

MaryCatherine McDonald

**NALAD
SA NA
RADOŠŤ**

**6 SPÔSOBOV, AKO PO PREŽITÝCH TRAUMÁCH
ZNOVUOBJAVIŤ ŠŤASTIE**

MaryCatherine McDonald

**NALAĎ
SA NA
RADOŠŤ**

**6 SPÔSOBOV, AKO PO PREŽITÝCH TRAUMÁCH
ZNOVUOBJAVIŤ ŠŤASTIE**

MaryCatherine McDonald
NALAĎ SA NA RADOŠŤ

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou Grada
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
www.grada.sk
Tel.: +421 2 556 451 89
ako svoju 375. publikáciu.

Z anglického originálu *The Joy Reset: Six Ways Trauma Steals Happiness and How to Win it Back*,
vydaného vydavateľstvom Balance, a division of Hachette Book Group, v roku 2025,
preložila do slovenčiny Marcela Kratkoczká.

Jazyková redakcia Anetta Letková
Grafická úprava, sadzba a návrh obálky Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Lucia Krajičková

Vydanie 1., 2026
Počet strán 224
Tlač Finidr, s.r.o.

Copyright © 2025 by MaryCatherine McDonald, PhD
Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2026
Translation © Marcela Kratkoczká, 2025

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť reprodukovaná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané. Automatizovaná analýza textov alebo údajov v zmysle článku 4 smernice 2019/790/EÚ a používanie tejto knihy na tréningovanie AI sú bez súhlasu nositeľa práv zakázané.

ISBN 978-80-8305-180-5 (ePub)
ISBN 978-80-8305-179-9 (pdf)
ISBN 978-80-8305-178-2 (print)

Počúvajte, radosť prichádza.

Áno, aj k vám.

Obsah

Poznámka autorky: O príbehoch v tejto knihe.....	9
Predhovor	11
KAPITOLA 1	
Žartuješ, však?	17
 ČASŤ 1: ODPOR VOČI RADOSTI	
 KAPITOLA 2	
Hypervigilancia: holubice na väzenskom dvore.....	46
 KAPITOLA 3	
Emocionálne znečlivenie: hľadanie zmyslu v nezmyselnosti...	72
 ČASŤ 2: STRACH Z RADOSTI	
 KAPITOLA 4	
Strach zo straty: budovanie okruhu nádeje	100
 KAPITOLA 5	
Podmienený strach: radosť, aj keď radosť predstavuje spúšťač	118

KAPITOLA 6

Radost pre prípad, že neveríte v radosť..... 148

ČASŤ 3: HANBA ZA RADOSŤ

KAPITOLA 7

Pocit viny z radosti..... 170

KAPITOLA 8

Pocit hanby za radosť..... 188

Epilóg..... 209

Poznámka autorky

O príbehoch v tejto knihe

Príbehy klientov v tejto knihe sú vyskladané z viacerých skúseností. Všetky mená a identifikačné údaje som pozmenila, aby som chránila súkromie a bezpečie ľudí, s ktorými pracujem. Žiadny z týchto príkladov nepochádza z jedného konkrétneho príbehu, sú inšpirované opakujúcimi sa vzorcami a skutočnými témami, s ktorými som sa počas rokov stretla. Verím, že tieto príbehy dôstojne zachytávajú to, čím si moji klienti prešli, a zároveň vám prinesú pochopenie, pocit prepojenia a možno aj nasmerovanie na vašej vlastnej ceste.

Predhovor

Táto kniha je opätovným návratom k nádeji a radosti. Nie však k takej, akú si možno predstavujete.

Nie k radosti, ktorá sa vznáša ako nadýchaný, mäkučký pastelový balónik na detskej oslave tretích narodenín. Nie k radosti, ktorá zlahčuje vašu bolesť frázami ako „keď ti dá život citróny, sprav z nich limonádu“ a tvári sa, že každý moment má byť žiarivý. To nie je skutočná radosť. To je len strach prezlečený za niečo iné.

Skutočná radosť je šlachovitá, vláknitá, surová. Objíma prítomný okamih a dokáže v sebe držať protichodné emócie ako nik iný. Má tú drzosť vtrhnúť do tvojej sebaľútosti a zaliať dúhou celú izbu, akoby chcela povedať: „Pokojne ďalej plač, ale pozri sa!“ Uprostred pohrebu tvojho otca drgne do teba laktom a povie ti taký nevhodný, smiešny vtip, že si musíš zakryť tvár vreckovkou, aby nik nevidel, že sa smeješ.

Nie tá nádej, ktorá žije v štvorčeku na Instagrame a každé ráno ti pripomína, že „pritiahuješ to, čo vyžaruješ“. Nie ten typ nádeje, ktorý sedí nad kuchynskou linkou a vo vyčáčkanom písme štýlu „ži, smej sa, miluj“ hlása, že „každý mrak skrýva iskru svetla“. To nie je nádej. To je hlúposť navlečená do najlepšieho nedeľného obleku.

Nádej je drsná. Trblietavá. Rebelská. Neústupná. Vyzerá, že by mohla prehrať zápas v jedenástom kole, ale zdá sa, že si to nevšimla.

Utiera si krv z tváre, zo všetkých síl sa stavia na nohy, v ušiach jej hučí, no aj tak sa uškrnie, zdvihne päste a je pripravená ísť do ďalšieho kola.

Radosť a nádej sú dvojjajčné dvojičky, ktoré sa s tým nemaznajú. Sú tu, aby vás stretli v tých najhlbších, najtemnejších hĺbinách – aj keď ich tam nechcete. Nielenže sa vedia pohybovať v temnote, temnota je ich domovom. Je to miesto, kde nachádzajú svetlo. Radosť je tu na to, aby vás uzemnila v prítomnom okamihu, a nádej na to, aby vám pripomenula, že sa máte pozeráť stále dopredu.

Pamätáte si ešte, ako ste sa učili o vzniku stalaktitov a stalagmitov?

Viem, niečo vám to hovorí, ale je to už dávno, niekde hlboko v spomienkach, možno zo štvrtej triedy, keď ste sedeli pri okne s výhľadom na školské ihrisko, takže je to trochu hmlisté. Dovoľte mi, aby som vám to pripomenula.

Celý ten absurdný zázrak sa začína drobnými kvapkami vody, ktoré presakujú cez trhliny v strope jaskyne. Keď sa voda konečne dostane na povrch stropu, podľahne gravitácii a začne kvapkať smerom k zemi. Nejde však o obyčajné kvapkanie. Každá kvapka v sebe nesie rozpustené minerály, ktoré počas svojej cesty nazbierala. A keď visí zo stropu a čaká, kým ju gravitácia konečne stiahne dolu, časť týchto minerálov zanechá za sebou. Opakovaným kvapkaním a ukladaním týchto látok sa časom začne formovať visiaca valcovitá štruktúra. Stalaktit sa predlžuje smerom nadol, pretože každá nová kvapka pridáva ďalšiu vrstvu minerálov.

Zapamätajte si tento obraz: minerálny stĺp, vytvorený takmer z ničoho, a predsa sa tiahne ďalej a ďalej. To je nádej. Robí niečo absolútne nemožné a ešte pri tom dokáže nazbierať silu.

Táto divoká alchymia vody vytvárajúca stropný valec je len polovica príbehu. Keď kvapky dopadnú na dno jaskyne, aj tam zanechajú

drobné usadeniny minerálov. Tie sa časom začnú hromadiť a rásť smerom nahor k miestu, odkiaľ kvapky prichádzali. Vznikajú stĺpy, ktoré nazývame stalagmity. A tento obraz? To je radosť, ktorá si berie prítomný okamih a siaha hore k svojej sestre, nádeji. Ak im dáte dostatok času, stalaktity a stalagmity – nádej a radosť – sa môžu stretnúť a spojiť. Vytvoríť pilier, ktorý pomaly, potichu a takmer neviditeľne rastie v tme.

Ako sa kvapky vody postupne zhromažďujú a vytvárajú stalaktity, aj nádej si dokáže vždy nájsť cestu – aj cez tie najmenšie trhliny, v tých najtemnejších chvíľach. Bez našej pomoci, nášho zásahu, kvapka s neúnavným príslubom lepších dní. Týmto vytrvalým kvapkaním vyžiuje drobné záblesky radosti, ktoré začínajú rásť zo samotného dna jaskyne – v tomto prípade z jaskyne bolesti vo vašej myšli.

Ak dokážu kvapky vody vytvoriť takýto zdanlivo absurdný alchymistický zázrak, potom ho dokážeme aj my.

V tejto knihe vám chcem ukázať radosť a nádej tak jasne, tak neúprosne zreteľne, že ich začnete vidieť všade okolo seba. Vo svetle plnom hluku a tmy je až príliš ľahké prehliadnúť drobné kúsky trblietajúcich sa krištáľov. No sú tu. A čo viac, nie sú v protiklade s temnotou. Radosť neexistuje len v okamihoch bez bolesti. To je klamstvo. V skutočnosti sa tie najjasnejšie, najdrobnejšie a najzácnejšie kúsky dajú nájsť iba v tme. Keď ju už nebudete môcť prehliadnúť, naučím vás, ako využiť a zosilniť toto žiarivé kúzlo, pretože tento udržateľný, nekonečný zdroj svetla vám pomôže nielen prekonať najtemnejšie, najdesivejšie a najosamejšie chvíle. Preprogramuje váš mozog.

Počas našej cesty vám predstavím šesť zlodejov radosti a nádeje. Títo zlodeji sú komplicmi trauma a či si to uvedomujete, alebo nie,

s niektorými z nich ste sa už pravdepodobne stretli. Možno dokonca so všetkými. Stoja vždy pripravení, čakajú na svoju chvíľu, aby vám pri každej príležitosti ukradli radosť a nádej. Strážia vaše dvere a dohliadajú na to, aby sa k vám radosť a nádej buď vôbec nedostali, alebo ak sa im predsa len podarí prešmyknúť dnu, okamžite ich vyhodia von. Musíme týchto zlodejov vytiahnuť na svetlo. Až keď si na nich posvietime, môžeme zistiť, ako ich prekabátiť. A tu je háčik. Celá ich hra je postavená na tom, že sa v temnote orientujú lepšie ako vy. To znamená, že ak sa naučíte v ich temnote pohybovať, máte šancu vyhrať. Je ich šesť, ale nie sú ani zďaleka takí výnimoční, ako si o sebe myslia. V skutočnosti sa, úplne nevedomky, zoradili do troch skupín: odpor, strach a hanba.

Odpor voči radosti vzniká vtedy, keď nám trauma šepká do ucha, že šťastné emócie sú také absurdné, že azda ani nemôžu byť skutočné. Tu vstupujú na scénu dvaja zlodeji – hyperostražitosť a emocionálne znečitlivenie –, ktorí stoja pri dverách a odmietajú pustiť dnu čo i len kúsok radosti či nádeje. Ani trošičku. Zatiahnu závesy, a keď zaklopú radosť s nádejou, bez váhania ich zhodia späť dolu schodmi. „Radosť? Nádej? Nie. To nie je pre mňa. Existujú vôbec?“ Dvere sa zabuchnú.

Strach z radosti vzniká vtedy, keď nás trauma naučila, že pozitívne zážitky a pocity sú len ilúzie – falošné sľuby, ktoré nás lákajú uveriť, že skutočne hrozné veci nečíhajú hneď za rohom. A potom nás to zrazí na kolená. Aké ponižujúce. No žiadne obavy! Títo dvaja zlodeji – strach zo straty a podmienený strach – sú vždy pripravení pripomenúť vám to. „Radosť? Nádej? Nie. Nie, nie, nie, nie. Týchto dvoch bláznov sme už videli. Dokonca sme ich aj pustili dovnútra. Pamätáte si, čo sa stalo potom? Áno. Presne to. Už nikdy viac.“ Dvere sa zabuchnú.

Pocit viny z radosti a hanby z radosti vzniká vtedy, keď nás traumatické zážitky presvedčia, že našou úlohou na tomto svete je cítiť sa zle. *Navždy*. Tvrdia nám, že ak sa pohneme ďalej, niekoho alebo niečo tým zradíme, čím zabezpečia, že prvý záblesk radosti sa rýchlo zmení na trápnosť a úzkosť. Títo dvaja zlodeji sú takmer identické dvojčatá – viete, ten typ, ktorý si v škole vymieňa rozvrhy, aby oklamal učiteľov. To, čo sa začína ako vina – naozaj sa cítim po tom všetkom hroznom dobre? –, sa bez námahy premení na hanbu: ak sa naozaj cítim dobre po tom všetkom, musím byť zlý človek. Nazvime túto kategóriu „hanba z radosti“, pretože hanba je silnejšie a hlasnejšie dvojča. „Nádej a radosť? Pfft. Možno sú to veci pre iných ľudí. Lenže pre nás? My si to nezaslúžime.“ Dvere sa zabuchnú.

Možno vo vás prebýva jeden z týchto zlodejov alebo možno všetkých šesť. Teraz však máte aj mňa. A ja sa ich nebojím. Sledujem ich už roky a poznám všetky ich triky. Vytvorila som vám nástroje a cvičenia určené špeciálne na vyhnanie každého z nich. Tak si vezmite jaskyniarsky výstroj a poďme do jaskýň. Máme pred sebou veľa práce.

Hej, počúvajte! Skôr ako začneme, mám jednu dôležitú poznámku.

Toto je temná malá kniha o radosti. A keď poviem, že radosť a nádej, ktoré tu nájdete, budú drsné, myslím to úplne vážne. Budeme hovoriť o smútku, násilí, samovražde. Sú to témy, ktoré vo vás môžu vyvolať nepríjemné pocity. Nedala by som ich sem, keby som neverila, že vám môžu skutočne pomôcť. No ak sa v ktoromkoľvek momente pristihnete, že je toho na vás priveľa – či už kvôli príbehom, alebo nástrojom –, tu máte oficiálne povolenie dať si veľkú pauzu. Niečo preskočiť. Odložiť knihu. Pokojne ju hodte cez celú miestnosť. Len vy najlepšie viete, čo a kedy vám vyhovuje.

Buďte k sebe láskaví.

KAPITOLA 1

Žartuješ, však?

Život je ako stroskotanie lode, ale my nesmieme zabudnúť spievať v záchranných člnoch.

- Voltaire

„**R**adosť? Radosť. Radosť?! Myslíte to vážne? Ja nemám čas na nejakú zasranú radosť! Počúvate ma vôbec? Pochopili ste čo i len jeden aspekt môjho života? Radosť. Viete čo? Choďte do riti.“

A s tým moja klientka Christina zaklapla notebook a náhle ukončila našu online konzultáciu cez Zoom. Pokúsila som sa vniesť do terapie nádej a radosť. Vzhľadom na to, aký lepkavo-sladký nádych tieto slová môžu mať, som sa nemala čudovať, že ma Christina poslala do riti hneď po tom, ako som jej predpísala toto šesťpísmenné slovo.

Predstavte si tú situáciu: je koniec leta 2020, vrchol pandémie COVID-19. Lockdowny, cestovné obmedzenia, sociálny odstup. Rozvrat ekonomiky, strata pracovných miest a zdravotníctvo, ktoré

pod tlakom celej situácie kolabuje. Celosvetové hnutie proti rasovej nespravodlivosti a policajnej brutalite, ktoré spustila vražda Georgea Floyd. Hospodársky pokles, ktorý drví globálnu ekonomiku a ničí rodiny aj domácnosti.

Denne som mala osem až deväť sedení s klientmi, popri tom som učila na plný úväzok a písala dve knihy. Medzitým som horúčkovo prehľadávala odborné výskumy a pátrala po nových intervenciách, ktoré by mohli pomôcť mojim klientom. Mnohí z nich zápasili s viacerými ťažkými vecami naraz, a hoci som mala za sebou roky práce s traumou, necítila som sa dostatočne pripravená. To, čím sme si všetci prechádzali, bolo doslova bezprecedentné.

A potom som si prečítala o okruhu nádeje. V krátkosti (podrobnejšie sa k nemu dostaneme v štvrtej kapitole) vám poviem, že okruh nádeje je silná neurónová sieť v našom mozgu, ktorá podporuje optimizmus, odolnosť a pocit, že zmena je možná. Je to zložitá súhra mozgových oblastí, ktoré sa prepájajú podobne ako elektrický obvod. Keď sa tento okruh aktivuje, vytvára v nás pocity očakávania, motivácie a viery v pozitívnu zmenu. Pomáha nám predstaviť si lepšiu budúcnosť, stanoviť si ciele a podniknúť kroky na ich dosiahnutie. Aktivácia okruhu nádeje nám umožňuje prekonávať prekážky, odraziť sa od neúspechov a udržať si pozitívny pohľad aj v ťažkých časoch. Znie to dobre, však? Aj ja som si to pomyslela. Pochopením a rozvíjaním tohto okruhu môžeme využiť jeho potenciál, aby nás inšpiroval a poháňal vpred na našej ceste.

Ako aktivujete okruh nádeje? Je to vlastne celkom jednoduché. Pravidelným cvičením vďačnosti, nádeje a radosti. Vážne?! Áno. Úplne vážne. Ponorila som sa hlboko do výskumov a začala som o okruhu nádeje učiť na hodinách, v skupinách aj s jednotlivými

klientmi. Začali sme ho spoločne trénovať. A fungovalo to. Väčšinou. Až na Christinu.

Je piatok, pol siedmej večer, a Christina sa pripája na Zoom zo svojej postele. Je taká plná vriaceho hnevu, že sa začínam obávať, či nedostane infarkt. Pracujeme spolu už asi tri mesiace a nič sa nehýbe. Ani o milimeter. Christina nenávidí svojich kolegov – sú neschopní. Neznesie svojho manžela – nezamestnaného zúfalca, ktorý ju vôbec nepočúva. Jej priatelia nemajú ani len „skurvené tušenie“ o tom, aké to má ťažké. Ani jej chorý, úbohý otec nie. Vlastne nikto!

Christinina zloba je surová, hmatateľná a akoby bez dna. Je za ňou obrovské množstvo energie, ale táto energia nie je udržateľným palivom. Mám pocit, že si neuvedomuje, aká deštruktívna je v skutočnosti. Ubehli tri mesiace, ale ani raz som ju nevidela usmiať sa, nikdy som ju nepočula zasmiať sa. Na svete nie je nič dobré. V jej živote nie je nič dobré. Vôbec v ničom nie je nič dobré. Nič z toho, čo prežíva dnes, nebolo pôvodným dôvodom, prečo za mnou Christina prišla. Pôvodne chcela pracovať na traume z detstva. Je frustrovaná, že sa k tomu nikdy nevieme dostať, pretože zakaždým potrebuje najprv spáliť obrovské množstvo aktuálneho hnevu. Vysvetľujem jej, že ten hnev je relevantný, ovplyvňuje jej každodenný život, takže to v žiadnom prípade nie je premárnený čas. No podráždenosť voči manželovi a všetkému ostatnému v jej živote je len symptóm a my sa musíme dostať k zdroju. Lenže je toho priveľa, cez čo sa treba prebrodiť, a ona je zaseknutá. A aj ja som zaseknutá. A potom mi to napadne.

Začnem jej rozprávať o posttraumatickom raste, o skutočnosti – nie hypotéze, ale *fakte* –, že ľudia, ktorí prešli traumatickými udalosťami, často prejdú neuveriteľnými pozitívnymi psychologickými

premenami. Premenami, ktorými by bez traumy nikdy neprešli. Rozprávam jej o výskumoch z oblasti pozitívnej psychológie – o tom, že ak sa nám podarí otočiť jej vnútorné nastavenie smerom k vďačnosti a nádeji, začne svet a svoje miesto v ňom vnímať inak. Hovorím jej o okruhu nádeje a o tom, že si myslím, že na to, aby sa uzdravila, musí byť otvorená prežívaniu radosti.

A s tým Christina zabuchne notebook a naše sedenie – aj celý náš vzťah – sa skončí. Pár minút som bola úplne zmätená, ale netrvalo dlho, kým som si uvedomila, čo som spravila. Nechtiac som ju úplne odmietla. Akoby som Christine povedala: „Pozrite, je to jednoduché! Stačí, ak vás dostaneme na miesto, kde budete cítiť aspoň trochu nádeje pre tú temnú, víriacu priepasť, ktorou je vaša budúcnosť. Trochu vďačnosti za svojho zanedbávajúceho, závislého manžela a trochu uznania za odolnosť, ktorú ste si vybudovali v nespravodlivom a krutom detstve.“ Bolo to, akoby som ju poslala skočiť rovno do rozbúreného mora bez toho, aby sa najprv naučila plávať. Aj by som na jej mieste poslala samu seba do riti. Hoci sú nádej a radosť pozitívne emócie, ešte to neznamená, že ich vždy pozitívne aj vnímame. Potrebovali sme ubrať – poriadne ubrať – a možno začať tým, že najprv len zistíme, kde je radosť. Existovala vôbec niekedy? Ak áno, aká bola? Čo sa s ňou stalo a kam zmizla?

Na druhý deň som Christine napísala dlhý e-mail, v ktorom som sa ospravedlnila a pokúsila sa vysvetliť, prečo som si myslela, že by jej táto očividne zle načasovaná téma mohla pomôcť. Snažila som sa poukázať na výskumy – aké sú spoľahlivé, ako dobre fungujú v niektorých mojich skupinách a u iných klientov. No nepomohlo to. Narušila som jej dôveru, spôsobila som, že sa cítila nevypočutá, a ponúkla som úplne nevhodnú intervenciu v úplne nevhodnom čase.