

Dr. Michaela Dunbar

Máš na to

Sedem krokov
k zdravej sebaúcte
a pozitívnemu
sebavnímaniu

Dr. Michaela Dunbar

Máš na to

Sedem krokov k zdravej sebaúcte
a pozitívnemu sebavnímaniu



EASTONE BOOKS

YOU'VE GOT THIS

Copyright © Dr. Michaela Dunbar, 2022

First published as *You've Got This* in 2022 by Michael Joseph.

Michael Joseph is part of the Penguin Random House group of companies.

Slovak edition © 2023 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *You've Got This*, vydaného vydavateľstvom Penguin Michael Joseph v roku 2022, preložil Pavol Büchler. V roku 2023 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2023 Ing. Pavol Büchler

Redačné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Finidr, s.r.o.

Všetky práva vyhradené.

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

ISBN 978-80-8109-458-3

*Pre každú ženu, ktorá o sebe
niekedy pochybovala.*

Máš na to!

S láskou,

Michaela

OBSAH

<i>Úvod</i>	IX
1. Päťdielny model	1
2. Vysoko citliví ľudia	31
3. Úzkosť	55
4. Nadmerné premýšľanie	85
5. Syndróm podvodníka	115
6. Snaha vyhovieť iným	135
7. Strach zo zlyhania	165
<i>Slová na záver</i>	191
<i>Poďakovanie</i>	193

A black and white illustration of a sun. The sun has a large, white circular center containing the text "Ver mi, máš na to!". The sun's rays are represented by several sets of parallel lines radiating outwards. The background is decorated with a repeating pattern of dark and light vertical stripes. The dark stripes contain small white stars and plus signs, while the light stripes contain larger white flowers. Wavy lines resembling streamers or garlands are scattered throughout the background.

Ver mi,
máš na to!

ÚVOD

Dovoľ, aby som bola k tebe úprimná. Psychológia je povolanie, ku ktorému som sa dostala náhodou.

Dlho som vôbec nevedela, že klinická psychológia je skutočné zamestnanie – myslela som si, že to je len niečo, čo vídať v televíznych drámach. Určite to nebolo povolanie, o ktorom by si dievča vyrastajúce v divokom Lewishame myslelo, že by bolo pre ňu vhodné. Veď v mojej škole platilo, že ak ju dievča dokončilo bez dieťaťa, považovalo sa to za úspech.

Napriek tomu som tu!

V škole som patrila k nenápadným bifflošom. Nebola som vedecky založená, ale tvrdo som pracovala, vyhýbala sa problémom a vďaka tomu som dokázala získať bakalársky titul. Štúdium psychológie som si vybrala len preto, lebo ma to na strednej škole celkom bavilo a naozaj som nevedela, čo iné by som mohla robiť.

Nakoniec som psychológii celkom prepadla. Čím viac som sa jej venovala, tým viac som ňou bola fascinovaná a po čase, keď ma prijali na doktorandské štúdium, som už vedela, že neexistuje nič iné, čo by som v živote robila radšej.

Hlavným dôvodom bola túžba pomôcť ženám, aby mohli naplno rozvinúť svoj potenciál. V rámci výskumných úloh, ktorých som sa zúčastňovala na rozmanitých pozíciách, som pracovala s rôznymi skupinami klientov, ale práve so ženami som vždy dosahovala najlepšie výsledky. Pri práci s nimi som sa cítila najviac energická a zaneprášená.

Ženy, ktoré som takto spoznala, boli ambiciózne a odhodlané, ale uviazli v pasci úzkosti, nadmerného premýšľania, syndrómu podvodníka a ochromujúceho strachu zo zlyhania. A tak bez sebadôvery vydávali zo seba možno len 55 percent toho, než na čo mali potenciál.

Vieme, že ženy bývajú obeťou štrukturálneho a systémového znevýhodnenia hneď po svojom nástupe na pracovisko, a tu bola celá skupina ľudí, ktorých nadanie bolo ešte viac potláčané vlastnými ťaživými emóciami a rušivými myšlienkami. Boli úspešné vo svojej oblasti a pracovali na obrovských projektoch na svetovej úrovni – jasne som videla, aké sú brilantné a bystré. Mojou úlohou bolo, aby som im pomohla nájsť súvislosti a vieru v seba.

Ako niekto, kto celý život zápasil s úzkosťou a pochybnosťami, som vedela, ako sa cítia. Dnes som už sama sebou, ale trvalo mi dlho, kým som sa dostala do tohto bodu. Som zranený liečiteľ, ktorému nie sú cudzie pochybnosti, a v tejto knihe vám poviem viac o mojej ceste.

Kým budeme pokračovať, mala by si vedieť, že môj spôsob terapie sa odlišuje od mnohých metód používaných v psychológii. Rada sa zbavujem balastu a neobľubujem odborné výrazy. Nepoužívam špeciálny terapeutický hlas. Veď vieš – prihovárať sa klientovi pokojným hlasom, s hlavou naklonenou k nemu. Moje sedenia sú zmesou zábravy a seriózneho prístupu. Veď si môžeme zavtipkovať – nemusí byť všetko ťaživé!

Iste, používam overené a osvedčené modely, ale potrebujem aj nadviazať kontakt s ľuďmi, spoznať ich a prejaviť im empatiu. Tým, že som opustila systém verejného zdravotníctva a otvorila si súkromnú prax, som získala väčšiu slobodu robiť veci po svojom.

V tejto knihe budeme hovoriť o ťažkých veciach, ale dám im jemnejší nádych. Kniha predstavuje jednoduchý úvod do problematiky, ako nájsť duševnú pohodu. Pritom dúfam, že sa mi aspoň trochu podarí odstrániť aj stigma, ktorá je stále spojená s vyhľadáním psychoterapie alebo priznaním, že potrebujeme pomoc.

Z nejakého dôvodu je dokonca aj dnes hanbou povedať: „Nie som v poriadku, cítim sa naozaj zle,“ alebo „Včera v noci som hodinu plakala a zobudila som sa s ešte horším pocitom.“ Namiesto toho zvykneme s úsmevom hovoriť: „Áno, mám sa dobre, ďakujem. Ako sa máš ty?“ To všetko bez ohľadu na to, aký zmätok sa skrýva za tým statočným výrazom.

Kedysi som bola presne taká aj ja. Nikdy by si ma nepristihla, že sa ľuďom zverujem so svojimi problémami – bola som predsa terapeutka! Nakoniec sa mi podarilo prelomiť to, čo Russ Harris nazýva „sprisahaním ticha“, až na to, že som svoje myšlienky najprv začala zdieľať s niekoľkými státisícmi sledovateľov na Instagrame... a až *potom* som sa vrátila k mojej reálnej najlepšej priateľke a zverila som sa jej tiež!

Výsledok bol pre mňa zároveň ohromujúci i upokojujúci. Keď sa nedostavilo odsúdenie iných, ktorého som sa tak obávala a ktoré mi roky bránilo, aby som o svojich problémoch hovorila, a keď som sa potom cítila lepšie... aká úľava to bola od mojich katastrofických a melodramatických myšlienok!

V októbri 2019 sme vytvorili platformu @MyEasyTherapy, okolo ktorej sa vytvorila príjemná (a nie malá) komunita, kde si ľudia vymieňajú svoje skúsenosti a navzájom si pomáhajú. Sotva dokážem

uveriť tomu, ako veľa nás je – viac ako 700 000. Je naozaj skvelé byť toho súčasťou.

Takže, toľko o mne. A čo ty? Cítiš sa dosť dobre na to, aby si dokázala prekonať problémy, ktoré ťa brzdia? Ak je momentálne tvojou odpoveďou *nie*, dostaneme ťa k tomu, aby si mohla odpovedať *áno*. Ty to dokážeš. Bude to ťažké, ale vieš čo? Nebude to *až také* ťažké. Je to uskutočniteľné.

Myslíš si, že ten problém sa týka len teba, že si preto nejaká chybná? Nie. To je problém ľudských bytostí, nie tvoj osobný problém. Ak prijmeš to, čo tu spolu budeme skúmať, nie je možné, aby si nakoniec neuvidela u seba zmenu.

Každá z nasledujúcich kapitol sa týka vytvorenia základov čokoľvek, čomu sa v živote budeš chcieť venovať. Poskytnú ti nástroje, ktoré ti pomôžu udržať sa nad vodou, dúfajme, že navždy.

Chcem však, aby si mi slúbila jedno: že nedovolíš, aby táto kniha zbierala prach na policičke (je na to príliš roztomilá). Prečítaj si ju, osvoj si postupy, ktoré v nej nájdeš, a staneš sa osobou, ktorá si môže myslieť a cítiť čokoľvek, a napriek tomu sa jej podarí urobiť to, čo musí urobiť, aby sa dostala tam, kde potrebuje byť.

Zaslúžiš si to a ja sa už na to teším, pretože úplne jasne vidím, čo v tebe je. Len si pamätaj, že som tu, presne tu vedľa teba. Tak poďme na to spolu.











Ver mi, máš to.

KAPITOLA 1

PÄŤDIELNY MODEL





„Dávaj pozor na svoje myšlienky, stanú sa slovami;
dávaj pozor na svoje slová, stanú sa činmi;
dávaj pozor na svoje činy, stanú sa zvykmi;
dávaj pozor na svoje zvyky, stanú sa charakterom.“

– LAO-C´



Snažiť sa ovládať svoje
emócie je ako snažiť
sa ovládať počasie

**JEDNO-
DUCHO
TO NIE JE
MOŽNÉ**



Takže predpokladám, že práve teraz sa v niektorých oblastiach svojho života cítiš ako uviaznutá. Najprv si však uvedom jedno: to, čo prežívaš v tejto chvíli, je dočasné. A pravdupovediac vždy to bolo dočasné – len si to nevedela. Prečo je to dôležité? No, keby si vedela, že prílišné premýšľanie, túžba vyhovieť iným, pocity silnej úzkosti a syndróm podvodníka majú svoj koniec, cítila by si sa inak? Myslím, že áno.

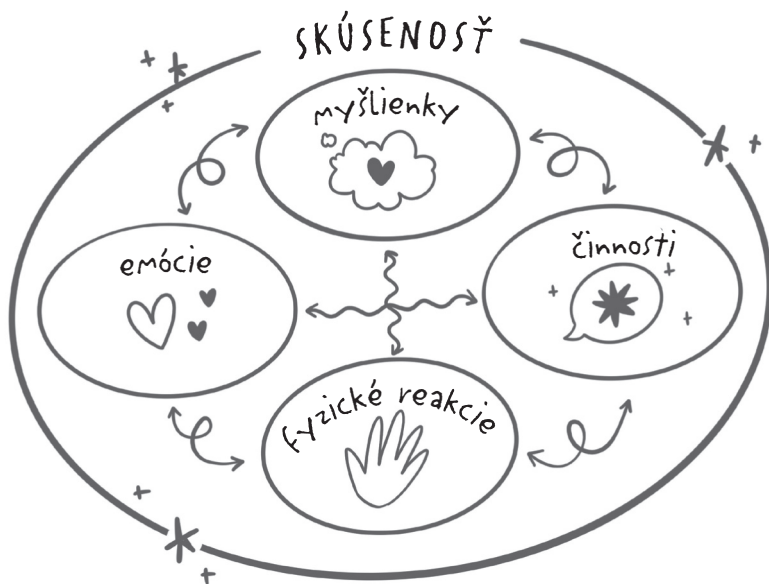
Vedieť, že existuje cesta zo zlej situácie, rieši polovicu problému. Druhá polovica sa rieši tak, že tou cestou prejdeme. Táto kapitola ťa na cestu pripraví a zvyšok knihy ťa potom ňou prevedie až von na druhú stranu.

Patrím k riešiteľom problémov. Vždy som bola a vždy budem. Áno, som klinická psychologička, ale považujem sa skôr za akéhosi empatického detektíva mysle. Ľudia za mnou prichádzajú s problémami, uviaznutí v spletitej sieti ťaživých emócií, negatívnych myšlienok a škodlivého správania. Pomáham im oddeliť rôzne časti tejto siete a zistiť, čo má zostať, čo treba odstrániť a čo treba dať do poriadku, aby cítili, že zvládajú svoje emócie a mohli žiť svoj život tak, ako chcú.

Pod'me si to rozložiť

Chápem. Niekedy, keď riešiš problémy (čiže blato, ktoré život na teba hádže), môže to byť úplne ochromujúce a nevieš, kde máš začať.

V takej situácii považujem za užitočné, keď si problém rozložíme za pomoci Padeskyho päťdielného modelu. (Veď netreba znovu vymýšľať koleso, však?)



Každá z týchto častí pôsobí na ostatné časti, či už s dobrým, alebo zlým výsledkom... žartujem! Trochu dramatizujem. Mám tým na mysli, že jedna malá zmena v každej jednotlivéj oblasti môže viesť k veľkým zmenám v inej oblasti a tento pozitívny domino efekt bude pokračovať ďalej.

Začneme zmapovaním týchto piatich častí a bližšie sa pozrieme na to, aké emócie, myšlienky, fyzické reakcie, činnosti a skúsenosti vytvárajú tvoj beznádejný začarovaný kruh. Hlbšie pochopenie každej časti bude znamenať, že sa budú dať oveľa jednoduchšie identifikovať oblasti, ktoré potrebuješ zmeniť.

CVIČENIE NA ZAMYSLENIE SA

Tých cvičení bude viac, preto si priprav poznámkový blok a posad sa so šálkou niečoho dobrého! Zapiš si odpovede na nasledovné otázky:

Emócie

Ktoré jednotlivé slová vystihujú moje najčastejšie alebo znepokojujúce nálady – smutná, nervózna, nahnevaná, previnilá, zahanbená?

Myšlienky

Keď nemám dobrú náladu, ako rozmýšľam o sebe, o iných ľuďoch, o svojej budúcnosti? Aké myšlienky zasahujú do toho, čo by som chcela robiť alebo čo si myslím, že by som mala robiť? Aké predstavy alebo spomienky mi prichádzajú na myseľ?

Fyzické reakcie

Aké mám fyzické príznaky? Zameraj sa na energetické hladiny, chuť do jedla, bolesť a spánok, ako aj občasné príznaky: svalové napätie, únava, zrýchlený tep, bolesti žalúdka, potenie, závraty a ťažkosti s dýchaním.

Činnosti

Aké správanie je spojené s mojimi náladami? Správanie sú veci, ktoré robíme alebo ktorým sa vyhýbame. Rozmýšľaj o tom, ako sa mení tvoje správanie v práci, doma, s priateľmi alebo keď si sama, podľa toho, ako sa cítiš.

Skúsenosti

Aké nedávne zmeny nastali v mojom živote – pozitívne aj negatívne? Aké najviac stresujúce udalosti sa mi stali za posledný rok? Za tri roky? Za päť rokov? V detstve? Zažívam nejaké dlhodobé problémy?

Okej, čo si si uvedomila na základe tohto cvičenia? Tvoje myšlienky a nálady sú úplne prepojené, však? A možno si si všimla, že tvoje predchádzajúce skúsenosti mali vplyv na tvoje dnešné správanie a že tvoje dnešné správanie sa veľmi mení podľa toho, akú máš náladu.

To, priateľka moja, je súčasť toho, že si človek.

Ak sú všetky súvislosti, ktoré vidíš, pochmúrne a zanechávajú v tebe pocit beznádejného uviaznutia v tomto začarovanom kruhu, ešte trochu so mnou vydrž, pretože dobrá správa je, že môžeme urobiť drobné pozitívne zmeny, ktoré premenia celý tento začarovaný kruh na prospešný cyklus. Viem, že to znie až prehnane optimisticky, ale naozaj som to nevymyslela ja – to hovorí psychológia!

V tejto knihe sa najprv naučíme identifikovať body, ktoré ti umožnia vystúpiť z toho začarovaného kruhu, potom ťa k nim nasmerujeme a následne cez ne vyvedieme z kruhu von.

* Môžeme urobiť malé pozitívne zmeny, aby sme zmenili tento celý začarovaný kruh na prospešný cyklus. = *

Nie je to tak dávno, čo som bola aj ja v tvojej koži. Celý život som mala pocit, že nie som dosť dobrá a že neviem zapadnúť do spoločnosti. Trápila som sa tým, čo si o mne myslia iní, neustále som mala strach, že ma budú odsudzovať alebo že ma nebudú mať radi a nakoniec ma odmietnu. Tieto pocity ma prenasledovali od základnej školy, kde som bola prehnane súťaživá, pretože som sa bála, že by ma moje osemročné priateľky odmietli, keby som nebola génus v matike (áno, moja škola bola zvláštna). Rovnako som sa cítila na strednej

škole, kam už po niekoľkých mesiacoch pozvali mojich rodičov na pohovor. Napriek mojej inteligencii a tomu, že som sa rada učila, som sa totiž zaplietla s „nesprávnou partiou“. Predstierala som, že ma štúdium nebaví a celkovo som sa správala veľmi nepodobne sebe, len aby som medzi nich zapadla (budeme sa venovať aj tejto téme). Tam to skončilo? Samozrejme, že nie. Rýchlo sa prenesme do roku 2019, keď mám čosi po tridsiatke, pracujem ako klinická psychologička v štátnom zdravotníckom zariadení a rýchlo sa blížim k vyhoreniu.

Dovoľ, aby som ťa uviedla do situácie. Už niekoľko rokov som pôsobila na pozícii klinickej psychologičky. Robila som to dobre. Teraz to už môžem povedať s istotou. Ako plynul čas, vláda začala škrtáť financovanie programov pre duševné zdravie, akoby o ne stratila záujem. V dôsledku toho sa neúmerne predĺžili termíny pre klientov čakajúcich na vyšetrenie – a to bola situácia dokonca ešte pred pandemiou.

Pracovala som ako stroj, opätovne som sa vracala k pacientom bez toho, aby som si našla čas na oddych. Zapájala som sa do každej novej iniciatívy, s ktorou prišli moji starší kolegovia, keď sa snažili riešiť problémy spôsobené, podľa mňa, ľuďmi, ktorí riadia túto krajinu. Ľudia vždy hovoria, že psychológovia by nemali hovoriť o politike, ale ja na ich slová nedbám; tie dve oblasti sú natoľko vzájomne prepletené, že sa nedajú oddeliť. Každopádne sme boli podfinancovaní a bolo nás málo – situácia známa vo väčšine zariadení pre duševné zdravie v Spojenom kráľovstve. Ak však mám byť celkom úprimná, v mojom zamestnaní ma držali hlavne moje vlastné „problémy“. Moje neužitočné myšlienky, moje pochybnosti o sebe a môj strach z opustenia. Zvlášťne, však? Tešilo ma, že mi ľudia natoľko dôverovali, že sa na mňa obracali, aby som im pomohla. Tešilo ma, že som potrebná. Verila som, že to zvyšuje moju hodnotu v tíme a vďaka tomu som sa cítila bezpečne. Bála som sa, čo by sa mohlo stať, keby som si začala

stanovovať hranice. To bolo príčinou, prečo som hovorila áno, aj keď som vedela, že by som mala kričať: „Dopekla, nie!“

Milovala som prácu s klientmi a naplno som sa venovala každému sedeniu, ktoré som s nimi absolvovala. Moja energetická hladina však bola na nule, žalúdok som mala stiahnutý, znovu sa mi vrátili migrény z detstva a môj vnútorný aj vonkajší svet sa stávali neznesiteľnými. Stratila som svoj zvyčajný pozitívny pohľad na svet a do práce som chodila s čoraz väčšou nechúťou. Za normálnych okolností som prokrastinovala len pri bezvýznamných veciach, ale teraz som celkom stratila motiváciu niečo robiť. Ráno po zobudení som mala asi jednu a pol sekundy pokoj, kým sa dostavila úzkosť. Fungovalo to ako hodinový strojček – z nadšenej a hravej nálady som prechádzala do cynizmu a podráždenia. Cítila som sa v pasci a bola som pripravená všetko zabaliť a stať sa kvetinárkou. Neurobila som to však, ostala som, pretože som nechcela sklamať ľudí v tíme, ktorých som naozaj milovala a vážila si ich. A tak sa stalo, že som zostala až príliš dlho. Keď som konečne odišla, bola som už tak dlho nešťastná a nepodobná sama sebe, že to bolo celkom ľahké rozhodnutie.

Bola to dlhá cesta, kým som sa dostala z emocionálneho a fyzického vyhorenia, ale vďaka Bohu som to dokázala. (Možno si myslíš, že byť nábožensky založená sa veľmi nezhoduje s tým, že som „vedec-praktik“, ale u mňa to funguje.) A teraz, keď ovládam techniky, ktorými sa budeme zaoberať v tejto knihe, mám všetky potrebné nástroje na to, aby som zvládla neužitočné myšlienky, ktoré mi prídu na myseľ a hrozia, že vykoľaja moje správanie a môj deň. Svoje emócie si vážim, namiesto toho, aby som pred nimi utekala a tým všetko ešte zhoršovala. Všetko, čo robím, obsahuje moje hodnoty, pocity lásky k sebe samej, súcitú s inými, pričom dodržujem stanovené hranice.

Moja cesta sem, kde som teraz, začala aplikáciou päťdielného modelu na seba. Nemyslite si, že terapeuti majú všetky svoje problémy

vyriešené. Väčšinou tomu tak nie je, ale sme naozaj dobrí v tom, že pomáhame všetkým ostatným vyriešiť ich problémy. Pochopenie päťdielneho modelu môže u teba všetko zmeniť, najprv sa však bližšie pozrieme na jeho jednotlivé časti a rozbijeme niektoré mýty. Je ich mnoho.

Emócie

Mýtus: Ľudia by mali byť vždy šťastní a ak ty nie si, znamená to, že niečo s tebou nie je v poriadku.

Pravda: Emócie sú ako spodná bielizeň – každú chvíľu sa menia.

Ak je tvojím cieľom byť stále šťastná, musím ťa hneď zastaviť a oznámiť ti, že to nie je možné. Každá jedna emócia, ktorú si schopná cítiť, je potrebná a plní dôležitú funkciu. Áno, niektoré sa môžu občas zdať ochromujúce, ale niekedy sa musíš naozaj cítiť hrozne, aby si sa nimi zaoberala.

Vieš si predstaviť, že by sme nikdy necítili strach? Ak by nás nevystrašilo auto, ktoré sa na nás rúti plnou rýchlosťou, nevyhli by sme sa mu a zrazilo by nás. Ako som povedala, niektoré emócie musia byť dosť zlé, aby sme im venovali pozornosť a konali tak, aby sme situáciu zmenili.

Ťaživé emócie nie sú niečo, čomu by sme sa mali snažiť vyhnúť sa. Mali by sme sa naučiť, ako ich zvládať – a zvládať dobre. Hlavne si treba pamätať, že emócie sa budú prejavovať odlišne v závislosti od osoby v danej situácii. Niektoré zo spôsobov, ktorými prejavujeme svoje emócie, sú v nás hlboko zakorenené a do značnej miery to vyzerá rovnako u všetkých ľudí. Je pre nás prirodzené plakať, keď sa cítíme smutní a tváriť sa ako *angry birds*, keď sme zúrivi.

To, čím sa medzi sebou líšime, je naše *prežívanie* emócií. Pretože nejde len o samotný pocit, ale aj o mnohé sprievodné myšlienky,

nutkania a fyziologické vnemy. Existuje veľa rôznych faktorov, ktoré ovplyvňujú to, ako každý z nás precítiť určitú emóciu. Medzi tieto faktory patria ľudia spojení s danou emóciou, prostredie, v ktorom sa nachádzaš, okolnosti, ktoré ťa obklopujú.

Mýtus: Svoje emócie môžeš ovládať.

Pravda: Pokúšať sa ovládať svoje emócie je ako pokúšať sa ovládať počasie – jednoducho to nie je možné.

Pokiaľ si nažive, zažiješ aj ťaživé emócie. Je to súčasť toho, že si človekom. Snažiť sa ovládať svoje emócie nás zvyčajne odvádza od toho, aby sme ich prejavili spôsobom, akým chceme, od kontaktov s ľuďmi a od života v súlade s tým, čo je pre nás skutočne dôležité.

Svoje emócie nemôžeš ľubovoľne zapínať a vypínať, existuje však dôvod, pre ktorý si myslíme, že môžeme. Súvisí s dospelými, ktorých sme mali počas dospievania okolo seba. Bez toho, aby nám chceli ublížiť, nám podvedome dávali vedieť, že je možné ovládať svoje emócie. Používali na to rôzne „osožné“ komentáre, ako napríklad „Neplač“, „Nebuď bojko“, „Prestaň sa ľutovať“. Potom sme išli do školy a počúvali to isté od ostatných detí, ktorým to tiež zvykli hovoriť.

Nič z toho nie je zdravá regulácia emócií, ale aby bolo jasné, tu nejde o odsudzovanie našich rodičov. V tejto knihe nemá odsudzovanie miesto. Neexistuje žiadna rodičovská škola a naši rodičia pravdepodobne zažili presne to isté so svojimi rodičmi.

Väčšina z nás sa snaží uniknúť akémukoľvek pocitu, ktorý nie je „šťastný“, „upokojujúci“ alebo jednoducho to nie je dobrý pocit. A postupy, ktoré používame na to, aby sme im unikli, zvyčajne skončia tak, že sa to obráti proti nám. Možno sa pokúšame potlačiť svoje pocity tým, že sa prinútíme, aby sme nerozmýšľali o tej „veci“, pretože sme z toho celí nešťastní.