vytěžít z pozitivní psychologie pro sebe to podstatné

pouze četbou knihy, nebo byste se měli raději obrátit na kouče, který je zběhlý v technikách podporujících pocity štěstí, případně dokonce na terapeuta.

Poradil bych vám, abyste to nejdřív zkusili s knihou. Kdybych si já sám měl koupit knihu o pozitivní psychologii v léčbě deprese, vybral bych si autora, který má řádný výcvik v pozitivní psychologii, umí psát přístupnou formou a zaujmout přitom čtenáře, a především rozumí všem složitým stránkám deprese. Jednoduše, vybral bych si Miriam. Kdyby totiž navštívila všechny třídy základních škol v naší zemi a naučila děti, jak být silnými, šťastnými a lidskými bytostmi, nemusel bych později v životě tahat z vody tolik tonoucích.

Dr. Phil Hammond
lékař, novinář, publicista a komik
www.drphilhammond.com

Úvodní poznámka překladatelky

Pozitivní psychologie není v ČR samostatným studijním oborem, nemá samostatný výcvik, a není tudíž psychoterapeutickou metodou akreditovanou u České psychoterapeutické společnosti. Někteří psychoterapeuti nebo koučové mohou ve své práci používat pouze její prvky; od lékaře však nemůžete dostat „doporučení k pozitivní psychoterapii“. Techniky uvedené v této knize jsou míněny jako svépomocné. Trpíte-li depresí či jinými emočními problémy jakéhokoli stupně závažnosti, je v každém případě nezbytné stanovení lékařské diagnózy a řádného léčebného plánu. Metody pozitivní psychologie byste měli používat jen jako doplněk lékařem určené léčby, případně jako prevenci deprese a prostředek zvýšení celkové „pohody“ – nikoli jako samoléčbu. Lze je bez rizika používat souběžně s jakýmkoli typem antidepressivní terapie (ať už s léky, či psychoterapií). Lékařské vyšetření a klasická (tj. u nás uznávaná) léčba by však měly být základem.

Bližší informace o některých aspektech pozitivní psychologie u nás naleznete v poznámkách překladatelky k jednotlivým kapitolám, v ucelené podobě pak v knize *Průvodce pozitivní psychologií*, jejíž autorkou je ředitelka Centra pozitivní psychologie v ČR Alena Slezáčková (Grada Publishing, Praha 2012), a také na webových stránkách Centra www.pozitivni-psychologie.cz.

PhDr. Aleně Slezáčkové, Ph.D., patří dík za laskavou odbornou konzultaci překladu. Za milou kolegiální pomoc děkuji též doc. PhDr. Marku Preissovi, Ph.D., a MUDr. Milanu Kopečkovi, Ph.D., z Psychiatrického centra Praha.

Poděkování

Chtěla bych vyjádřit upřímnou vděčnost všem, kdo přispěli k této knize:

Martinu Seligmanovi a všem výzkumníkům, kteří mě inspirovali a jejichž práce zde cituji. Mým kolegům, přátelům a učitelům pozitivní psychologie, komunitám magisterského studia aplikované pozitivní psychologie (MAPP) na University of East London a University of Pennsylvania, a všem klientům a účastníkům kurzů, s nimiž jsem pracovala. Zvláštní poděkování patří mým spojencům ve Ferme Park Road – Anně-Marii Evansové za neformální editorskou práci a Sandře Rigbyové za formální redigování. Díky také lidem z internetové protidrogové komunity In-Volve: Ashleymu Akin-Smithovi, Bridget Grenville-Cleaveové, Paulu Dodgsonovi, Iloně Boniwellové, Emmě Judgeové, Fioně Parasharové, Stevovi Humphriesovi, Chrisu Johnstonovi, Christině Robino, Pat Pilkingtonové, Fioně Dunlopové, Elizabeth Digby-Firthové, Fliss Bartonové, Dennyemu Winstoneovi a Ginette Ruthvenové; dále Jo Barnesové a Molly Thompsonové za mnohá venčení psů, jakož i Shoně Harrisové a Mirandě Steedové, pro něž je smích nejlepší lék bez ohledu na zeměpisnou šířku. A konečně Archiemu a Oskarovi za to, že mi připomínali, o čem to všechno je.

Miriam

Úvod

Jak jsem objevila pozitivní psychologii

Názory prezentované v této knize pocházejí z mé odborné praxe pozitivní psycholožky a osobní koučky, z mé práce v médiích a z vlastní zkušenosti: sama jsem se dlouho snažila dostat se z temných hlubin deprese. Ze všech vztahů, jimiž jsem kdy prošla, byl vztah s depresí jedním z nejdelších. Mírná, střední nebo velká depresivní fáze – prožila jsem je všechny. Teď už se jen zřídkakdy cítím špatně a v případě poklesu nálady jsem schopna se rychle vrátit do normálního stavu. Naučila jsem se, jak přirozeným způsobem držet své chmury na uzdě, a rozvinula jsem svou schopnost prožívat štěstí.

Můj příběh není nijak neobvyčejný. V každém životě přicházejí výkyvy nálad – jsem si jista, že i v tom vašem. Deprese může mít mnoho různých příčin. V mém případě šlo o to, že náhlý kolaps a smrt mého otce brutálně ukončily moje jinak docela průměrné dětství. Tehdy mi bylo deset. Nedlouho poté jsem si musela zvykat na přechod z mladšího školního stupně na vyšší. Můj život se v krátkém časovém období radikálně změnil a já jsem cítila, jako by se nad nevinným sluncem mého mládí stahovala mračna. Zvládla jsem to díky tomu, že jsem se stala mladistvou workoholičkou. Řadu let mi závislost na práci sloužila coby úspěšná strategie: vedla jsem si dobře ve vzdělávacím procesu i později v kariéře. Měla jsem ovšem podivný zvyk se uprostřed prožívání něčeho pěkného zastavit a ptát se sama sebe: „Ale jsem vůbec šťastná?“ A v tom okamžiku se pocit štěstí vypařil.

Vždycky jsem si představovala, že nejpozději do přelomu milénia budu mít partnerský vztah a dvě děti. Když jsem překračovala třicítku, skutečně jsem s partnerem žila, nicméně rozchod ze mě učinil osamělou ženu. O každých narozeninách jsem se ptala, zda se už konečně tento rok něco změní... Ovšem už tehdy jsem tušila, že rodina možná nebude mým osudem. Stejně jako legendární stará panna Bridget Jonesová, i já jsem pracovala v kreativním oboru, kde více než polovina žen přes třicet nemá děti. Když se vdáte za svoji práci, je snadné opomenout některé životní milníky, jež jsme všichni zvyklí

brát jako samozřejmost – jako například děti. A tak jsem si jednou vzala tzv. *sabbatical* čili „přestávku v kariéře“,* abych vyřešila Velkou otázku všech svobodných: Pokud nebudu mít děti, co udělám se svým životem?

Brát si volno bohužel nebyl zrovna nejlepší nápad, protože jsem měla příliš mnoho času rýpat se ve svých problémech. Ony šedé mraky, které mě celý život pronásledovaly, se nade mnou opět začaly stahovat. Většinou jsem nad nimi vítězila tak, že jsem se vrhla do dalšího projektu; tentokrát jsem se ovšem ocitla na sestupné spirále. Lékař diagnostikoval depresi a předepsal mi antidepresiva.

Zkusila jsem tři různé druhy antidepresiv, ale žádná na můj stav nezabrala. Kvůli jejich nežádoucím účinkům jsem se naopak cítila ještě hůř. Podstoupila jsem i psychoterapii, jejíž veškerý efekt byl ten, že nechala probublat na povrch mé nejhlubší bolesti. Všechno to povídání o „dlouhé tmavé noci mé duše“ mě právě v té dlouhé tmavé noci drželo tím více. Jako Bridget Jonesová, i já jsem sáhla po svépomocných knihách. Připadalo mi to však jako výzva k předstírání úsměvu, která má zoufalství jen zamaskovat.

Nač se soustředíte, to roste

Obrat nastal jednoho rána, kdy jsem ucítila divný puch linoucí se z myčky na nádobí. Uvnitř se nahromadila zkažená voda. Ve svém smutku černějším než noc jsem se to zmateně snažila opravit, až praskla jedna z trubek a nastala katastrofa – voda zaplavila celou kuchyň. Poražena myčkou, sedla jsem si na mokrou podlahu a začala naříkat. Celé měsíce jsem strávila tím, že jsem se soustředila na to, jak *strašně špatně* se cítím – a kam jsem se dostala? K nekřesťanskému účtu za urgentní zásah instalatéra! Tím jsem vyčerpala všechny obvyklé způsoby boje s depresí, z nichž žádný nefungoval. Pochopila jsem, že musím najít svou vlastní cestu k uzdravení.

Poprvé jsem se seznámila s pozitivní psychologií někdy v polovině devadesátých let, ještě než se oficiálně stala novým psychologickým odvětvím. Nadchlo mě, že existuje „věda o štěstí“ – že psychologové používají vědecké metody k výzkumu charakteristických rysů „životní pohody“ (*well-being*) v podstatě stejným způsobem, kterým dříve zkoumali duševní poruchy a ne-

* Slovo *sabbatical* je obvyklou zkráceninou výrazu *sabbatical year* čili „sedmý rok“, tj. delší časový úsek (zpravidla několik měsíců), kdy si mnoho zejména vzdělaných a finančně zabezpečených lidí v Británii a dalších zemích bere neplacené volno, jež využívá k cestování, psaní knih, získání „nové perspektivy“ apod. Častým anglickým synonymem je *career break* (přestávka v kariéře) (pozn. překl.).

moci. Dávalo mi to smysl. Konečně jsme se dostali k vědomostem, jak rozvinout svou schopnost být šťastní – k vědomostem založeným na vědeckých důkazech. Nejprve jsem se o toto téma začala zajímat díky rozhlasovému programu, jehož jsem byla producentkou. V průběhu dalších deseti let jsem pak využila veškerých svých žurnalistických schopností, abych si vyhledala vše, co se objevovalo v nové „vědě o pohodě“. Zhltna jsem každou knihu a výzkumné pojednání, které se mi dostalo ruky. Objevila jsem zlatý důl vědeckého poznání, jež by mohlo znamenat skutečný průlom v naší schopnosti být šťastní.

Když jsem tedy onoho dne seděla na mokré podlaze, najednou jsem pochopila, jak může pozitivní psychologie pomoci při depresi. Vyhodila jsem všechny tablety, vykašlala se na psychoterapii a místo toho, abych se soustředila na to, jak špatně se cítím, vyzkoušela jsem některé techniky, které najdete v této knize. Co se stalo? Všimla jsem si, že tma začala pomalu, ale jistě ustupovat a že přibývalo dnů, kdy se za mračny začalo objevovat slunce. Zjistila jsem, co dává mému životu smysl – toto prozření bylo bonusem za rozbitou myčku!

O své poznání jsem se chtěla podělit. Abych mohla uvést pozitivní psychologii do praxe, absolvovala jsem výcvik pro kouče. Profesor Martin Seligman, jeden ze zakladatelů oboru, později založil na univerzitě v Pensylvánii magisterské studium aplikované pozitivní psychologie (Masters in Applied Positive Psychology – MAPP). Jeho cílem bylo vychovat první tzv. pozitivní psychology na světě. Definuje je takto: „[Pozitivní psychologové jsou] jednotlivci, jejichž [odborná] praxe učiní svět šťastnějším místem, obdobně jako se kliničtí psychologové zasloužili o to, že svět je méně nešťastným. [1]“^{*} Svůj výcvik MAPP jsem dokončila ve Velké Británii a stala se jednou z prvních kvalifikovaných odbornic v oboru pozitivní psychologie v Evropě. Nyní používám „vědu o pohodě“ ve své praxi koučky a výcvikové trenérky. Nic mi nepřináší větší uspokojení než pozorovat, jak se lidé mění, jak jejich schopnost být šťastní roste a jejich životy rozkvétají. Pozitivní vnitřní změny se obvykle odrážejí i v pozitivních změnách vnějších. Řada mých klientů se obává, stejně jako kdysi já sama, že nejsou vůbec schopni štěstí; je tudíž nádherné být svědkem jejich potěšení a překvapení, když zjistí, že pozitivní psychologie skutečně funguje – že se díky ní cítí lépe a jejich životy nabírají správný směr.

Prála bych si, aby pozitivní psychologie byla k dispozici, když jsem byla malá holka prožívající citové trauma. Štěstí a pohoda dětí a mladých lidí

* V ČR samostatný studijní obor pozitivní psychologie neexistuje. Na většině vysokých škol je vyučován spíše okrajově v rámci jiných předmětů. Od roku 2008 ho jako samostatný volitelný předmět v oboru psychologie vyučuje PhDr. Alena Slezáčková, Ph.D., v Psychologickém ústavu Filozofické fakulty MU v Brně. Jak z uvedeného vyplývá, neexistuje ani srovnatelný magisterský titul; nepoužívá se ani termín „pozitivní psycholog“ (pozn. překl.).

jsou tím, co mi stále leží na srdci. Pracuji pro organizace, které pomáhají ohroženým dětem a mladistvým, a jsem také trenérkou programu, jenž se zaměřuje na vybudování psychické odolnosti adolescentů (Penn Resillience Programme). [2] Mimořádně, nikdy není pozdě, abyste se technikám pozitivní psychologie naučili – dokonce i když jste strávili celý dosavadní život v náručí deprese. U mě pozitivní psychologie zabrala – jsem teď mnohem vyrovnanější a ve větší pohodě. U vás může zabrat také.

Miriam

www.positivepsychologytraining.co.uk*

* Miriam Akhtar je také autorkou audioprogramu *The Happiness Training Plan* (www.happinesstrainingplan.com).

1. Pozitivní přístup k depresi

Myslíte-li si, že máte depresi, nejste sami. Je to jedna z nejrozšířenějších psychických poruch – dokonce natolik, že se jí přezdívá „duševní rýma“. Je ovšem mnohem nepříjemnější než pár kýchnutí. Žijeme v době světové epidemie deprese. Představuje nejzávažnější hrozbu pro naši psychickou pohodu a je jednou z nejčastějších příčin pracovní neschopnosti ve 21. století. Polovina všech dospělých ve vyspělém světě zažije v životě alespoň jednu epizodu. Výskyt jedné depresivní fáze navíc zvyšuje riziko, že proděláte epizod několik. Průměrný věk prvních depresivních příznaků se posunul ze středního věku do rané adolescence.

Nebylo by hezké najít proti depresi nějaké očkování? Něco, co nás před ní ochrání jako teplý svetr před rýmou? Pozitivní psychologie léčí depresi právě takto: tím, že nás před ní chrání. Dosahuje se toho postupným budováním duševní odolnosti a pohody.

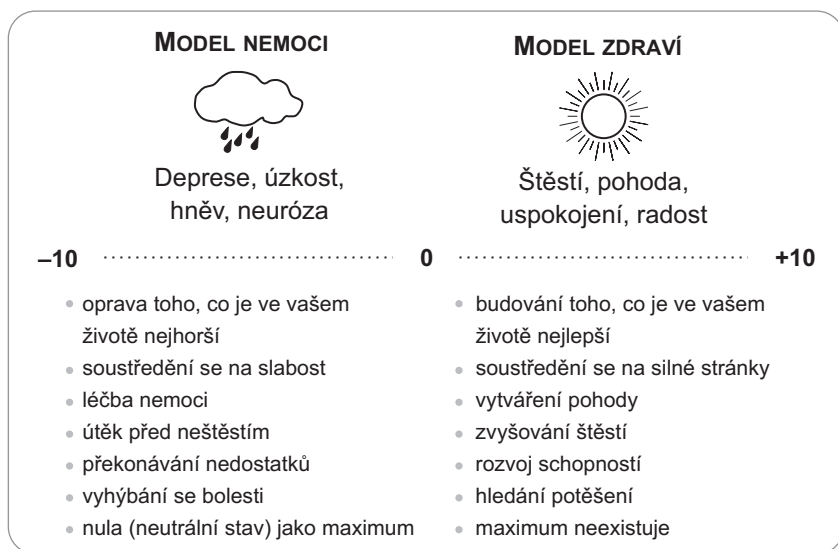
Pozitivní psychologie je nové odvětví vědy. Vědecky studuje, jak optimálně psychicky fungovat a být v pohodě – jak se cítit dobře a v životě prosperovat. Pozitivní psychologii můžete najít pod řadou různých názvů: věda o štěstí, síle, pozitivních emocích, optimismu a odolnosti – to vše vám může dát představu, jak širokou oblast pokrývá.



Konečným cílem pozitivní psychologie je pomoci vám dosáhnout duševní prosperity, tedy stavu naprostého, optimálního duševního zdraví, a to bez ohledu na to, jaká jsou vaše východiska. Těšíte-li se na vysoké úrovni emoční, psychologické a sociální pohody, dá se říci, že duševně prosperujete. Většina lidí však pouze chřadne. Nejde přímo o nemoc, ale o nedostatek duševního

zdraví, kdy se život zdá prázdný a bezobsažný a kdy máte jen málo pozitivních pocitů.

Od svého vzniku v pozdních devadesátých letech vyvinula pozitivní psychologie techniky zvyšující duševní pohodu, založené na vědeckých důkazech. Tyto metody byly testovány ve vědeckých studiích, takže víme, že opravdu fungují. Krásnou stránkou pozitivní psychologie je i to, že strategie posilující pozitivní prožívání současně snižují hladinu negativních emocí. Pozitivní psychologie tedy nejen umocňuje štěstí, ale také redukuje příznaky deprese.



Pozitivní psychologie se od většiny ostatních psychologických odvětví liší tím, že se zabývá především modelem zdraví, tedy operuje v „plusové“ části osy duševního zdraví – na rozdíl od lékařů, klinických psychologů a jiných duševních odborníků, kteří řeší problémy zobrazené v „minusové“ části osy (léčbu tedy provádějí v rámci modelu nemoci). To znamená, že pozitivní psychologie se soustředí na budování toho, co je v životě dobré, přičemž účelem je dosáhnout pocitu větší životní pohody. Většina typů psychoterapie pracuje s modelem nemoci a klade důraz na řešení těch nejzávažnějších problémů, aby zmírnila utrpení. To je tradiční přístup k duševnímu zdraví – jeho cílem je absence nemoci. Snažíme se zde dosáhnout „neutrálního stavu“, tj. hranice mezi nemocí a zdravím, kterou můžete vidět na ose v obrázku uvedeném

výše. Výsledkem je, že sice už netrpíte duševní nemocí, ale ani vám není dobře. Cítíte se více prázdni než šťastní a spíše duševně chřadnete, než abyste prosperovali. Vtip spočívá v tom, že nepřítomnost deprese *neznamená* sama o sobě, že budete prožívat štěstí, pozitivní emoce a smysluplnost života.

Positivní psychologie jde dále. Překračuje bod neexistence nemoci a dostává se do oblasti prožívání pohody. Tedy ještě jednou: cílem modelu nemoci je dostat se ze záporných hodnot k nule, zatímco cílem modelu zdraví je dostat se z oblasti minusu či nuly do oblasti plusu.

Léčba deprese je většinou založena na modelu nemoci; léčení tradičně probíhá formou předepisování antidepresiv a/nebo psychoterapie. Přístup pozitivní psychologie je jiný; cílem je zvýšit životní pohodu. Možná se divíte, jak něco takového může fungovat v praxi, když terapeuta nezajímá ani tak to, co vám chybí a co vás bolí, ale spíše to, kam se chcete dostat. Ale je to přesně tak: veškerou snahu zde vkládáme do cíle, kterého chcete dosáhnout, například do většího štěstí. Depresi samotnou se tolik nezabýváme. Jak říká rčení: „nač se soustředíš, to dostaneš“. Soustředte se proto na činnosti, které vás činí šťastnými – výzkum ukazuje, že tak vaše štěstí poroste. Hlavním nástrojem pozitivní psychologie je koučink, tedy jakési osobní průvodcovství či „trenérství“, což je proces výrazně odlišný od mnoha druhů psychoterapií a poradenství založených převážně na „povídání“.

PSYCHOTERAPIE A PORADENSTVÍ

- Soustředí se na minulost.
- „Jaký máte problém?“
- Snaží se o emoční porozumění.
- Zkoumá bolesti a potíže.
- Vysvobození z minulosti.

KOUCINK

- Soustředí se na budoucnost.
- „Čeho chcete dosáhnout?“
- Učí změně chování.
- Stanovuje cíle.
- Pohyb vpřed.

Psychoterapie a poradenství se vám snaží pomoci, abyste emocionálně porozuměli svým problémům. Má se za to, že náhledy, jichž během terapie dosáhnete, povedou k očistění a úlevě od bolesti. Může to být užitečné v tom, že pochopíte příčiny své deprese. Pokud však budete o svém neštěstí příliš mluvit, je tu riziko, že se v něm utopíte. Místo toho, abyste se z bolesti osvobodili, uvíznete v ní.

Psychoterapie začala být široce uznávána jakožto léčba první volby při zvládnání deprese ve 20. století. Tento přístup je založen na silně otřepané, ale nikdy řádně neověřené pravdě, že mluvení o problémech nás může vyléčit. [1] Výzkumy ovšem naznačují, že pozitivní změny, jichž je během terapie dosaženo, jsou s největší pravděpodobností výsledkem vztahu s terapeutem a že na formě (konkrétním druhu) psychoterapie až tak nezáleží. [2] Psychoterapie není pro každého. Studie ukazují, že v desetině případů může vést ke zhoršení příznaků. [3] U mě osobně vedla spíše k oživení bolesti, již jsem trpěla, než k osvobození se od ní. Zdá se, že v psychoterapeutickém procesu chybí strategie budování životních pozitiv, kterými bychom nahradili nezanedbatelná negativa způsobená depresí.*

Co tedy dělat, když už máte dost nekonečného patlání se ve svých problémech a chcete se soustředit na znovuzískání životní pohody? Můžete sáhnout po pozitivní psychologii. Její techniky jsou navrženy tak, aby podporovaly pozitivní emoce, myšlenky a chování; příjemným důsledkem je i zredukování příznaků deprese. Soustředěním se na to, co je pozitivní, můžete současně odlehčit svou negativní zátěž.

Při koučování svých klientů jsem mnohokrát viděla, jak to funguje: onen „aha zážitek“, kdy si člověk uvědomí, že už se necítí tak sklíčeně jako předtím. Šťěstí jako by se nenápadně vloudilo – a stalo se to přitom úplně přirozeně.

* Psychoterapie jakožto léčba první volby (tj. mající přednost před antidepressivy) je v celém světě uznávána pouze u mírné a střední deprese. U tzv. velké deprese jsou antidepressiva naprosto nezbytná. Závažnost deprese by měl vždy zhodnotit lékař. Situace je navíc v tomto směru v ČR poněkud jiná než v anglicky mluvících zemích: ani u mírné či střední deprese u nás není psychoterapie považována za léčbu první volby automaticky. Dle oficiálních směrnic by psychoterapie a medikace „měly být rovnocenně zvažovány při první volbě léčby, zejména pak u pacientů, kteří tento druh léčby upřednostňují“. Neznamená to tedy, že vás lékař vždy odešle k psychoterapeutovi. Závisí to na jeho zhodnocení vašeho stavu, na vašem přání, na místních podmínkách (dostupnosti psychoterapeutů), jakož i na postoji zdravotních pojišťoven – není to tak dávno, co pojišťovny v mnoha případech psychoterapii u některých forem deprese neuznávaly, a lze se domnívat, že v některých regionech je tomu tak dodnes. Aby to však českým čtenářům nebylo líto, dodějme, že to, co se například v Británii považuje za „psychoterapii“, nedosahuje často ani úrovně našeho základního poradenství. „Psychoterapie“ se v některých případech skládá z několika návštěv u zdravotní sestry nebo i „dobrovolníka“, kteří nemají žádné psychologické vzdělání, jen dvouměsíční kurz. Někdy od nich dostanete dokonce pouhou radu, jak si vyhledat informace o depresi na internetu. V praxi to probíhá tak, že praktický lékař odešle pacienta s mírnou či střední depresí do „týmu duševního zdraví“, kde ho převezme onen podtým sester a dobrovolníků s dvouměsíčním kurzem a párkrát si s dotyčným popovídá. Pokud nedojdou k závěru, že se praktický lékař ve svém hodnocení závažnosti stavu mýlil, psychiatr ani psycholog klienta vůbec nevidí. Jinými slovy, ono nekalifikované popovídání zvané psychoterapie je často to jediné, co depresivní pacient dostane (pozn. překl.).

Jedna z mých nejvýznamnějších vzpomínek tohoto druhu se datuje z doby, kdy jsem vedla pilotní skupinu pozitivní psychologie pro adolescenty ohrožené alkoholovou závislostí. [4] Tito mladí lidé pili, aby unikli svým problémům; byla to pro ně zkratka ke štěstí a rychlé uvolnění ze stresu. Ve svém životě postrádali stabilitu – většina z nich měla pouze přechodné ubytování, byli odcizeni svým rodinám, potloukali se po ubytovnách nebo po známých. Potýkali se s řadou problémů: zneužívání, násilí, drogy, kriminalita, rozpad rodiny, špatné zdraví, úmrtí blízké osoby, nedostatečné vzdělání a finanční problémy. Téměř všichni předčasně odešli ze školy, někteří z nich byli mladiství zločinci s elektronickými známkami na kotnících; byla mezi nimi i jedna těhotná.

Místo toho, abych se zaměřila na jejich problémy s alkoholem, jako se to za normálních okolností děje při terapii pracující s modelem nemoci, odložili jsme vše, co se týkalo alkoholu, stranou; pouze šedesát minut ze šestnácti hodin denního programu jsme věnovali problematice nárazového opíjení (*binge drinking*). V kurzu jsme se místo toho zabývali trénováním pocitů štěstí, pozitivních emocí, optimismu, duševní odolnosti, silných stránek charakteru, meditace, pozitivních vztahů, stanovování cílů a propojení mezi tělem a myslí.

Tento přístup se ukázal být velkolepě úspěšný. Jak mijely týdny, stav mladých lidí se zlepšoval a oni začali duševně prosperovat. Pozitivní vnitřní změny byly doprovázeny i množstvím vnějších pozitivních důsledků. Většina členů skupiny se vrátila do školy, někteří získali novou práci a ubytování, mnohé jejich vztahy se upravily. Tam, kde obvykle býval chaos, se dostavil klid a viditelné zlepšení vitality. Změny byly tak zřetelné, že šlo doslova o transformaci. Nejsenzačnějším „vedlejším účinkem“ naší práce na duševní pohodě byl dramatický pokles zneužívání alkoholu – někteří dokonce přestali pít úplně. A toho jsme dosáhli přesto, že jsme si problémů s pitím jako takovým při terapii skoro vůbec nevšíмали! Jen tak mimochodem, ta těhotná dívka, která byla předtím tak pesimistická, že ji její terapeut* popsal jako někoho, kdo se „až bojí čehokoli dobrého, protože se to vždy může obrátit v něco zlého“, porodila dcerušku a dala jí jméno Faith (Víra).

* Ve skutečnosti nešlo o terapeuta, ale o tzv. klíčového pracovníka (*key worker*). V Británii pečují o lidi se závažnými duševními problémy celé týmy lidí nejrůznějších profesí od sociálních pracovníků, pracovních terapeutů, zdravotních sester, „praktikantů duševního zdraví“ apod. až po vysoce specializované psychology a psychiatry. „Klíčovým pracovníkem“ pověřeným koordinací všech terapeutických aktivit v rámci týmu může být kdokoli z nich (obvykle zdravotní sestra). Naopak se stává velice zřídka, že by „klíčovým pracovníkem“ byl psycholog nebo psychiatr. Z originálního textu není jasné, jakou měl dotčený *key worker* kvalifikaci – a jelikož používání tohoto výrazu u nás není obvyklé, nahradila jsem ho obecně používaným „terapeut“ (pozn. překl.).

Z toho si můžete udělat představu o účinnosti léčby podle modelu zdraví, kde terapeutické úsilí je vkládáno nikoli do problematické oblasti, nýbrž do cíle, jehož chceme dosáhnout. Tyto pozitivní výsledky korespondují s nálezy prvního vědeckého výzkumu terapeutických metod pozitivní psychologie: metaanalýza srovnávající statistické výsledky tisíců účastníků studie ukázala, že techniky pozitivní psychologie nejen zřetelně zvyšují pocit štěstí, ale dokonce ještě výrazněji odstraňují příznaky deprese. [5] Jednou z terapeutických intervencí, které studie srovnávala, byla tzv. pozitivní psychoterapie, jež se na rozdíl od standardních metod léčby deprese nezabývá samotnými depresivními příznaky, nýbrž klade důraz na zvyšování prožívání pozitivních emocí, rozvoj duševních schopností a naplňování smyslu. Pozitivní psychoterapie byla testována u lidí s mírnou až střední depresí, kde se potvrdilo, že hladinu deprese zřetelně snižuje. Byla zkoušena i u nemocných se závažnou depresí jakožto doplněk tradičních terapeutických postupů. I zde došlo ke zmírnění depresivních příznaků a k rychlejšímu uzdravení (remisi) než u těch klientů, kteří dostávali pouze léky nebo „obvyklou léčbu“.* [6] Tyto studie ukazují, že pozitivní psychologie výrazně rozšiřuje spektrum možností léčby deprese.

A nyní k vám...

Takže – máte depresi. Nebo si myslíte, že jste na cestě k ní. Možná už se nějaký čas cítíte být na dně a hledáte nové způsoby, jak se s tím poprat, případně tušíte, že deprese pomalu přichází, a chcete ji zastavit dřív, než bude pozdě. Vyzkoušejte techniky pozitivní psychologie jako přirozený způsob, jak si zvednout náladu, chránit se před depresí, nebo jako doplněk jiných forem léčby.

Čas od času se každý cítí skleslý, smutný nebo nešťastný. Obvykle tím reagujeme na nějakou událost: konec něčeho, zklamání nebo situace, když se něco nedaří. To je normální. Je to přirozená součást životních vzestupů a pádů, z nichž se lidé obvykle zotaví. Deprese je ovšem daleko horší – přináší pocity intenzivního smutku, negativity, úzkosti a beznaděje. Rozdíl oproti běžným chmurám je v tom, že během deprese tyto pocity trvají příliš dlouho a brání nám v každodenních činnostech.

* „Obvyklou léčbou“ je míněna kombinace medikamentózní léčby a kognitivně-behaviorální psychoterapie (KBT) či poradenství. Poskytovat depresivním nemocným KBT nebo poradenství (*counselling*) patří v Británii ke standardům (i když často velmi pochybné kvality), jež u nás v takové míře zavedeny nejsou. Autorka zde srovnává účinnost „klasické psychoterapie“ (KBT) a poradenství s účinky „pozitivní psychoterapie“ (pozn. překl.).

Deprese výrazně narušuje vaši životní pohodu a snižuje kvalitu vašeho života. Ovlivňuje jak vaše niterné pocity, tak události, které se dějí kolem vás. Svět vám připadá šedivý a těžký jako z olova; i tělo jaksi ztěžkne, mysl se stává negativistickou, pocity padají do propasti... jako by z vás někdo vysával duši. Život s depresí je plný problémů, které se netýkají jen vás, ale i vašich blízkých. Kromě toho, že se necítíte dobře, nemůžete ani pořádně fungovat, a to má dopad i na vaše vztahy.

Jak tedy poznáte, že máte depresi? Možná jste ztratili zájem o věci, které vás dříve těšily. Možná se cítíte smutní a úzkostní, je toho na vás moc, přepadá vás pesimismus nebo si zoufáte. Můžete být fyzicky vyčerpaní, plačtiví a letargičtí. Můžete se i odvracet od svých blízkých a omezovat kontakt s ostatními lidmi na minimum. Kterékoli nebo všechny z těchto příznaků mohou znamenat depresi. Nemusíte to ale na sobě poznat; mnozí z nás to nepoznají. Někdy je třeba, aby někdo jiný poukázal na to, že už nějakou dobu nejste ve své kůži, a zeptal se vás, co se děje. Někdy si své utrpení uvědomíte, teprve když vám lékař sdělí diagnózu. Z mnoha příznaků deprese nejsnáze rozeznáte dlouhodobě skleslou náladu a citelnou ztrátu zájmu o život. Pokud na vás tyto změny silně doléhají, ovlivňují negativně vaše běžné fungování, případně máte ještě další příznaky a to vše trvá déle než čtrnáct dní, je to měřítko, podle nějž lékaři obvykle diagnostikují depresi. Projděte si tabulku a uvidíte, kolik položek se vás týká příležitostně, nebo dokonce pravidelně.

PSYCHOLOGICKÉ PŘÍZNAKY

- dlouhodobě skleslá nálada a smutek
- znatelný pokles zájmu a potěšení z běžných činností
- pocity bezmoci a beznaděje
- zhoršená koncentrace (soustředění)
- nízké sebevědomí, nedostatečný pocit vlastní hodnoty
- pocity úzkosti a obav
- pocit nadměrné nebo nepatřičné viny
- ztráta motivace
- nerozhodnost, obtížné rozhodování
- vracející se myšlenky na smrt
- sebevražedné nebo sebepoškozující myšlenky