Nástroje pro život



10 dovedností z terapie, které by měl každý znát

Dr. Kirren Schnack

audiolibrix

Nástroje pro život

Nástroje pro život

10 dovedností z terapie, které by měl každý znát

Dr. Kirren Schnack

audiolibrix

NÁSTROJE PRO ŽIVOT
10 dovedností z terapie, které by měl každý znát
Dr. Kirren Schnack

Tools for Life
Copyright © Dr Kirren Schnack 2026
First published 2026 by Bluebird, an imprint of Pan Macmillan,
a division of Macmillan Publishers International Limited.

Překlad: Martina Benešová
Sazba: Jan Hána
Obálka: Veronika Vondrová, Tereza Švarcová
Jazyková korektura: Martina Antlová Duchoslavová
Odpovědná redaktorka: Hana Cvrčková
Tisk: FINIDR, s. r. o.

Product footprint
CO_2 Neutral
PBN-CFMCP-015258
www.preferredbynature.org

FSC
www.fsc.org
MIX
Papír | Podporujeme zodpovědné lesnictví
FSC® C014138

Vydalo Nakladatelství Audiolibrix
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6
v roce 2026 jako svou 74. publikaci
První vydání

Připomínky: audiolibrix.cz/pripominky
Detail titulu: audiolibrix.cz/nastroje
Objednávky knih: audiolibrix.cz/objednavky

Při diskusi o knize použijte hashtag #nastrojeprozivot
Kniha je dostupná také jako audiokniha
na audiolibrix.cz/nastroje

České vydání © Audiolibrix s. r. o. 2026
Všechna práva vyhrazena
audiolibrix.cz/nakladatelstvi

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-53063-09-8 (paperback)
ISBN 978-80-53063-10-4 (epub)
ISBN 978-80-53063-11-1 (pdf)

Mým dětem. Za všechny ty okamžiky,
které jsme spolu prožili, i za ty, které nás teprve čekají.
Moje láska k vám je nekonečná.

Vyloučení odpovědnosti

Tato kniha slouží pouze pro obecné informační a vzdělávací účely; nepředstavuje lékařské, zdravotní ani psychologické poradenství. Nenahrazuje odbornou psychologickou pomoc ani terapii. Nezabývá se individuálními okolnostmi, a proto nevytváří žádný vztah mezi psychologem a klientem. Čtenářům se doporučuje, aby se pro konkrétní odborné rady obrátili na lékaře nebo psychologa, který má odbornou způsobilost k výkonu povolání. Využívání informací obsažených v této knize je na vlastní odpovědnost čtenáře. Všechny osobní příběhy a příklady jsou buď anonymizovány, nebo jsou kombinací více případů, aby bylo chráněno soukromí.

Obsah

Úvod 9

Část první: Jak jste se stali tím, kým jste 13

1. Vliv genetiky, temperamentu a osobnosti 15
2. Vliv citové vazby 21
3. Vliv rodičovské výchovy 25
4. Vliv kultury a lidí okolo vás 31
5. Jaký vliv může mít trauma 35

Část druhá: Najděte sami sebe prostřednictvím svých hodnot 41

1. Co jsou hodnoty 45
2. Proč jsou hodnoty tak důležité 47
3. Jak definovat své hodnoty 49
4. Jak žít v souladu se svými hodnotami 55
5. Jak nesejít z cesty 61

Část třetí: Osvoboďte se od strachu z odmítnutí 65

1. Co je strach z odmítnutí 69
2. Co způsobuje strach z odmítnutí 73
3. Zbavte se strachu z odmítnutí 75

Část čtvrtá: Osobní hranice jako ochrana vašeho vnitřního klidu 93

1. Co jsou hranice 95
2. Proč je tak těžké stanovit si hranice 97
3. Jaká je cena života bez vymezených hranic 101
4. Jak si definovat a vymezit vlastní hranice 103
5. Vaše hranice očima ostatních 115

Část pátá: Asertivita 121

1. Co je asertivita 123
2. Proč je tak těžké chovat se asertivně 125
3. Jak být asertivní 127

Část šestá: Nebuďte people-pleaser **141**
1. Co je people-pleasing 143
2. Proč jste people-pleaser 147
3. Jakou cenu platíte za people-pleasing 153
4. Přestaňte být people-pleaser 155
5. Co se stane, když přestanete být people-pleaser 167

Část sedmá: Jak zvládat konflikty **171**
1. Co je konflikt 173
2. Proč nám konflikt připadá tak neúnosný 175
3. Do konfliktu sebejistě 179

Část osmá: Přestaňte s nezdravým sebesrovnáváním **193**
1. Co je sebesrovnávání 195
2. Proč se s ostatními poměřujete 197
3. Jaká je cena nezdravého srovnávání 201
4. Jak na zdravé sebesrovnávání 205

Část devátá: Jak se chránit před toxickým chováním **221**
1. Přímo na solar 223
2. Proč to dělá? 225
3. Uvědomuje si, že to dělá? 227
4. Je to moje vina? 229
5. Typy toxického chování 231
6. Checklist pro druhou šanci 253
7. Jít dál s jasnou hlavou a laskavým porozuměním 255

Část desátá: Jak zhojit bolest, kterou způsobil někdo jiný **257**
1. Pochopte původ své bolesti 259
2. Zpracujte emoce 263
3. Vzít bolestivým myšlenkám jejich sílu 265
4. Zpátky ke kormidlu 269
5. Co dělat, když se nedokážete pohnout z místa 271
6. Odpuštění se týká vás, ne toho, kdo vám ublížil 283
7. Uzavřít to 287

Konec a zároveň i začátek 291
Poděkování 293
Rejstřík 295
Poznámky 301

Úvod

Existují nástroje, které vám mohou změnit život. Tvoří je terapeutické dovednosti, které vám pomohou překonat jakékoliv obtíže. Najdete je na následujících stránkách a já vám je nabízím s vřelostí, péčí a respektem ke všemu, čím jste si prošli.

Pro většinu z nás se ty nejtěžší boje odehrávají tiše uvnitř. Časem se ale proderou na povrch a začnou ovlivňovat to, jak se cítíte, jak se chováte i jak přistupujete k lidem a situacím, které vás v životě potkávají. Tyhle boje může vyvolávat tichý vnitřní hlásek, ten, který vám našeptává, že nejste dost dobří, připomíná vaše staré bolesti nebo vám maluje budoucnost plnou pochybností. Mohou to být tíha sebekritiky, neopodstatněná očekávání, nezdravé srovnávání nebo tlak na to, abyste vycházeli vstříc potřebám všech kolem vás. Možná cítíte, že jste se ocitli na samé hranici svých možností – mohli vás tam dohnat ostatní, tlak zvenčí nebo vzorce chování, jejichž neustálé opakování už vás unavuje. Nebo možná cítíte, že něco není v pořádku, a chcete skončit s předstíráním, že je všechno ok.

Takové pocity mohou být těžké, ale současně otevírají dveře. Vím, jak běžné tyto vnitřní boje bývají, a proto jsem napsala tuto knihu, abych vám pomohla převzít kontrolu nad vaším vnitřním světem. V jádru je to praktický průvodce plný terapeutických nástrojů a psychologických dovedností, které vám poskytnou pevný základ v situacích, kdy vám život začne přerůstat přes hlavu. Ať už se teď nacházíte kdekoliv, tato kniha je místem, kde můžete na chvíli zvolnit a tiše posedět, jako byste seděli s někým, kdo je vám blízký. S její pomocí můžete začít jemně rozmotávat uzly, které se postupem času vytvořily. Je to pozvánka k tomu, abyste se znovu spojili se svým já, abyste porozuměli svému vnitřnímu světu a vrátili se k tomu člověku,

kterým jste. Abyste mohli začít žít víc vědomě, s jasnějším záměrem a s větší péčí o sebe sama.

Více než dvacet let pracuji jako psycholožka. Poměrně brzy jsem si začala všímat určitých opakujících se vzorců – deseti témat, která se neustále objevovala v tom, s čím se mi lidé svěřovali a co jsem sama pozorovala. Nejednalo se o náhodné nebo povrchní problémy. Byly a stále to jsou oblasti, ve kterých se mnozí ztrácíme: v tom, jak vnímáme sami sebe, jakou si volíme cestu, jak se chováme k ostatním, jak nepřestáváme být sami sebou a co je při tom všem opravdu důležité. A tak vznikla tato kniha: deset oblastí, které ovlivňují všechno ostatní. Deset emočních záchytných bodů, které vám pomohou žít s větším porozuměním, soucitem, odhodláním a upřímným propojením. Právě ty jsou základem pro vaše *Nástroje pro život*. Jakmile se s nimi seznámíte, můžete je mít už navždy pohotově při ruce. Pomohou vám se vypořádat se všemi těmi stránkami lidského bytí, kterým se nedá vyhnout. Člověk nedokáže utéct ani sám před sebou, ani před ostatními, takže to nejlepší, co můžete udělat, je naučit se vycházet jak sám se sebou, tak i s lidmi kolem takovým způsobem, který budete považovat za správný.

Kniha začíná tam, kde začíná všechno – tím, jak vnímáte sami sebe. Protože to, kým jste a jaký je váš osobní vnitřní příběh, určuje vše ostatní. Pak se podíváme na to, jak definujete svou cestu – svoji identitu, své hodnoty – vnitřní kompas, který vám pomáhá kráčet směrem, který jste si zvolili. Odtud přejdeme k tomu, jak se můžete přestat bát odmítnutí. Jak si nastavit zdravé hranice, které chrání vaši energii a váš vnitřní klid. Jak se ozvat, i když se vám do toho vůbec nechce. Budeme se zabývat i tendencí zavděčovat se ostatním, palčivými pocity viny, které mohou začít dorážet, když někomu řeknete ne, a tím, jak se z toho jemně vymanit. Budeme mluvit i o konfliktech a o tom, jak se v nich orientovat, aniž byste ztratili sami sebe. Povolíme sevření nezdravého srovnávání a tiché závisti, která s ním souvisí, abyste namísto pocitu zaseknutí nebo bezvýznamnosti našli inspiraci k vlastnímu růstu a změnám, které si přejete. Naučíte se, jak se chránit před škodlivým a toxickým chováním ostatních a jak zhojit rány, když vám někdo ublížil. Ať už to bylo ze strany dotyčného úmyslné, nebo jde o přetrvávající bolest

z neopětovaných citů, která vyvolává teskné toužení a limerenci (tj. citovou závislost, podrobněji se o ní dozvíte v části 10), zjistíte, jak se v životě posunout dál a jak se s danou záležitostí vyrovnat a udržet si sebeúctu. Když těmto deseti klíčovým oblastem nebudete věnovat dostatečnou pozornost, můžete snadno sejít z cesty. A pak se může stát, že tam, kde byste chtěli mít otevřené dveře, budete stavět zdi, že budete tlumit sílu svého hlasu v situacích, kdy byste se naopak měli ozvat, nebo budete zaměňovat manipulaci za lásku a péči. Možná nikdy skutečně nepoznáte ani neoceníte, jak úžasný člověk vlastně jste – někdo, kdo dokáže žít život podle svých vlastních pravidel.

Je přirozené mít pocit, že cesta ke změně je nedosažitelná, hlavně tehdy, když vám život zasadil těžké rány. Lidé se mě často ptají, jestli opravdu jsme takoví, jací jsme, vlivem prožitého traumatu, jako by to znamenalo, že jsme všichni zaseknutí a nemáme šanci se změnit. A je pravda, že život mnohé z nás skutečně nějakým způsobem poznamenal. Ale vím jistě, že nejste ztracení a změna je rozhodně možná. Vzorce chování, ve kterých jste se zacyklili, možná nevznikly vaší vinou, ale jen na vás záleží, jestli je změníte, a to hlavně pokud vám působí bolest. Bez ohledu na to, co se stalo v minulosti, si můžete vytvořit život, jaký sami chcete. Nemusíte se držet zažitých schémat; a rozhodně vás nemusí definovat ty nejobtížnější pasáže vašeho života. Lidský mozek – stejně jako srdce – má neuvěřitelnou schopnost se měnit. Se správným nasměrováním, sebereflexí a zkušenostmi můžete sami sebe přetvořit. Ano, dá to práci a chvíli to potrvá. Ale rozhodně je to možné. Při psaní téhle knihy jsem se snažila o maximální srozumitelnost, protože si zasloužíte dostat příležitost změnit svůj život a žít opravdu podle svého. Vím, že ne každý má možnost navštívit klinického psychologa. Dostat se k terapii nemusí být snadné, ať už z důvodu její dostupnosti a kapacit zdravotního systému, nebo kvůli ceně soukromé péče. A právě proto jsem dala dohromady tuto knihu: abych vám přímo a bez těchto překážek nabídla odborné znalosti, které si zasloužíte, a přinesla vám důležité informace a psychologické poznatky založené na důkazech tak, abyste je měli k dispozici právě tehdy, když je budete nejvíc potřebovat.

Porozumění je prvním krokem ke změně. Dalším krokem je jemné a důsledné procvičování. Proto na následujících stránkách najdete i spoustu smysluplných cvičení, která vám pomohou proměnit poznání ve změnu a přiblížit se k tomu, čeho chcete dosáhnout. Určitě bude velmi užitečné, když budete mít po ruce zápisník nebo digitální poznámkový blok, kam si budete zapisovat své myšlenky, pocity, úvahy, objevy i konkrétní kroky, které podniknete na své nové cestě k přetvoření svého vztahu jak k sobě samému, tak i k ostatním. Knížku nemusíte číst chronologicky od začátku do konce. Můžete se rovnou pustit do těch pasáží, které potřebujete nejvíc. Můžete se chvíli věnovat určité kapitole, nebo ji jen zběžně prolistovat a vrátit se k ní později. Můžete ji přečíst najednou a pak se k ní ještě vrátit a přečíst si ji znovu. Neexistuje žádný správný způsob, jak tuto cestu absolvovat, takže postupujte způsobem, který vám bude vyhovovat nejlépe. A teď už se do toho pustíme – ať už se právě nacházíte kdekoliv…

Část první:

Jak jste se stali tím, kým jste

V okamžiku, kdy si začnete uvědomovat, co všechno vás až dosud utvářelo a jak jste se kvůli tomu stali tím, kým právě jste, přichází změna. Přesně v tomto bodě začíná proces zkoumání sebe sama – pohledem do vlastního nitra. Přemýšlením o tom, kým vlastně jste a jak jste se takovým člověkem stali. Nic z toho totiž není náhoda. Vaše genetické dispozice, váš temperament, vaše osobnost. Způsob, jakým jste byli vychováni. Kultura, ve které jste vyrůstali. Váš typ citové vazby. A vaše životní zkušenosti – vzestupy, pády, bolesti, všechny ty příležitosti, které se vám naskytly, nebo naopak nenaskytly. Každá z nich ve vás zanechala jedinečnou stopu a je dost možné, že dopad některých těchto faktorů si ani neuvědomujete. V následujících kapitolách vám všechny tyto vlivy jeden po druhém představím. Každý z nich vám svým dílem pomůže lépe pochopit vaše vlastní já. A začneme tím nejzákladnějším faktorem: biologickými kořeny temperamentu a osobnosti a tím, jak nás od samého počátku utváří naše genetické nastavení.

Kapitola 1:
Vliv genetiky, temperamentu a osobnosti

Všichni přicházíme do tohoto světa s jedinečným nastavením, kterým je náš temperament. Temperamentem rozumíme přirozený způsob, jakým reagujete na svoje okolí, jsou to vzorce chování, které máte od dětství. Z temperamentu vychází váš styl učení, interakce s druhými i zpracování emocí. Je to kombinace genetiky, prostředí kolem vás, toho, jak se k vám kdy chovali ostatní, a vašich životních zkušeností. Osobnost staví na základech temperamentu, je to podrobnější obraz toho, kým jste, vašich myšlenek, pocitů a chování, vašeho jedinečného způsobu bytí. Osobnost se v průběhu času vyvíjí a mění, přičemž ji stále ovlivňuje spousta faktorů, jako je styl vaší výchovy, vztahy, kultura a veškeré zkušenosti, které se ve vás odrazily. Představte si to jako zahradu: váš temperament je půda, ve které klíčí semínka neboli zkušenosti; z tohoto spojení potom vyrůstá vaše osobnost.

I když je temperament částečně geneticky podmíněný a ovlivňuje osobnost, nic z toho není pevně dané. Genetiku často vnímáme jako konkrétní plán toho, kým jsme, jako jakýsi předpis, se kterým jsme prostě nuceni se smířit; skutečnost je ovšem mnohem složitější. Dřívější představy, které připisovaly určité vlastnosti konkrétním genům, jsou dnes považovány za příliš zjednodušující. Výzkumy ukazují, že osobnostní rysy neovlivňuje pouze jeden gen, ale celá síť genů, které spolupracují.[1] A tento smíšený efekt neumožňuje jednoznačně určit, jak přesně genetika formuje to, kým jsme. Výzkum také potvrdil, že geny nepůsobí samy o sobě; na způsob jejich projevu má vliv prostředí, ve kterém vyrůstáme, naše prožitky i vztahy

s okolím.[2] Prostředí kolem nás může expresi genů ovlivňovat prostřednictvím procesu známého jako epigenetika, přičemž na způsob jejich fungování mají vliv jak pozitivní, tak i negativní zkušenosti.[3] Pokud jste například vyrůstali v podporujícím a pečujícím prostředí, mohla tato zkušenost ovlivnit vaši genovou expresi tak, že došlo k posílení vaší schopnosti růst a přizpůsobovat se. Naproti tomu stresující zkušenosti mohou zanechávat odlišnou stopu a modifikovat způsob, jakým reagujete na výzvy. Pokud tyto vlivy přetrvávají v čase, mohou mít na genovou expresi trvalý dopad, což povede k tomu, že se změní způsob, jakým vnímáte a reagujete na svět kolem sebe. Epigenetické změny jsou názorným příkladem toho, jak příroda a výchova neustále spolupracují, a připomínají nám, že to, jací jsme, není dané jednou provždy.

Ptáte se, proč vám to všechno říkám? Je to proto, že tento úhel pohledu vám dává mnohem širší mantinely pro osobní rozvoj. Jádrem této knihy je transformační potenciál. Pochopení schopnosti transformace představuje klíč ke všemu. Jako lidská bytost nejste neměnní, máte schopnost se neustále vyvíjet a přizpůsobovat, a to nejen v chování, ale i ve své podstatě a způsobu života. Určitě už se vám stalo, že jste se setkali s někým, koho jste dlouho neviděli, a překvapilo vás, jak moc se změnil. Nebo jste to možná pocítili sami na sobě nebo vám někdo řekl, že už nejste ten stejný člověk jako dřív. Vsadím se, že tyhle změny nebyly náhodné, že vyplynuly ze všeho, čím jste si prošli. A přesně o tom mluvím – o pozoruhodné schopnosti nás lidí přizpůsobovat se změnám a dál růst. Neustále se vyvíjíme a rosteme v závislosti na tom, co nám život přináší, co si z toho vezmeme a jak moc se o sebe staráme.

Všichni se v průběhu života měníme, někdy pomalu, někdy rychle a někdy způsobem, který si uvědomíme až mnohem později. A často jsou to právě tyhle změny, které vedou lidi k tomu, aby se zastavili a zeptali se: „Kdo jsem?“ nebo „Jaká je moje skutečná osobnost?“ Tahle otázka je naprosto přirozená. Zvlášť když jste toho v životě hodně zažili nebo už se necítíte být tou osobou, kterou jste bývali. Všichni známe různé online testy nebo videa na sociálních sítích, které slibují, že odhalí vaši osobnost. Ale

jako klinický psycholog vám mohu říci, že skutečná identifikace osobnosti je něco daleko složitějšího. Zahrnuje hloubkovou analýzu životního příběhu daného člověka, jeho vztahů, vzorců chování a výsledků psychometrických testování, což často probíhá v rámci několika sezení. To všechno se pak spojí do jednoho celku, na jehož základě se pro tohoto člověka definují jeho osobnostní rysy, styly a vzorce chování, a někdy dokonce i možné poruchy osobnosti. Tahle kniha se ale takovýmto formálním hodnocením nezabývá. Nenajdete tu žádné škatulkování, zařazování do kategorií nebo posuzování sebe sama. Tady jde o uvědomění. O výchozím bodu pro sebereflexi. Na následujících stranách najdete obecný seznam osobnostních rysů, seskupených podle myšlenek, pocitů, činů a vztahových vzorců. Zkuste se chvilku zamyslet nad tím, co z nich vás oslovuje a jak se tyto rysy projevují ve vašem životě. Je to jen jedna z možností, jak si uvědomit, co všechno v sobě máte. Nejde o to, aby vás to nějak pevně definovalo, ale abyste sami sebe lépe poznali.

Způsob, jakým přemýšlíte

Kreativní: Máte přirozenou schopnost myslet mimo zaběhnuté koleje a přicházet s jedinečnými nápady.

Reflexivní: Přemýšlíte o svých prožitcích a o tom, co si z nich můžete odnést.

Sebeuvědomělý: Vnímáte svoje emoce a chování, víte, co vás motivuje a v čem se můžete zlepšovat.

Otevřený: Jste přístupní novým nápadům a názorům, aniž byste je předem odsuzovali.

Všestranný: Máte široké spektrum dovedností a nedělá vám problém přepínat mezi různými oblastmi.

Pragmatický: Výzvy se snažíte řešit prakticky a racionálně; soustředíte se na postupy, které fungují.

Analytický: K problémům přistupujete systematicky a logicky; usilujete o nalezení jasných řešení.

Spontánní: Rádi jednáte impulzivně a užíváte si přítomný okamžik bez přílišného plánování.

Zvídavý: Vaše mysl je přirozeně zvědavá, rádi kladete otázky a učíte se nové věci.

Způsob, jakým cítíte

Vytrvalý: Neodradí vás ani náročná situace, odhodlaně jdete za svým cílem.

Optimistický: Máte pozitivní přístup a věříte, že všechno nakonec dobře dopadne.

Trpělivý: Zachováváte klid a rozvahu, a to i tehdy, když věci trvají déle, než jste čekali.

Odolný: Neodradí vás žádná složitá situace, vždy se dokážete vzchopit a jít dál.

Odvážný: Svým strachům se umíte postavit čelem, a pokud je to nutné, jste ochotni i zariskovat.

Vděčný: Vážíte si toho, co máte, a projevujete vděčnost i za malé věci v životě.

Radostný: Dokážete najít štěstí v každodenních okamžicích a o svou radost se podělit s ostatními.

Klidný: K životu přistupujete klidně a vyrovnaně, a to i tehdy, když se dostanete do nějaké stresové situace.

Stoický: I když se vám přihodí něco nepříjemného nebo bolestivého, zůstáváte silní a klidní.

Zdrženlivý: Své emoce a myšlenky si necháváte pro sebe a k lidem se chováte opatrně.

Neurotický: Prožíváte intenzivní emoce, hodně se trápíte a pochybujete o sobě, zejména ve stresových situacích.

Způsob, jakým se chováte

Přizpůsobivý: Snadno se adaptujete na nové situace a změny ve svém životě.

Flexibilní: Umíte se přizpůsobit okolnostem a v případě potřeby nemáte problém přijímat změny.

Disciplinovaný: Dokážete se ovládat, jdete si za svým cílem a udržujete si soustředění a odhodlání.

Nezávislý: Rádi děláte věci po svém a v mnoha oblastech života se dokážete obejít bez pomoci druhých.

Upřímný: Vaše slova a činy jsou upřímné, vyjadřujete se otevřeně.

Dynamický: Jste plni energie a daří se vám v situacích, kdy se často mění podmínky a okolnosti.

Rozhodný: Když už se pro něco rozhodnete, tak si za svými rozhodnutími pevně stojíte a držíte se jich za každých okolností.

Asertivní: Nebojíte se sebevědomě vyjadřovat své myšlenky a potřeby.

Způsob, jak se chováte k ostatním

Empatický: Dokážete se intenzivně vcítit do pocitů druhých a snadno se na jejich emoce napojit.

Tolerantní: Jste otevření a umíte přijímat odlišné názory a způsoby života.

Pokorný: Jste skromní a vážíte si úsilí druhých, nesnažíte se být středem pozornosti.

Společenský: Těší vás společnost ostatních lidí, sociální interakce vás nabíjejí energií.

Přívětivý: K ostatním se chováte vřele a přátelsky, ochotně spolupracujete.

Extrovertní: Při kontaktu s lidmi jste otevření, sebevědomí a komunikativní; společnost ostatních si užíváte.

Charismatický: Svým šarmem přirozeně přitahujete lidi.

Loajální: Stojíte za těmi, na kterých vám záleží, a projevujete jim podporu a oddanost.

Laskavý: K ostatním se chováte vlídně a zdvořile, čímž jim dáváte pocit, že jsou pro vás důležití.

Altruistický: Hluboce se zajímáte o ostatní a máte silnou touhu jim pomáhat a podporovat je.

Kapitola 2:
Vliv citové vazby

Citová vazba neboli attachment představuje psychologické pouto, které si jako dítě vytváříte s lidmi, již se o vás v prvních letech života starají. Takto vytvořený typ citové vazby bude následně ovlivňovat vaše vztahy, emoční reakce, osobnostní rysy a odolnost. Teorii attachmentu formuloval jako první britský psychiatr a psychoanalytik John Bowlby a dále ji pak rozpracovala vývojová psycholožka Mary Ainsworth. Díky jejich výzkumu jsme pochopili, jak důležitou roli tyto rané vztahy v našem pozdějším životě hrají.[4] Teorie citové vazby vychází ze tří hlavních myšlenek:

1. **Jsme naprogramováni pro navazování vztahů** – od okamžiku, kdy se narodíme, instinktivně hledáme někoho, ke komu bychom se mohli připoutat a kdo by nám poskytl pocit bezpečí a lásky.
2. **Naše rané zkušenosti vytvářejí mentální mapy** – na jejich základě se pak učíme, jak fungují vztahy, podle nich se formují naše očekávání toho, jak s námi budou zacházet ostatní, a v souladu s nimi budeme s ostatními jednat a komunikovat my.
3. **Díky silnému a bezpečnému poutu roste naše sebevědomí** – když zažíváme pocit bezpečí a podpory, máme víc odvahy zkoušet nové věci, důvěřovat lidem a zvládat životní výzvy.

Teorie citové vazby vychází z předpokladu, že každý člověk si v raném dětství osvojí některý ze čtyř základních typů této vazby. Jeden z nich je bezpečný, zatímco ostatní tři jsou nejisté. Výsledky studií zabývajících se tímto tématem sice nejsou jednoznačné, v průměru se nicméně uvádí, že přibližně 51,6 % lidí si vybuduje bezpečnou vazbu, zatímco přibližně 48,4 %

spadá do kategorie vazeb nejistých, kam patří vyhýbavý, úzkostný (či úzkostně ambivalentní) a dezorganizovaný typ.[5] Teď vám ale chci sdělit něco opravdu důležitého: typ citové vazby není neměnný. I když se momentálně třeba víc ztotožňujete s nejistým typem citové vazby, je rozhodně možné posunout její povahu směrem k většímu bezpečí. Tato změna se nazývá získaná bezpečná vazba a více se o ní dozvíte na následujících stránkách. Nejedná se o pátý typ attachmentu, bavíme se spíš o posunu k pocitu bezpečí po fázi počáteční nejistoty. Až se teď začtete do popisu jednotlivých typů citové vazby, pokuste se rozpoznat ten z nich, se kterým nejvíc souzníte.

Bezpečná citová vazba

Bezpečná citová vazba je nejzdravější formou attachmentu; je to stav, kdy se s těmi, kdo o vás pečují, cítíte bezpečně a spokojeně, kdy jim plně důvěřujete a cítíte, že jste milováni a opečováváni. Ve vztazích se pohybujete s pocitem bezpečí a s vědomím, že ostatní vám rozumějí a váží si vás. Máte emoční inteligenci a empatii a nedělá vám problém stanovit si hranice. Když potřebujete, umíte si říct o pomoc, dokážete porozumět sobě i ostatním. Daří se vám vyvažovat asertivitu s laskavostí. Díky tomu všemu jste úspěšní v navazování smysluplných vztahů, po kterých všichni toužíme. A pravděpodobně se dokážete ztotožnit s myšlenkami typu „dokážu sám sebe uklidnit“ a „zasloužím si lásku a podporu“.

Úzkostná citová vazba

Úzkostnou citovou vazbu jste si mohli vytvořit, pokud vám nebyla vždycky dopřána pozornost a péče, kterou jste potřebovali. Její poskytování nemělo žádná pravidla – jednou jste ji dostali, jindy ne. Když se vám péče dostává takhle nepravidelně, toužíte po blízkosti, ale zároveň se bojíte, že to nebude napořád. A pocit důvěry a emočního bezpečí v přátelstvích a vztazích může kvůli tomu být velmi křehký. Můžete být úzkostliví ohledně toho, jak se máte chovat k ostatním, protože se bojíte, že byste je mohli odradit. Můžete

příliš analyzovat své interakce a přemýšlet, zda jste neřekli nebo neudělali něco „špatného“, co by mohlo způsobit, že vás ten druhý nebude mít rád. Možná se snažíte všem vyhovět, držíte se zpátky, když chcete něco říct, nebo odsouváte své vlastní potřeby jen proto, aby k vám ostatní byli stále milí a laskaví. A pravděpodobně se dokážete ztotožnit s myšlenkami typu „mám pocit, že jí na mně vlastně nezáleží“ a „najde si někoho, kdo je lepší než já“.

Vyhýbavá citová vazba

Vyhýbavá citová vazba se rozvine tehdy, když ti, kdo by vám měli poskytovat pocit bezpečí a lásky, jsou emočně odtažití a nereagují, a to hlavně když se cítíte v nepohodě a potřebujete útěchu. Když si vybudujete tento typ citové vazby, dojdete k přesvědčení, že je zbytečné snažit se získat pomoc a podporu a že vaše potřeby budou stejně všichni ignorovat. Touha navázat vztah ovšem nezmizí. Vy se ale naučíte přestat očekávat, že vaše potřeby někdo uspokojí; pravděpodobně se emočně uzavřete, vyvine se u vás silná touha po nezávislosti a namísto toho, abyste se spoléhali na ostatní, se rozhodnete spoléhat jen na sebe. Možná si také kolem sebe vybudujete zeď a lidi kolem budete spíš odhánět nebo je udržovat v bezpečné vzdálenosti, abyste se ochránili před zklamáním z dalších nenaplněných potřeb. A pravděpodobně se dokážete ztotožnit s myšlenkami typu „nikoho nepotřebuji“ a „sama si poradím mnohem líp“.

Získaná bezpečná vazba

Získaná bezpečná vazba mě naplňuje nadějí a jsem si jistá, že k tomuhle přesvědčení během čtení následujících řádků dojdete i vy. Získaná bezpečná vazba se může vyvinout po období raných nejistých vazeb. I v případě, že počátek vašeho života provázely nejisté citové vazby, je stále možné dospět k bezpečnější povaze vztahů s osobami kolem vás.

Když do hry vstoupí faktory jako hluboké porozumění, čas, úsilí, pozitivní vztahy, smysluplné zkušenosti a osobní rozvoj, kterým se budeme v této

knize věnovat, můžete situaci změnit k lepšímu. Postupem času začne charakter vaší citové vazby víc a víc působit jako vazba bezpečná. Získaná bezpečná citová vazba je výsledkem skutečnosti, že jste si v pozdějším životě našli vlastní cestu k bezpečnějšímu a zdravějšímu vztahu k ostatním. Pochopili jste podstatu věcí, které se vám v životě udály, všimli jste si, jak se chováte k sobě a lidem kolem vás, a postupně jste si osvojili nové, zdravější způsoby navazování vztahů s ostatními. Tuto vazbu nazýváme „získanou", protože je výsledkem vašeho úsilí, reflexe a růstu – činitelů, které vám pomohly tohoto stavu dosáhnout. Zasloužili jste se o ni vlastními silami.

Když se vám podaří takto změnit povahu své citové vazby, vytvoříte si stabilnější a pozitivnější obraz sebe sama. Zlepší se vaše schopnost porozumět sobě i ostatním, budete projevovat víc zájmu. Naučíte se rozpoznat, kdy je situace nebo postoj určité osoby k vám zdravý a bezpečný, a naopak kdy tomu tak není. Najdete vyvážený vztah mezi blízkostí a nezávislostí. Budete se cítit spokojenější a tato změna se pozitivně odrazí i na vašem duševním zdraví.

Možná také lépe porozumíte událostem, které vás zasáhly v minulosti, protože teď už nebudou mít takovou sílu. Zároveň ale tohle poznání neznamená, že vaše dávné vzpomínky zmizí nebo že se emoce vytratí. Budou dál existovat a možná budou pořád trochu smutné nebo bolestivé. Ale časem se s nimi naučíte lépe pracovat a všechno bude jednodušší. Ne snad, že by všechno najednou bylo dokonalé nebo že by zmizely všechny vaše problémy. Jen ta nejistota z vašeho raného vztahu už nad vámi nebude mít stejnou moc. Nebude do vašeho života vnášet ten známý chaos a problémy. Naučíte se s ní zacházet a už ve vás nebude vyvolávat stejné reakce jako dřív.

Během své více než dvacetileté kariéry jsem měla tu čest sledovat nespočet lidí, již prošli touto mimořádnou transformací, která je ovšem podložena výzkumem![6] Získaná bezpečná vazba je jedním z nejsilnějších připomenutí, že změna je vždy možná, a to i když vaše životní cesta nebyla zrovna snadná.

Kapitola 3:
Vliv rodičovské výchovy

Rodičovská výchova vás formuje jiným způsobem než citová vazba. Citová vazba, to jsou emoční pouta, která si vytváříte se svými pečovateli; rodičovskou výchovu představují konkrétní způsoby, jakými jste byli vychováváni. Patří sem pravidla, která jste měli nebo neměli, očekávání, která na vás byla kladena, a způsob vedení, které vám bylo nebo nebylo poskytováno. Existují čtyři hlavní styly rodičovské výchovy – autoritativní, autoritářský, shovívavý neboli permisivní a nezúčastněný (zanedbávající) – a každý z nich zanechává svou jedinečnou stopu.

I když se většina rodičů obvykle přiklání k jednomu stylu výchovy, ne vždy se ho bude za všech okolností držet na sto procent. V určitých situacích mohou rodiče svůj přístup trochu pozměnit a přidat prvky jiných stylů, nejčastěji autoritativního, autoritářského a permisivního. Například autoritativní rodič může být v některých situacích shovívavější, bude dítěti poskytovat víc volnosti a prostoru pro rozhodování, nicméně když bude mít pocit, že je potřeba víc disciplíny, zase trochu přitvrdí. Autoritářští rodiče jsou sice obvykle přísní a kontrolující, v určitých situacích ale mohou projevit jistou shovívavost nebo flexibilitu. A permisivní rodiče zase možná budou v situacích týkajících se věcí, na kterých jim hodně záleží, projevovat i určitou přísnost. Nejkonzistentnějším z uvedených čtyř stylů výchovy často bývá styl nezúčastněný; ten se většinou nekombinuje s žádným z ostatních stylů, protože zcela postrádá schopnost vstřícně reagovat.

Autoritativní styl výchovy – rovnováha mezi láskou, stanovenými hranicemi a růstem

Autoritativní výchova je považována za nejúčinnější způsob výchovy dětí a často se považuje za zlatý standard. Tento styl výchovy je založen na spoustě lásky, péče, vřelosti a vnímavosti. Děti mají k rodičům respekt; rodiče jsou pro ně spolehlivým zdrojem pomoci a podpory. Takoví rodiče pro své děti představují spíše pevnou ruku, která je vede, než aby je ovládala. Stanovují jasné hranice a vysvětlují, proč jsou důležité. Otevřená komunikace znamená, že děti vědí, že jim rodiče naslouchají a respektují je. Učí děti samostatně myslet, nejen plnit příkazy, a pomáhá jim rozvíjet jejich schopnost řešit problémy. Tento typ rodičovství přináší učení, při kterém rodiče fungují jako mentoři. Pomáhají dětem pochopit, proč jsou na ně kladeny určité požadavky, proč existují pravidla a proč je důležité chovat se určitým způsobem. Samozřejmě existuje disciplína – ta však nestojí na trestech, ale na učení. Dalším cílem tohoto stylu rodičovské výchovy je pomáhat dětem rozvíjet schopnost kritického myšlení, které podporuje nezávislost a pomáhá dětem činit pečlivě zvážená rozhodnutí. Z dětí vychovávaných autoritativními rodiči se stávají vyrovnaní, sebevědomí dospělí, kteří dobře komunikují, dokáží si nastavit zdravé hranice a mají odolnost potřebnou k řešení všech životních výzev.

Autoritářský styl výchovy – přístup založený na kontrole

Autoritářská výchova se může zdát podobná výchově autoritativní, jedná se ale o úplně odlišný koncept. Autoritářská výchova se vyznačuje přísnými pravidly, vysokými očekáváními a nízkou úrovní vřelosti. Rodiče, kteří ke svým dětem přistupují tímto způsobem, požadují především poslušnost a potřebují mít nad dětmi kontrolu. Jde o situace typu „buďto bude po mém, nebo si jdi“, kdy jsou pravidla stanovována bez bližšího nebo jakéhokoli vysvětlení; prostě „protože jsem to řekl“. A když dítě tato pravidla poruší, často ho čeká tvrdý a nepřiměřený trest, který rodiče ovšem považují za naprosto

opodstatněný. Odmlouvání je absolutně nepřípustné, stejně jako vyjadřování vlastního názoru nebo pocitů. Netoleruje se ani jakákoliv komunikace, kterou rodiče považují za nevhodnou nebo o které se domnívají, že zpochybňuje jejich autoritu. Tento styl výchovy vytváří atmosféru strachu a z dětí, k nimž se rodiče takto chovají, často vyrůstají dospělí s nízkým sebevědomím, trpící úzkostmi, smutkem nebo pocity vzteku a život je pro ně neustálým bojem. Mají potíže s autonomií a samostatným rozhodováním, protože jim byly odepřeny. Naučili se potlačovat emoce, a proto dokáží jen obtížně projevovat své pocity. A protože nesměli dávat najevo to, co cítí, nedostali nikdy příležitost naučit se nebo nechat se naučit, jak své emoce zpracovávat. Pro takové dospělé také může být obtížné navazovat zdravé vztahy.

Permisivní styl výchovy – benevolentní přístup

Permisivní výchova se vyznačuje vysokou mírou vřelosti, ale takřka žádnými hranicemi; někdy se také označuje jako výchova liberální či shovívavá. Liberální rodiče svým dětem dopřávají tolik svobody, kolik si jen přejí. Přáními svých dětí mohou být téměř posedlí, a děti zase mohou být posedlé prosazováním svých představ. Takto vedené děti jejich okolí často považuje za rozmazlené nebo egocentrické. Shovívavě vychovávané děti bývají jen výjimečně trestány, a to bez ohledu na to, jak se reálně chovají. Takové děti své rodiče často označují spíš za kamarády a rodiče to většinou vidí podobně. I když se permisivně vychovávané dítě nejspíš cítí milované a podporované, může mu vysoká míra tolerance v budoucnu způsobit vážné problémy. Tyto děti mohou vyrůst v dospělé, kteří mají potíže se zodpovědností, spolehlivostí, uznáváním autorit a dodržováním pravidel. Mohou také mít problémy s respektováním hranic jiných lidí. Bývají impulzivní a věci chtějí rychle, protože jsou zvyklé na okamžité uspokojení. Často mívají pocit, že mají na něco nárok, a když nedostanou, co chtějí, mohou vykazovat intenzivní emocionální reakce. Často nevědí, jak se s takovými pocity vyrovnávat, protože rodiče ustupovali každému jejich rozmaru, což jim nedalo příležitost naučit se se svými emocemi pracovat.

Nezúčastněný styl výchovy – zanedbávající přístup

Nezúčastnění rodiče jsou lhostejní, nevšímaví a do života svého dítěte se v podstatě nezapojují. Nejde jen o nedostatek vřelosti, tito rodiče mohou být vůči svým dětem až chladní. U tohoto typu výchovy chybí hranice a rodiče nedokážou uspokojit ani ty nejzákladnější fyzické a emoční potřeby svého dítěte. Rodiče s tímto stylem výchovy poskytují minimální, pokud vůbec nějakou, emoční podporu. Nezajímá je život, myšlenky, pocity ani názory jejich dítěte. Děti vyrůstající ve lhostejném rodinném prostředí vnímají své rodiče jako emočně i fyzicky nepřítomné. Je jasné, že takové dětství představuje pořádnou komplikaci pro dospělý život. Dospělí, kteří z takto vychovávaných dětí vyrostli, často trpí pocitem bezcennosti, mají potíže ve vztazích, bojují s nedůvěrou a zvládáním emocí, problémy mohou mít dokonce i s péčí o sebe sama. Čelí také zvýšenému riziku potíží s duševním zdravím, zneužívání návykových látek, jsou náchylnější ke vzniku poruch osobnosti či problémům s chováním; těžkosti mohou mít i v zaměstnání.

Člověku se až svírá srdce při pomyšlení, že vůbec existují děti, které vyrůstají v takovémto prostředí, a jsem si jistá, že je těžké o tom i jen číst. Stejně jako mnoho jiných lidí se asi taky divíte, jak vůbec někdo může takhle zacházet s dítětem. Když jsem pracovala s dětmi a rodinami v těchto situacích, tuto otázku jsem často dostávala. Mnohé z takových rodin skončily u soudu a bylo proti nim zahájeno soudní řízení. Nebyla jsem zdaleka jediná, koho zajímalo, jestli takto škodlivé rodičovství pramenilo z psychických problémů, traumat z minulosti nebo jestli se jednalo o úmyslné zanedbávání. Podle mých zkušeností hrála roli kombinace několika faktorů, někdy šlo o výsledek nevyřešených osobních problémů rodičů, jindy bylo zanedbávání záměrné.

Při přemýšlení o jednotlivých stylech rodičovské výchovy nejde o hledání viníka, ale spíš o projevení soucitu a přijetí sebe sama jako malého nevinného dítěte s minulostí, kterou jste nemohli ovlivnit. A také jde o pochopení toho, odkud mohou pocházet některé vaše problémy, a uvědomění si, že to,

v jakého člověka vás rodiče vychovali, nemusí být definitivní. Mnohokrát jsem toho sama byla svědkem. Jde o jeden z nejvýznamnějších aspektů práce klinického psychologa: lidé, kteří si prošli problematickou výchovou, se naučili, jak změnit svůj život k lepšímu. A přesně o tom je tahle kniha: o pochopení, učení se a změně přístupu, abyste dokázali postoupit vpřed a začali věci dělat lépe.