

JACOB
DRACHENBERG

STRES



JAKO PŘÍLEŽITOST



9 kroků
k pohodovému
životu

KAZDA

JACOB
DRACHENBERG

STRES



JAKO PŘÍLEŽITOST

9 kroků
k pohodovému
životu

KAZDA

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o., v roce 2023.

Nové sady 2, 602 00 Brno

www.knihykazda.cz

info@knihykazda.cz

tel.: +420 725 518 237

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.

Všechna práva vyhrazena

Datum poslední aktualizace: září 2023

Formát elektronické knihy: EPUB

ISBN 978-80-7670-157-1

Vytvoření elektronické verze PureHTML.cz, 2023

Papírové vydání:

Původní název: *Stress dich richtig! Die 9 Entscheidungen für mehr Gelassenheit* od
Jacoba Drachenberga

© 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG, Mnichov, Německo

1. vydání

Překlad: Martin Richter

Jazyková redakce: Kateřina Rubášová, Radka Klimičková

Sazba a úprava obálky: Artedit spol. s r.o., Praha, Česká republika

Obálka: Daniela Hofner, ki36, Mnichov

Grafický layout: independent medien design, Horst Moser, Mnichov

Tisk a vazba: Tiskárny Havlíčkův Brod a.s., Česká republika

ISBN: 978-80-7670-128-1

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně přímo u nakladatele na

www.knihykazda.cz.

Poděkování

Děkuji Sabine Schlimmové za její podporu při vzniku textu.

Ilustrace

obálka: Freepik; zadní klopka: Jonas Sjarov

další ilustrace: Claudia Lieb

syndikace: www.seasons.agency

Předmluva

S Jacobem jsme přátelé už dlouho. Začalo to v roce 2015, kdy jsme si u čaje povídali o svých profesních vizích a brzy jsme zjistili, že jsou si velmi podobné. V té době jsme byli oba ještě na úplném začátku: já jsem právě spustila svůj podcast a Jacob začínal ve firmách přednášet o tom, jak správně zvládat stres. V průběhu několika následujících let jsme si často vyměňovali nápady, vzájemně se povzbuzovali a podporovali. Když se ohlédnu zpět, je krásné vidět, jak vize, které jsme tehdy měli, oba vlastně prožíváme – dokonce větší, než jsme si kdysi představovali.

Vždycky si znovu uvědomím, že po setkání s Jacobem mám více energie. Je to dáno především tím, že je během rozhovoru naprosto přítomný a pozorný a opravdu ho zajímá, jak se jeho protějšku daří. Každý by měl mít ve svém životě takového Jacoba Drachenberga! O to víc mě těší, že Jacob se nyní ve své nové knize dělí o všechny své poznatky a postřehy o tom, jak můžeme mít více životní energie a jak můžeme stres využít ve svůj prospěch.

Naučit se zdravě zvládat stres bylo velmi důležité i v mém životě. Jako máma dvou dětí a podnikatelka toho mám obvykle hodně. Otevřít se představě, že vše zvládnou bez negativního napětí a uvolněně, pro mě znamenalo významný posun. Pomohlo mi to oprostít se od přesvědčení, že musím splnit všechna očekávání, a mnohem víc přemýšlím o tom, jaké jsou mé vlastní hodnoty, podle kterých chci utvářet svůj život.

Čím více jsem se od Jacoba o stresu dozvíдалa, tím více jsem si uvědomovala, jak důležité je stres zvládat a vypnout autopilota. Ve skutečnosti je to pravděpodobně jeden z nejdůležitějších problémů naší doby. Nejen proto, že být neustále ve stresu je šíleně vyčerpávající, ale zejména proto, že je to

nezdravé. Koneckonců neustálý stres ovlivňuje i náš imunitní systém. Většina z nás už úplně zapomněla, jak se skutečně uvolnit a vystoupit z kolotoče myšlenek. O to důležitější je dostat témata, jako je psychické zdraví a mindfulness, do centra pozornosti naší společnosti. Jacob Drachenberg nás ve své skvělé knize vede za ruku a jednoduchým způsobem nám ukazuje, jak se můžeme naučit prožívat stres zcela novým způsobem a jak se ho také zbavit.

Laura Malina Seilerová

Laura Malina Seilerová je vizionářka, koučka a duchovní učitelka, která pomáhá lidem rozvíjet duševní sílu a všímavost. Její podcast Happy, Holy & Confident se opakovaně umísťuje v první desítce německých podcastů a její knihy jsou bestsellery.

Proč je stres otázkou volby

... a proč z toho můžete mít radost: Protože záleží na vás, jestli stres přiberete do týmu, místo abyste se ho ze svého života snažili dostat.

Stres tam patří – a to je dobrá zpráva!

Využití stresu

„Stresujte se!“ Páni. Co je to za tvrzení hned na začátku knihy? Jako by stres byl to jediné, co vám chybí. Ze všeho nejvíc! A teď se o něj máte postarat sami – vážně?

Vážně. Ve skutečnosti to však není požadavek, ale slib, a to hned trojnásobný.

Stres!

Stres je součástí života. Zní to rezignovaně, ale je to biologický fakt: váš nervový systém přejde do stresového režimu, jakmile vám hrozí nebezpečí, ať už skutečné, nebo domnělé. Stres tedy ze svého života nemůžete zcela vypudit. Můžete se s ním však naučit konstruktivně zacházet – a to my všichni.

Znamená to především rozlišovat: Máte ve svém životě stres, který vás velmi zatěžuje, vyvolává nemoci a cítíte se kvůli němu nešťastní? Nebo se čas od času cítíte pod tlakem, zejména v každodenním životě? Tento druh negativního stresu se můžete naučit snížit na minimum. Ukážu vám osvědčené strategie.

A pak je tu ještě jeden druh stresu – ten, který vás žene kupředu, dává vám křídla a někdy vás doslova nakopne. V běžném životě mu neříkáme stres, ale spíše motivace, nadšení nebo energie, ale v podstatě je to jen druhá strana mince stresu. Chcete-li tento pozitivní druh stresu správně využívat, aniž byste se přetěžovali, je to královská disciplína. To znamená, že neexistuje jeden stres, který by měl z vašeho života prostě zmizet – stres má mnoho podob – směřící se, plačící i posilující. Proto je tak důležité je rozpoznat a umět s nimi zdravě zacházet.



Vy!

Středem pozornosti jste vy. A to z jednoduchého důvodu: Nikdo jiný totiž nemůže změnit úroveň vašeho stresu. Máte to zcela ve svých rukou.

Stejně je to v podstatě s výživou: o tom, co a kolik sníte a jak dobře nebo špatně se při tom budete cítit, rozhodujete vy sami, a to při každém jídle. Samozřejmě existuje několik základních podmínek, které tato rozhodnutí ovlivňují, počínaje stravovacími návyky z dětství až po možné potravinové nesnášenlivosti v současnosti. Ale právě vy si vybíráte při každém soustu: Mám to teď jíst? A právě vy žijete s důsledky tohoto rozhodnutí každý den znovu a znovu.

Ano, ale... Námitka!

„Upřímně řečeno, nemám čas číst celou knihu o zvládání stresu. To mě ještě víc stresuje!“

Zadržte! Jen si to spočítejte: Pokud budete číst průměrnou rychlostí, zabere vám tato kniha tři až čtyři hodiny. Možná nemáte tolik času najednou, ale se čtvrthodinou každý večer před spaním vám může trvat asi dva týdny, než knihu přečtete.

Jak dlouho budete asi žít? Doufejme, že před sebou máte ještě desítky let! Pokud tedy investujete dva týdny času do čtení a nějaký čas na sebereflexi, budete mít před sebou desítky let, které můžete prožít mnohem uvolněněji. Myslím, že to je investice, která se vyplatí!

Stejně je to se stresem. Možná v tuto chvíli nemáte pocit, že o něčem rozhodujete sami. Není stres něco, co je vyvoláno vnějšími okolnostmi? Odpověď zní: Ne. A to je dobře, protože to vám dává příležitost utvářet svůj život lépe. Samozřejmě se podrobně podíváme, jak to všechno souvisí a jak to můžete sami pro sebe uvést do praxe.

Stejně jako body, ve kterých se můžete rozhodnout, zda se budete stresovat, nebo ne. To vám dává velkou svobodu: svobodu rozhodnout se pro klid, lehkost a radost ze života.

Rozhodně to neznamená, že se vše najednou jako stisknutím tlačítka zcela uvolní. Jsou však věci, které můžete udělat okamžitě a relativně snadno, a účinky pocítíte rychle.

Výborně!

Ano, existuje správný druh stresu – takový, který je vhodný pro vás osobně. Stres se totiž může stát vaším spojencem, který vám pomůže dosáhnout vašich vlastních, vámi zvolených cílů.

Zní to bláznivě? Ale nijak se to neliší od problematiky výživy. Můžeme se naučit jíst zdravě a to má velký smysl: výživa je součástí života a má velký vliv na naši pohodu. Stejně tak se můžeme naučit, jak se „správně“ stresovat, tedy jak se lépe vypořádat se stresem. A i to dává smysl, protože vyhnat ho ze svého života nemůžeme – máme ho přece zakódovaný v genech.

Pokud zní výše uvedené trochu divně, je to kvůli naší představě o stresu. Stres jsme si zvykli vnímat jako velké zlo v našem životě – jako neustálou hrozbu přicházející zvenčí. Běžně přece naříkáme na svůj stresující život a stresující svět kolem nás.

V našich životech se stres stal obrovským, hroživým monstrem. Je všude, útočí na nás ze zálohy a my jsme mu vydáni na milost a nemilost. Jediné, co proti němu můžeme udělat, je utéct před ním.

Ale co když tato báchorka vůbec není pravdivá? Co kdybychom zjistili, že stres, to monstrum, vůbec není zlý – že je skutečně docela mocný, ale že nám tuto moc rád propůjčí pro to, co je pro nás důležité? Že nás může chránit a pomáhat nám místo toho, aby škodil?

Stres je jednoduše reakce na určité vnější podněty. Naše tělo nám tak poskytuje energii, abychom unikli nebezpečí a zajistili si přežití. Tento systém funguje už miliony let.

*Stres sám o sobě není dobrý
nebo špatný, ale prostě
neutrální.*

Biologická reakce na stres

Malé šupinaté zvíře poskakuje po pralesní savaně. Není nijak zvlášť chytré, není nijak zvlášť silné a nemá ostré zuby ani drápy. Důvodem, proč už ho dávno nevyhubili nebezpeční masožravci, je jeho zabudovaný poplašný systém.

Zvířátko poskakuje a tu a tam ukousne pár stébel trávy. Najednou se v nedalekém křoví ozve zašustění. Šelma? Mohl by to být také poryv větru. Ale teď už nemůže nic riskovat! Velký mozek zvířete okamžitě vyšle poplašný signál do dřeně nadledvinek, která během zlomku sekundy uvolní takzvané stresové hormony kortizol, adrenalin a noradrenalin.

Hormony spustí celou řadu fyzických reakcí. Srdce našeho zvířátka bije rychleji, cévy se stahují, krevní tlak stoupá. Zároveň se zpomalí dýchání a rozšíří průdušky. To umožňuje krvi, aby velmi rychle absorbovala velké množství kyslíku a expresně ho dopravila ke svalovým buňkám. Tam je kyslík nyní naléhavě zapotřebí pro spalování glukózy. Tento jednoduchý cukr, který je palivem našich buněk, se tvoří z tělesných zásob pomocí kortizolu a do svalů se dostává také zvýšeným krevním tlakem. Vlastní elektrárny buněk běží na plné obrátky, aby z glukózy a kyslíku vyrobily čistou energii potřebnou k zajištění vlastního přežití.

O tom, jak přesně bude tato energie využita, se rozhodne až později. Hlavní je, že naše zvířátko je připraveno na všechno: Svaly jsou napjaté, všechny síly jsou mobilizovány, veškerá pozornost je soustředěna na šustění. Teprve teď si mozek může dovolit – stále mluvíme o zlomcích vteřiny! –, aby zvážil, co má dělat. Pokud se ukáže, že v nedalekém keři šustí kolega, který chce našemu zvířátku jenom ukrást chutná stébla trávy, pak se mozek může rozhodnout pro boj. Naopak pohled na mnohem většího predátora naše zvířátko donutí k útěku – pokud si ovšem nemyslí, že má šanci být jednoduše přehlédnuto, protože v takovém případě ztuhne.

Tyto tři možnosti dávají stresové reakci název „boj, útěk nebo zamrznutí“. Od našich šupinatých předků nás sice dělí miliony let, ale tento mechanismus přežití nám předali – není divu, protože jim a všem dalším vývojovým stadiím poskytl solidní evoluční výhodu. Ti, kteří byli rychle vystresovaní, přežili – občasný falešný poplach se započítal do bilance nákladů a výnosů. Možná

existovala i uvolněná, klidná a vděčná zvířata bez zubů, drápů a šupinatého brnění, ale ta bohužel vyhynula: podcenění nebezpečí, přílišné uvolnění – chramst, smrt!

Pro nás toto dědictví znamená, že jakmile prapůvodní část našeho mozku zaregistruje potenciální hrozbu, náš systém se připraví na boj, útěk nebo zamrznutí (či ztuhnutí).

Tyto strategie bohužel v našem moderním životě pomáhají jen málokdy. Díky lidskému pokroku se jen zřídka, pokud vůbec, setkáváme s predátory nebo zákeřnými konkurenty. To, co nás nutí reagovat na stres, je něco jiného. Mezi typické faktory patří například:

- přeplněný kalendář a předlouhé seznamy úkolů,
- starosti s penězi,
- srovnávání se s ostatními a s jejich údajně lepšími životy, které vidíme na sociálních sítích,
- stálá dostupnost,
- strach, že nebudeme milováni, když jsme vystaveni kritice nebo konfliktu,
- vysoké nároky na výkonnost a sebeorganizaci v zaměstnání,
- ve všech médiích neustále hrozivé zprávy od klimatické krize po válku.

Mnoho lidí na výše uvedené faktory reaguje napětím a stresem. Uvedou se do pohotovosti a zmobilizují se – ale co s tím pak? Stresu se zpravidla nezbavíme útekem, protože sprintem stresovým faktorům neunikneme. Nemůžeme je ani fyzicky zahnat. Tento biologický fakt si musíme uvědomit, abychom se naučili se stresem zacházet nově, a tím se zlepšit.

Můj osobní vztah ke stresu

Až do svých dvaceti let jsem znal stres jen jako přítele a motivátora. Brzy jsem

se naučil vydávat ze sebe všude to nejlepší, být vždy dokonalý. Ve třetí třídě jsem začal hrát vodní pólo a poměrně brzy jsem v něm byl docela dobrý. Miloval jsem fyzickou aktivitu a vzrušení při soutěžích.

Nakopnutí – to je v podstatě také jen jiný výraz pro stresovou reakci, kterou vyvolává hvizd rozhodčího a touha po vítězství. Ten pocit ryzí energie, kdy jsem napnul všechny svaly, abych byl rychlejší než soupeř, když jsem bojoval o míč a házel na bránu! To byl stres – pozitivní stres.

V šestnácti letech jsem trénoval každý den, dvakrát týdně ještě před vyučováním, a o víkendech jsem závodil. Sportoval jsem, udělal maturitu, začal studovat psychologii na Humboldtově univerzitě v Berlíně a jako student pracoval na částečný úvazek pro mezinárodního investora. Zní to náročně? Bylo, ale stres byl mým životabudičem. Měl jsem pocit, že mohu dosáhnout čehokoliv, a můj úspěch mi dlouho dával za pravdu.

Tým vodního póla, jehož jsem byl kapitánem, se třikrát stal německým mládežnickým mistrem. Byl jsem povolán do juniorské reprezentace a startoval za Německo na mistrovství Evropy do 21 let. Se svým klubem, OSC Postupim, jsem postoupil do první ligy a jako kapitán jsme s týmem vyhráli Evropský pohár. Dynamika, energie a výkonnost byly v mém životě všudypřítomné.

A pak se motor mého života náhle zadrhl. Stres, který mě doposud poháněl, mě nyní brzdil. Špatně jsem spal, měl jsem strach, cítil jsem se naprosto přetížený. Moje výkonnost klesla jak ve sportu, tak ve studiu. Měl jsem stále méně energie, a co bylo ještě horší, neměl jsem vůbec chuť podávat výkony. To jsem nikdy předtím nezažil.

A protože jsem k sobě přestával mít úctu a cítil jsem se jako neúspěšný, začal jsem se stranit lidí. Jen jsem se válel doma, jedl nezdravé jídlo a litoval se.

Do té doby jsem stres miloval: vzrušení, adrenalin, ten pocit, že jsem překonal sám sebe. Najednou jsem se vůči němu cítil bezmocný. Už jsem nedokázal přeměnit tlak na energii – jen mě to sráželo k zemi. Naučil jsem se totiž, že svých cílů dosáhnu, když se budu dostatečně přemáhat, byl jsem na sebe tvrdý a ještě přísnější. Bohužel to byla přesně ta špatná cesta: vnitřně jsem se ničil.

Na důvody jsem přišel až postupně – a to až když jsem se rozhodl: Chci a musím něco změnit. Začal jsem hodně pátrat a číst o tom, co je to stres, jak funguje a jak se s ním můžeme lépe vypořádat. Jako student psychologie jsem seděl prakticky u zdroje. Pomalu mi docházelo, co mě dostalo do krize:

- Stresový systém jsem vyčerpával jednostranně: Neustále jsem pracoval v napětí a vyžadoval jsem od sebe špičkový výkon. V podstatě jsem od sebe očekával, že budu fungovat jako stroj. Teď jsem se dozvěděl, že existují dva energetické systémy, které se musí vzájemně doplňovat, a že mohu čerpat energii i z odpočinku. (Push & pull a střídání fází „plnou parou vpřed!“ a relaxace se budeme věnovat od strany 194.)
- Neustále jsem se snažil splnit svá extrémně vysoká očekávání a v některých chvílích jsem s tím opravdu bojoval. Čím méně energie jsem měl, tím většímu tlaku jsem byl vystaven, abych byl neustále dokonalý, silný a oblíbený. S odstupem času vím, že je lepší flexibilně přizpůsobovat svá očekávání – dokonce i ta, která se týkají vlastního výkonu. „Udělat to co nejlépe“ je bližší skutečnému životu než „udělat to dokonale“. (Podrobně se tím zabýváme od strany 149.)
- Své myšlenky jsem si spletl s fakty. „Ostatní mě mají rádi, jen dokud jsem pro ně superhrdina“, stálo na prvním místě seznamu, hned za ním následovalo: „Odted' už to jde jen z kopce a já už nikdy nebudu zdravý.“ Ale to nestačilo; následovala spousta přesvědčení a domněnek o situacích a lidech – všechny jsem považoval za pravdivé. Teď už vím, že je lepší kriticky zpochybňovat své myšlenky než se jimi slepě nechat strhnout ke stresové reakci. Někdy také pomáhá prostě vědomě prožívat současnou situaci, aniž bychom okamžitě přicházeli s interpretacemi. To jsem se musel jsem teprve naučit, ale postupem času je to stále lepší a lepší (více o tom od strany 92).
- A nakonec jsem se postavil na odpor, jakmile jsem si uvědomil, že padám vyčerpáním. Jediné řešení, které jsem znal, bylo: Snaž se víc!

Bojuj! Buď na sebe tvrdý! Přitom jsem zvyšoval právě ten tlak, který mi nedělal dobře. Dnes vím, že existuje mnohem lepší způsob než proti stresu bojovat: jednoduše ho do života začlenit. Jakmile přijmeme to, co je, dostaneme se z ďábelského kruhu tlaku a protitlaku. Teprve pak můžeme energii stresové reakce využít k tomu, abychom se jí raději nechali unášet, než abychom se jí bránili. Právě o tom je celá tato kniha.

Zásadní pro všechny tyto změny bylo, že jsem se v určitém okamžiku rozhodl: Chci převzít odpovědnost za svůj stav, svůj život a také za svůj stres.

Impulz: Co je vaším cílem?

Co vás přimělo otevřít tuto knihu? Dobře, hloupá otázka – pravděpodobně chcete v životě více pohody, jak slibuje podtitul. Ale co přesně se má změnit? Udělejte si čas a poznamenejte si: Kdyby vám tato kniha opravdu pomohla – jak byste si toho všimli?

Zase jsem byl zdravý – ale údiv zůstal.

Jak je možné, že nám stres může způsobit takový stav, a přitom se tak málo mluví o tom, proč a jak? Rozhodl jsem se, že se stanu člověkem, kterým jsem v té době potřeboval být: empatickým koučem stresu, který téma stresu vytáhne ze špinavého kouta osobního selhání a bude s lehkostí a radostí učit, jak stres zdravě zvládat.

V roce 2015 jsem úspěšně dokončil studium psychologie a se svým bratrem Julianem jsme založili vlastní společnost. Brzy jsme se velmi rozrostli a dnes s naším týmem školíme kouče a koučky nebo mentory a mentorky stresu. Kromě toho přednáším a zásobuji podcast, svůj kanál na YouTube a sociální sítě strategiemi zvládání stresu. A nyní také píšu knihy. Zdravé zvládání stresu

a vzdělávání v oblasti duševního zdraví se staly mou absolutní vášní.

Jedna věc je jasná: Stres jsem ze svého života neodstranil, ale našel jsem místo pro lidskost a zranitelnost. To mi přineslo klid a důvěru – pravý opak mého postoje ve třidvaceti letech, kdy jsem věřil, že tlak a výkon jsou řešením všeho. Protože pokud stále jen více šlapete na plyn, aniž byste natankovali, nakonec vám dojde benzin.

Dnes věnuji pozornost doplňování energie a trénuji se v lidskosti. Kromě toho už vím, kde je ve stroji (abych zůstal u metafory) palivo užitečné pro stres a kde může jen škodit – a naučil jsem se ho podle toho směřovat. Především si nyní uvědomuji, kolik tohoto paliva potřebuji já osobně.

Rozhodující je dávka

Počkejte – k čemu ho potřebujete? Kdo potřebuje stres?

Odpověď je jednoduchá: my všichni. Snad kromě lidí jako Buddha, který v sobě chtěl potlačit všechny touhy a vášně, aby dosáhl nirvány. To je sice obdivuhodné, ale musím říct: Není to nic pro mě. Chci prožívat, cítit emoce a mít lidské zkušenosti. A především mám přání a cíle, kterých chci dosáhnout. Tak to asi cítí většina lidí.

K tomu, abychom dosáhli toho, co je pro nás důležité, nám velmi pomáhá zdravá míra stresu. Dávka adrenalinu zajistí, že najednou máme k dispozici nepředstavitelnou energii a můžeme se fantasticky soustředěně vydat za svým cílem – ať už je to vítězství v zápase vodního póla, pohovor na vysněnou pozici, nebo termín dokončení důležitého projektu.

Vědci proto dnes rozlišují dva druhy stresu:

- **Eustres** (z řecké předpony εὖ – dobrý, snadný) je pozitivní stres. Je příjemný, naplní nás dodatečnou energií, a dokonce nám po vypětí dodá porci hormonů štěstí. Všichni, kdo sportují nebo někdy ve dne v noci s vysokou motivací pracovali na zajímavém projektu, tento druh napětí dobře znají.

- **Distres** (z řecké předpony δύς — špatný) je negativní stres, který nás zatěžuje, zvyšuje podrážděnost a způsobuje nemoci. Většinou máme na mysli distres, když mluvíme o stresu.

Jaký je ale rozdíl mezi dobrým stresem, který nám prospívá, a špatným stresem, který nám škodí? Přinejmenším částečně v míře. Anglické slovo „*stress*“ neznamena nic jiného než tlak nebo napětí. Můžeme si ho představit jako kytarovou strunu: dokud visí bezvládně, je to jen zbytečný kus drátu nebo plastu. Teprve když ji někdo napne a naladí, může vydávat krásné tóny a kytara se stane hudebním nástrojem. Pokud je však struna příliš napnutá, v určitém okamžiku praskne.

Stejně tak se příliš mnoho stresu, který je ve skutečnosti pozitivní, může změnit v pravý opak. To jsem musel zažít ve svých dvaceti letech, kdy jsem si najednou uvědomil: Nic už nefunguje. Stresová reakce je určena pro krátkodobé přívaly energie – tak dlouho, dokud je třeba utéct před velkým nepřítelem s děsivými zuby a drápy nebo bojovat s dotěrným soupeřem.

Poté nutně potřebujeme fázi zklidnění: snížit stresové hormony v těle, normalizovat pulz a krevní tlak, klidně a zhluboka dýchat a uvolnit napětí ve svalech.

Pokud si tuto fázi nedovolíme, ale zůstaneme v režimu napětí, stres se nakonec stane chronickým – a pak začnou problémy. Protože chronický stres nám už neprospívá tím, že nám dodává dynamiku, naopak nám škodí. Je zodpovědný za působivý seznam nepříjemností a nemocí:

- nespavost,
- potíže se soustředěním,
- napětí,
- bolesti hlavy,
- náchylnost k infekcím,
- záněty,

- nadváha,
- kožní problémy,
- kardiovaskulární onemocnění,
- gastrointestinální potíže.

Když mluvíme o nebezpečí stresu, máme na mysli chronický stres. A je jasné, že bychom se mu a jeho hroživým důsledkům pro naše zdraví měli vyhnout, že? To, co potřebujeme (alespoň ve fázích), je tolik pozitivní (stresové) energie, abychom se dostali do tahu, ale ne do chronického napětí. Bod, kde je to možné, nazývám magickým stavem. Podrobně se jím budeme zabývat od strany 190.

Teď už by vám mělo být jasné, že stres není jen otázkou přílišného množství práce a nedostatku odpočinku. Na jedné straně nám spousta práce a úsilí může skutečně prospět a inspirovat nás – pokud jsme motivovaní a využijeme příliv adrenalinu k tomu, abychom se přiblížili svým cílům. Na druhé straně se určitě najdou lidé, kteří mají při pohledu zvenčí vlastně klidnou práci, a přesto jsou neustále pod tlakem, rozčilují se kvůli každé maličkosti a v noci se převalují v posteli.

To, co nás stresuje a způsobuje nám negativní stres, nemusí mít nic společného s prací. Stejně dobře to mohou být starosti, obavy, nebo dokonce nuda. Stresové faktory se u každého člověka projevují velmi odlišně. Na každého kardiologa, který denně zvládá vysoce komplexní úkoly své profese, připadají pravděpodobně stovky lidí, které polije studený pot při pouhém pomyslení na tolik odpovědnosti. Proto je docela možné, že kardiologa znervózní, když pomyslí na to, že půjde na večírek, kde nikoho nezná.

Z čeho tyto rozdíly pramení? A jak to všechno souvisí s vámi? O tom bude další kapitola.

Přehled kapitoly

- Stres je součástí života a je biologicky daný. Nemá smysl před ním utíkat nebo se mu snažit vyhnout.
- Stres je reakcí na vše, co náš mozek klasifikuje jako potenciální nebezpečí. To dodává tělu energii k reakci útekem, bojem nebo zamrznutím. Bohužel tyto reakce příliš nezapadají do našeho moderního světa a do toho, co v nás stres vyvolává.
- Když stresová reakce stále nikam nevede a my se dostáváme do stavu permanentního napětí, stres se může stát chronickým. Pak představuje obrovskou hrozbu pro zdraví.
- Stres je však také možné využít jako zdroj energie a s jeho pomocí se můžeme dostat do tahu a dosáhnout vlastních cílů.

Váš stres a vy: začátek milostného vztahu

My lidé nejsme stroje a biologická reakce na stres neprobíhá pouhým stisknutím tlačítka, ale bere to rozhodující oklikou: přes mozek. Podnět, který tam dorazí, je nejprve testován: Existuje nebezpečí? Má být náš systém uveden do pohotovosti? Ale protože mozek musí rychle vyhodnotit, zda nás podnět ohrožuje, porovnává ho se známými vzorci, které mu poskytuje paměť.

Naše mysl je neustále zaměstnána srovnáváním nejrůznějších podnětů s našimi zkušenostmi, a to jak pozitivními, tak negativními. Protože ty jsou u každého člověka jiné, každý z nás reaguje stresem na velmi odlišné věci – nebo také ne.

Zda se jedná o stresovou reakci, se tedy rozhoduje v mozku. Proto každého stresuje něco jiného. Existuje tolik různých spouštěčů stejně jako individuálních zkušeností. Uvedu tři příklady:

Stres je z 10 % podnět a z 90 % naše reakce na něj.

Příklad první: Švestkový koláč byl rozkrojen – a jako první si toho samozřejmě všimly vosy. Bzučí kolem zahradního stolu. Marie zpanikaří, zběsile se ohání po černo-žlutých nezvaných hostech a nakonec prchá do domu. Nechce přece dostat žihadlo! Vzpomíná si na svá předchozí setkání s vosami jako na strašně bolestivá. Kromě toho když byla dítě, nejlepší kamarádka jí řekla, že když se vám vosa dostane do pusy a bodne vás, můžete

zemřít. Naopak Betty si přestávku na kávu nenechá otravným hmyzem zkazit. Jistě, žihadlo už někdy dostala, ale je si jistá: byly to nešťastné náhody. Prostě se stačí jen pohybovat klidně a nic se jí nestane.

Příklad druhý: Zatímco Olga se těší na firemní běh a zoufale si chce udělat selfie s celým týmem, Sven stojí vedle ní a je úplně napjatý. Co ho přimělo přihlásit se na delší vzdálenost? Jistě si teď všichni všimnou, jak je neschopný, a kolegové ho okamžitě předběhnou. Jako za starých časů při tělocviku – ještě stále slyší smích ostatních. Není divu, že těsně před startem je jeho tělo ve stavu nejvyšší pohotovosti!

A třetí příklad představuje situace, kterou jsme všichni mohli tak či onak pozorovat během pandemie koronaviru: Během prvního lockdownu tráví Jorge často celé noci v posteli bez spánku. Trápí se: Co když se nakazí? Skončí na jednotce intenzivní péče? Přežije vůbec? Je jeho rodina v bezpečí? Vždy pro něj bylo důležité mít svůj život pod kontrolou, a teď se zdá, že se mu vymyká. Kdo může virus zvládnout? Annik je v tom všem o něco klidnější. Copak pro ni vždycky všechno nějak dobře nedopadlo? Nedělnátka, říkávala její matka, ta mají v životě štěstí.

Skutečnost, že různí lidé reagují na stejné stresové podněty zcela odlišně, souvisí s jejich zkušenostními vzorci. A nyní dobrá zpráva: Tyto vzorce nejsou pevně dané. Můžeme je ovlivnit a změnit. V posledních letech jsem takovou změnu inicioval nejen u sebe, ale i u mnoha lidí ve svém okolí.

- Lidé, kteří dříve vnímali kritiku jako osobní útok a pochopitelně z ní byli naprosto vystresovaní, nyní berou kritická slova jako znamení, že jim druhý člověk pravděpodobně chce pomoci. To, co jim bylo řečeno, tedy nevnímají jako útok, ale dokážou to přijmout a zlepšit se.
- Lidé, kteří se dříve kvůli vyčerpání považovali za neúspěšné nebo za ztroskotance, čímž se dostávali do negativního stresového cyklu, nyní vnímají únavu a slabost jako znamení, že je třeba věnovat pozornost péči o sebe a ujasnit si priority.
- Lidé, u nichž dříve plný diář vyvolával úzkost a paniku, nyní řeší své

úkoly postupně, najdou odvahu někdy odložit i důležité schůzky a jsou schopni získat podporu.

- Na druhou stranu jsou lidé, kteří dříve potřebovali hektický rozvrh a dlouhé seznamy úkolů jako důkaz vlastní hodnoty a kteří si nyní mohou občas odpočinout.
- Lidé, kteří se dříve užírali nadměrnými požadavky na sebe sama, čímž je stále zvětšovali, se nyní mohou ke svým pocitům přiznat a mluvit o nich.

Své stresové vzorce tedy můžeme vědomě změnit. A pokud tomu tak je, nemusíme se stresem bojovat, nemusíme před ním utíkat, nemusíme se mu vyhýbat! Jóga a meditace jsou dobré a při zvládnutí stresu mají pro mnoho lidí důležitou funkci, o tom není pochyb – ale kdo dokáže trvale medитovat nebo cvičit pozdrav slunci při sebemenším náznaku neklidu? Nebo ještě jasněji řečeno: Jaký smysl má neustálé doplňování paliva odpočinkem a relaxací, když je v nádrži obrovská díra, kterou je třeba nejprve opravit?

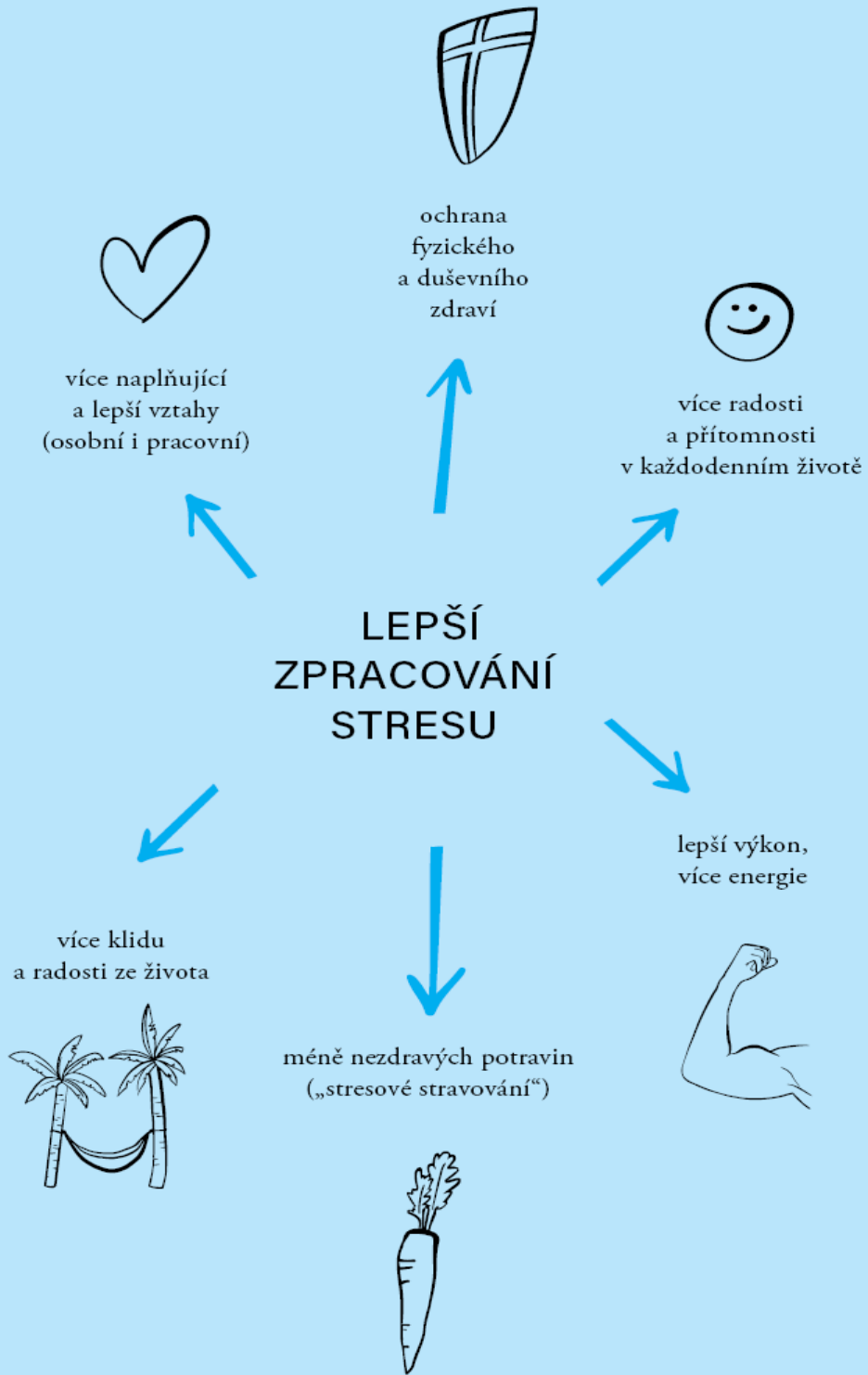
Jak je to s odpovědností

Když jsme ve stresu, často se cítíme jako ovládaní na dálku; zavaleni horou úkolů, požadavky druhých, termíny a konflikty. A právě když se pod touto zátěží chystáme zhroutit, určitě se objeví někdo, kdo nám ještě přidá. Cítíme se zatíženi, ba co víc – přetížení.

A nyní přicházím já a říkám: Váš stres nepochází zvenčí. Není způsoben okolnostmi nebo jinými lidmi. Ne, to vy sami jste svým stresem.

Uznávám, že to na první pohled zní poněkud hrubě. Jako bych vám chtěl vyčítat, že jste nešťastní!

Nebojte se. Nejde o vinu. Jak už jsem řekl, musel jsem se naučit, jak zvládat stres poté, co jsem narazil do své osobní zdi „NIC MI NEJDE“. Nebyla to moje „vina“, že jsem tehdy stresový systém přetížil – prostě jsem to neuměl lépe a dělal jsem, co jsem mohl.



Odpovědnost není totéž co vina. Podle mého názoru je mezi nimi zásadní rozdíl: Vinu neseme tehdy, když jsme něco udělali úmyslně, tj. s plným vědomím, že tím škodíme sobě nebo druhým. Vina je morální kategorie. V osobním rozvoji nám často nepomáhá, ale vyvolává v nás pocit malosti. „Můžeš za to!“ znamená v podstatě totéž co: „Jsi špatný!“

Můžeme také převzít odpovědnost za něco, co jsme udělali, aniž bychom si uvědomovali, jak škodlivé to bylo. Když převezmeme odpovědnost, uvědomíme si, co se stalo, a máme tak možnost příště postupovat jinak. Odpovědnost nám vrací svobodu jednání – můžeme se ze svého chování poučit a tím něco změnit k lepšímu.

Když jsme pod tlakem a ve stresu a máme nutkání jíst čokoládu, neděláme to proto, že bychom se chtěli přejídat až do nevolnosti a pěstovat si kolem boků pneumatiky. Děláme to proto, že naše tělo potřebuje nějaký druh energie.

Mozek si uložil do paměti, že jídlo – zejména sladkosti nebo tučná jídla – nás může uklidnit a zároveň nám dodat energii pro další možný boj. V jednom zákoutí mozku si uvědomujeme, že tato taktika má určité vedlejší účinky, ale v tuto chvíli jsou dominantnější jiné oblasti mozku. (Spoiler: Nejsou to ty, kde přebývá rozum.)

Jaký má tedy smysl cítit se po takovém záchvatovém přejídání provinile? Prakticky žádný – zvláště když nám náš hřích nikdy nikdo neodpustí a pocity viny si s sebou neseme dlouhodobě. Můžeme však převzít odpovědnost za čokoládové orgie a říct si: Dobře, stalo se. Kvůli tomu se blíž podívám na to, proč jsem v té situaci neznal/a jiné východisko. Pak buď změním něco na stresu, který ji vyvolal, nebo se zamyslím nad lepší taktikou, jak ho zvládnout.

Osobně věřím, že většina lidí chce to nejlepší – pro sebe i pro ostatní. Psychopati nebo vyloženě zlí lidé hrají obvykle ve filmech hlavní roli, ale v našem bezprostředním okolí jsou poměrně vzácní. Většina z nás jedná, jak nejlépe umí. Ne vždy jsme si vědomě zvolili možné způsoby jednání, mnohé vznikly jako důsledek, jiné jsme si osvojili již v dětství z různých vzorů. Některé fungují skvěle, jiné... spíše polovičatě. Často si však ani neuvědomujeme, čím

sami přispíváme k tomu, že něco v našem životě neprobíhá zrovna hladce.

Mozek, stres a myšlení

Část našeho mozku, která spouští stresovou reakci, je evolučně velmi stará. Máme ji společnou s našimi předky, kteří měli díky svému bleskurychlému mechanismu „uteč, nebo boj“ solidní výhodu v přežití, a proto byli schopni toto dědictví předat dál (více o tom na stranách 11–13). Tato část mozku se nazývá amygdala (mandlové jádro) a řídí naše chování a emoce.

Naproti tomu naše racionální myšlení se nachází v tzv. prefrontální kůře, čelním laloku mozkové kůry. Ten se u člověka – na rozdíl od zvířat – tak výrazně vyvinul teprve v průběhu evoluce.

Na rozdíl od našich šupinatých předků můžeme dění v amygdale do jisté míry ovlivnit svým racionálním myšlením. Naštěstí! Problémem však je, že chronický stres nebo silné negativní emoce odsouvají naše racionální myšlení na druhou kolej. Pak náš „plazí mozek“ převezme vládu a může nerušeně bít na poplach – a je z toho začarovaný kruh. Proto je tak důležité naučit se zdravě zvládat stres hned od začátku: aby racionální myšlení fungovalo a my mohli vědomě ovlivňovat své chování.

Zrovna v tomto případě se však vyplatí podívat se na věc blíže – a právě to v této knize děláme. Měla by vám pomoci přijít těmto otázkám na kloub:

- Proč jsem se tak zachoval/a?
- Byl stres vůbec rozumným řešením?
- Co mohu v budoucnu udělat jinak?

Můžete se tedy rozhodnout, že se již nenecháte blokovat stresem a způsobem, jakým jste se s ním dosud vyrovnávali, ale naopak se z něj poučíte – abyste to zvládali lépe. Nejste bezmocně vydáni na milost a nemilost okolnostem, které na vás vyvíjejí tlak, ale můžete je sami změnit. Proto je stres otázkou volby. Ne v tom smyslu, že se prostě musíte rozhodnout nebýt ve stresu – raz, dva, tři, teď –, ale proto, že je na vás, abyste svůj stres krok za krokem lépe poznali a pak věci změnili.

Hlavní je začít!

Ke změně samozřejmě nedojde přes noc. Řeč je koneckonců o lidech, ne o strojích, které můžete ovládat páčkou.

Všichni jsme složitější, naše stresové spouštěče jsou složité a složité jsou i techniky, které jsme dosud používali k řešení negativního stresu. (Ale zase ne tak složité, aby mezi námi lidmi nebylo dost podobností. Což je dobře, protože to znamená, že dost z nás čelí docela podobným problémům – na které už chytrí lidé vymysleli docela dobré strategie zvládnání.)

Od neustálého stresu k hlubokému uvolnění vede tedy určitá cesta. Ale jak všichni víme, začíná to prvním krokem: rozhodněte se tady a teď převzít odpovědnost za zvládnání stresu!

Místo abyste doufali, že tlak v práci poleví, že k vám budou přátelé ohleduplnější nebo že si děti konečně uklidí v pokoji, můžete se sami začít chovat jinak. Nemusíte čekat až do Silvestra a nemusíte si ani dávat předsevzetí, že zítra něco změníte – začněte hned.

Ano, ale... Námitka!

„Abych byl upřímný, nemyslím si, že bych mohl tak snadno změnit svůj stres. Stresují mě vnější okolnosti.“

Ano, většina lidí to tak zpočátku cítí. Často jsem však mluvil s lidmi, kteří po životní změně – po vážné nemoci nebo narození dítěte – změnilí celý svůj přístup ke stresu. Obojí zcela změnilo jejich život a přimělo je přehodnotit, co je skutečně důležité. Z toho vyplývá, že to, jak velký stres máme a jak moc nás ovlivňuje, závisí na prioritách, které si sami stanovíme. Pak ale nemusíte čekat na zážitek blízké smrti, abyste ve svém životě něco změnili.

Změny nemusí být radikální. Nikdo po vás nikdy nechce, abyste změnili veškeré své chování okamžitě. Stačí začít s jednou malou věcí, která pro vás není tak obtížná. Jednička je větší než nula – každý malý krůček vás posune dál, než když budete přemýšlet o prvním

kroku. Hlavní je nastartovat proces!

Pokud si nyní v skrytu myslíte: „Tohle mi stejně nepůjde!“, začněte tím, že se zbavíte právě tohoto systému přesvědčení a prostě to vyzkoušíte. Každý den vám dává šanci udělat něco jinak, než jste to dělali doposud. Každý den – včetně dneška.

Přehled kapitoly

- Stres je pouze z deseti procent způsoben vnějším podnětem a z devadesáti procent naší reakcí. To můžeme ovlivnit, když se naučíme zvládat stres zdravým způsobem a nebudeme na každý podnět reagovat celým programem od bušení srdce až po tunelové vidění.
- Aby mohlo dojít ke změně, musíme nejprve převzít za svůj stres odpovědnost. Musíme být ochotni přijít na kloub svým osobním stresovým vzorcům a konstruktivně je změnit, místo abychom nadále sledovali vnější stresové spouštěče a doufali, že se rozplynou ve vzduchu.
- Ke změně nedochází okamžitě. První krok však můžete udělat hned teď a rozhodnout se, že se naučíte, jak se stresem zacházet.