

JANINA SCARLET



TOTO
SA

NEMALO

STAŤ

AKO SA NAUČIŤ
PRIJAŤ VECI,
KTORÉ
NEDOKÁŽEME
ZMENIŤ



JANINA SCARLET je licencovaná klinická psychologička a autorka ocenej knihy *Superhero Therapy*, ako aj kníh *Therapy Quest*, *Super-Women*, *Dark Agents*, *Harry Potter Therapy* a *Supernatural Therapy*. Podieľala sa aj na knihách *Star Wars Psychology*, *Walking Dead Psychology*, *Captain America vs. Iron Man Psychology*, *Game of Thrones Psychology*, *Star Trek Psychology* a *Doctor Who Psychology*. Doktorka Scarlet pôsobí ako školiteľka medzinárodného workshopu venovaného metóde Superhero Therapy (terapia prostredníctvom superhrdinov), vystupuje na medzinárodných konferenciách vrátane ACBS (Association for Contextual Behavioral Science – Asociácia pre kontextovú behaviorálnu vedu), ako aj na početných populárno-vedeckých podujatiach zameraných na školenie odborníkov pôsobiach v oblasti duševného zdravia.

Doktorka Scarlet absolvovala školenie ACT (Acceptance and Commitment Therapy – Terapia prijatím a záväzkom) pod vedením tvorcov metódy Stevea Hayesa, Kelly Wilson a Kirka Strosahla. Steve Hayes podporil aj publikovanie prvých dvoch kníh Janiny Scarlet vo vydavateľstve Little, Brown. Doktorka Scarlet často poskytuje rozhovory týkajúce sa jej práce v médiách, ako sú BBC, CBC, MTV News, CW, Huffington Post a ďalších. Často ju pozývajú na multižánrové podujatia, ako sú San Diego Comic Con, London Comic Con. Je laureátkou Ceny Eleanor Roosevelt za ľudské práva udeľovanej Organizáciou Spojených národov za jej prácu na metóde Superhero Therapy (terapia prostredníctvom superhrdinov).

Pochvalné uznanie knihy

„Táto mimoriadne dobre napísaná kniha vás zaujme od prvých stránok a prevedie vás výzvami, ktoré so sebou prinášajú niektoré najbolestnejšie okamihy života. Venuje sa základnej otázke, ktorej sa všetci obávame, aj keď si často ani neuvedomujeme, že na nás striehne niekde v pozadí, kým nás pred ňu nepostaví život: čo urobíme, keď nebude fungovať nič, čo robíme. Tu je začiatok odpovede – prečítajte si túto citlivú, silnú a veľmi múdru knihu.“

- Steven C. Hayes, Ph.D., zakladateľ metódy Terapie prijatia a záväzku a autor knihy *A Liberated Mind: How to Pivot Toward What Matters* (Oslobodená myseľ: ako smerovať k tomu, na čom záleží)

JANINA SCARLET

TOTO SA

NEMALO

STAŤ

AKO SA NAUČIŤ
PRIJAŤ VECI, KTORÉ
NEDOKÁŽEME
ZMENIŤ



IT SHOULDN'T BE THIS WAY

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. Slovak edition © 2022 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *Janina Scarlet – It Shouldn't Be This Way* vydaného vydavateľstvom Robinson preložila Helena Büchlerová.

V roku 2022 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2022 Helena Büchlerová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s. r. o., Český Těšín

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-436-1

*Všetkým, ktorých srdce niekedy krvácalo v agónii,
všetkým, ktorí si niekedy želali, aby všetko bolo inak,
všetkým, ktorí sa niekedy cítili slabí,
aj keď v skutočnosti boli silní,
všetkým, ktorí niekedy z ostychu mlčali
o svojom vnútornom utrpení.*

OBSAH

Úvod	IX
------	----

PRVÁ ČASŤ
Akceptácia, vyhýbanie sa
a všetko medzi tým: Prečo a čo

1	Paul	3
2	Nejednoznačná strata	6
3	Pocit uviaznutia	18
4	Cesta von	25
5	Vyhýbavé správanie	30
6	Príbeh o pôvode	36
7	Prijatie verzus umožnenie	42
8	Odolnosť a spaľujúci oheň	47
9	Čo to prináša	53
10	Žiadna ľútosť	62

DRUHÁ ČASŤ
Prijatie v praxi: Ako na to

11	Postupy nenásilného prijatia	69
12	Stred cibule	77
13	Empatická úzkosť a ako sa vyrovnat' s nespravodlivosťou	84
14	Prijatie pomoci	93

15	Stanovenie si hraníc	101
16	Prejavte SVOJ názor	112
17	Prekonávanie prekážok a zlyhaní	115
18	Ako Fénix	123
	Odkazy	127
	Poďakovanie	132

ÚVOD

Nemáme žiadne príručky na to, ako byť človekom, aspoň nie oficiálne. Väčšina z nás je odkázaná sama na seba hľadať si cestu tým dobrodružstvom, ktoré nazývame *život*, a len málokedy sa môžeme oprieť o nejakú radu. Niektorí z nás sa možno stretli s prísnyms odsúdením, posmechom alebo kritikou, keď sa pokúšali nájsť u druhých pomoc alebo podporu.

Ešte horšie je, že niekedy môžeme vidieť, ako iní ľudia majú zdanlivo všetko pod kontrolou, zatiaľ čo my zápasíme s tým, aby sme ráno vôbec vstali z postele. Môžeme si myslieť, že sme jediní, kto zažíva ťažké časy. Môžeme si tiež mylne myslieť, že ak trpíme depesiou, úzkosťou, traumou alebo inými duševnými alebo telesnými problémami, znamená to, že sme „slabí“. Pravdou však je, že utrpenie nie je slabosťou, je základom, na ktorom môžeme objaviť svoju vnútornú silu.

Som licencovaná klinická psychologička a mojou najväčšou vášňou je učiť ľudí zvládať zápasy o svoje duševné zdravie. Ako žena, ktorej často hororili, že musí „byť silná“, aby sa zbavila zahanbujúcich pocitov úzkosti alebo depresie, naučila som sa na vlastnej koži, aké zničujúce je potláčať emócie a aké výrazné zhoršenie symptómov môže spôsobiť vyhýbanie sa emóciám.

Pri práci s klientmi používam liečebný postup nazývaný terapia prijatím a záväzkom (ACT – Acceptance and Commitment Therapy). ACT sa zameriava na to, aby sme sa naučili vedome prijať veci, ktoré sa môžu vymykať našej kontrole, a zároveň žiť zmysluplný život založený na našich najzákladnejších hodnotách.¹ Táto technika sa ukázala byť nápomocná pri liečbe

¹ Hayes, et al. (2011)

depresie, úzkostných stavov, posttraumatickej stresovej poruchy (PTSD), chronickej bolesti a ďalších chronických chorôb, narkománie a iných závislostí a mnohých ďalších chorôb.²

Čo je akceptácia?

Základom metódy ACT je osvojiť si schopnosť akceptácie, čiže prijatia. Ľuďom sa často hovorí, že musia potláčať svoje emócie, vyhýbať sa im a „zamerať sa na pozitívne stránky“. Akceptácia znamená, že sme ochotní čeliť tým emóciám a udalostiam v našom živote, ktoré nevieme zmeniť, a spracovať ich. Akceptácia sa môže týkať napríklad ochoty spracovať bolesť z minulej traumy alebo obavy z neistej budúcnosti, ak to bude znamenať naplno prežívať zmysluplný život. Akceptácia tiež môže znamenať, aby sme boli k sebe pravdiví a autentickí – namiesto toho, aby sme sa prispôbovali zastaraným a absurdným spoločenským požiadavkám. Akceptácia je v podstate metóda posilňovania a spoznávania samých seba.

Ako získať z tejto knihy čo najviac

Táto kniha je rozdelená na dve časti. V prvej časti sa budeme zaoberať tým, čo akceptácia je a čo nie je, ako aj tým, prečo je dôležitá. Rozoberiem aj niektoré svoje skúsenosti s metódou akceptácie a uvediem príklady z klinickej praxe týkajúce sa klientov, ktorí mali problémy s akceptáciou a ako k nej nakoniec dospeli.

Druhá časť knihy sa zameriava na nacvičovanie akceptácie. V tejto časti uvediem špecifické cvičenia akceptácie, ako aj spôsoby zvládnutia niektorých problémov, s ktorými sa v živote môžete stretnúť.

Aby ste mali z knihy čo najväčší úžitok, bolo by vhodné, keby ste za týždeň prečítali iba jednu alebo dve kapitoly. Tak budete mať čas spracovať získané informácie. Niekomu pomáha, keď si pri čítaní knihy a odporúčaných cvičeniach zapisuje svoje myšlienky do poznámkového zošita alebo denníka. Zatiaľ čo niektorí ľudia uprednostňujú čítať knihy tohto typu osamote, iní

² Dindo, et al. (2017)

ich radšej čítajú v knižnom klube alebo spolu so svojím terapeutom. Mnohí ľudia považujú za prínosné, ak môžu diskutovať o obsahu jednotlivých kapitol alebo si zapisovať svoje úvahy o danej téme.

Vo svete, v ktorom väčšina z nás pociťuje obrovský tlak naplniť očakávania iných, si dožičme, aby táto jedna výprava patrila len nám. Môžete precítiť vlastné pocity a skúsenosti, môžete postupovať vlastnou rýchlou. Dýchajte. Uvoľnite sa. Ďakujem vám, že ste takí úžasní.

PRVÁ ČASŤ

AKCEPTÁCIA,
VYHÝBANIE SA
A VŠETKO MEDZI TÝM:
PREČO A ČO

— KAPITOLA 1 —

PAUL

Spomínam si, že keď som Paula stretla prvýkrát, pomyslela som si: „Ten je *úžasný*“. A vzápätí na to: „Bude asi veľmi namyslený.“

Mala som pätnásť a rande naslepo s Paulom mi vybavila jedna spolužiačka, ktorá sa považovala za neoficiálnu školskú dohadzovačku. Paul mal sedemnášť, pred rokom skončil strednú školu a už bol vysokoškolák. Bol dokonalý.

Nenávidela som ho.

Aspoň spočiatku.

Mal dlhé upravené vlasy. Pod čiernou koženou bundou mal tmavomodrú košeľu a jeho džínsy vyzerali, akoby boli ušité priamo naňho. Jeho tvár s vysokými lícnymi kosťami bola nielen pekná, ale aj ušľachtilá.

Pozeral na mňa tak odzbrojujúco, ako sa na vás díva človek, pre ktorého v danej chvíli alebo v tomto vesmíre neexistuje nikto iný. Keď sa usmial, srdce sa mi rozbúšilo a učebnica trigonometrie, ktorú som držala v ruke, mi spadla na zem. Obaja sme sa zohli, aby sme ju zodvihli a oči sa nám opäť stretli.

Usmiala som sa dúfajúc, že si nevšímne, ako som sa začervenala. Úsmev mi vrátil a knihu zdvihol bez toho, aby zo mňa spustil oči. Podal mi ruku, aby mi pomohol vstať, čo bolo dobre, pretože ma chytil zázvat.

„Si z Ukrajiny, že?“ spýtal sa hľadiac mi priamo do očí. Pri úsmeve sa mu okolo očí vytvárali jemné vrásky a ja som si uvedomila, že sa opäť usmievam.

„Áno.“

„Aký tam bol život? Muselo to byť ťažké. Počul som, že aj teraz, roky po skončení druhej svetovej vojny ľudia pociťujú jej následky.“

Jeho otázky mi nahnali slzy do očí. „Nebolo to... ľahké.“

„Viem si predstaviť. Na univerzite práve študujem ruské dejiny.“

Moje predsudky sa strácali s každou vetou, ktorú mi o sebe povedal. Dozvedela som sa, že jeho rodina prišla do Spojených štátov z Grécka, keď bol malý dieťa. Cítila som, že sa v ňom skrýva duša umelca a brilantná myseľ, ktorá zdieľala moju lásku k histórii. V tej frajerskej koženej bunde bol chlapec, ktorého rodina, rovnako ako moja, prežila veľa zlého, keď sem prišla z inej časti sveta.

Trvalo nám štyri hodiny, kým sme prešli šesť blokov, a touto prechádzkou sa začala rok trvajúca romanca ako z filmu. Moja rodina bola spočiatku proti. Rodičia pochádzali z pobožnej židovskej rodiny a vôbec neboli naklonení tomu, aby som sa stretávala s vysokoškólakom grécko-ortodoxného vyznania. Ale jeho podmanivý úsmev si časom získal aj mojich blízkych. Pozývali sme ho na naše rodinné udalosti – narodeniny, sviatky, sobáše.

Dva dni pred svadbou môjho brata musel Paul s otcom odletieť na Floridu v súrnej rodinnej záležitosti. „Zavolám ti, keď tam budeme, milujem ťa,“ boli posledné slová, ktoré mi povedal.

O niekoľko dní mi zavolala jeho sestra: „Paula zrazilo auto... je mŕtvy... je mi to tak ľúto.“

Keď som zavesila telefón, zosunula som sa po stene na podlahu. Srdce sa mi rozbúšilo, akoby chcelo uniknúť do iného sveta, do sveta, v ktorom Paul naďalej žil. Kde by som mohla naďalej cítiť jeho chladivé ruky vo svojich rukách. Kde by som mohla počúvať tlkot jeho srdca, keď som si položila hlavu na jeho hrud'

Bola som ako ochromená. Necítila som nič, len prázdnotu. Ba čo viac – mala som pocit, akoby už zo mňa nič nezostalo. Svet mi pripadal príliš veľký. Prázdny. Príliš prázdny na to, aby sa v ňom dalo žiť.

Vonku si ľudia užívali zimné radovánky a o ničom netušili.

Pamätám si, že som rozmýšľala: *Ako môžu byť šťastní v takomto čase? Čo nevedia, že umieram? Čo nevedia, že on je mŕtvy?*

Chcela som kričať, ale nevyšiel zo mňa ani hlások.

Nasledujúcich pár dní som prežila ako v hmle. Brat mi zavolať zo svojej svadobnej cesty. Nepamätám sa, že som sa s ním rozprávala, aj keď viem, že áno. Rodičia, moji *židovskí* rodičia, zašli so mnou do gréckeho ortodoxného kostola, aby som si mohla uctiť Paulovu pamiatku po svojom.

Mala som pocit, že moje telo je ťažké a pritom celkom prázdne. Akoby do mňa niekto neustále búšil. Dívava som sa na trhlinu v tvare motýľa na strope svojej izby a priala som si, aby som našla odvahu zomrieť. Dvakrát som zavolať Paulovej sestre, aby som sa jej spýtala, ako sa má. Boli to jediné telefonáty, na ktoré som našla silu. Zakaždým plakala. Povedala, že vôbec nedokáže hovoriť o tom, čo sa stalo. Keď som zavesila telefón, cítila som sa ešte horšie ako predtým, zbytočná a zničená.

O pár týždňov som sa vrátila do školy, ale mala som pocit, akoby som sa ocitla v zlom sne. Všetko mi pripadalo neskutočné. Všetko bolo ako v hmle. Pohybovala som sa pomaly, ako v nejakom nezávislom filme, kde sa svet okolo mňa rúti trojnásobnou rýchlosťou. Keď som prišla na hodinu literatúry, zvalila som sa na stoličku s pocitom, že mi už nezostala žiadna energia.

„Kde si bola?“ ozval sa za mnou Kellyin zastretý hlas.

Pomaly som sa otočila a zvažovala, ako jej to povedať. Poznala Paula, ale nebola som si istá, či vie, čo sa mu stalo. „Cez zimné prázdniny bol Paul na Floride. Zrazilo ho tam auto... zomrel,“ sotva som zo seba dostala cez stiahnuté hrdlo.

Kelly prekvapene naklonila hlavu a zmätene sa na mňa zahľadela.

Po chvíli zamyslenia povedala: „Hmm... nie, nezomrel. Len včera som ho videla na Piatej avenue. Išiel s nejakým dievčaťom, objímal ju okolo pliec. Bola s nimi aj jeho sestra s priateľom. Myslela som, že ste sa rozišli. Práve som ti pre to chcela zavolať.“

NEJEDNOZNAČNÁ STRATA

Dodnes neviem, čo mi v tej chvíli pripadalo horšie – či si myslieť, že môj prvý chlapec zomrel, alebo zistiť, že spolu so sestrou vymysleli tento ohavný plán s predstieranou smrťou, aby mohol chodiť so sestrinou najlepšou priateľkou. Mala som pocit, akoby som sa topila v temnej rieke, ktorú nikto iný nedokázal vidieť. Od vzlykov ma až rozboleli plúca. Viac ako dva roky som v sebe nedokázala nájsť záujem o nejakú činnosť.

V nasledujúcich šiestich mesiacoch som si zhoršila školský prospech. Z vyznamenanej študentky som sa stala sotva priemernou žiačkou, pretože robiť si domáce úlohy mi pripadalo, akoby som mala bežať do kopca s baťohom plným kameňov.

Kým som verila, že Paul je mŕtvy, všetci okolo mňa – rodina a blízki priatelia – ma podporovali a dohliadali na mňa. Smútila som a bolo mi *dovolené* smútiť.

Keď som sa dozvedela, že jeho údajná smrť bola klamstvo, naďalej som smútila, ale už som si nebola istá, za čím. Smútila som za vzťahom, ktorý viac neexistoval? Smútila som, lebo sa objavil v mojom živote? Smútila som za dievčaťom, ktorým som bola predtým? Vôbec som sa v tom nevyznala.

Keď som rodine a priateľom povedala, čo Paul urobil, ich súcit sa veľmi rýchlo zmenil na hnev. Nielen naňho, ale aj na mňa.

„Už sa naňho vykašli. Nie je hoden tvojich slz.“

„Prečo vlastne plačeš? Veď nie je mŕtvy.“

„No a čo? Ľudia sa rozchádzajú. Jednoducho to už prekonaj!“

Tieto poznámky mi vôbec nepomáhali. Naopak, so svojou bolesťou som sa cítila ešte osamelejšia. Vtedy som ešte nevedela, že môžeme smútiť aj za človekom, ktorý nezomrel. Môžeme smútiť nad zmenou v našom vzťahu, zmenou svojich schopností, stratou zamestnania či priateľstva, nad našimi milovanými, ktorí zápasia so závislosťou alebo s inou chorobou. Všetko to môžeme precítiť, akoby v nás niečo zomrelo. Tento typ straty sa nazýva *nejednoznačná strata*.

Nejednoznačná strata je strata, ktorá sa udeje „niekde medzi“ (napríklad medzi ochorením a smrťou, medzi zlomeným srdcom a prerušením kontaktov), a teda neposkytuje človeku žiaden uzáver, ktorý by potreboval na to, aby mohol nastať proces emocionálneho hojenia.¹ Nejednoznačná strata sa považuje za jeden z najviac stresujúcich typov strát najmä preto, lebo sa vymyká bežne chápaným definíciám smútku, keďže nie vždy umožňuje zvyčajné smútočné a hojivé rituály. Preto môžeme mať problém so spracovaním svojho smútku – nedokážeme nájsť jeho zmysel ani význam, a tým zahojiť² svoje emocionálne rany. Inými slovami, smútime nielen vtedy, keď niekto zomrie, ale aj vtedy, keď máme pocit, akoby sme zomierali my. A čím osamelejší sa cítíme vo svojom smútku, tým dôležitejšia a intenzívnejšia nám môže naša strata pripadať.

Výskum venovaný pocitom nejednoznačnej straty nie je nový. Začal niekedy koncom osemdesiatych rokov minulého storočia a bol zameraný na rodiny zasiahnuté vojnovými konfliktmi, najmä keď sa člen rodiny stratil pri vojenskej akcii. Výskum zahrnoval aj ľudí, ktorí náhle ochoreli chronickou chorobou alebo sa stali invalidmi, ako aj ľudí, ktorí prežili prírodné katastrofy, stratu zamestnania alebo stratu príležitostí. K ďalším príkladom nejednoznačnej straty patria rozvody, odhalenie nevery alebo iných foriem zrady³, ako aj prekonanie potratu, neplodnosť alebo imigrácia.⁴

Niektoré typy nejednoznačnej straty možno zaradiť do jednej z dvoch kategórií. V prvej kategórii sú prípady, keď sa niekto náhle stane fyzicky

¹ Boss (2006)

² Boss (2006)

³ Boss (2006)

⁴ Betz & Thorngren (2006)

neprítomný (ako v prípadoch stratených osôb, ghostingu⁵ a iných typov fyzického zmiznutia). Do druhej kategórie zaraďujeme situácie, keď daná osoba síce je fyzicky prítomná, ale je neprítomná alebo nedostupná v psychologickom zmysle. Do tohto typu nejednoznačných strát patria prípady, keď je náš priateľ, rodič alebo partner násilnícky alebo je pre nás nedosiahnuteľný emočne.

Niektorí ľudia môžu zažívať tento typ straty pri zmene vo vzťahu, napríklad keď jeho blízky ochorie na vážnu chorobu, ako rakovinu, Alzheimerovu chorobu, závislosť alebo silnú depresiu.⁶ Ďalšie príklady zahrňujú zmenu bydliska alebo zmenu osôb, s ktorými zdieľame domácnosť, napríklad v prípade rozchodu alebo rozvodu.⁷ Deti, ktoré vystriedali väčší počet pestúnskych rodín, vykazovali s väčšou pravdepodobnosťou symptómy posttraumatickej stresovej poruchy (PTSD) ako deti, ktoré zažili menej takýchto zmien.⁸

Pocity nejednoznačnej straty sa môžu týkať osôb, predmetov, zážitkov alebo udalostí.⁹ Napríklad v prípadoch únosov detí môžu rodiny hľadať svoje dieťa celé roky a nevedia, či a ako majú za ním smútiť. Často si únoskladú za vinu alebo sa v danej situácii cítia bezradní a nedokážu sa pohnúť ďalej. Aj v prípade potratu alebo neplodnosti môže pocit nejednoznačnej straty sťažiť proces smútenia. V týchto prípadoch bývajú spúšťačom otázky, ako napríklad koľko detí má daná osoba, alebo kedy sa partneri znova pokúsia o dieťa.¹⁰

Bohužiaľ, mnohí ľudia nevedia, ako by mali podporiť niekoho, kto prežíva traumatickú stratu, najmä ak je nejednoznačná. Niekedy dávajú zbytočné rady, ako „skús sa zamerať na pozitívnu stránku“, alebo „musíš sa pohnúť ďalej“ či „aspoň, že si zdravý“. Možno to myslia dobre, my to však vnímame skôr tak, že „nie je mi dovolené mať vlastné pocity“, „moje pocity

⁵ Osoba preruší všetky kontakty s inou osobou, akoby sa zmenila na ducha, termín je odvodený z anglického slova ghost. (pozn. prekl.)

⁶ Boss (2006)

⁷ Benson (2006)

⁸ Benson (2006)

⁹ Betz & Thorngren (2006)

¹⁰ Betz & Thorngren (2006)

sú neprípustné“ alebo „nemám dovolené prejavovať svoje pocity pred inými“.

To môže spôsobiť, že smútiaci človek sa bude cítiť ešte osamelejší a dokonca sa môže začať považovať za príťaž pre iných. Pravdou však je, že neexistuje nič, čo by niekto mohol povedať alebo urobiť, aby odstránil zničujúci a trýznivý pocit smútku, ktorý v nás zanechala traumatická strata, vrátane nejednoznačnej straty. Keď nás ľudia hania alebo kritizujú za to, ako sa cítíme, alebo nás nútia potlačiť smútok, zvyčajne to má opačný účinok. Smútok sa môže zmeniť na klinickú depresiu alebo PTSD a spôsobiť, že človek začne zneužívať návykové látky alebo podľahne inému sebazničujúcemu správaniu. Nie preto, že by si chcel zničiť život, ale preto, lebo svoju bolesť nemohol či nesmel náležite spracovať.

Mnohých z nás vychovávali tak, že by sme mali byť schopní kontrolovať, čo robíme, ako rozmýšľame, ako cítíme a čo sa s nami stane. Toto presvedčenie sa nazýva *ilúzia kontroly*. V určitých situáciách sa niektoré veci dajú kontrolovať. Napríklad ako sa obliekame, či budeme alebo nebudeme raňajkovať, koľko informácií budeme zdieľať s inými. Ilúzia kontroly však predpokladá, že by sme mali kontrolovať všetko, čo sa nám prihodí, ako aj to, čo si myslíme a ako sa cítíme. Nanešťastie, prechovávať ilúziu kontroly a potom zistiť, že nedokážeme kontrolovať nepríjemné alebo bolestivé okolnosti, môže viesť až k PTSD, depresii alebo iným problémom duševného zdravia.¹¹

Výsledkom toho, že sme nedokázali kontrolovať, čo sa nám prihodilo, alebo ako sa v súvislosti s tým cítíme, môže byť, že sa začneme za to hanbiť. Dokonca si môžeme vyčítať i to, že vôbec prežívame nejaký bolestný pocit. Niektorí psychológovia to označujú výrazom „cítiť sa zle za to, že sa cítíme zle“. Na pocity nerada používam nálepky „dobrý“ alebo „zlý“, pretože som presvedčená, že všetky sú dôležité a potrebné. Hlavným dôsledkom ilúzie kontroly však býva, že si vyčítame to, že sa cítíme na dne. Ak sa napríklad cítite depresívne, možno si v duchu hovoríte: „Čo sa to s tebou deje? Prečo to nedokážeš prekonať?“

¹¹ Hancock & Bryant (2020)

Tento emočne nevhodný prístup k sebe samému nás celkom určite nezbaví smútku alebo depresie. Práve naopak – s veľkou pravdepodobnosťou ich ešte posilní a časom zhorší aj našu podráždenosť, frustráciu a iné negatívne pocity. Práve to je príčinou, prečo niektorí ľudia s depresiou bývajú podráždení, prchkí a škriepni – snažia sa potlačiť svoju emočnú bolesť a súčasne sa odsudzujú za to, že majú tieto pocity. V dôsledku toho bývajú ľudia trpiaci depresiou, úzkosťou alebo inými duševnými problémami hrubí k iným, alebo sa utiekajú do samoty práve vtedy, keď najviac potrebujú porozumenie a podporu iných.

Ľúzia kontroly vychádza z predpokladu, že by sme mali byť schopní kontrolovať všetko, čo sa nám stane – mali by sme byť schopní robiť všetko správne, aby sme predišli akýmkoľvek omylom alebo nepríjemnostiam. Tento spôsob uvažovania potom vedie k tomu, že sa obviňujeme za všetko, čo sa nepodarí. Keď sa skutočne stane niečo zlé, trýznime sa myšlienkami ako: „Keby som len niečo urobil inak, nestalo by sa to.“

Keď niekto z našich blízkych náhle zomrie, mnohí z nás sa môžu pristihnúť pri myšlienkach, že sme mali niečo urobiť inak, aby sa predišlo tomu nešťastiu. Niekedy si to dokonca dávame za vinu. Keď v rodine dôjde k tragickému úmrtiu, viacerí členovia rodiny si môžu nezávisle od seba vytvoriť vlastný naratív o tom, že k tragédii došlo ich vinou. S týmito myšlienkami sa členovia rodiny málokedy zverujú, a preto si neuvedomia, že podobný pocit viny majú aj iní príbuzní. Rodinná terapia im môže dať príležitosť zdieľať pocity smútku a myšlienky o tom, čo sa stalo. Vtedy mnohí s prekvapením zistia, že pocit viny majú aj iní príbuzní. V takých situáciách začnú mnohí z nás vehementne brániť ostatných a pripomínať im, že za tragédiu nemôžu. Skutočne, ak zistíme, že iní ľudia prechovávajú rovnaké myšlienky a pocity ako my, vrátane sebaobviňovania, môže to trochu oslabiť naše pocity hanby a odcudzenia, ktoré v tom čase cítime.

Za určitých okolností si sa môžeme obviňovať nielen za nejakú tragédiu, ale aj za to, že prideme o niektoré svoje schopnosti. To sa prihodilo aj jednému z mojich klientov, s ktorým som pracovala pred rokmi. Povedzme, že sa volal Chuck, aj keď to nie je jeho skutočné meno.

Chuck bol príslušníkom námornej pechoty a počas svojho nasadenia v bojoch videl veľa smrti a zmaru. Stratil niekoľko priateľov a ich smrť si