

Dr. Ahona Guha

Ako prežiť v naru šenom svete

Neoceniteľný návod, ako sa naučiť
dobre žiť v súčasnom komplikovanom
a z hľadiska psychiky náročnom svete

Dr. Ahona Guha

Ako prežiť v narušenom svete

Neoceniteľný návod, ako sa naučiť
dobre žiť v súčasnom komplikovanom
a z hľadiska psychiky náročnom svete



EASTONE BOOKS

Life Skills For A Broken World
Copyright © Ahona Guha 2024
All rights reserved.
Slovak edition © 2024 by Eastone Group, a.s.

Z anglického originálu *Life Skills For A Broken World* vydaného vydavateľstvom
Scribe preložila Kristína Kohanová.
V roku 2024 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.
www.eastonebooks.com

Translation © 2024 Mgr. Kristína Kohanová
Redakčné 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 978-80-8109-766-9

*Pre Karlu, moju najlepšiu priateľku
&
pre Snigdhu a Steph – najlepšie dievčatá
(tesne) na druhom mieste.*

Obsah

Úvod	XI
BUDOVANIE VLASTNÉHO SYSTÉMU	
Základy duševného zdravia	2
Búranie mýtov o duševnom zdraví	8
Budovanie zmyslu	14
Vaše hodnoty (a prečo sú dôležité)	18
Netlačte tak na seba	22
Hľadanie vlastnej komunity	26
ZÁKUTIA MYSLE: SKÚMANIE POCITOV A MYŠLIENOK	
Čo sú to emócie?	32
Vyrovňovanie sa s ostrými pocitmi	39
Myšlienky (nie sú vždy pravdivé)	45
RADIKÁLNE PRIJATIE	
Čo je to teda radikálne prijatie?	54
Prijatie seba samého	56
Prijatie druhých	64
Prijatie toho, že sa svet nevyvíja podľa vašich predstáv	67
Prijatie smrti	70
Prijatie zlomeného srdca	73
Prijatie toho, že sa nebudete páčiť každému	77
Prijatie toho, že nemáte veci pod kontrolou	81
Prijatie zmeny	83
SILNÉ (DOBRÉ) POCITY	
Radosť a potešenie	88
Empatia	92
Nádej	95

HRANICE A OBMEDZENIA

Nastavenie dobrých hraníc	100
Ako pomôcť iným a nevyčerpať seba	107
Práva a povinnosti	113
Starostlivosť o seba	116

BUĎME REALISTI

Realizmus, nie optimizmus	124
Dobré znalosti o riadení informácií a boj proti dezinformáciám	127
Prijmite rozdiely a to, že veci nie sú len čiernobiele	132
Ako zistiť, kedy máte niečoho dostatok (a prečo je to dôležité)	135

SKONCUJME S PASIVITOU

Budovanie sebavedomia a dobrých návykov	140
Prijmite to, že ste dostatočne dobrí	143
Naučte sa vzdorovať	147
Ako zvládnuť vyhorenie	154
Zhrnutie	161
Podakovanie	163
O autorke	165

Túto knihu môžete čítať dvoma spôsobmi.

Prvý spôsob je čítať ju od začiatku do konca. Túto metódu uprednostňujem, pretože vďaka nej pochopíte rámeček života, ktorý vám predkladám, a budete môcť vidieť, ako do seba jednotlivé dieliky skladačky zapadajú. Je to dobrý začiatok, ak sa vo všeobecnosti cítite zdravo, ste zvedaví na seba a svet a chcete sa naučiť, ako si dobré mentálne zdravie udržať.

Druhý spôsob, ak sa necítite dobre, je čítať po troškách a sústrediť sa na zručnosti, ktoré sa týkajú vašej situácie. Ak to tak urobíte, stále nemusí byť na škodu vrátiť sa a prečítať si zvyšok knihy, keď sa na to budete cítiť. V obsahu nájdete zoznam preberaných zručností, takže si môžete vybrať cestu, ktorá vám vyhovuje.

Je dôležité si uvedomiť, že táto kniha nie je náhradou za terapiu ani odbornú pomoc v oblasti duševného zdravia, ale je to niečo, čo vám môže poslúžiť ako pomôcka popri odbornej starostlivosti.

Skôr než sa pustíme do práce, malé upozornenie: Hoci pracujem pre verejné inštitúcie poskytujúce služby v oblasti duševného zdravia, všetky názory v tejto knihe sú len moje vlastné.

Úvod

Keď som si ako dvadsaťtriročná prešla rozvodom, uvedomila som si, že môj život sa zmenil na katastrofu. Vyrastala som v „dobrej“ rodine. Navonok vyzeralo moje detstvo normálne. Mala som všetko, čo som potrebovala – dobré vzdelanie, podporu, vrelosť a strechu nad hlavou. Očakávalo sa, že sa mi bude dariť, že budem žiť normálny život a dosiahnem všetko, o čom ľudia zvyčajne snívajú: tituly, zaujímavú prácu, úspechy, možno si založím aj rodinu.

Moja „dobrá“ rodina však bola poznačená medzigeneračnou traumou a nediagnostikovanými psychickými chorobami. Nevyhli sme sa aj všetkým ťažkostiam, ktoré vznikajú, keď sa tieto problémy prehliadajú. Takže zvnútra to bolo trochu iné. Niesla som si neviditeľné bremeno traumy a pocit šťastia mi bol vzdialený. Netušila som, ako mám na svet nazerať, iba som sa plavila s prúdom. Nemala som žiadne pevné vzťahy, mala som nízke sebavedomie a málo som rozumela svojim emóciám a emóciám iných. Chytala som sa všetkého, čo mi poskytlo aspoň zdanlivý zmysel života, ochrany alebo spolupatričnosti – a tak som sa v sedemnástich dostala do sekty súdneho dňa, v devätnástich som sa zasnúbila a ako dvadsiatnička som opustila univerzitu a vydala sa.

Keď som v dvadsiatich troch rokoch odišla zo sekty a vycúvala z manželstva, neostalo mi nič. Žila som tisíce kilometrov od rodiny, mala som málo priateľov, málo peňazí a žiadne vzdelanie, o ktoré by som sa mohla oprieť. Keď som prechádzala troskami svojho života, musela som bojovať aj s psychickými ťažkosťami – ťažili ma skoršie aj nedávne traumy a vážne depresie. Po rokoch, keď mi do hlavy vtŕkali,

že svet sa čoskoro skončí, a ak nebudem dodržiavať prísny rozvrh úkonov, aby som si zachránila dušu, pôjdem do pekla, som sa vrátila do reálneho sveta. Na tejto ceste ma sprevádzal zvláštny druh apatie („Na čom vôbec záleží, keď všetci skončíme v pekle?“), zúfalstvo a silná úzkosť.

Našťastie mi pomohla vynikajúca terapia. Našla som si priateľov, prácu, ktorú som mala rada, a začala som študovať psychológiu. Po rokoch strávených v izolácii som chcela svoj život premeniť na niečo zmysluplné a radostné.

V tom čase som si to ešte neuvedomovala, ale tieto jednoduché kroky, moje dvojité zameranie na zmysel a radosť, a vzťahy, ktoré som si začala budovať, ma zachránili a pomohli mi vytvoriť život, ktorý mám teraz a ktorý milujem. Život, ktorý je oveľa dôležitejší ako dávne utrpenie, ale ktorý je napriek tomu postavený na uznaní tohto utrpenia a na sile, odvahe a súcite so sebou, ktoré som potrebovala na to, aby som ho prekonala. Trápenia, ktoré som prežívala, ma prinútili postaviť sa niektorým veľmi temným skutočnostiam, čo mi umožnilo hlboko sa zamyslieť nad svetom a určiť, čo mi pomôže vybudovať si život, ktorý stojí za to žiť; dokonca (a najmä) vtedy, keď je to ťažké. Vybudovala som si životný rámec – súbor zručností a postupov a premyslenú orientáciu na určité hodnoty, ktoré mi boli ako piliere pre zmysluplný život. Tento rámec ma sprevádzal a je to rámec, o ktorý sa s vami delím v tejto knihe, keď spoločne skúmame spôsoby, ako prežiť a prosperovať v týchto ťažkých časoch.

* * *

Bez preháňania možno povedať, že v dnešnom svete sa žije ťažko, ako keby bol rozbitý a ľudstvo sa rútilo do záhuby. V geopolitickom usporiadaní došlo k niekoľkým veľkým posunom vrátane vzostupu silného krajne pravicového hnutia a rôznych foriem ideologicky motivovaného terorizmu. V mnohých krajinách sa k politickej moci dostali despotovia, diktátori alebo neefektívni a neohrabaní ľudia a priemerný, bežný občan (teda vy a ja) sa môže cítiť bezmocný, beznádejný a zúfalý. Ťažko vydobyté práva žien vrátane práva na kontrolu nad vlastným telom sú celosvetovo potláčané. Životné náklady sa špirálovito zvyšujú,

čo mnohým ľuďom znemožňuje dosiahnuť základné ciele, ako je zabezpečenie domova a potravín. Klimatické zmeny sú realitou, ktorej sa už nemôžeme vyhnúť. Prežili sme jednu pandémiu, pričom zoonózy pravdepodobne budú v súčasnosti prispievať k vzniku ďalších.

Otázka, ktorú si teda mnohí z nás asi kladú, znie: Ako prežiť tieto časy a zachovať si vieru v seba samého i v budúcnosť sveta?

Okrem vonkajších udalostí, ako je napríklad pandémie, si väčšina z nás nesie aj svoje jedinečné bremeno – mnohé z týchto bremien sú však zároveň univerzálne. Zlomené srdce, smútok, hnev, obavy, starosti, výčitky, hlboké city, choroby, neželané životné zmeny, izolácia a osamelosť, trauma – je zaručené, že každý z nás počas plne prežitého ľudského života zažije aspoň niektoré z nich. Niektorí z nás sa z tejto bolesti poučia, ale mnohí sa budú snažiť nájsť jej zmysel a môžu uviaznuť v rozširujúcich sa slučkách emocionálnej bolesti a spochybňovania. *Prečo? Prečo práve ja? Prečo práve teraz?*

Aj z psychologického hľadiska sa svet javí ako nebezpečné miesto. Násilie je bežné, konverzácia je polarizovaná, odlišné názory sú len málo tolerované a svet je rizikovejší, ľudia sa spájajú do úzkych komunít a ostatných vylučujú. Šikanovanie a obťažovanie je bežné. S niektorými sociálnymi skupinami sa zaobchádza veľmi zle, zatiaľ čo iné majú moc a zdroje. Naučili sme sa voči tomu otupovať zhromažďovaním vecí alebo utápaním sa v bezduchých formách zábavy. Sami seba upokojujeme a stimulujeme, robíme všetko pre to, len aby sme nič necítili.

Hoci mnohí z nás, najmä na Západe, boli od malička vychovávaní v presvedčení, že môžeme a mali by sme mať všetko, svet sa zmenil tak, že to už nemusí byť možné (a popravde, vlastne ani nikdy nebolo). Mnohí z nás sa cítia spoločensky izolovaní, ale virtuálne nadmieru prepojení; sme vystresovaní, vyhorení, úzkostliví, smutní a beznádejní. Fyzicky sa cítime pohodlnejšie ako kedykoľvek predtým, ale psychicky sa trápime. Mnohí z nás bojujú s duševným zdravím a nechápu prečo.

V týchto ťažkých časoch je dôležité mať dobrý životný rámeč. A aby sme si ho mohli vytvoriť, musíme sa zamyslieť nad našimi domnienkami o svete a spôsobmi, akými riadime svoj život. Potrebujeme dôkladne pochopiť základné faktory, ktoré nám umožňujú oceniť pestrosť života: skutočné sociálne väzby, emocionálnu pohodu, realistické očakávania

toho, čo nám život pravdepodobne ponúkne, určité prijatie nevyhnutnosti utrpenia a schopnosť spochybňovať vlastné myslenie. Náš život musí mať aj iný zmysel, ako je hromadenie majetku alebo vyhľadávanie potešenia, a musíme si uvedomiť, čo si skutočne ceníme a prečo.

Ľudia, ktorí majú pevný životný rámec, dokážu lepšie prekonať ťažké časy. Počas pandémie sa to ukázalo tak, že niektorí si cez lockdown zaviedli jednoduché opatrenia, ako napríklad plánovanie pravidelných prechádzok s priateľmi namiesto večerí a iných spoločenských aktivít, ktoré boli bežné pred pandemiou, a vedeli pochopiť, v čom im to pomáha. Cvičenie uvoľňuje endorfíny a riadenie vlastných zmysluplných voľnočasových aktivít, keď zvyšok sveta ovládať nemožno, to všetko sú silné psychologické pomôcky. Rovnako aj schopnosť mať na pamäti, že lockdown bol zavedený, aby sme sa navzájom chránili.

Ľudia, ktorí vedome rozhodovali o svojom živote podľa širšieho rámca, boli na tom oveľa lepšie ako tí, ktorí sa snažili presadiť určité konanie bez toho, aby skutočne rozumeli tomu, čo cítia, alebo ako tieto emócie ovládať. Budovanie a život podľa významového systému nám pomáha vyrovnať sa s konkrétnymi psychickými problémami a môže byť prospešné pre každého, komu sa život zdá niekedy ťažký alebo únavný.



Súbor zručností a postupov, ktoré tvoria rámec predstavený v tejto knihe, som budovala postupne počas desiatich rokov osobnej terapie, štúdia psychológie a výskumu. Z týchto zručností a poznatkov čerpám aj naďalej a sú mi oporou pri prekonávaní kolotoča ľudského života so všetkými jeho radosťami, starosťami a súvisiacimi premenami. Tento rámec nie je postavený na vyhýbaní sa trápeniu, ale je skôr navrhnutý tak, aby nám pomohol všimnúť si ho, pomenovať ho, pochopiť a zmieriť ho. Zahŕňa celý rad mentálnych zručností, ktoré vychádzajú zo všeobecnejších filozofických a psychologických postupov a výskumov. Je navrhnutý tak, aby nám pomohol pochopiť a prežiť ťažké časy v rozvrátenom svete.

To, čo vám predkladám, je sekulárny rámec. Ja už nemám žiadnu osobnú náboženskú vieru. V mnohých ohľadoch mi to situáciu sťažuje, pretože nemám ľahký prístup k vrozenému zmyslu života, ktorý je s náboženskou vierou spojený. V iných ohľadoch ma to ešte viac motivovalo k tomu, aby som hľadala zmysel svojho života a premýšľala o tom, pre čo sa oplatí žiť tu na Zemi. Verím, že som sa vďaka tomu stala súcitnejšia a tolerantnejšia, pretože nemôžem z náboženstva dolovať odpovede, alebo ním obhajovať záhady života, ale musím sa namiesto toho pokúsiť ponúknuť ľudskú odpoveď a ľudskú starostlivosť.

Je to tiež politický rámec. Považujem za spravodlivé upozorniť vás na to hneď na začiatku. Nesnažím sa vám napovedať, ako sa máte politicky zaradiť alebo koho máte voliť, ale hovorím o dôležitosti takých vecí, ako je rovnosť, vzdor a protest proti škodlivým javom a porozumenie dezinformáciám. Mnohé z týchto otázok sú vzhľadom na naše ekonomické a sociálne štruktúry vo svojej podstate politické. Tieto záležitosti, ktoré nám spôsobujú toľko trápenia, pochádzajú zo sociálno-politických oblastí, ktoré sme si vybudovali, a hľadanie spôsobu, ako sa vo svete cítiť dobre, bude často zahŕňať zmenu v týchto oblastiach alebo v našom uplatňovaní sa v týchto oblastiach.

Toto je kniha porozumenia, činov, realizmu, boja proti nespokojnosti a istého znesiteľného nepohodlia – nie dúhová kniha plná rád

ohľadom starostlivosti o seba, bublinkových kúpeľov, motivačných citátov a zdvorilostných fráz.

Je to však aj kniha radosti a potešenia. Otvorená radosť z fyzického života a z toho, že máme krásny svet, ktorý môžeme objavovať, je základom v boji proti utrpeniu. Je nevyhnutné oceniť vlastnosti, ako je nádej, humor, sociálne vzťahy, potešenie, novosť a radosť. Vychutnajte si bublinkové kúpele – a trblietky, jablkové koláče, dobrý sex, turistiku, zoskoky padákom, cestovanie, učenie, pomalé hromadenie kníh, chrumkanie toastov, jesennú úrodu, letné slnko. Objavte svoje telo, hľadajte svoje dobrodružstvo a nájdite si potešenie, aby ste prežili ťažké chvíle. To, že žijeme, je zázrak vychádzajúci z našej prapodstaty.

Aj keď je svet pochmúrny, stále mám nádej do budúcnosti. Ľudské úsilie sa pohybuje v časových cykloch, a hoci je na svete veľa temnoty, tí z nás, ktorí čítajú túto knihu, majú viac ako kedykoľvek predtým slobodu hovoriť o nej, pomenovať ju a dúfam, že ju aj spochybniť. Na celom svete existujú ohniská zmien na úrovni spoločstva a milióny ľudí osobne a politicky bojujú za lepšiu budúcnosť. Častejšie ako kedykoľvek predtým si volíme spravodlivosť a láskavosť.

Prebúdzame sa a uvedomujeme si, ako sme doteraz ničili svet.

Tak v Amerike (v roku 2020), ako aj v Austrálii (v roku 2022) sa hlasovalo proti neefektívnym, nezaujatým a krutým vládam, čím sa otvorila cesta ľuďom (a politickým platformám), ktorí investujú do inteligentného myslenia, aktivizmu v oblasti zmeny klímy a vízie rovnosti, spravodlivosti a nádeje. Tieto hnutia sú veľké a silné, ale budú si vyžadovať trvalé úsilie, odhodlanie a psychologickú zručnosť potrebnú na to, aby sme zvládli riadiť samých seba a jeden druhého, pretože pri veľkých zmenách v spôsobe nášho života sa budeme stretávať s nepohodou a odporom, ktoré tieto zmeny určite prinesú.

Fred Rogers prišiel s frázou „Hľadaj tých, ktorí pomáhajú“ ako pomôckou pre rodičov, ktorí sa snažili pomôcť svojim deťom vyrovnáť sa so správami o nešťastí. Takéto zmyšľanie môže byť oživením a zdrojom nádeje pre všetkých. Musíme sa pozrieť temnote do očí, aby sme ju

pochoptli, ale musíme sa obrátiť aj na tých, ktorí sa do nej vrhajú, aby dnu vniesli trochu svetla; a potom, v ideálnom prípade, sa môžeme sami stať týmito ľuďmi. Na to však potrebujeme systém, ktorý nám pomôže pochopiť a znášať ťažké časy a bude pre nás oporou, na našej ceste k vykonávaniu cielených a zmysluplných činov.

Dúfam, že táto kniha vám takýto systém poskytne.

Budovanie vlastného systému

Skôr než sa začneme venovať osvojovaniu si zručností a techník, musíme pochopiť niektoré základné pojmy týkajúce sa duševného zdravia vrátane rozdielu medzi duševným zdravím a duševnou chorobou, niektorých spôsobov zlepšovania duševného zdravia, rozdielov medzi emóciami a myšlienkami a naše základné hodnoty (a prečo sú dôležité).

Táto časť nám pomôže vytvoriť si predstavu o týchto základných princípoch a poskytne nám celý rad zručností, ktoré môžeme využiť na to, aby sme začali budovať svoje duševné zdravie a pohodu od základov.