

BILL O'HANLON

**SPRAV
JEDNU
VEC
INAK**

**10 jednoduchých spôsobov,
ako si zmeniť život**

BILL O'HANLON

**SPRAV
JEDNU
VEC
INAK**

**10 jednoduchých spôsobov,
ako si zmeniť život**



DO ONE THING DIFFERENT

Copyright © 1999 by Bill O'Hanlon

Published by arrangement with William Morrow Paperbacks,
an imprint of HarperCollins Publishers. All rights reserved.

Slovak edition © 2019 by Eastone Group, a. s.

Z anglického originálu Bill O'Hanlon – *Do one thing different* vydaného
vydavateľstvom HarperCollins Publishers Inc. preložila Adriana Sýkorčinová.
V roku 2019 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Translation © 2019 Mgr. Adriana Sýkorčinová

Jazyková korektúra: Mgr. Katarína Růžičková

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie
byť reprodukována ani šírená v akejkolvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-385-2

*Steffani,
ktorá mi pomohla zvyknúť si na tmu.
Keď si moje oči privykli,
uvidel som pred sebou množstvo príležitostí.*

OBSAH

Podakovanie IX

1 Paralyza z neustálej analýzy 1

PRVÁ ČASŤ

Ako prestať robiť to, čo je problém

2 Keď je život stále o tom istom 13

3 Ako začať s orientáciou na riešenia 32

DRUHÁ ČASŤ

Ako zmeniť spôsob nazerania na problém

4 Akceptácia a možnosť 45

5 To, čomu venujete pozornosť, sa rozpína 61

6 Ak nesnívate, ako sa vám môžu plniť sny? 74

7 Prepíšte svoje životné príbehy 86

8 Povzniesť sa nad seba 102

TRETIA ČASŤ

Využitie na riešenia orientovanej terapie v konkrétnych oblastiach vášho života

9	Popoluška, ktorá miluje muža, čo neznáša ženy	117
10	Chceš povedať, že pri tom môžem rozprávať?	134
11	Vyháňanie duchov minulosti	146
12	Ak spadnete na tvár, aspoň sa uberáte dobrým smerom	156
	<i>Na riešenia orientované zdroje</i>	163
	<i>Použitá literatúra</i>	165
	<i>Index</i>	167

POĎAKOVANIE

Ďakujem Steffani O’Hanlon, Loretta Barrett a Darlen Hilton za pripomienky a opravy. Toni Sciarra za podporu a redaktorské vedenie. Billovi Smythovi za pomoc pri zvládaní šialenosti na telesnej úrovni a Lee Cartwrightovi za pomoc pri jeho zvládaní na úrovni neurologickej. Vďaka Anni Sprinkle, Susi Bright, Owenovi Morganovi a Betty Dodson, mojim mentorom v robení jednej veci inak na poli sexuality. Davidovi Whytovi za inšpiráciu a rady v spirituálnej oblasti.

PRVÁ KAPITOLA

PARALÝZA Z NEUSTÁLEJ ANALÝZY

Od obmedzení k možnostiam

Sokrates povedal, že život, ktorý neskúmame, nestojí za žitie. Ale ak ho skúmame (pri)veľmi, zdá sa nám, že by sme radšej boli mŕtvi. Ak si mám vybrať medzi týmito dvoma možnosťami, radšej budem žiť.

– Saul Bellow

Existuje dávna historka o policajtovi, ktorý na ulici stretne opilca. Opilec loží kolenačky pod pouličnou lampou a čosi si šomre. Keď sa ho policajt opýta, čo tam robí, zabľaboce: „Stratil som kľúče od domu.“ Policajt mu pomáha hľadať, no keď ani po štvrťhodine kľúče nenájdu, navrhne: „Skúsme sa vrátiť po vašich stopách. Kde ste ich mali naposledy?“ „Och, to je ľahké,“ povie opilec, „spadli mi na druhej strane cesty.“ „Na druhej strane?!“ zvolá policajt ohromene. „A prečo ich teda hľadáme tu?“ „Je tu viac svetla,“ odvetí opilec.

Podobne aj my, keď máme problém, hľadáme kľúč k jeho vyriešeniu vo svetle psychológie a psychiatrie. Avšak tie nám nie sú vždy nápomocné. Niekedy nás navedú hľadať, ako ten opilec, na nesprávnom mieste. Vysvetlenia, ktoré ponúkajú, sú často iba ilúziou pomoci. Povedia síce, prečo máme problém, ale neposkytnú konkrétne spôsoby, ako ho vyriešiť. Tento prístup môže viesť ku vzniku „mentality obete“ – ľudia sa zaoberajú ujmou, ktorú utrpeli v detstve či vo svojich súčasných vzťahoch. To vedie k sklonu

obviňovať iných a riešenia hľadať mimo seba – u odborníkov alebo v svojpomocných príručkách a skupinách.

Vysvetlenie sa však rovná cene útechy. Keď máte problém, potrebujete riešenie. Psychologické vysvetlenia, v našej spoločnosti také všadeprítomné, ľuďom neukazujú, ako problém riešiť. Iba vysvetľujú, prečo problém nastal a prečo ho nie je možné vyriešiť.

Jimmy je plný hnevu, pretože má nízke sebavedomie.

S nikým sa neoznámim, pretože som veľmi plachý.

Nemám dobrý sexuálny život, pretože som bola obeťou sexuálneho zneužívania.

Nevie dobre čítať a písať, pretože má dyslexiu.

Môj obľúbený príklad, ktorý ilustruje, ako nás prehnaná analýza paralyzuje, pochádza z filmu *Annie Hall*. Woody Allen v ňom hrá neurotika (aké prekvapenie!) Alvyho Singera. Krátko po zoznámení Alvy svojej priateľke Annie prezradí, že trinásť rokov chodí na psychoterapiu, no jeho problémy sa nezmenšujú. Annie vyjadří počudovanie nad tým, prečo sa Alvy ani po toľkých rokoch terapie nemá lepšie. Alvy si to uvedomuje, no má v úmysle chodiť na ňu pätnásť rokov. A ak ani potom nenastane zlepšenie, navštívi Lourdy.

Aj psychiatria sa zameriava na vysvetlenia, no tie vychádzajú z biológie a genetiky. Teória psychiatrie – a všimnite si najmä slovo teória – sa zakladá na tom, že problémy ľudí majú pôvod v biochémií, ba že biochémiá a genetika ich priam determinujú. A hoci genetické a biochemické faktory ovplyvňujú náš zrod a ďalšie fungovanie, neurčujú úplne všetko v nás. Skutočnosť je zložitejšia. Ľudia s problémami biochemického pôvodu môžu trpieť výkyvmi vo fungovaní (a aj ich prejavujú). No niekedy sa týchto problémov, ktoré sa javia byť neurologického alebo biochemického základu, celkom zbavia.

Psychiatria a psychológia sú ako stratégie na riešenie problémov problematické, pretože:

- namiesto riešení ponúkajú vysvetlenia,
- zameriavajú pozornosť na to, čo sa nedá zmeniť – minulosť alebo osobnostné črty,
- navádzajú, aby ste sa vnímali ako obeť svojho detstva, biologických a genetických faktorov, svojej rodiny či spoločenských očakávaní,
- niekedy vytvárajú nové problémy, o ktorých ste predtým ani nevedeli.

Z niektorých dyslektikov vyrastú úspešní spisovatelia. Niektorí plachí ľudia sa stanú hercami či motivačnými rečníkmi. Niektorí z tých, čo zažili sexuálne zneužívanie, žijú kvalitným sexuálnym životom. Nenechali si totiž dikťátom psychológie a iných vysvetlení o pôvode chyby určovať, ako majú žiť svoj život. Namiesto toho si osvojili na riešenia orientovaný prístup k životu a sústreďovali sa na to, ako môžu svoju situáciu zlepšiť.

Moja vlastná cesta k tomuto prístupu bola veľmi osobná. V roku 1971 som sa rozhodol zabiť. Chápem, že v knihe, ktorá vás má inšpirovať, je takýto úvod nanajvýš čudný, ale pre mňa sa to skrátka začalo tam. Trpel som depresiami a osamelosťou. Svoju budúcnosť som videl bez východiska, iba ako pokračovanie útrpnej minulosti. Považoval som sa za „básnika“ a ani náhodou som nemal v úmysle živiť sa prácou. Bol som rozčarovaný pokrytectvom, čo som videl v spoločnosti a v ľuďoch, ktorých som poznal. Mal som pocit, že nemám kožu, že moje telo sú iba obnažené nervy vystavené bolesti, ktorú mi spôsobuje svet a kontakt s inými ľuďmi. Svoje básne som sa odvážil ukázať iba najbližším priateľom, bolo preto nepravdepodobné, že by ma niekedy mohla živiť poézia. Po dlhotrvajúcom trápení som sa rozhodol zabiť.

Vtedy som patrila medzi „hipíkov“ a tých pár priateľov (podobne čudných a deprimovaných ako ja), s ktorými som sa prišiel rozlúčiť, moje rozhodnutie

pocho pilo a pri jalo. Uvidia ma opäť v ďalšom živote, na ďalšej jazde na kolo-toči. Škoda, že v tomto živote mi to jednoducho nevyšlo.

Jednu priateľku však môj samovražedný plán nenechal chladnou. Povedal som jej, v čom spočíva môj problém – nie som schopný spolunažívať s ľuďmi a uživiť sa. Ona mi porozprávala o svojich slobodných tetách, po ktorých jedného dňa zdedí farmu v Nebraske. Potom dodala: „Ak mi sľúbiš, že sa nezabiješ, môžeš až do konca života zadarmo bývať v dome na farme.“ To už veru bola lákavá možnosť do budúcnosti! „Koľko rokov majú tvoje tety?“ spýtal som sa. Keď som počul ich vek – mali po šesťdesiatke –, pristal som, že sa nezabijem. (Ako mladík som si myslel, že ľuďom po šesťdesiatke už nezostáva dlhý život. Slobodné tety v Nebraske sa však bežne dožívajú aj sto rokov. Odkiaľ som to mal vedieť?!)

Mal som teda budúcnosť, pre ktorú som mohol žiť. Zostávalo už len vymyslieť, ako budem zatiaľ žiť tak, aby môj život nebola taká mizéria ako predtým.

Začal som hľadať cesty, ako sa cítiť lepšie a dosiahnuť viac z toho, čo som od života očakával. Pustil som sa do čítania psychologických kníh a svojpomocných príručiek. K svojej nevôli som zistil, že čím viac čítam, tým viac sa ponáram do depresí a strácam chuť žiť. Uvedomil som si, aké je to so mnou zlé. Trpím „klinickou depresiou“. Biochemické faktory spôsobili poruchu v mojom mozgu. Pravdepodobne budem potrebovať lieky. Keďže ako dieťa som bol sexuálne zneužívaný, z kníh vyplývalo, že budem potrebovať niekoľko rokov terapie, aby som sa dal do poriadku. Vyžiada si to veľa času, peňazí a energie, pomocou ktorých budem vyvolávať a spracúvať potláčané spomienky a pocity súvisiace s mojím zneužívaním. Lenže ja som si nebol istý, či chcem brať lieky alebo podstúpiť roky trvajúcu bolestnú terapiu. Navyše som si ju nemohol dovoliť. Niet divu, že som z toho upadol do ešte väčšej depresie!

Mám diplom z psychológie, manželskej a rodinnej terapie, no ani v nich som nenašiel skutočné spôsoby, ako pomôcť ľuďom (alebo sebe) zmeniť sa. Väčšinou len ponúkajú zaujímavé vysvetlenia, ako problém vznikol a čo bráni v jeho riešení. Začal som preto hľadať inde a zistil som, že zmeniť sa je nielen jednoduchšie, ale aj menej zrejme než to, čo som sa naučil. Napokon som prestal hľadať tam, kde sa to zdalo prirodzené (kde bolo viac svetla)

a začal som kľúče na riešenie problémov hľadať na iných miestach. Ako som zistil, aj iní ľudia hľadajú na netradičných miestach. Naučil som sa všetko o tom, čo tam našli a ako im to pomohlo dospieť k rýchlej a ľahkej zmene.

V mojej situácii bolo analyzovanie príčin vlastnej depresie nesporne zásadnou súčasťou problému. Podobne ako ten opilec pod pouličnou lampou som kľúč, ktorý by mi otvoril dvere z väzenia depresie, hľadal na nesprávnych miestach.

Nasledujúce roky strávené štúdiom a učením mi pomohli cítiť sa čoraz lepšie. Tety naozaj žili ešte mnoho rokov. Priateľkinu ponuku som napokon nevyužil, lebo keď farmu zdedila, žil som už šťastným a úspešným životom.

Dnes mám skvelé manželstvo, úspešnú kariéru v práci, ktorú milujem a dobrý príjem. Cestujem po svete a učím ľudí, aby pri svojich problémoch využívali prístup orientovaný na riešenia. Držíte v rukách moju sedemnásť knihu. (Nakoniec som sa predsa len odhodlal niekomu ukázať, čo som napísal.) Obsahuje mnohé z toho, čo som objavil na svojej ceste od depresie a samovražedných úmyslov k šťastiu a úspechu.

Medzi tých, ktorí ma k rozvíjaniu prístupu orientovaného na riešenia inšpirovali, patrí môj učiteľ, dnes už zosnulý psychiater Milton Erickson. Vyrastal na farme na Stredozápade a vďaka svojej pragmatickosti nepadol do sietí psychologických a psychiatrických vysvetlení. Keď som uňho koncom sedemdesiatych rokov študoval, povedal mi príbeh, ktorý je ilustráciou základnej myšlienky stojacej za týmto prístupom.

Jeden z Ericksonových kolegov mal tetu. Žila v Milwaukee a trpela pomerne vážnymi depresiami. Keď tam šiel Erickson prednášať, kolega ho poprosil, či by jeho tetu nenavštívil a nepreskúmal, ako by sa jej dalo pomôcť. Žena bola dedičkou veľkého majetku a žila v rodinnom sídle. Žila však sama, nikdy sa nevydala a väčšina jej blízkych príbuzných už zomrela. Mala vyše šesťdesiat rokov. Zdravotné problémy ju pripúťali na invalidný vozík, čím sa výrazne zúžili aj jej možnosti spoločenských aktivít. Svojmu synovcovi naznačovala, že premýšľa o samovražde.

Po prednáške si Erickson vzal taxík a odviezol sa k tete. Čakala ho, pretože synovec ju o návšteve informoval. Privítala ho vo dverách a ukázala mu svoj veľký dom. Bol zrekonštruovaný tak, aby sa po ňom mohla pohybovať vozíkom, inak sa však zdalo, že v dome sa od konca devätnásteho storočia

nič nezmenilo. Nábytok aj výzdoba svedčili o zašlej sláve, no páchli potuchlinou. Ericksona ohromilo, že všetky závesy sú zatahnuté – nečudo, že dom pôsobil ponuro. To najlepšie si však pani domu nechala na záver. Ericksona priviedla do skleníka, ktorý bol k domu pristavený. Bola to jej pýcha a radosť. Milovala záhradníčenie a pri kvetinách trávila veľa šťastných hodín. S hrdosťou sa mu pochválila, na čom práve pracuje – z odrezkov fialiek rozmnožovala nové rastlinky.

Z následného rozhovoru Erickson pochopil, že žena je veľmi izolovaná. V minulosti bola aktívnou členkou miestnej cirkvi, no odkedy bola pripútaná na vozík, kostol navštevovala iba v nedeľu. V kostole však chýbal bezbariérový prístup. Najala si teda svojho údržbára, ktorý ju do kostola vozil a ešte pred omšou vyniesol do budovy, aby neprekážala veriacim, keď budú prichádzať do kostola. Preč odchádzala ešte pred koncom omše. Opäť preto, aby nezavádzala odchádzajúcim.

Keď si to Erickson vypočul, povedal jej, že synovec si o ňu robí starosti. Pani sama uznala, že na tom nie je najlepšie. Erickson ale za jej skutočný problém nepovažoval depresiu. „Nie ste dostatočne dobrou kresťankou, to je váš problém.“ Jeho slová ju šokovali a nahnevali. Vysvetlil ich takto:

„Sedíte tu so všetkými svojimi peniazmi, časom a láskou k rastlinám. A nie je z toho žiaden úžitok. Odporúčam vám, aby ste si zohnali zoznam členov vašej cirkvi a potom si prelistovali najnovší cirkevný bulletin. Nájdete v ňom oznamy o narodeniach, chorobách, promóciách, zásnubách, sobášoch – o všetkých šťastných aj smutných udalostiach, ktoré sa dejú v živote ľudí z kongregácie. Namnožte fialky, nasadte ich do pekných črepníkov a pošlite svojho údržbára, aby ich rozviezol ľuďom, ktorí tieto šťastné či smutné udalosti prežívajú. Venujte im kvet a svoje blahoželanie alebo slová sústrasti, podľa toho, čo sa v danej situácii hodí.“

Keď si to žena vypočula, pripustila, že možno skutočne poľavila vo svojich kresťanských povinnostiach, a súhlasila s nápravou.

Sedel som v Ericksonovej kancelárii – od príhody uplynulo dvadsať rokov – a on vytiahol jednu zo svojich kníh s výstrižkami a ukázal mi článok z *Milwaukee Journal* (či ako sa tie miestne noviny volali). Bola to rozsiahla reportáž s veľkým nadpisom: *Tisíce ľudí oplakávajú smrť Fialkovej kráľovnej z Milwaukee*. Článok podrobne opisoval život tejto mimoriadne láskavej

ženy. Preslávila sa svojimi rastlinkami a dobročinnou prácou pre svoju komunitu, ktorej sa venovala posledných desať rokov pred smrťou.

V tejto knihe nájdete desať kľúčov k novému a účinnému prístupu, ktorý som pri svojom hľadaní objavil – prístup orientovaný na riešenia. Pomocou týchto kľúčov sa z psychoterapeutických metód, ktoré používam vo svojej praxi, stávajú jednoduché praktické metódy. Pomocou nich môžete vyriešiť svoje problémy alebo len skrátka urobiť svoj život lepším a šťastnejším. Môžete využiť jeden alebo viacero kľúčov. Nie je vylúčené, že sa vám budú hodiť všetky. No v prístupe orientovanom na riešenie vychádzame z toho, že rôzni ľudia potrebujú rôzne riešenia. Kľúč vhodný pre vás nájdete iba tak, že ich vyskúšate.

Spomínam si, ako som tento prístup uplatnil vo svojej psychoterapeutickej práci po prvý raz.

Bol som čerstvo zamestnaný v centre pre duševné zdravie a Janine, bývalá klientka inej terapeutky, prišla hľadať pomoc v akútnej situácii. Jej terapeutka Louise bola na dovolenke. Ja som mal čas, a preto som súhlasil, že kým sa Louise nevráti, prijmem ju na jedno či dve sedenia. Nechcel som ale zasahovať do Louisinej práce, mal som v úmysle sa s Janine o jej probléme iba porozprávať a nezačínať žiadnu terapiu.

Janine mi porozprávala, ako terapiu vyhľadala asi pred rokom po silnej depresii. Louise jej to obdobie pomohla prekonať. V čase prvej návštevy u Louise trpela takými stavmi, že prespala osemnásť hodín denne. Študovala na vysokej škole na štipendium, no kvôli svojmu stavu prestala chodiť na prednášky, takže prepadla zo všetkých predmetov a prišla o finančnú podporu. To ju deprimovalo ešte viac a teraz mala okrem emočných problémov aj finančné.

V zúfalstve zavolała jedného dňa do miestneho centra pre duševné zdravie, kde sme s Louise pracovali. Z depresie ju trochu vytiahlo už to, že vstala z postele a vyšla z domu, aby navštívila Louise. Tá ju však mohla prijať iba na jedno sedenie týždenne, pretože centrum malo veľa klientov a Louise mala plný rozvrh. Janine vytrvala a vždy čakala na deň, keď pôjde za Louise. Ten deň býval lepší než ostatné. Napokon spolu s Louise usúdili, že Janine pomôže, keď každý deň vstane z postele a vyjde von z domu. Janine však nemala peniaze a stratila aj kontakt s priateľmi, nemala preto kam ísť. Dohodli

sa teda na jednej prechádzke ulicou každý deň. Spočiatku jej to pripadalo takmer ako čosi nemožné. Mala tak málo energie, že vstať, obliecť sa a prejsť sa pomalým krokom po ulici si od nej vyžadovalo takmer nadľudské úsilie. Ona to však dokázala. A na počudovanie, po návrate domov si pripadala silnejšia. Začala preto chodiť na prechádzku dvakrát za deň, potom trikrát a tak ďalej, až napokon každé dopoludnie pravidelne chodila na prechádzku päť ráz.

S tým, ako sa jej zlepšovala nálada, nadviazala aj spretŕhané kontakty s priateľmi. Začala žiť spoločenským životom. Na prechádzkach si každý deň kúpila noviny a posielala žiadosti o zamestnanie, až kým si nenašla prácu na čiastočný úväzok. Na ďalší semester sa vrátila na niektoré prednášky. Po nejakom čase sa nemali s Louise na sedeniach o čom rozprávať, preto sa dohodli na skončení terapie.

Zaujímam sa, čo teda spôsobilo návrat depresie. Odvetila, že na jednej prednáške spoznala muža a nadviazala s ním vzťah. Pristáhoval sa k nej do bytu. Zo začiatku to šlo dobre, no časom začal byť kritický a vo všetkom ju kontroloval. Nepáčili sa mu jej priatelia, tak sa s nimi prestala stýkať. Kritizoval ju za prírastok na hmotnosti. Nepáčilo sa mu, ako pri jedle žuje. Hádky boli na dennom poriadku. Po jednej veľkej zvade sa jej vyhrážal, že sa odsťahuje, a ona nenamietala.

Niekoľko týždňov sa cítila dobre. Uľavilo sa jej. Nik ju viac nepodrobne neustálej kritike a kontrole. Znovu sa však objavila depresia, rovnako zlá ako tá prvá. Veľa času iba preležala v posteli a prespala. V práci sa pre chorobu ospravedlnila a nechodila ani na prednášky. Janine sa odrazu uprostred slova zastavila a zvolala: „Počkať! Viem, čo mám robiť. Musím vstať z postele a ísť sa prejsť po ulici, zavolať starým priateľom, nevymeškávať prednášky a chodiť do práce. Bože, ako som na to mohla zabudnúť?!“ Už sa usmievala – aký to kontrast k ustarostenému výrazu, s akým ku mne prišla. „Ja predsa viem, ako bojovať s depresiou!“

„Rozhodne to tak vyzerá,“ potvrdil som.

Keď odišla, cítil som sa potešený. Zároveň som bol zmätený, pretože ako terapeut som nič neurobil. Problém som sa nepokúšal riešiť, lebo som vedel, že sa vráti Louise. A to sa ukázalo ako kľúčové: Janinin problém som nevyriešil ja. Urobila to ona sama!

Tak som narazil na *terapiu orientovanú na riešenie*. Janine na svoj problém použila riešenia, na ktoré už takmer zabudla. Ja som jej pomohol zamerať sa na to, čo robí dobre a ako svoje problémy riešila v minulosti. Teórie orientované na problémy a založené na vysvetleniach smerujú pozornosť človeka na to, čo robí zle alebo čo robil zle v minulosti. Terapia orientovaná na riešenie sa snaží zistiť, čo je na človeku dobré, čo preňho platilo alebo mu pomáhalo v minulosti, a čo môže urobiť teraz, aby veci zmenil.

Depresia sa nedá u každého vyriešiť tak rýchlo a ľahko, to je jasné. Ale nastalo tu niečo dôležité. Psychologické a psychiatrické teórie tvrdili, že v prípadoch ťažkej depresie nie je možné dosiahnuť rýchlu zmenu. Evidentne to nie je pravda. Tento prístup môžu využiť aj ľudia, u ktorých sa celý život budú striedať obdobia depresie s obdobiami bez depresie. Ak majú v rukách nástroj, ktorý im pomôže zmierniť alebo ukončiť depresívny cyklus, budú zo svojej depresie podstatne menej zúfalí a deprimovaní.

Nechápte ma zle. Nesnažím sa vás presvedčiť, že každý sa môže za dvadsať minút dostať z vážnej depresie. Pre väčšinu ľudí je počas najhoršej fázy depresie takmer nemožné čo len vstať z postele. Pointou Janininho príbehu je to, že v minulosti už dokázala aj na vrchole depresie vstať a ísť na prechádzku. A to je podstata terapie orientovanej na riešenie: hľadať, čo človek dokáže urobiť a aké riešenia už predtým využil – a potom dosiahnuť, aby to, o čom vie, že zmierni alebo vyrieši jeho problém, aj zámerne robil. Nieкто si možno všimol, ako mu uprostred depresie pomáha prečítať si motivačnú knihu, kým niekomu inému, koho choroba pripútala na lôžko, pomohlo pozrieť si film bratov Marxovcov. Boli to iné riešenia než vstávanie z postele a prechádzanie sa. Janinine riešenie vyšlo od Janine, nie odo mňa ani z psychologической teórie.

Aj ja som sa počas štúdia psychoterapie najskôr učil tradičné prístupy, ako ľuďom pomáhať riešiť problémy: zistiť, čo ich v minulosti traumatizovalo, a pomôcť im tú traumu prekonať; zistiť, či sa u nich neprejavuje iracionálne myslenie a pomôcť im zbaviť sa ho; prípadne zistiť, či netrpia poruchou na biochemickom základe. Vtedy je možné nasadiť lieky alebo iný druh podpory, aby svoju situáciu prijali.

Terapia orientovaná na riešenie je iná. Ráta s tým, že ľudia môžu mať najrôznejšie problémy – aj poruchy spôsobené zmenami biochemických

faktorov, osobnosti alebo kognitívnych funkcií, či traumy z minulosti. Zameriava sa však na to, aby zistila, čo z toho, čo robia, im pomáha prekonávať daný problém. Tieto zistenia im potom pomáha využívať na jeho odstránenie. Podnecuje ľudí, aby prestali analyzovať povahu a príčinu svojho problému, ale aby hľadali riešenia a uplatňovali ich vo svojom živote.

Na prístupe orientovanom na riešenia je skvelé to, že môžete byť svojim vlastným poradcom a riešenia si šiť priamo na mieru. Iste budú vhodnejšie ako tie, ktoré by vám ponúkol nejaký odborník. Kľúč k riešeniu vlastníte vy. Musíte iba vedieť, kam zasvietiť, aby ste ho našli.

PRVÁ ČASŤ

AKO PRESTAŤ ROBIŤ TO, ČO JE PROBLÉM

*Je bláznovstvo robiť stále dookola to isté
a očakávať iné výsledky*

V tejto časti knihy sa naučíte, že keď robíte niečo, čo vás nerobí šťastnými alebo vám neprináša očakávané výsledky, musíte to zmeniť a začať robiť niečo iné. Zoznámite sa s konkrétnymi postupmi, ako zmenu dosiahnuť. Sú na to potrebné dva kroky:

1. Pozorujte vzorce správania, ktoré sa vo vašom živote – alebo vo vzťahoch s inými osobami – neustále opakujú, a pokúste sa na nich čo najviac zmeniť.
2. Všímajte si, čo robíte vo chvíľach, keď sa cítite lepšie, a robte to častejšie.

DRUHÁ KAPITOLA

KEĎ JE ŽIVOT STÁLE O TOM ISTOM

Zmeny vzorcov správania

Keď zistíš, že jazdiš na mŕtvom koni, najlepšou stratégiou je zliezť z neho.

– príslovie kmeňa Dakotov

Pripravte sa, že si osvojíte radikálne odlišný prístup k životu a riešeniu problémov. Sprvu vám môže pripadať až neuveriteľne jednoduchý. Možno si myslíte – *Moje problémy sú predsa zložitejšie a hlbšie zakorenené.* Ale dajte tomu prístupu šancu. Keď ho vyskúšate, objavíte jeho silu. V ostatných rokoch sa čoraz viac presadzuje aj na poli psychoterapie. Väčšina terapeutov zastávala názor, že na dosiahnutie zásadnejšej zmeny treba roky, zvlášť pri závažných a dlhotrvajúcich problémoch. S prístupom orientovaným na riešenia sa ukázalo, ako rýchlo ľudia dokážu robiť zmeny. S ďalšími kolegami, ktorí pracujú touto metódou, sme naučili tisíce terapeutov, aby k problémom pristupovali s orientáciou na riešenie. A terapeuti, ktorí objavia túto cestu, sa už len zriedka vracajú k starým postupom.

Prístup orientovaný na riešenia sa sústreďuje na prítomnosť a budúcnosť a podporuje ľudí v tom, aby konali a zmenili svoje nazeranie na problematické situácie. Minulosť je dôležitá, lebo nás ovplyvnila a urobila z nás to, čím sme dnes. Je ale chybou dovoliť jej, aby určovala aj našu budúcnosť. Podstatou tohto prístupu je byť si vedomý minulosti, ale potom sa pustiť do zmien.

Pred časom som čítal list napísaný Ann Landers, jednej z najznámejších „terapeutiek“, ktorá poskytovala rady vo svojej novinovej rubrike. Tento list je veľmi vhodným úvodom k prístupu orientovanému na riešenia. Autorka listu píše iným ženám, aby sa nestážovali, ak ich manžel chrápe. Aj jej muž roky chrápal („ako medveď“) a ona sa mu na to zakaždým ponosovala. Muž neveril, že chrápe, až kým mu jeden večer nepovedala, že mu to dokáže. Vzala magnetofón, aby tie hrozné zvuky nahrála. Kázala mu ísť spať a chrápať, koľko mu srdce ráči. Muž, na jej údiv, v tú noc nechrápal hlasno, ale potichu („ako myška“). Odvtedy už hlasno nechrápal. List mal dojímavý koniec: žena písala, že manžel jej pred rokom zomrel a veľmi jej chýba. Priala by si znovu počuť to medvedie chrápanie (rubrika Ann Landers, *Omaha World Herald*, nedeľa 13. decembra 1987). Ako mohol magnetofón vyliečiť chrápanie? Odpoveď znie: Ak robíme stále dookola to isté, aj výsledok je stále ten istý. Ak však niečo urobíme inak, zmena sa zvyčajne dostaví. Zamyslite sa nad nasledujúcim príbehom:

V Číne roky väznili muža. Jedného dňa, keď pracoval vo väzenskej dielni, všimol si na zemi medzi hoblinami dreva kúsok farebného drôtu. Začal ich zbierať a odkladať si ich do fľaše, aby si trochu okrášlil celu. Keď ho po rokoch prepustili, vzal si fľašu s drôtkami so sebou, aby mu pripomínali čas strávený za mrežami. Bol už starý, nevládal pracovať, a dni trávil tak, že vstával presne v tú hodinu, ako mal prikázané vstávať vo väznici. Spať tiež chodil vtedy, keď sa zhasínalo vo väznici. Prechádzal sa hore-dolu po svojej izbe rovnakým spôsobom, ako keď bol zavretý v cele, štyri kroky vpred a štyri vzad. Po nejakom čase ho premohla frustrácia a fľašu rozbil. Vypadla z nej masa zhrdzavených drôtikov v tvare fľaše (Bette Bao Lord, 1990, s. 3).

Keď máme problém, väčšina z nás je ako ten muž so životom v tvare fľaše: stále dookola robíme to isté a čudujeme sa, že výsledok je vždy rovnaký. Ako keď sa typický americký turista v cudzine spytuje na cestu niekoho, kto nehovorí po anglicky. Keď jeho otázke nerozumejú, zopakuje ju hlasnejšie a pomalšie: PÝTAL... SOM... SA... NA... CESTU... K EIFFELOVEJ... VEŽI!