

Nancy Stella

JAK SE OSVOBODIT OD STRACHU A ÚZKOSTI



Nancy Stella

JAK SE OSVOBODIT OD STRACHU A ÚZKOSTI



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Dr. Nancy Stella

Jak se osvobodit od strachu a úzkosti

Přeloženo z anglického originálu knihy Dr. Nancy Stella *Fear Traps*.
Fear Traps © 2021 Dr. Nancy Stella. Original English language edition published by Berry Powell Press 510 W Bennett Ave, Glendora California 91741, USA. Arranged via Licensor's Agent: DropCap Inc. All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 10062. publikaci

Překlad Lenka Štěpáníková

Redakce textu Tereza Kodlová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Lucie Skořepová

Ilustrace na obálce Rudzhan / AdobeStock.com, 2025

Počet stran 160

První vydání, Praha 2025

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2025

ISBN 978-80-271-7993-0 (ePub)

ISBN 978-80-271-7992-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-5667-2 (print)

Obsah

O autorce	7
ÚVOD	
Jak si vytvořit odvážný mozek	9
PAST STRACHU ČÍSLO JEDNA	
Bojíte se osamělosti?	13
Nácvik soustředěné meditace	33
PAST STRACHU ČÍSLO DVĚ	
Bojíte se odmítnutí?	39
Nácvik soustředěné meditace	57
PAST STRACHU ČÍSLO TŘI	
Bojíte se konfrontace?	65
Nácvik soustředěné meditace	81
PAST STRACHU ČÍSLO ČTYŘI	
Bojíte se, že budete ignorováni?	93
Nácvik soustředěné meditace	107
PAST STRACHU ČÍSLO PĚT	
Bojíte se selhání?	113
Nácvik soustředěné meditace	128
PAST STRACHU ČÍSLO ŠEST	
Bojíte se neznámého?	135
Nácvik soustředěné meditace	148
Bonusové cvičení soustředěné meditace	153
Epilog	157
Poděkování	159

*Věnováno Brooklyn,
která je pro mě ztělesněním soucitu.*

O autorce

Nancy Stella, Ph.D., PsyD, již více než dvacet let působí jako přední klinická psycholožka v Cincinnati ve státě Ohio. Coby majitelka a prezidentka společnosti BridgePointe Psychological and Counseling Center vytvořila jednu z největších soukromých praxí v oblasti duševního zdraví v Ohio, která zaměstnává více než 75 odborných pracovníků.

Poté, co si prošla ničujícím rozvodem, si doktorka Stella uvědomila, že tradiční terapeutické přístupy nejsou dostatečně účinné, a proto vyvinula Program k vytvoření odvážného mozku (CBP), inovativní, vědecky podloženou metodu terapie. Tato metoda, založená na nejnovějších poznatcích neurovědy, překonává nedostatky tradiční verbální terapie a mění způsob, jakým náš mozek zpracovává strach.

Když její program začal přinášet výsledky, opustila doktorka Stella v roce 2014 BridgePointe a otevřela novou poradenskou praxi zaměřenou výhradně na CBP. Díky ní se celé řadě klientů podařilo osvobodit se od sebedestruktivních vzorců chování způsobených nevyřešeným strachem. Kromě toho poskytuje doktorka Stella školení a konzultace ostatním odborníkům, kteří chtějí tuto metodu začlenit do své praxe.

Nancy Stella získala dva akademické tituly – Ph.D. v oboru sociální psychologie a PsyD v oboru klinické psychologie. Je laureátkou ceny Americké psychologické asociace za prezentaci své disertační práce v Torontu a držitelkou Phoenix Award, kterou uděluje Cincinnati Academy of Professional Psychology. Působí v několika odborných a komunitních výborech a zastávala funkce prezidentky i předsedkyně

etické komise na Cincinnati Academy of Professional Psychology. Doktorka Stella spolupracuje také s komunitními organizacemi, včetně Hospice Cincinnati, Inter-Faith Hospitality Network, Meals on Wheels, Children's Hospital a Shriner's Hospital.

Doktorka Stella žije v Cincinnati se svými třemi psy a v současnosti se ve svém volném čase učí italsky.

ÚVOD

Jak si vytvořit odvážný mozek

Nikdo z nás nemá rád pocit strachu. Strach sám o sobě však ve skutečnosti až takový problém nepředstavuje. Náhlý příval adrenalinu, který nás v ten moment zaplaví a nutí nás okamžitě jednat, nám totiž může zachránit život. Velí nám buď vzít nohy na ramena (útěk), začít se bránit (útok), nebo zcela zkamenět, takže náš soupeř ztratí chuť na nás útočit (ustrnutí). Jakmile nebezpečí pomine a my ho přežijeme bez úhony, naše tělo se automaticky zase uvolní a my opět získáme klid a jistotu.

Účelem strachu je tedy zachránit nám život, avšak chronický strach nám může citelně ublížit. Upadáme-li do pastí strachu každý den, stáváme se postupně pouhým stínem svého pravého „já“. Už jste to někdy zažili? Pak vězte, že v tom nejste sami.

Moji klienti ke mně velmi často přicházejí na první sezení s obrovským pocitem bezmoci vůči známým chybám a bolestným vzorcům, které se v jejich životě opakují. Jakmile se ocitneme v pasti, motáme se dokola v cyklu úzkosti. Naše sebedestruktivní vzorce přehnaných reakcí nám mohou zničit vztahy, kariéru i zdraví. Během několika desetiletí své praxe jsem měla možnost na vlastní oči vidět, jak chronický strach okrádá stovky mých klientů o radost i zdraví. Někteří klienti přicházejí s tím, že již absolvovali několik let trvajících terapii; jiní zase vyzkoušeli bezpočet programů, které jim s jejich problémy

nijak nepomohly. Až donedávna nebylo jasné, proč tradiční metody nefungují u každého.

A pak přišel ten okamžik, kdy jsem i já, zkušená terapeutka, spadla do své vlastní pasti strachu a uvízla v ní *na několik let*. Byla jsem ze sebe tak zklamaná! Vždyť jsem to měla být já, kdo zná odpovědi. Měla jsem za to, že chápu, jak funguje mozek a jak překonat trauma. Místo toho mi nejhorší období mého dospělého života ukázalo, že mi nějaká důležitá odpověď schází. A já se ji rozhodla pro sebe i své klienty najít.

Roky jsem studovala vztah mezi sebedestruktivními vzorci a aktivitou našeho mozku. A tento výzkum mi odhalil klíčový poznatek: v době rozvoje psychoterapie terapeuti věřili, že získání vhledu je tím nejlepším způsobem, jak dosáhnout změny. V praxi to znamenalo, že terapeuti žádali klienty, aby jim pořád dokola vyprávěli své nejtraumatičtější zážitky, dokud jim neporozuměli do větší hloubky.

Díky novějším vědeckým výzkumům mozku se podařilo vysvětlit, proč tato metoda někdy způsobovala více škody než užitku. Místo toho, aby lidem pomohla získat transformační vhled, aktivovala tato metoda opakovaně centrum strachu v jejich mozku, aniž by přitom posilovala jeho odvahu nebo odolnost. Lidé přicházeli k terapeutům s hluboce zakořeněnými strachy a traumaty a místo pozitivní přeměny velmi často odcházeli ještě více traumatizováni. Dobrou zprávou je, že nejnovější výzkumy v oblasti lidského mozku dokážou chyby způsobné tímto typem terapie napravit. A co je ještě lepší – věda dokazuje, že cíleným úsilím a patřičnou vytrvalostí *můžete* změnit svůj mozek a dostat se z pasti strachu. Vy i já si můžeme cíleně vytvořit odvážný mozek a přeprogramovat ho, aby se už nadále nemusel pohybovat v začarovaném kruhu úzkosti.

To je sice úžasné, ale bylo mi hned jasné, že samotný tento objev nestačí. Moji klienti se potýkali s vážnými problémy a já jsem si byla velmi dobře vědoma, jak je náročné se z takových krizí dostat. Pocho-pila jsem, že tito lidé potřebují jednoduché, srozumitelné kroky.

Proto jsem vytvořila Program k vytvoření odvážného mozku (CBP) – metodu o šesti krocích, která pomáhá překonávat staré spouštěče a rozvíjí novou odvalu. Těchto šest kroků nás *prakticky* provede procesem formování nových neuronových drah v našem mozku. To znamená, že můžeme obejít staré cesty vytvořené minulými traumatickými zážitky. Můžeme se z pastí strachu vymanit!

Mně samotné tento program pomohl projít několika nepříjemnými obdobími, u nichž jsem si nebyla jistá, zda je vůbec zvládnout. Použila jsem ho při terapiích s velkým množstvím klientů, kterým jeho výsledky zcela změnily život. Pokud se cítíte uvěznění v neustále se vracejících stejných obavách a nevyhnutelných selháních, chci vás ujistit, že CBP vás může osvobodit.

Skrze opakované kroky a zaměření vaší mysli můžete změnit způsoby, jakým váš mozek zpracovává strach, a tím i váš život k lepšímu.

Chcete-li z této knihy vytěžit maximum, doporučuji vám přečíst ji celou, protože kapitoly na sebe postupně navazují. Pokud máte problém s konkrétním typem strachu, doporučuji věnovat zvláštní pozornost tématům popsaným v příslušné kapitole, která je na něj přímo zaměřena.

Ačkoli nás může sužovat mnoho typů strachu, vybrala jsem šest nejběžnějších, se kterými jsem se často setkávala i u svých klientů: strach z osamělosti, strach z odmítnutí, strach z konfrontace, strach z ignorování, strach ze selhání a strach z neznáma. Metodu k jejich překonání lze snadno přizpůsobit i jiným obavám, se kterými se můžete setkat.

Máte příležitost podívat se na svůj život v novém světle. CBP vám dodá odvalu činit odlišná rozhodnutí a budovat nové cesty k úspěchu ve vztazích, v osobním životě a při dosahování cílů.

Díky programu popsanému v této knize budete schopni:

- Identifikovat hlavní příčinu svého současného strachu/strachů
- Zjistit, co a proč ho/je spouští
- Objektivně vyhodnotit své emoce, místo abyste se jimi nechali ovládat
- Osvobodit se od starých, sebedestruktivních vzorců chování
- Používat nástroje, které vám pomohou reagovat zdravým způsobem
- Navrhnout si život, jaký chcete žít, a zvládat nové výzvy

Vydejme se společně na cestu, která vás zavede k síle a svobodě, a osvobodí vás ze zajetí chronického strachu.

Účel zdravého strachu

Účelem zdravého strachu je dostat nás co nejrychleji pryč od hrožícího nebezpečí. Když si uvědomíme případnou hrozbu, aktivuje se náš sympatický nervový systém. Zrychlí se nám dech a stane se mělkým. Srdeční tep se zvýší a krev proudí z našich orgánů do paží a nohou, abychom mohli rychle reagovat. Jakmile je hrozba zažehnána, naše tělo by se mělo vrátit do klidového stavu.

Když jsme uvolnění, aktivuje se náš parasympatický nervový systém. Srdeční frekvence se zpomalí, krev proudí zpět z našich svalů do orgánů a dech se prohlubuje. Vracíme se do vyrovnaného stavu, který podporuje kritické myšlení, empatii, zdraví a štěstí.

PAST STRACHU ČÍSLO JEDNA

Bojíte se osamělosti?

*Jakmile si uvědomíme, co cítíme, a zjistíme,
že naše city mohou mít obrovskou hloubku,
že můžeme hluboce milovat a silně prožívat radost,
pak budeme požadovat, aby všechny oblasti našeho
života přinášely právě takovou radost.*

AUDRE LORDE

Bylo páteční odpoledne jako každé jiné a já měla volno. Pracovala jsem na zahradě a užívala si čas, který jsem mohla věnovat jen sama sobě. Slunce pálilo, a tak jsem měla na hlavě slaměný klobouk se širokou krempou, abych si stínila obličej. Právě jsem ryla záhon před domem, kam jsem chtěla zasadit kosatce.

Už jsem byla skoro hotová, když zazvonil telefon – pevná linka. Vběhla jsem do domu a na druhém konci drátu poznala hlas své švagrové Anny. „Nancy, vy jste si s Garym objednali nový nábytek?“ V duchu jsem si představila vrásku mezi jejíma hlubokýma zelenýma očima, která se tam objevila vždycky, když byla zmatená.

„Ne, neobjednali. Proč?“

„No, volali mi z jednoho obchodu s nábytkem ve městě a ptali se, jestli jsem si něco neobjednávala. Ztratili údaje o skutečném zákazníkovi, ale protože mám stejné příjmení jako můj bratr, nějak se dostali ke mně.“

Vůbec nic jsem nechápala. „A koho uvedli jako zákazníka?“

„Nějakého chlapa jménem Barry.“

„My jsme si z toho obchodu nic neobjednávali,“ ujistila jsem ji znovu a odhrnula si vlasy z očí.

„A nemohla bys tam zavolat, jen tak pro jistotu?“ požádala mě Anna.

Souhlasila jsem a vytočila jejich číslo. Sdělila jsem jim, že objednávka není od nás, a vrátila jsem se ke svým kosatcům.

Garyho jsem poznala, když jsem nastoupila na postgraduální studium. Byl to pohledný, starší profesor a já se vedle něj okamžitě cítila přijímaná a v bezpečí. Bylo snadné uvěřit jeho náklonnosti a oddanosti. O čtyři roky později jsme se vzali a adoptovali dvě malé holčičky – jednu z Hondurasu a druhou z Guatemaly. Bylo to pro mě velmi radostné životní období, protože se z nás stala šťastná rodina. Nebo jsem si to alespoň myslela.

Zatímco jsem pokračovala v úpravě záhonu, uvědomila jsem si, že jméno „Barry“ se dá snadno zaměnit za „Gary“, což bylo křestní jméno mého manžela. Proč by ale kupoval nábytek a nic mi o tom neřekl? A pak mi to došlo – a najednou mi to připadalo nad slunce jasnější. Pokud Gary kupoval nábytek, pak proto, že vede ještě jiný život než se mnou jako vzorný otec dvou dcer. Snažila jsem se zabránit své mysli, aby si rychle skládala jednotlivé dílky dohromady, ale všechno do sebe zapadalo až příliš snadno.

Můj manžel měl po dvaceti letech manželství milostný poměr.

Gary se často vracíval domů pozdě („Schůze se protáhla.“). Jeho skříň byla téměř prázdná („Mám věci v autě, abych mohl chodit do posilovny a nemusel se zdržovat.“). Když odjel na služební cestu do Evropy, nebylo možné se s ním spojit („Bydlím teď v bytě bez telefonu.“). Podivných signálů přibývalo, ale já měla oči i srdce pevně zavřené. Toho dne na zahradě jsem však před tím už nemohla déle utíkat: Gary musel mít někde ve městě jiný byt – milostné hnízdečko, které zařizoval pro svou milenku.

Sesunula jsem se na zem a nekontrolovatelně se rozplakala. Nemohla jsem už Garyho zradu dál popírat. Byl to poslední záchvěv,

který zpretrhal všechna vlákna mých rozjitřených emocí, a já jsem se přímo tam v zahradě sesypala. Zradil mou důvěru. Měl jinou ženu. Život, který jsem si s ním budovala, byla jen iluze.

A bylo tu ještě něco – něco mnohem děsivějšího. Měla jsem pocit, jako by se moje duše propadla až na samé dno hluboké temnoty, která se mi rozlila po celém těle. Projel mnou záchvěv hrůzy. Jak bych bez něj mohla přežít?

Úplně jsem ztratila pojem o čase. Nevím, jak dlouho jsem tam takhle plakala. Naštěstí jsem se byla schopná nějakým způsobem vzchopit, než se naše dvě dcery vrátily ze školy. Přivítala jsem je jako obvykle, jako by se vůbec nic nedělo. To odpoledne jsme prožily stejně jako každé jiné. Dala jsem jim svačinu jako vždy a pak děvčata odešla do svých pokojů dělat úkoly a poslouchat hudbu.

A já jsem se odebrala do naší ložnice s jasným úmyslem udělat z ní *moji* ložnici. Tiše jsem sundala kufr. Otevřela jsem zásuvky na Garyho straně komody a naprosto mě ohromilo, jak málo věcí v nich zůstalo. Několik šuplíků bylo úplně prázdných. Můj smutek vystřídal vztek – na sebe samu. Co jsem to za ženu, že jsem si nevšimla, že se můj manžel odstěhoval?

Přešla jsem k jeho straně skříně. Jediné oblečení, které tam ještě viselo, bylo pár košil, které už dávno nenosil, těžký zimní kabát, který v tu chvíli stejně nepotřeboval, a staré turistické boty. Popadla jsem je a nacpala do kufru, ve kterém ještě zbývalo spoustu místa. V koupelně jsem sebrala pár zbývajících drobností a kufr rychle zavřela. Ucítila jsem závan jeho kolínské – vůně, kterou jsem tak dobře znala. A přesto se pro mě ten muž stal cizincem. Měla jsem vztek sama na sebe, že ze mě udělal úplnou hlupačku.

Když začalo zapadat slunce, vztek na sebe samu se proměnil v planoucí hněv vůči Garymu. Položila jsem kufr za křeslo a čekala, až můj muž těsně před večerí dorazí. Byla jsem jako kočka připravená skočit na nic netušící myš. Napjatě jsem poslouchala, až uslyším zvuk jeho auta na příjezdové cestě. A skutečně – nejprve jsem zaslechla

jeho auto a pak klapnutí zavíraných dveří. Než stihl dojít ke vchodu, popadla jsem kufr a šla mu naproti.

Usmál se na mě, jako to dělal pokaždé, když přišel domů. Pak zabloudil pohledem dolů a uviděl kufr.

„Všechny tvoje věci jsou tady,“ řekla jsem a strčila mu ho do rukou. „Běž do toho svého *druhého* bytu.“

Nejdřív vypadal ohromeně. Naprázdno otevřel ústa jako ryba na suchu. O vteřinu později se mu ve tváři objevil výraz rezignace – pochopil, že jsem na všechno přišla.

„Co se mě týče, naše manželství je u konce,“ řekla jsem s opovržením.

Navenek jsem působila naprosto vyrovnaně, chladně a klidně.

Zato můj muž, který byl obvykle velmi výřečný, najednou nenacházel slova. Nezeptal se, jestli může mluvit s dcerami. Neřekl vůbec nic. Prostě zvedl kufr, otočil se a odevzdaně odkráčel zpět ke svému autu.

Zavolala jsem dcery do obývacího pokoje. Přišly s nechápavým výrazem ve tváři. „To nebyl táta?“ zeptala se ta starší. Přikývla jsem a pokynula jim, aby se posadily.

Vysvětlila jsem jim, co jejich otec udělal. Ujistila jsem je, že pro ně vždycky bude jejich tátou, vzápětí jsem však dodala: „Ale já už jeho ženou nebudu.“

Holky nevypadaly tak překvapeně, jak jsem čekala. Byly mnohem vnímavější k tomu, co se dělo, než jsem byla já sama. Předstírala jsem, že jsem ráda, že odešel, ale v hloubi duše jsem se vůbec necítila jako dospělá, která se má tím správným způsobem postarat o své děti. Jako bych se vrátila zpátky v čase, znovu jsem prožívala trauma ze svého dětství, kdy mě rodiče opustili a já zůstala sama. Moje dcery na mě hleděly s očekáváním, že si budu vědět rady, ale já si v duchu přála, aby do místnosti vešel někdo dospělý a postaral se o nás všechny. Konejšila jsem své děti klidným hlasem, ale uvnitř mě sžíral strach, že se sesypu.