

Prečo

mi to

nikto

nepovedal?



Keď pochopíte
svoju myseľ,
dokážete
ju ovládnuť

DR. JULIE SMITH

Prečo
mi to
nikto
nepovedal?

Prečo
mi to
nikto
nepovedal?

DR. JULIE SMITH

IKAR

Copyright © Dr Julie Smith, 2022
Translation © 2023 by Zuzana Budinská
Cover design © 2023 by Kristína Mohrová
Design © 2023 by LAYOUT, s. r. o.
Slovak edition © 2023 by IKAR, a.s.

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

Obrázok č. 1 pochádza z práce: *Cognitive Behaviour Therapy for Acute Impatient Mental Health Units: Working with Clients, Staff and the Milieu*, Isabel Clarke and Hannah Wilson, eds., © 2009 Routledge. Obrázok zreprodukovaný s dovoľením Taylor & Francis Group.

Pre Matthewa.

Ak ja som atrament, ty si papier.
Aj toto sme dokázali spolu.

Obsah

Úvod	1
1: O ťažkých obdobiach	
Čo znamená mať zlú náladu?	10
Na čo si treba dávať pozor?	23
Čo robiť?	39
Ako prekonať ťažké obdobie a opäť sa cítiť dobre?	50
Čo je dôležité?	60
2: O motivácii	
Čo je motivácia?	76
Ako si udržať motiváciu?	81
Ako sa prekonať a urobiť niečo, čo sa nám nechce robiť?	92
Ako začať s veľkými životnými zmenami?	106
3: O emocionálnej bolesti	
Ako ju prekonať?	112
Ako vnímať a spracovávať emócie?	118
Ako využiť silu slov?	128
Ako podporiť niekoho, kto to potrebuje?	134

4: O smútku

Čo je smútok?	142
Fázy smútku	147
Aký má smútok zmysel?	153
Piliere sily	162

5: O nedostatku sebadôvery

Ako sa vyrovnáť s kritikou a nesúhlasom?	168
Ako si vybudovať sebavedomie?	180
Naše chyby o nás nič nehovoria	192
Nepodceňujme sa	199

6: O strachu

Ako sa zbaviť strachu?	210
Čo strach ešte umocňuje?	216
Ako strach rýchlo zmierniť?	221
Ako sa vyrovnáť s myšlienkami, ktoré v nás vyvolávajú strach?	226
Strach z toho, čomu sa nedá zabrániť	246

7: O strese

Je medzi stresom a strachom rozdiel?	256
Prečo nie je jediným riešením stresu vyhýbať sa stresovým situáciám?	262
Kedy sa z dobrého stresu stáva zlý?	267
Ako využiť stres vo svoj prospech?	275
Ako sa so stresom vyrovnáť?	289

8: O živote, ktorý má zmysel

Prečo si nestačí povedať „Chcem byť šťastný/ šťastná.“?	304
Ako zistiť, čo je naozaj dôležité?	311
Ako nájsť zmysel života?	320
Vzťahy	324
Kedy vyhľadať pomoc?	347
Zoznam použitej literatúry	352
Ďalšie zdroje	364
Podakovanie	366
Zoznam pojmov	369
Pracovné listy	374

Úvod

Do „ordinácie“ za mnou prišla istá mladá žena na pravidelné stretnutie v rámci terapie. Usadila sa do kresla oproti mne, pôsobila pritom uvoľnene a popri rozprávaní živo gestikulovala. Značná zmena oproti tomu, aká bola napätá a nervózna, keď sme začínali. Zatiaľ u mňa bola asi dvanásťkrát. Odrazu sa mi pozrela do očí a s úsmevom, súhlasne kývajúc hlavou, povedala: „Viete čo? Viem, že to nebude jednoduché, ale som si istá, že to dokážem.“

Po tých slovách ma začali štípať oči a naprázdno som preglgla. Na tvári sa mi zjavil široký úsmev. Už nejaký čas vnímala, že sa mení, a na tom stretnutí som to začala vnímať aj ja. Keď ku mne prednedávnom prišla prvýkrát, mala strach zo všetkého, čo ju čaká. Veľmi o sebe pochybovala a z toho dôvodu sa bála každej zmeny i každého kroku do neznáma. No už na tomto prvom stretnutí sa v nej čosi zlomilo. Nie však vďaka mne – nemám čarovný prútik ani nepoznám zaklínadlá, ktorými by som niekoho dokázala uzdraviť alebo niekomu zmenila život. Vôbec nebolo potrebné, aby sa táto mladá žena roky hrabala v minulosti a hľadala príčiny svojho stavu v ranom detstve. Mojou hlavnou úlohou, tak ako v prípade mnohých ľudí predtým i potom, bolo niečo ju naučiť. Sprostredkovala som jej vedecky overené informácie o tom, prečo

Prečo mi to nikto nepovedal?

sa cíti tak, ako sa cíti, a osvedčené rady, čo sa s tým dá urobiť. Keď im porozumela a začala sa nimi riadiť, začala sa zároveň meniť. Začala sa tešiť na budúcnosť. Začala vnímať, že sa v nej skrýva nesmierna sila. K náročným situáciám sa začala stavať inak, odvážne a premyslene. A začala v nej rásť viera, že dokáže všetko, čo si zaumieni, a zvládne všetko, čo ju na ceste životom postretne.

Keď sme si s touto klientkou raz na záver stretnutia zopakovali, ako zvládnuť všetko, čo ju nasledujúci týždeň čaká, pokývala hlavou, pozrela sa na mňa a opýtala sa: „Prečo mi to doteraz nikto nepovedal?“

Táto otázka vo mne zarezonovala a začala som na ňu hľadať odpoveď. Nebola prvá ani posledná, ktorá sa to pýtala alebo pýta. Mnohí ľudia vyhľadávajú psychoterapeutov, psychológov či životných koučov a sú presvedčení o tom, že ich bolesť a negatívne emócie sú dôsledkom nejakej poruchy osobnosti alebo toho, že ich mozog nefunguje správne. Myslia si, že ich nedokážu ovplyvniť. Pre niekoho je naozaj vhodnejšia dlhodobá terapia, v rámci ktorej s príslušným odborníkom podrobne preberie, čo prežíva, no väčšine stačí len vysvetliť, ako funguje ich myseľ a telo a ako dlhodobo pracovať na svojom duševnom zdraví.

Uvedomila som si, že pri zmene zmýšľania ľudí, ktorí si neveria, záleží na tom, aké informácie dostanú, nie na tom, kto im ich podá. Uvedomila som si, že by nikto nemal platiť za to, aby sa od psychológa či iného odborníka na túto problematiku dozvedel, čo sa mu odohráva v hlave a z akého dôvodu. Je pravda, že väčšina z nás má dnes takmer neobmedzený prístup k informáciám prostredníctvom rôznych kanálov. V stále sa zväčšujúcom

mori informácií však neustále pribúda aj veľké množstvo dezinformácií, či dokonca klamstiev, preto musíme presne vedieť, čo hľadáme.

A tak som manželovi začala píliť uši, že treba niečo urobiť. „Podme do toho,“ podporil ma. „Môžeme napríklad nahráť nejaké videá na YouTube.“

To, čo sme si zaumienili, sme aj zrealizovali. Začali sme na YouTube točiť videá o duševnom zdraví a vtedy sa ukázalo, že nie som jediná, ktorá považuje za dôležitú hovoriť o tejto téme. Onedlho som už tieto videá tvorila každý deň pre milióny sledovateľov na rôznych sociálnych sieťach. Výhoda sociálnych sietí spočíva v tom, že vďaka nim sa to, čo chceme povedať, dostane k širokému publiku, ale nevýhodou v mojom prípade až donedávna bolo, že videopríspevky mohli trvať maximálne minútu. Všetko podstatné som teda musela vtiesnať do šesťdesiatich sekúnd.

Aj keď sú veľmi populárne a dokážem vďaka nim svoje poznatky sprostredkovať miliónom ľudí a podnecovať verejnú diskusiu o duševnom zdraví, chcem robiť ešte viac. Do takýchto videí sa totiž veľa zaujímavých a dôležitých informácií nezmestí. Musím v nich vynechávať množstvo detailov. O to tu ide. O detaily. O detaily postupov, ktoré mám s klientmi priestor rozoberať na stretnutiach v rámci terapie, a o to, ako ich krok za krokom aplikovať v bežnom živote.

O informácie a rady, ktoré sú obsahom tejto knihy, sa delím aj s klientmi v rámci terapie, no nie sú to „len“ nejaké psychologické poučky. Ide o praktické pomôcky, ktoré môžu každému z nás pomôcť zvládnuť ťažké životné obdobie a posunúť sa ďalej.

V tejto knihe čitateľom ponúkam tie najdôležitejšie poznatky, informácie a vedecky podložené metódy, ktoré som sa naučila počas dlhých rokov psychologickkej práce, a podrobne ich vysvetľujem. Môžem s hrdosťou povedať, že zmenili život nielen mne, ale tiež mnohým ďalším ľuďom, s ktorými som spolupracovala. Ak chcete porozumieť svojim pocitom a emóciám i tomu, ako sa s nimi vyrovnáť, pokračujte v čítaní.

Keď chápeme, ako funguje naša myseľ a ako sa čo najlepšie vyrovnáť s pocitmi, ktoré prežívame v dôsledku rôznych životných situácií, nielenže sa stávame odolnejšími, ale môžeme sa zároveň rozvíjať a pracovať na vlastnom zlepšení.

Väčšina klientov by už na prvom stretnutí chcela počuť nejakú zázračnú radu, ako sa okamžite zbaviť úzkosti, strachu či bolesti, ktoré ich trápia. Presne z toho dôvodu čitateľov v tejto knihe nenabádam, aby sa začali hrabať v detstve a takto hľadali príčinu svojich problémov. O tom hovorí nespočetne iných kníh. Klient, ktorý sa rozhodol absolvovať terapiu, musí získať v prvom rade dostatok informácií o tom, ako sa stať odolnejším a ako sa čo najlepšie vyrovnáť s negatívnymi či nepríjemnými emóciami. Až potom môže začať riešiť traumy či traumy z minulosti. Ak vieme, koľkými rôznymi spôsobmi môžeme ovplyvniť svoje pocity a ako si udržať duševné zdravie, dodá nám to nepoznanú silu a odvahu.

Presne tomu sa venuje táto kniha.

Nemá slúžiť ako terapia, rovnako ako kniha o zlepšovaní fyzického zdravia neslúži ako liek. Je to súhrn rád, schopností a zručností, ktoré vám pomôžu riešiť rozličné životné situácie; akýsi kufrík s náradím, z ktorého si

vyberiete, čo práve potrebujete. Používať všetko náradie v ňom sa nedá naučiť naraz, radšej sa o to ani nepokúšajte. Vždy využite také, ktoré by vám podľa vášho názoru mohlo pomôcť čeliť aktuálnym výzvam.

Ako sa hovorí, cvik robí majstra; to znamená, že určitý čas trvá, kým sa niečo naučíme. Platí to i v prípade rád, schopností a zručností v tejto knihe, preto buďte trpezliví a neodmietajte ich, keď nebudú fungovať hneď. Ani ten najlepší stavbár nepostaví dom len s jedným nástrojom. Každá životná situácia, každá emócia, ktorú prežívate, si vyžaduje trochu iný prístup. A aj keď si budete myslieť, že ste si už osvojili všetky rady, schopnosti a zručnosti, ktoré si postupne rozoberieme, môže sa stať, že vás nejaká situácia alebo emócia zaskočí a nebudete vedieť, ako zareagovať. Je to však prirodzené, pretože niektoré situácie sú horšie a niektoré emócie ťaživejšie ako iné.

Rovnako dôležité ako pracovať na fyzickej kondícii je podľa mňa pracovať na duševnom zdraví. Ak by sme zdravie položili na váhu, nula by znamenala neutrálny stav, akákoľvek hodnota pod nulou, teda záporná, by znamenala nejaký problém a akákoľvek hodnota nad nulou by znamenala zlepšenie. Posledných niekoľko desaťročí sa v spoločnosti považuje za správne, ba dokonca moderné podporovať fyzické zdravie vyváženou stravou a pravidelným pohybom. No iba posledných niekoľko rokov sa považuje za správne bez obáv, predsudkov a skrývania sa pracovať aj na duševnom zdraví. To znamená, že táto kniha nie je určená len pre tých, ktorí už majú nejaký problém, pretože je úplne v poriadku robiť niečo pre svoju duševnú pohodu a obranyschopnosť i vtedy, keď

sa cítite dobre a ste spokojní. Keď sa zdravo stravujeme a pravidelným cvičením si zväčšujeme vytrvalosť a posilňujeme telo, ľahšie prekonáme rôzne infekcie a choroby, a ak utrpíme zranenie, zahojí sa rýchlejšie. V prípade duševného zdravia platí rovnaký princíp. Čím usilovnejšie budeme pracovať na zlepšení odolnosti a čím viac do hĺbky budeme spoznávať seba samých vtedy, keď v našom živote, obrazne povedané, svieti slnko, tým ľahšie zvládneme problémy, keď sa objavia.

Ak vás rady z tejto knihy zaujmú a osvojíte si ich, v ťažkých časoch je dôležité neprestať sa nimi riadiť napriek tomu, že už vnímate isté zlepšenie. Aj keď máte pocit, že je všetko v poriadku a že viac nie sú potrebné, tieto rady sú ako slepačia polievka pre myseľ. Je predsa lepšie splácať pôžičku ako platiť nájom. Takto pracujete na zlepšení svojho duševného zdravia.

Informácie a rady v tejto knihe sú vedecky podložené a overené. Navyše sa potvrdzujú a fungujú i v reálnom živote, čoho som bola a som svedkom v mnohých prípadoch. Nikto nie je stratený prípad. Akúkoľvek, hoci aj na prvý pohľad neprekonateľnú prekážku dokáže každý z nás s trochou podpory a dôvery v seba samého prekonať, využiť vo svoj prospech a stať sa silnejším.

Keď začnete na sociálnych sieťach hovoriť o nesmiernej vnútornej sile, ktorá sa v ľuďoch skrýva, alebo o tom napíšete knihu, veľa čitateľov či divákov môže dospieť k mylnému názoru, že vás nič nezaskočí a že si so všetkým dokážete poradiť. Je pravda, že mnoho autorov motivačných kníh alebo kníh o duševnom zdraví a duševnej rovnováhe chce vyvolať takýto dojem. Sú presvedčení o tom, že by ich čitatelia mali považovať za superhrdi-

nov, ktorými nič neotrasie. Hovoriam, že ich knihy skrývajú odpovede – odpovede na všetky otázky, ktoré si budete musieť v živote zodpovedať. Rada by som vás však vyviedla z omylu.

Som psychologička. To znamená, že som sa prehrýzla desiatkami kníh a štúdií, ktoré skúmali vnútorný svet človeka, a naučila som sa, ako získanými poznatkami pomôcť tým, ktorí sa chcú zmeniť k lepšiemu a posunúť vpred. Som však tiež človek. Keď si osvojíte rady z tejto knihy, neznamená to, že sa vám už nič zlé neprihodí alebo že nenarazíte na žiadnu prekážku, len že prekážky ľahšie prekonáte. Keď si osvojíte rady z tejto knihy, neznamená to, že sa na svojej životnej ceste nestratíte, len že si to hneď uvedomíte, vrátite sa tam, kde ste zle odbočili, a začnete opäť kráčať k svojmu cieľu, k zmyslu života. Táto kniha neponúka návod na bezstarostný život bez problémov či období dažďa. Je to súhrn rád, ktoré mne i miliónom ľudí po celom svete pomohli, pomáhajú a, dovoľm si povedať, aj pomôžu problémy a obdobia dažďa prekonať.

A čo ďalej?

Nie som vševediaci génius, ktorý má odpoveď na všetko. Povedala by som, že táto kniha je sčasti denník a sčasti príručka. Už pomerne dlho sa snažím prísť na to, ako naša myseľ funguje. Pri písaní tejto knihy som využila všetko dôležité, čo som sa naučila na terapiách s klientmi, aby som najprv sebe a potom aj čitateľom objasnila, čo znamená byť človekom a ako zvládnuť rôzne situácie, ktoré nás môžu v živote postretnúť. Moja cesta sa však nekon-

čí. Stále sa učím a neprestávajú ma fascinovať ľudia, ktorých spoznávam. Vedci si kladú stále nové, zaujímavejšie otázky a nachádzajú na ne nové, zaujímavé odpovede. Čitateľom touto formou ponúkam to najpodstatnejšie, čo som sa doteraz naučila a čo pomohlo nielen mne, ale aj klientom v rámci terapie nanovo nájsť správnu cestu.

Nespoliehajte sa na to, že keď si prečítate túto knihu, čaká vás dokonalý život bez prekážok. Nájdete v nej rady, ako sa úprimne tešiť zo života. Dozviete sa, ako prehodnotiť cestu, ktorou kráčate, i cieľ, za ktorým kráčate, a ak nie sú správne, ako ich zmeniť. Poradí vám tiež, ako sa zbaviť škodlivých návykov a opäť si začať viac veriť.

Mať v kufríku množstvo rôzneho náradia je fajn. No jednotlivé kusy vám môžu poslúžiť len vtedy, keď ich z kufríka vyberiete a začnete skúmať, ako ich možno použiť. S každým kusom náradia sa musíte naučiť správne a bezpečne narábať. Ak kladivom na prvýkrát netrafíte kliniec, ktorý ste chceli zatĺcť, nevadí. Pokúste sa o to znova. Verte mi, že ani mne všetko nevychádzalo a nevychádza hneď, ale nevzdávam sa, ďalej sa pokúšam a úspech mi pomáhajú dosiahnuť rady, schopnosti a zručnosti v tejto knihe. Sú overené a osvedčené nielen mnou, ale aj miliónmi ľudí po celom svete, ktorí sa nebáli vytiahnuť ich z „kufríka“. Túto knihu vnímam ako akúsi príručku. Budem rada, ak sa ňou stane i pre vás. Vraciam sa a budem sa k nej vracat' vždy, keď to bude potrebné. Naozaj by som chcela, aby ste po nej v prípade potreby siahali aj vy a aby sa pre vás stala kufríkom s náradím, ktoré v živote čo najviac využijete.