

KARLA McLARENŮVÁ

PŘIJETÍ ÚZKOSTI

noxi

JAK ZÍSKAT PŘÍSTUP
K TĚTO DŮLEŽITÉ EMOCI

Pro mou drahou přítelkyni úzkost, která bývá špatně pojmenována, znevažována a patologizována – ale která se i přesto objevuje každý den, aby nám pomohla.

A vy, kteří toužíte žít se svou úzkostí v pohodě a harmonii, vítejte.

Děkuji, že jste přivedli svého emočního génia ke své úzkosti a k našemu vyčkávajícímu světu.

Karla McLaren

Embracing Anxiety

Copyright © 2020 Karla McLaren. This Translation published
by exclusive license from Sounds True, Inc.

Translation © 2022 by Hana Hromádková

Cover design © 2022 by Ave libri

Czech edition © 2022, 2023 (elektronická publikace) by NOXI, s.r.o.

ISBN 978-80-8111-635-3

www.noxi.cz

Karla McLarenová

PŘIJETÍ ÚZKOSTI

*Jak přistupovat ke géniu
této životně důležité emoce*



OBSAH

MOJE PŘÍTELKYNĚ ÚZKOST SE PŘEDSTAVUJE	9
---------------------------------------	---

ČÁST I

Nové pojetí úzkosti

19

1. PŘIJETÍ ZAMĚŘENÍ A PŘEDVÍDAVOSTI ÚZKOSTI	20
2. SETKÁNÍ SE ČTYŘMI RODINAMI EMOCÍ	44
3. CVIČENÍ VĚDOMÉ VŠÍMAVOSTI PRO PĚČI O VAŠEHO EMOČNÍHO GÉNIA	64
4. SÍLA VĚDOMÉHO KLADENÍ OTÁZEK VAŠÍ ÚZKOSTI	88

ČÁST II

Spojení úzkosti s dalšími emocemi

103

5. ROZDÍL MEZI STRACHEM, ZMATKEM, PANIKOU A ÚZKOSTÍ	104
6. PĚČE O PANIKU A ÚZKOST	122
7. NASTAVENÍ JASNÝCH HRANIC POMOCÍ HNĚVU A ÚZKOSTI	138
8. NEJLÉPE ODVEDENÁ PRÁCE SE STUDEM A ÚZKOSTÍ	148
9. PŘEKVAPIVÝ GÉNIUS DEPRESE A ÚZKOSTI	158
10. ROVNOVÁHA MEZI ÚZKOSTÍ A RODINOU ŠTĚSTÍ	168

ČÁST III

Podpora vaší úzkosti okolím

187

11. KDYŽ JE ÚZKOST ŽIVOTNĚ DŮLEŽITÝM NÁSTROJEM VAŠÍ KARIÉRY (A VAŠEHO ŽIVOTA)	188
12. PĚČE O SEBE SAMA V ČASE ÚZKOSTI	200
PODĚKOVÁNÍ	210

DODATEK: JAK POMOCI DĚTEM PŘIJMOUT JEJICH ÚZKOST	214
POZNÁMKY	218
DALŠÍ ZDROJE	231
O AUTORCE	236

CVIČENÍ A POSTUPY

BUDOVÁNÍ ZDRAVÉHO PROSTŘEDÍ PRO VAŠE EMOCE	58
CVIČENÍ 1: UZEMNĚNÍ A SOUSTŘEDĚNÍ	66
VARIACE: UZEMNĚNÍ POMOCÍ RUKOU	68
CVIČENÍ 2: DEFINOVÁNÍ HRANIC	69
CVIČENÍ 3: SPALOVÁNÍ SMLUV	71
CVIČENÍ 4: VĚDOMÉ STĚŽOVÁNÍ SI	74
CVIČENÍ 5: OSVĚŽENÍ	78
CVIČENÍ 6: ZAJIŠŤOVÁNÍ ZDROJŮ	80
VARIACE: ZAJIŠŤOVÁNÍ ZDROJŮ POMOCÍ VAŠÍ ÚZKOSTI	82
VĚDOMÉ KLADENÍ OTÁZEK ÚZKOSTI	91
SPOLUPRÁCE ÚZKOSTI A STRACHU	109
SPOLUPRÁCE ÚZKOSTI A ZMATKU	113
SPOLUPRÁCE ÚZKOSTI A PANIKY	126
ŮZDRAVNÉ VERSUS POCHYBNÉ KROKY PĚČE O PANIKU	134
SPOLUPRÁCE ÚZKOSTI A HNĚVU	141
JAK NASTAVOVAT HRANICE KOLEM ÚKOLŮ A TERMÍNŮ	145
SPOLUPRÁCE ÚZKOSTI A STUDU	152
SPOLUPRÁCE ÚZKOSTI A DEPRESE	161
SPOLUPRÁCE ÚZKOSTI A ŠTĚSTÍ	174
SPOLUPRÁCE ÚZKOSTI A SPOKOJENOSTI	178
SPOLUPRÁCE ÚZKOSTI A RADOSTI	181
PODPŮRNÁ CVIČENÍ PRO ODBORNÍKY NA ÚZKOST	192
ČTYŘI PILÍŘE CELISTVÉHO ŽIVOTA	204
JAK POMOCI DĚTEM PŘIJMOUT JEJICH ÚZKOST	214

Tato kniha není určena jako náhrada zdravotních doporučení lékařů, odborníků na duševní zdraví nebo jiných poskytovatelů zdravotních služeb. Spíše je určena k tomu, aby čtenáři poskytla informace, které mu pomohou spolupracovat s lékaři, odborníky na duševní zdraví a poskytovateli zdravotních služeb při snaze dosáhnout optimální duševní pohody. Doporučujeme čtenářům, aby pečlivě vyhodnocovali předložené myšlenky, porozuměli jim a před jejich uplatněním se poradili s kvalifikovaným odborníkem.

Poznámka překladatelky

Autorka v knize vytváří nové pojmy spojováním dvou a více slov (tento proces se v angličtině nazývá *blending*). Vznikají tak zcela unikátní výrazy vyjadřující v tomto případě spojení několika emocí. Pro potřeby této knihy byly tyto novotvary přeloženy do češtiny podobným způsobem, jako probíhá *blending* v angličtině.

Na vedlejší stránce naleznete původní anglické výrazy s jejich českými ekvivalenty i významovým vysvětlením.

Depreskost	deprese + úzkost	Depressiety	depression + anxiety
Deprestud	deprese + stud	Depresshame	depression + shame
Hněvkost	hněv + úzkost	Angeriety	anger + anxiety
Nespakost	úzkost založená na nespavosti	Anxomnia	insomnia-based anxiety
Pankost	panika + úzkost	Panxiety	panic + anxiety
Panněv	panika + hněv	Panger	panic + anger
Panzmatkost	panika + zmatek + úzkost	Panfusiety	panic + confusion + anxiety
Radkost	radost + úzkost	Joyxiety	joy + anxiety
Spokozkost	spokojenost + úzkost	Contentxiety	contentment + anxiety
Strachost	strach + úzkost	Fearxiety	fear + anxiety
Studkost	stud + úzkost	Shmanxiety	shame + anxiety
Studprese	stud + deprese	Shamepression	shame + depression
Stuhněmutek	stud + hněv + zármutek	Shangrief	shame + anger + grief
Súzkost	stud + úzkost	Shanxiety	shame + anxiety
Štězkost	štěstí + úzkost	Anxappiness	anxiety + happiness
Útěknutí	útěk + ustrnutí	Fleezing	fleeing + freezing
Úzkonýři	pionýři úzkosti	Anxioneers	anxiety pioneers
Zmatkost	zmatek + úzkost	Confusiety	confusion + anxiety
Žárvist	žárlivost + závist	Jealenvy	jealousy + envy

PŘEDMLUVA

MOJE PŘÍTELKYNĚ ÚZKOST SE PŘEDSTAVUJE

Emoce jsou v centru všeho dění, které k vám patří: každého vztahu, snu, selhání, triumfu, aktu násilí i aktu lásky. Nejsou to jen náhodné vjemy nebo bezvýznamné nálady – emoce jsou životně důležité pro vaši inteligenci, vaše sociální dovednosti a vaši schopnost porozumět sobě a světu kolem sebe. Každá z nich má konkrétní účel a každá vám přináší jedinečnou sadu darů, dovedností a svého génia. Emoce jsou vaši strážci, přátelé, váš podpůrný systém. Můžete se naučit s každou brilantně pracovat. Úzkost, odborník vaší psyché na plnění úkolů, není žádnou výjimkou.

Tato kniha je milostný dopis mé přítelkyni úzkosti. Úzkost toho pro nás dělá mnoho, ale bohužel je obvykle považována za problém či nemoc. Má to mnoho důvodů. Jedním z nich je to, že nás nikdo nenaučil zacházet s emocemi jako s nezbytnou součástí naší inteligence. Dalším důvodem je fakt, že ve srovnání s takzvanou racionalitou (ale i spiritualitou) míváme tendenci emocemi pohrdat. A dále je pro mnoho lidí úzkost bolestná a zdrcující emoce, která nemá zdánlivě žádný význam. Z těchto a mnoha dalších příčin jsme zvyklí dary úzkosti obvykle přehlížet a zaměřovat se pouze na její nedostatky. Je těžké mít v lásce něco, co považujeme za nedostatek. Proto jako první věc v této knize úzkost přijmeme,

abychom k ní mohli přistoupit novým způsobem a naučili se jí mít rádi. *Opravdu rádi.*

Většina z nás se naučila za svou úzkost stydět, bát se jí nebo ji považovat za známku slabosti či vnitřních problémů. Někteří lidé ji dokonce označují za epidemii, jako kdyby se jednalo o vážnou, a ještě k tomu nakažlivou nemoc. Je to škoda, protože úzkost je nezbytná emoce, která má v našem životě důležitou úlohu: pomáhá nám hledět do budoucnosti, plánovat a sbírat sílu, abychom dokázali dotahovat věci do konce. Stejně jako v případech jiných emocí však i úzkost může začít být nevyvážená, nepohodlná, a dokonce skličující. V této knize se dozvíte, proč se to stává, abyste s ní dokázali šikovně pracovat (i kdyby zrovna teď byla bolestivá nebo rušivá) a získali přístup k mnoha jejím darům.

JAK JSEM SE NAUČILA PŘIJÍMAT ÚZKOST

Tato kniha je součástí mé dlouholeté a upřímné omluvy úzkosti. Nerozuměla jsem jí dost dobře na to, abych ji zahrnula do své knihy *Řeč emocí* z roku 2010, ve které jsem věnovala samostatnou kapitolu všem emocím kromě úzkosti. Tehdy jsem to nechápala, ale dnes už ano: na rozdíl od lidí, kteří úzkost prožívají intenzivně, já ji cítím a reaguji na ni, když je sotva patrná (vy možná také), takže jsem ji považovala za problém (který mají jiní lidé), a ne za emoci.

Poznámka: Vaše prožívání úzkosti (a všech emocí) se od toho mého může lišit, protože každý člověk je jedinečný. Vaše nervová soustava, výchova a socializace týkající se emocí mají významný vliv na to, jaké máte v současné době pocity a jak pracujete s emocemi. I když emoce studuji celá desetiletí, úzkosti jsem skoro vůbec nerozuměla, protože s tou svojí mám jedinečný vztah, který neodpovídal tomu, jak o ní mluví většina lidí.

O úzkosti jsem se dozvěděla (představte si, že zrovna z jednoho pořadu v rádiu; více vám o tom povím v kapitole 1) krátce po vydání *Řeči emocí*. Později jsem věnovala jednu část své knihy *Umění empatie* z roku 2013 darům úzkosti. Ona si ovšem zaslouží něco lepšího. Ve skutečnosti si zaslouží svou vlastní knihu a já jsem ráda, že ji pro svou přítelkyni úzkost a pro vás mohu napsat.

Studiu emocí, empatie a chování lidí se věnuji po celý svůj život. Vyvinula jsem přístup k emocím zvaný Dynamická emoční integrace® (také známý jako DEI), který je empatický a ctí emoce. V DEI považujeme veškeré emoce za nezbytné aspekty všeho, co děláme: myšlení, rozhodování, ztotožňování se, chování, jednání, milování, snění a uzdravování. Emoce vidíme jako dynamické a živé stránky našeho základního způsobu poznávání a fungování, které jsou v nás přítomny (v různé intenzitě) v každém okamžiku ve dne i v noci. DEI nám pomáhá tyto emoce integrovat, aby mohly odvádět co nejlepší práci.

Protože jsou emoce přítomny vždy a fungují tak, aby nás neustále podporovaly, učíme se s nimi pracovat přímo. Vytvořila jsem skupinu dovedností, které nazývám *cvičení empatické všímavosti*, pomocí něhož lze cíleně získat přístup k inteligenci a poselství uvnitř emocí. Tyto techniky pro nás zpřístupňují emoce, jež nám pomáhají uzemnit se a soustředit, nastavit si jasné a láskyplné hranice, uklidnit se a „dobít baterky“. Pracují přímo s intenzivními emočními stavy a mění nebo aktualizují naše chování právě pomocí našich vlastních emocí, protože ty v první řadě vytvářejí naše chování. O těchto cvičeních všímavosti, které akceptují existenci emocí, se dozvíte v kapitole 3.

DEI je také dynamická, protože dynamičtí jste vy i vaše emoce. Pociťujete své emoce a reagujete na ně jinak, než jak pociťují

emoce a reagují na ně druzí lidé, a schopnost pracovat s emocemi se během života posunuje a mění. Emoce se také modifikují situacemi, kterým čelíte – jsou dynamickým systémem. Z tohoto důvodu DEI pravidelně aktualizují tak, aby zahrnovala nové a užitečné koncepty empatie a emocí (jako je ozdravný účel úzkosti, *ehm*). Po celém světě jsem školila lidi na lektory a konzultanty DEI a mnoho těchto odborníků se připojilo k mé neformální online skupině zvané Anxioneers (Úzkonýři – pozn. překl., viz vysvětlivky na str. 6–7). Setkáváme se, abychom se společně smáli, navazovali spojení a budovali tak nové cesty, jak porozumět úzkosti a pracovat s ní.

Ve skupině Anxioneers je mnoho lidí, kteří vytváří to, co nazýváme *svatyní úzkosti* aneb žijícím posvátným prostorem, jež úzkost moc ráda navštěvuje. No není to hezký způsob, jak mluvit o někom, kdo by byl jinak označován za osobu s úzkostnou poruchou? V DEI neignorujeme emoční poruchy, ale z velké části je zasazujeme do nového rámce, aby lidé mohli svou konkrétní intenzitu emocí nést důstojně, s humorem a pocitem, že mají schopnost emoce zvládnout. Samozřejmě podporujeme terapeutické intervence, jsou-li potřebné, ale díky desítkám let praxe také víme, že když se lidé naučí silné emoce integrovat a pochopí, jak s nimi pracovat empaticky a s láskou, dokážou tyto emoce našemu životu přispět svými dary.

JAK VNĚST DO EMOCÍ EMPATII

Co znamená pracovat s emocemi empaticky? Moje definice *empatie* se od standardních definic poněkud liší (i když ještě žádná dohodnutá definice neexistuje). Různí filozofové a vědci ji definují jako schopnost soucítit s dalšími lidmi a vcítovat se do nich,

ale podle mě je empatie širší a komplexnější. Empatii vidím nejen jako emoční přístup člověka k člověku, ale také jako schopnost vcítit se do čehokoli jiného a vytvořit s tím silné spojení: se zvířaty, přírodou, jazykem, koncepty, myšlenkami, emocemi, uměním, hudbou, matematikou, fyzikou, vědou i celým vesmírem.¹ Když mluvím o empatické práci s emocemi, mám tím na mysli navázání kontaktu s nimi, komunikování s nimi, spřátelení se a pochopení jejich účelu, abychom my a emoce společně odváděli co nejlepší práci. Vytvořila jsem DEI, abych vám pomohla pracovat přímo a empaticky s géniem ve vašich emocích.

Abychom lidem pomohli emoce identifikovat, uspořádáváme v DEI sedmnáct základních emocí do čtyř rodin:

1. Rodina hněvu (hněv, apatie, vina/stud a nenávisť).
2. Rodina strachu (strach, úzkost, zmatek, závist, žárlivost a panika).
3. Rodina smutku (smutek, žal, deprese a nutkání k sebevraždě).
4. Rodina štěstí (štěstí, spokojenost a radost).

V této knize se zaměříme na úzkost a rodinu strachu, ale přizveme také některé důležité hráče z ostatních rodin (například hněv, stud, depresi a štěstí), kteří vám pomohou dobře navázat kontakt s vaší úzkostí, aby ze sebe ve vaší zdravé a integrované emoční říši vydala to nejlepší

Tato kniha je psána pro dospělé, ale její koncepty jsou představovány jednoduše, aby jim dokázaly porozumět již děti ve věku osmi nebo devíti let (s pomocí staršího čtenáře). Pokud máte mladší děti, přidala jsem dodatek o tom, jak pomoci malým, aby se naučily svou úzkost přijmout a hrát si s ní.

V každé z následujících kapitol se zaměřím na konkrétní aspekt úzkosti – nebo na konkrétní emoci, která za ni bývá mylně považována – a podělím se o dovednosti a myšlenky, které vám pomohou pracovat s emocemi novým způsobem. V části I zasadíme úzkost do nového rámce, pomůžu vám pochopit její místo v emoční říši a naučím vás řadu jednoduchých cvičení, díky nimž se vám s ní bude lépe pracovat. V části II budeme zkoumat, jak úzkost spolupracuje s devíti různými emocemi (nebo přes ně klopýtá), a pomohu vám k nim přistupovat empaticky a pracovat s nimi efektivně a s porozuměním.

V části III spojíme vše dohromady a budeme se zabývat způsoby, jak o sebe pečovat, když vaše práce nebo životní styl vyžadují vyšší míru úzkosti, a co můžete dělat, abyste sami sebe v obdobích úzkosti a nejistoty, kdy vaše úzkost by *měla* být aktivní, upokojili a podpořili. Existuje mnoho situací, kdy opravdu potřebujete, aby úzkost byla přítomna a zohledněna! Jestliže s ní ale zrovna bojujete, můžete si být jistí, že jste tady na správném místě.

Pokud tedy potřebujete podporu, můžete přeskocit na kapitolu 4, kde se naučíte konkrétní techniku DEI týkající se úzkosti s názvem Vědomé kladení otázek úzkosti. Úzkost je úžasná a užitečná emoce, ale pokud jste si neosvojili dovednosti, které jsou specifické pro její zvládnutí, tak její dynamické zaměření a častokrát intenzivní energie vás mohou destabilizovat. V této knize se dozvíte, jak s ní pracovat, naslouchat jí, mít pro ni pochopení a spřátelit se s ní, aby vám pomohla dotahovat věci do konce, *aniž* by vám zbytečně narušovala soustředění, pozornost, spánek nebo život.

PŘIVÍTEJTE SVOU ÚZKOST

Úzkost je úžasná a ostražitá emoce, která hledí vpřed a pomáhá člověku připravit se na budoucnost. Díky ní identifikujeme problémy a příležitosti a získáváme energii a soustředění, které potřebujeme, abychom problémům dokázali čelit. Úzkost také přispívá k tomu, že dokončujeme své úkoly a projekty, a postrkuje nás, abychom dodržovali termíny. Nic z toho byste se ale nedozvěděli, kdybyste nahlédli do většiny knih o úzkosti nebo poslouchali, jak si na ni lidé stěžují. Ve většině případů (nebo ve všech?) je považována za problém: za něco, co je potřebné vypnout, racionalizovat nebo se toho zbavit. To je málo užitečné pojetí, protože úzkost je nezbytná téměř pro vše, co děláte.

Bývá i zaměňována za jiné emoce (například strach, paniku, zmatek nebo stud), a to většinou proto, že jsme se nenaučili si svých emocí vážit nebo je jasně identifikovat – to znamená, že většina z nás nedokáže úzkost rozpoznat ani s ní dovedně pracovat. V této knize se naučíte, jak úzkost jednoznačně rozeznat a jak ji integrovat se souvisejícími emocemi, aby měla k dispozici veškerou pomoc, kterou potřebuje, a odvedla co nejlepší práci.

Sestavila jsem tuto knihu tak, aby z ní měli prospěch i zaneprázdnění lidé, kteří třeba nemají tolik času sedět a číst. Všechny kapitoly jsou co nejkompaktnější a nejstručnější. Každá je rozdělena do více krátkých sekcí, takže ji můžete dočíst k přirozenému předělu a mít pocit završení textu, i kdybyste zrovna neměli čas dočíst celou kapitolu. Vy a vaše úzkost máte hodně práce a já chci, aby vám tato kniha byla ku pomoci. Jestli si věci rádi poznamenáváte, můžete si při čtení založit deník úzkosti. Pomůže vám udržovat si přehled o situacích, které vaši úzkost zvyšují nebo v ní dělají chaos, a porovnat je se situacemi, které vaše úzkost již velmi dobře zvládá.

V následujících kapitolách zjistíte, jak odlišit úzkost od *strachu* (který pomáhá soustředit se na přítomný okamžik); *paniky* (což je spásná emoce, díky níž útočíte, utíkáte nebo ustrnete, když to potřebujete); *zmatku* (který vám poskytne přestávku od soustředění, když si potřebujete odpočinout); *hněvu* (díky němuž nastavujete jasné hranice kolem věcí, kterých si ceníte); *studu* (který vám pomáhá dostát morálním zásadám); a *deprese* (která vám brání jít vpřed, když ve vašem životě prostě něco nefunguje). Naučíte se také pracovat se svou rodinou štěstí (štěstí, spokojenost a radost), aby na vás nenaložila tisíce nádherných nápadů a úkolů, které by žádná úzkost nedokázala zorganizovat ani dokončit.

Naučíte se s úzkostí zacházet jako s nezbytnou součástí emoční říše a součástí své schopnosti dokončovat věci. Když je úzkost vítána a dobře začleněna do psyché, přinese člověku dary a moudrost, které jsou nenahraditelné a které si zamilujete.

Nevymýšlím si!

Vítejte v *Přijetí úzkosti*.

ČÁST I

NOVÉ POJETÍ ÚZKOSTI