

NOVÉ  
VYDANIE

# ZRÁŽKA S REALITOU

Ako ustát' chvíle,  
keď život naozaj bolí,  
a ísť ďalej silnejší

DR. RUSS HARRIS

## Pochvalné vyjadrenia o knihe

„Táto kniha Russa Harrisa, jedného z popredných svetových pionierov teórie prijatia a záväzku (Acceptance and Commitment Therapy – ACT), je skutočne nádherným gestom a darom pre všetkých nás, ktorí v snahe preplaviť sa búrlivými aj tými tichými vodami života potrebujeme pomoc a povzbudenie. Jej čítanie mi vnuklo mnoho podnetných myšlienok, bolo pre mňa skutočným zážitkom, podanou rukou a zdrojom nového, obohacujúceho poznania.“

— Prof. Paul Gilbert, PhD, autor knihy  
*The Compassionate Mind (Súcitná myseľ)*

„Skôr či neskôr človek musí naraziť na realitu. Strata, choroba, zrada aj im podobné peripetie prídu neohlásene a otrasú vašimi najhlbšími základmi. A v takých chvíľach je dobré mať túto knihu poruke. Má totiž moc nielen utešiť; ona človeku pomáha opäť nájsť pevnú pôdu pod nohami, poslúži ako sprievodca a pomôže mu ďalej rásť. Schopnosť nájsť si na seba potrebný čas a byť k sebe láskavý s plným vedomím prežívanej chvíle síce nepomôže človeku na jeho bolesť zabudnúť, no povznesie ju na inú úroveň a premení na zdroj hlbokého poznania. Táto kniha ukazuje, čo nás prežívanie bolesti môže naučiť. Nebudete si ju chcieť nechať len pre seba, ale budete túžiť podeliť sa s ňou so všetkými blízkymi, s vedomím, že zrážke s realitou sa v istom okamihu nevyhnú ani oni.“

— Steven C. Heyes, profesor psychológie na University of Nevada,  
autor knihy *Get Out of Your Mind and Into Your Life*  
*(Vymaň sa zo svojej mysle a vstúp do života)*

„Veľmi osobná, hlboko obohacujúca a predovšetkým veľmi praktická – táto kniha človeku ukazuje, čo robiť, keď narazí na realitu, keď prídu tie staré známe tvrdé prebudenia a my máme pocit, že život nie je fér a nič nejde podľa plánu. Russovi Harrisovi sa podarilo napísať ďalšiu vynikajúcu knihu o tom, čo znamená byť ľudskou bytosťou, ako čeliť životným prekážkam, žiť zmysluplnejší a plnší život a dokázať sa z neho tešiť.“

— Dr. Anthony Grant, riaditeľ Coaching Psychology Unit na University of Sydney a autor knihy *8 Steps to Happiness (8 krokov ku šťastiu)*

„Bez ohľadu na naše činy a zámery bolesti a trápenie si nájdú do nášho života svoju cestu a schopnosť vyrovať sa s nimi je pre ďalší plnohodnotný život kľúčová. Takže ak hľadáte krátkodobé dávky šťastia podávané formou zjednodušených až banálnych rád, o ktoré sa s vami mohli podeliť učitelia v škôlke, skúste to inde. No ak si túžite vybudovať pevné základy vedomého prežívania, zmysluplnosti a naplnenosti života, a zároveň sa naučiť zvládať bolesť užitočným spôsobom, túto knihu si musíte prečítať. Naozaj úprimne dúfam, že sa dostane do rúk čo najviac ľuďom a oni budú môcť myšlienky obsiahnuté v nej aplikovať vo svojom vlastnom živote.“

— Dr. Todd B. Kashdan, autor knihy *Designing Positive Psychology* (Vytváranie pozitívnej psychológie)

„Russ Harris je svetovo uznávaný a vysoko rešpektovaný školiteľ v oblasti terapie prijatia a záväzku, modernej vedeckej metódy v rámci psychológie, ktorá do významnej miery zdieľa mnohé prvky tradičnej duchovnej múdrosti a poznania. Jeho najnovšia kniha čerpá z vedeckých poznatkov a zároveň z Russových vlastných skúseností a je autorovou pozvánkou zapojiť sa do mimoriadne potrebného rozhovoru o tom, ako čeliť náročným životným momentom. A tak si ju prečítajte, strávte s ňou užitočné a zároveň príjemné chvíle a nájdite v nej pre seba vzácne čriepky múdrosti, ktoré sa vám v živote určite zídu!“

— Dr. Niklas Törneke, autor knihy *The ABCs of Human Behaviour* (Abeceda ľudského správania)

„Strhujúca kniha napísaná s ohromnou dávkou ľudského porozumenia – povinné čítanie pre každého, kto prechádza ťažkými životnými skúškami, ako je rozvod, choroba, kariérne zmeny alebo úmrtie blízkeho človeka. Ide o unikátny počin a jeho výsledkom je kniha, ktorá je hlboko osobnou a zároveň univerzálne použiteľnou.“

— Dr. Joseph Ciarrochi, docent na University of Wollongong, autor knihy *Emotional Intelligence in Everyday Life* (Emocionálna inteligencia v bežnom živote)

DR. RUSS HARRIS

# ZRÁŽKA S REALITOU

Ako ustáť chvíle,  
keď život naozaj bolí,  
a ísť ďalej silnejší



EASTONE BOOKS

REALITY SLAP

Copyright © Dr. Russ Harris

Exisle Publishing Ltd

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

Z anglického originálu *Reality Slap* vydaného vydavateľstvom

Exisle Publishing preložila Miroslava Bajaníková.

V roku 2023 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)

Translation © 2023 Mgr. Miroslava Bajaníková

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 akýmkoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-750-8

*Venované môjmu jedinému synovi. Mal si len päť, keď som písal prvé vydanie tejto knihy; teraz, keď píšem jej druhé, už je z teba mladý štrnásťročný muž. A počas tých rokov, ktoré sme už stihli stráviť spolu, si bol mojím bezkonkurenčne najlepším učiteľom. Ďakujem ti za to, že si ma toľko naučil o tom, ako žiť a ako milovať; za to, že si mi pomohol rásť a rozvíjať sa; za to, že si do môjho života priniesol toľko radosti a lásky. Milujem ťa viac, ako budem kedy schopný vyjadriť slovami.*

# Obsah

## **PRVÁ ČASŤ: PRESKUPENIE**

1: Keď život bolí .....	3
2: Pekne poporiadku .....	11
3: Láskavé slová .....	19
4: Nechajte trápenie plávať .....	31
5: Keď sa rozpúta búrka .....	38
6: Psychologický smog .....	50
7: Zaregistruj a pomenuj .....	64
8: Ži a nechaj žiť .....	72
9: Naši vnútorní spojenci .....	77
10: Pohľad plný úprimného záujmu .....	85
11: Láskavý dotyk rúk .....	97
12: Keď spomienky bolia .....	109

## **DRUHÁ ČASŤ: PRESTAVBA**

13: Ako dať svojmu životu zmysel .....	121
14: Malý krôčik vpred .....	137
15: Tá správna výzva .....	145
16: Väzňom svojej vlastnej zatrpknutosti .....	153

17: Nikdy nie je neskoro .....	158
18: Ako sa zbaviť zlozvykov .....	162

### **TRETIA ČASŤ: REVITALIZÁCIA**

19: Na javisku života .....	177
20: Plnohodnotné prežívanie .....	186
21: Radosť a žiaľ .....	192

Príloha A: Neutralizácia .....	199
--------------------------------	-----

Príloha B: Vnímavé dýchanie .....	205
-----------------------------------	-----

Príloha C: Ako si stanoviť svoje ciele .....	207
--	-----

Podakovanie .....	213
-------------------	-----



PRVÁ ČASŤ

PRESKUPENIE

---

## Keď život bolí

Nič vás nepripraví na chvíľu, keď sa nečakane stretnete s realitou, keď sa následkom tej zrážky ocitnete na kolenách, a váš život bude naruby. Podoba takejto zrážky môže byť rôzna: smrť milovaného človeka, vážna choroba alebo zranenie, hrozná dopravná nehoda, rozvod, zrada, útok, nevera, násilný čin, strata zamestnania, bankrot, vojna, požiar, potopa, zemetrasenie, pandémie... Zrážky s realitou nikto nemá rád, naháňajú nám hrôzu a za každú cenu sa im snažíme vyhnúť. No ak prežijeme štandardne dlhý život, skôr či neskôr im budeme čeliť všetci. A jedna vec je istá: čím silnejšia tá zrážka je, o to viac bolesti nám spôsobí. A potom – v závislosti od jej intenzity a povahy – môžeme zostať v šoku, dolahne na nás smútok, cítíme hnev alebo strach, úzkosť alebo hrôzu, vinu, hanbu, či dokonca nenávisť, zúfalstvo alebo odpor. Niekedy je tá bolesť taká intenzívna, taká neznesiteľná, že sa náš nervový systém rozhodne pre rúzne riešenie a „odstrihne nás od vlastných emócií“, uvedie nás do stavu apatie, pocitu otupenosti a vnútornej prázdnoty. Máme pocit, že z nás vyprchal všetok život.

Občas, pri troche šťastia, je zrážka len mierna a naše zotavenie je jednoduchšie. Postavíme sa na nohy, oprášime kolená, nájdeme riešenie problému a žijeme vlastne ako predtým. Čo však vtedy, ak sa neponúka žiadne ľahké riešenie; ak milovaný človek zomrel, partner nás navždy opustil alebo nás prepustili z práce a nádej na inú je slabá? Čo ak má naše zranenie dlhodobé následky, choroba, ktorou trpíme je chronická, alebo

sa staneme obeťou zločinu, ktorý natrvalo poznačí náš život? Čo ak je vážne chorý ktosi blízky, čo ak fyzicky alebo duševne trpí? A čo vtedy, ak svet uvrhne do stavu zmätku pandémie globálnych rozmerov?

Zrážky s realitou so sebou vždy prinášajú istú stratu. Možno prideme o dôležitý vzťah – následkom úmrtia, rozvodu, odlúčenia alebo konfliktu; alebo o zdravie, zamestnanie, prípadne o vlastnú nezávislosť. Môžeme stratiť aj pocit istoty, dôvery a bezpečia, slobodu a príslušnosť k istému miestu či komunite – výpočet potenciálnych zraňujúcich strát je naozaj dlhý.

Zrážky s realitou obvykle predznamenajú stav istej krízy: obdobia zaťažkávacích skúšok a neistoty, keď sa človek borí s problémami, na ktoré často nemá vôbec dosah. (Toto riziko je zvlášť silné v prípade tragických zrážok, ktoré psychológovia nazývajú traumami.) V rovnakom čase, alebo v tesnom závесе, sa dostaví smútenie. To si ľudia často mýlia so smútkom, no je to klamná predstava, pretože smútenie nemá s emóciami nič spoločné. Je to psychologický proces, v rámci ktorého človek spracováva istú významnú stratu. Počas tohto procesu zažívame širokú škálu emócií – od smútku cez úzkosť, hnev až po pocit viny – a prejavujú sa u nás rôzne telesné reakcie, napríklad poruchy spánku, únava, letargia, apatia a nechutenstvo.

## **Päť štádií zármutku**

Doktorka Elisabeth Kübler-Ross pomenovala dnes už všeobecne známych „päť štádií smútenia“: popieranie, hnev, vyjednávanie, depresia a prijatie. A hoci mala na mysli stav smútenia po smrti či počas odchádzania blízkeho človeka, tieto fázy sa vzťahujú na akýkoľvek druh straty, krízy či traumy. Treba však mať na pamäti, že uvedené štádiá nie sú jasne ohraničené a jednoznačne zadefinované; väčšina ľudí neprežíva všetky a rovnaké nie je ani ich poradie. Naopak, často navzájom splývajú a bežne sa stretávame s tým, že človek síce v jednej chvíli nadobudne pocit, že určitú fázu už má za sebou, no po istom čase sa môže vrátiť. Bez ohľadu na povahu straty, ktorú prežívame, je však takmer isté, že minimálne niektoré z uvedených štádií zažijeme, a preto stojí za to sa pri nich na chvíľu pristaviť.

„Popieranie“ je vedomé či podvedomé odmietanie skutočného stavu vecí alebo neschopnosť si ho uvedomiť. Môže sa prejavíť ako neochota sa o dotyčnej situácii rozprávať; prípadne snaha predstierať, že sa nedeje; alebo pocit otupenia, akéhosi „vypnutia“; alebo veľmi silný sklon utiekať sa do celkom inej reality – človek vtedy chodí ako bez duše a má pocit, že všetko, čo sa okolo neho deje, je len zlým snom. Človek v štádiu „hnev“ sa môže hnevať buď na seba, na iných, alebo na život ako taký. Pomerne bežné sú aj pridružené znaky – odpor, pohrdanie, zúrivosť, pobúrenie alebo silný pocit nespravodlivosti...

„Vyjednávanie“ je fáza, keď sa človek snaží dosiahnuť dohodu, ktorá by dokázala zmeniť realitu; môže to znamenať úpenlivé prosby o zásah zo strany Boha alebo snahu dostať od chirurga príslub úspešnej operácie. Je to častokrát o zbožných želaniach a vytúžených predstavách o alternatívnych realitách: „Kiežby sa stalo toto“ alebo „Bodaj by sa to skončilo takto“.

„Depresia“ je štúdiom s trochu zavádzajúcim názvom. Nejde totiž o tú pomerne rozšírenú klinickú poruchu, ktorú pod pojmom depresia poznáme. Skôr tu prichádzame do styku s emóciami smútku, zármutku, ľútosti, strachu, úzkosti a neistoty, čo sú všetko veľmi prirodzené reakcie človeka na zásadné straty v živote.

A napokon, vo fáze známej ako „prijatie“ sa človek zmieruje so svojou novou realitou, už s ňou viac nebojuje a ani sa jej nesnaží vyhnúť. To mu umožňuje vložiť svoju energiu do postupného opätovného budovania vlastného života (čo sa počas tých predchádzajúcich štádií zdalo takmer nemožné).

## **Bojovať – utiecť – ustrnúť**

Zmätok vyvolaný zrážkou s realitou so sebou nevyhnutne prináša viaceré nepríjemné telesné reakcie. Všetci sa občas dostávame do situácie, ktorá v nás vyvolá potrebu bojovať alebo utiecť. V niektorých prípadoch sa navyše dostaví aj reakcia takzvaného ustrnutia alebo zamrznutia.

Aby sme lepšie pochopili, ako tieto reakcie vyzerajú, prečo k nim dochádza a aký majú na nás vplyv, vyberme sa na malú cestu do minulosti.

Skúste si predstaviť jedného z vašich predkov, ktorý sa sám vybral na lov divých zajacov. V divočine sa nečakane ocitne zoči-voči obrovskej medvedici. Na krátky okamih stuhne. Medvedica je odhodlaná za každú cenu brániť svoje mláďatá, ktoré sa jej motajú popod nohy. Človeka pred sebou vníma ako hrozbu. Vyráža do útoku.

Ak chce náš predok prežiť, má v zásade len dve možnosti: zobrať nohy na plecía alebo zostať na mieste a bojovať s medvedicou. Jeho autonómna (niekedy nazývaná aj vegetatívna) nervová sústava v tom okamihu preberie velenie a zafunguje rýchlejšie ako vedomé myslenie. Slovo „autonómny“, ako všetci vieme, znamená schopný prijímania vlastných rozhodnutí. Podľa toho autonómna nervová sústava dostala svoje meno – ona totiž samostatne rozhoduje o tom, čo je pre človeka dobré, a to bez toho, aby do celého procesu zasiahlo vedomie človeka. Takže, obrazne povedané, vedomie nedostane šancu ani čas zvážiť: „Teraz by bolo asi fajn prepnúť sa do bojového módu“. Toto rozhodnutie vykoná naša autonómna nervová sústava. Navyše, stihne to ešte skôr, ako by sa v mysli objavila čo i len jediná myšlienka, a okamžite nastavuje naše telo do pozície *bojuj alebo uteč*.

Ale späť k nášmu predkovi. Dostáva sa teda do módu *bojuj alebo uteč*. Svaly na nohách, rukách, hrudi a krku sú napäté, pripravené konať. V tele sa mu vyplavuje adrenalín, srdce bije rýchlejšie a zásobuje svaly potrebnou krvou. A vtedy náš predok „prepína“ do bojového módu a celou silou hádže svoju kopiju smerom k medvedici.

Hod mu však nevyjde podľa predstáv. Kopija len letmo zachytí kožu medvedice a zanechá na nej malý škrabanec. Stačí však na to, aby zviera vyprovokoval. Nášmu predkovi sa však minuli zbrane. A tak sa otáča, berie nohy na plecía a uteká, čo mu sily stačia. Jeho jediným cieľom je utiecť.

No medvedica je rýchlejšia. Chňapne ho svojou ťažkou labou a zrazí k zemi.

Človek v tej chvíli nemá šancu so zvieratom bojovať a útek už tiež neprípadá do úvahy. A tak opäť, rýchlejšie ako vedomá myšlienka, vedenie preberá autonómna nervová sústava. Dilema „bojuj alebo uteč“ už v tejto chvíli nie je aktuálna, a tak nervová sústava dostáva telo do módu *zamrznutie*. A prečo? Lebo medvede nemajú rady, keď sa ich koristiť pokúša

vzdorovať. Takže čím viac úbohý človek kričí a zmieta sa v kŕči, o to zúrievšie zviera reaguje. Vtedy je najlepšie zostať bez pohnutia ležať na zemi a nevydať zo seba ani hlások.

Toto je štádium *zamrznutia* (tiež ustrnutia alebo stuhnutia). Blúdívny nerv (po mieche druhý najdlhší nerv v ľudskom tele) nášho lovca aktívne imobilizuje: paralyzuje jeho svaly, takže sa doslova nedokáže hýbať. A zároveň totálne utlmuje jeho vnemy a pocity. A dôvod? Čím menej bolesti bude cítiť, o to menej nutková bude jeho potreba kričať a bojovať. Takže tam len zostane ležať paralyzovaný hrôzou a otupený strachom. S trochou šťastia sa medvedica o nešťastníka v tejto polohe prestane zaujímať a on získava dosť času na to, aby mu niekto potenciálne pribehol na pomoc.

Naša nervová sústava a telo majú v sebe tento spôsob reakcie zakódovaný – boj, uteč alebo stuhni – a zafunguje vždy, keď sa človek ocitne v podobnom ohrození. (A rovnako reaguje aj nervová sústava všetkých ostatných cicavcov, vtákov, plazov a väčšiny druhov rýb.) Zrážky s realitou predstavujú hrozbu a vždy aktivujú spomínanú reakciu boj alebo uteč. Najčastejšie sa to prejaví strachom a úzkosťou (uteč), no v niektorých prípadoch bude mať hnev navrch (boj). A v tých najextrémnejších prípadoch, ak nervová sústava „usúdi“, že obe možnosti už nie sú aktuálne, nastúpi reakcia ustrnutia. Človek sa nedokáže ani pohnúť, nevydá zo seba jediný zvuk. Dokonca občas stráca vedomie alebo prežíva mimotelový zážitok.

V týždňoch bezprostredne nasledujúcich po zrážke s realitou sa reakcie *boj*, *uteč* alebo *zamrzni* aktivujú opakovane. Spustíť ich môže čokoľvek, čo nám pripomenie naše nedávne utrpenie; to zahŕňa vnútorné zážitky – spomienky, myšlienky, pocity a vnemy – a rovnako aj tie vonkajšie, čiže konkrétnych ľudí, miesta, jedlo, hudbu, fotky, predmety, knihy, správy v médiách a podobne. Múd *boj* prichádza v podobe hnevu, frustrácie a podráždenosti. Nastavenie *uteč* sa zas prejavuje ako strach, úzkosť a obavy. No a reakcia *zamrzni* máva formu otupenia, apatie, únavy, ľahostajnosti alebo pasivity, ktoré sú často vodou na mlyn našim pocitom bezmocnosti, zbytočnosti či zúfalstva.

A tak teraz, keď sme už stručne opísali tie najčastejšie reakcie na zrážku s realitou, tou zásadnou otázkou zostáva...

## Čo s tým?

Ruku na srdce, väčšina z nás sa nedokáže so zrážkami s realitou vysporiadať práve najlepšie. Pomerne ľahko sa necháme ovládnuť svojimi bolestivými myšlienkami, pocitmi, spomienkami a telesnými reakciami; tie si z nás urobia ľahkú obeť a vmanipulujú nás do stavu bezvýhodiskovosti. Niekedy to riešime neprimeranou konzumáciou alkoholu alebo siahneme po drogách, odstrihneme sa od priateľov a rodiny, vzdáme sa aktivít, ktoré nám predtým robili radosť. Občas dokonca bojujeme s ľuďmi, na ktorých nám záleží, prípadne sa skrývame pred svetom, trávime príliš veľa času v perinách alebo na gauči.

Takéto správanie je úplne normálne a skutočne veľmi bežné. Problém je v tom, že obvykle veci iba zhoršuje. Je tu však aj dobrá správa a tá hovorí, že svoj stav dokážeme zmeniť; sme schopní naučiť sa nové a efektívnejšie spôsoby reakcie na smútok, stratu a krízy. Táto kniha vychádza z prístupu, ktorý sa nazýva terapia prijatím a záväzkom (Acceptance and Commitment Therapy, čiže ACT). V angličtine sa táto skratka nečíta po hláskach (A.C.T.), ale ako jedno slovo – „act“, čiže „konať“. ACT je vedecký prístup, ktorý ako prvý začal využívať americký psychológ Steven C. Hayes v 80. rokoch minulého storočia. V čase vzniku tejto knihy (teda v roku 2020) bolo vo vedeckých časopisoch publikovaných viac než 3 000 štúdií na tému ACT, čo len dokazuje, aká je prospešná v boji proti smútku, depresii, úzkosti a tiež pri závislostiach, chronických chorobách a traumách. Jej praktický a účinný prístup pomáha ľuďom prekonať bolesť a trápenie a začať si napriek nepriazni osudu budovať zmysluplný a naplnený život. A ja by som vás touto teóriou chcel v nasledujúcich kapitolách previesť. A sľubujem, že to vezmeme pomaly a citlivo, krok za krokom.

No skôr, ako sa posunieme ďalej, by som sa ešte rád dotkol dvoch tém, ktoré považujem za dôležité. Po prvé: na zrážku s realitou neexistuje žiadna „správna“ či „vhodná“ reakcia. Každý reaguje inak a po svojom – a tak vás prosím, aby ste skúsili zabudnúť na akékoľvek predstavy o tom, ako by ste sa mali či nemali cítiť a aký dlhý čas by konkrétna fáza mala alebo nemala trvať. Niektorí ľudia napríklad po nešťastnej udalosti preplačú celé

dni alebo dokonca týždne, zatiaľ čo iní nevyronia ani slzu; obe reakcie sú úplne normálne. Po druhé: rovnako nie je žiadny „najlepší“ alebo „správny“ spôsob, ako sa vysporiadať so smútkom, stratou či krízou. Každý to prežíva inak a to, čo pomáha jednému, nemusí byť nápomocné druhému. V tejto knihe nájdete veľa tipov, nástrojov, prístupov a návrhov, ktoré sa ukázali v mnohých prípadoch ako prospešné – no opäť zdôrazňujem, že nie všetko zafunguje u každého. A tak vás úprimne žiadam: čokoľvek v tejto knihe nájdete, použite, upravte a prispôbte si tak, aby to zodpovedalo vašej jedinečnej situácii a ťažkostiam, ktorým čelíte. (Čo zároveň znamená vzdať sa čohokoľvek, čo vo vašom prípade fungovať nebude.)

Väčšina ľudí v mojom veku (53 rokov) má už pomerne veľa zrážok s realitou za sebou. Tá moja prvá prišla ešte v detstve. Opakovane a dlhodobo ma zneužívali moji dvaja blízki príbuzní. O čosi neskôr potom prišli úmrtia rodičov, priateľov a príbuzných, bolestivý rozvod, vážne zranenie s následkami v podobe chronickej bolesti a veľmi stresujúce štvorročné obdobie, počas ktorého môjmu synovi diagnostikovali nebezpečné ochorenie a musel absolvovať veľmi intenzívnu liečbu. (Aká to bola pre mňa úľava, keď sa nakoniec úplne vyliečil! Mali sme naozaj veľké šťastie, lebo viem, že v mnohých iných prípadoch to tak dobre neskončilo.) Terapia ACT mi výrazne pomohla vysporiadať sa s mojimi vlastnými životnými trápeniami a úspešne som ju použil aj v snahe pomôcť iným.

Avšak to, čo ma na prístupe ACT zaujalo najviac, je jeho všeobecná použiteľnosť. V roku 2015 som vytvoril program na princípoch ACT pre Svetovú zdravotnícku organizáciu (WHO), ktorý bol použitý pri práci v utečeneckých táboroch. WHO už spomínaný program aplikovala v mnohých krajinách vrátane Turecka, Ugandy a Sýrie v snahe pomôcť utečencom vysporiadať sa s mnohými zrážkami s realitou, ktoré zažívajú: vojnou, perzekúciou, násilím, smrťou milovaných, nutnosťou opustiť svoj domov, prácu a krajinu a s úsilím prežiť náročné životné podmienky, ktoré v utečeneckých táboroch vládnu. Musím sa priznať, že spočiatku som mal ohľadom programu isté obavy; kládol som si otázku, či je vôbec možné, aby fungoval v prípade ľudí, ktorí čelili takým obrovským výzvam. A preto mi padol kameň zo srdca a nesmierne ma potešilo, keď WHO o niekoľko rokov zverejnila svoju správu: podľa nej ho utečenci nielenže



dobre prijali a radi sa doňho zapájali, ale navyše im program pomohol lepšie sa vysporiadať s ich mimoriadne náročnými životnými okolnosťami.

Kniha, ktorú držíte v rukách, má s programom vytvoreným pre WHO veľa spoločného. Rozdelil som ju do troch častí. Prvá má názov „Preskupenie“, čo znamená reorganizácia vlastného života bezprostredne po zrážke, akési znovunadobudnutie rovnováhy. Je zameraná na metódy starostlivosti o seba a spôsoby vyrovnávania sa s bolestivými myšlienkami a pocitmi. Druhú časť som nazval „Prestavba“. Ako titul napovedá, pozrieme sa na to, ako je možné prebudovať vlastný život krok za krokom – bez ohľadu na rozsah a dopad zrážky s realitou. Tretia časť nesie názov „Revitalizácia“. Sústreďuje sa na to, ako je možné znovu nadobudnúť životný elán a vitalitu a dokázať si vychutnávať všetko, čo nám život stále ponúka. (Čo sa tiež v istom štádiu smútku môže javiť ako nereálny sen.)

Možno si v tejto chvíli vravíte, že toto nie je nič pre vás, pretože váš prípad je celkom iný a kniha vám nepomôže. Že sa s tým musíte jednoducho zmieriť a váš život už navždy zostane vyprázdnený, bezútešný a neznesiteľný. Ak je to tak, dovoľte mi ubezpečiť vás, že vaše myšlienky sú úplne legitímne a normálne, a že ich pri prvom kontakte s touto technikou malo mnoho ľudí ako vy. A hoci je pravdepodobnosť, že vám táto kniha predsa len dokáže pomôcť, skutočne vysoká, nemôžem vám nič *garantovať*. No jedno viem celkom iste: ak v tejto chvíli knihu odložíte, pretože u vás prevažia pochybnosti a obavy, určite z nej žiadny úžitok mať *nebudete*.

Takže, ak som vám do hlavy nasadil chrobáka, skúsme sa dohodnúť tak, že ho necháte robiť si svoju „robotu“. Nech si vraví, čo chce, vy sa nedajte od čítania nasledujúcich stránok odradiť. Dovoľte jeho „hlasu“ znieť kdesi v pozadí (nech je ako náladová hudba v kaviarni) a my sa spoločne pustíme do bádania. Aký je náš cieľ? Odhaliť, ako sa dá prežiť a pokračovať v zmysluplnom živote aj vtedy, keď nám život uštedrí poriadny úder pod pás.

---

## Pekne poporiadku

Natalia bola v tvári bledá ako stena. Po líkach jej stekali pramienky sĺz, dopadali na blúzku a jej plač bol taký usedavý, že sa celá triasla. Desať rokov dozadu jej syna v tínedžerskom veku smrteľne zrazil šofér auta, ktorý z miesta činu následne ušiel. Polícii sa ho stále nepodarilo vypátrať. „Moje srdce sa roztrieštilo na milión malých úlomkov,“ zašepká Natalia, keď sa jej napriek prívalu sĺz podarí zo seba dostať pár slov. „Čo mám robiť? Čo mám robiť?“ opakuje dokola. „Ja netuším, čo mám robiť.“

### **Skúste to, na čo máte dosah**

Keď nám strata či iná traumatická udalosť rozmetá život na kúsky a zanechá v ňom obrovskú zívajúcu dieru a my sa snažíme vyrovnáť sa s následkami udalostí, na ktoré máme minimálny alebo vôbec nijaký dosah, väčšinu z nás prepadne nepotlačiteľný pocit bezmocnosti. V tejto kapitole sa preto najskôr zameriame na niekoľko základných praktických odporúčaní, čo robiť, aby sme bezprostredným následkom traumatizujúcej zážky s realitou dokázali čeliť.

Ako prvý krok vždy odporúčam vyrovnáť sa s faktom, že strach a úzkosť sú v takýchto prípadoch nevyhnutné, normálne, a že ide o prirodzenú reakciu na situáciu, ktorá človeku obráti život naruby a vnesie doňho dovtedy nepoznaný strach a neistotu. V takej situácii človek veľmi ľahko podľahne ťaživým obavám o veci, ktoré sú mimo jeho kontrolu: čo

sa ešte môže prihodiť v budúcnosti, aké to celé zanechá následky na mne a mojich blízkych, ako si s tým poradím a podobne. Je tu aj nebezpečenstvo, že sa začne upínať na minulosť: znovu prežíva tie strašné okamihy, láme si hlavu nad tým, čo mohol urobiť inak, kladie si naliehavú otázku, čo by to na tých udalostiach zmenilo a snaží sa prísť na to, kto alebo čo za to všetko môže. Problém je v tom, že čím viac sa zamotáme v dilemách, ktoré sú úplne mimo našu kontrolu, o to silnejší bude náš pocit bezmocnosti, úzkosti a hnevu. A preto tou jednoznačne najužitočnejšou vecou, ktorú človek môže ako reakciu na tento typ straty alebo traumy urobiť, je zamerať sa na to, *na čo má dosah*.

Nemáme pod kontrolou to, čo sa stane v budúcnosti, rovnako ani to, čo sa už stalo v minulosti. Nemáme dosah na činy iných ľudí. A rozhodne nedokážeme riadiť svoje myšlienky a pocity; je nemožné zbaviť sa všetkých bolestivých emócií a spomienok a ako šibnutím čarovného prúti-ka ich vymeniť za radosť a šťastie. Máme však dosah na to, čo robíme – tu a teraz – našimi rukami a nohami, dlaňami a chodidlami; dokážeme riadiť činy a kroky, ktoré robíme. A presne s tým musíme začať a do toho vložiť svoju energiu. Je to prvý krok na ceste k prežitiu zrážky s realitou: prevziať kontrolu nad svojimi činmi. Pozrime sa teraz na niekoľko spôsobov, ako na to.

## Nikto nie je osamelým ostrovom

Keď Shanti opustil manžel a odišiel s jej kamarátkou z detstva (s ktorou mal dva roky pomer), Shanti bola, ak to mám vyjadriť jej vlastnými slovami, „zdrvená“. Často sa jej zmocňovali emočné záchvaty, v ktorých sa striedal obrovský hnev, nekontrolovateľný plač, smútok, vlny úzkosti, hanby a poníženia. Jej reakciou na tú obrovskú stratu bolo skryť sa pred svetom. Prerušila kontakt s priateľmi aj rodinou a zavrela sa medzi štyrmi stenami svojho domu. Aj Michelle, ktorá prežila brutálne sexuálne napadnutie, zareagovala podobne. A rovnako aj Dave po tom, ako prišiel o prácu. Shanti, Michelle a Dave mali pre svoju dobrovoľnú izoláciu veľmi príbuzné motívy. Vyhýbali sa ľuďom, pretože sa nechceli rozprávať o tom, čo sa im stalo. Báli sa, že by sa pri tom obe strany

cítili čudne a veľmi nepríjemne; že by to vynieslo na povrch príliš veľa bolestivých emócií a spomienok.

V prípade Helen a Philipa bol dôvod utiahnuť sa do súkromia iný. Helenin manžel nečakane zomrel na následky srdcového infarktu. Manžel Philipa skonal po dlhom boji s rakovinou pankreasu. Obaja pozostalí sa následne celkom odstrihli od svojich priateľov a rodiny, pretože sa cítili vyčerpaní. Jednoducho nemali energiu na to, aby sa s niekým stýkali.

Niekedy sa stáva, že prerušíme kontakt so špecifickou skupinou ľudí. Obvyklé je to najmä vtedy, ak oni stále majú niečo, o čo sme my prišli. Pohľad na ten obrovský rozdiel medzi ich a naším životom jednoducho nevládzeme uniesť. Napríklad Yoko, ktorej malá dcérka zomrela na následky meningitídy, sa nemohla viac stretávať s priateľmi, ktorí mali deti. A Alana urobila to isté, keď potratila. Pre obe bol pohľad na rodičov s deťmi neznesiteľne bolestivý.

Zrážka s realitou v prípade Rady prišla v podobe diagnózy s názvom fibromyalgia. V hornej časti paží, ramien, krku, chrbtice a v bruchu pociťovala veľmi šklbavú a pálivú bolesť a trápila ju aj silná migréna, tuhnutie končatín a ťaživá únava. Všetky tieto príznaky jej významne sťažovali vykonávanie aj tých najbežnejších úkonov a aktivít, ktoré pred tým považovala za samozrejmé. Rada sa rozhodla odstrihnúť sa od svojich blízkych, pretože a) ju každý spoločenský kontakt nesmierne vyčerpával a b) už len vyjsť z domu ju stálo nesmierne veľa energie a spôsobovalo jej neznesiteľné bolesti.

Rozhodnutia nestýkať sa s ľuďmi, s ktorými sme si boli predtým blízki, mávajú veľmi rôzne príčiny. V niektorých prípadoch nechceme byť nikomu „na obtiaž“; v iných sa nechceme „vnucovať“ a privádzať ich do situácie, keď sa cítia „nesvoji“. Alebo vnímame, že tí druhí sú akísi čudní, nevedia, ako sa v našej prítomnosti majú správať alebo čo nám môžu povedať – a to je, prirodzene, veľmi nepríjemné pre nás aj pre nich. Občas mávame akúsi utkvелú predstavu, že „ja to musím zvládnuť vlastnými silami a nikoho iného nepotrebujem“.

Všetky uvedené reakcie sú celkom normálne a ľudské. (Áno, uvedomujem si, že túto frázu používam často, no považujem za veľmi dôležité opakovať to dokola, pretože máme tendenciu odsudzovať svoje vlastné