

Podľa mňa ide o najkomplexnejšiu knihu v oblasti ľudského rozvoja, akú som čítal.

Joan Borysenko, Ph.D.



VYBUDUJTE SI
VNÚTORNÚ SILU,
KTORÁ VÁM
UMOŽNÍ
LEPŠIE ZVLÁDAŤ
ŽIVOTNÉ SITUÁCIE

ODOLNOSŤ

Rick Hanson, Ph.D.
Forrest Hanson



VYBUDUJTE SI
VNÚTORNÚ SILU,
KTORÁ VÁM
UMOŽNÍ
LEPŠIE ZVLÁDAŤ
ŽIVOTNÉ SITUÁCIE

ODOLNOSŤ

Rick Hanson, Ph.D.
Forrest Hanson

Rick Hanson, Ph.D., Forrest Hanson

ODOLNOSŤ

Vydala GRADA Slovakia s.r.o.
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1
www.grada.sk

Tel.: +421 2 556 451 89
ako svoju 162. publikáciu.

Z anglického originálu *Resilient* vydaného Harmony Books v roku 2018,
preložil do slovenčiny Michal Zidor.

Jazyková redakcia Anetta Letková
Návrh a spracovanie obálky Zuzana Ondrovičová
Grafická úprava a sadzba Zuzana Ondrovičová
Zodpovedná redaktorka Zuzana Kolačanová

Vydanie 1., 2023

Počet strán 288

Tlač Iva Vodáková – Durabo

Copyright © 2018 by Rick Hanson and Forrest Hanson

This edition published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC.

Slovak edition © Grada Slovakia s.r.o., 2023

Translation © Michal Zidor, 2023

Kniha poskytuje presné a spoľahlivé informácie týkajúce sa predmetu,
na ktorý sa vzťahuje. Jej predajom sa vydavateľ ani autor nezaväzujú poskytovať
psychologické alebo iné odborné služby. Ak je potrebná odborná pomoc
alebo poradenstvo, je potrebné vyhľadať kompetentného odborníka.

Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy
nesmie byť reprodukováaná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe
bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.
Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané.*

ISBN 978-80-8090-513-2 (ePub)

ISBN 978-80-8090-512-5 (pdf)

ISBN 978-80-8090-511-8 (print)

Venujeme našim rodičom

OBSAH

POĎAKOVANIE **9**

ÚVOD **11**

PRVÁ ČASŤ: UVEDOMIŤ SI

KAPITOLA 1: SÚCIT **19**

KAPITOLA 2: VNÍMAVOSŤ **33**

KAPITOLA 3: UČENIE **62**

DRUHÁ ČASŤ: ZDROJE

KAPITOLA 4: HÚŽEVNATOSŤ **91**

KAPITOLA 5: VĎAČNOSŤ **109**

KAPITOLA 6: SEBAISTOTA **124**

TRETIA ČASŤ: REGULOVANIE

KAPITOLA 7: POKOJ **147**

KAPITOLA 8: MOTIVÁCIA **171**

KAPITOLA 9: INTIMITA **190**

ŠTVRTÁ ČASŤ: PREPOJENIE A VZŤAHY

KAPITOLA 10: ODVAHA **213**

KAPITOLA 11: AŠPIRÁCIA **237**

KAPITOLA 12: ŠTEDROSŤ **255**

ĎALŠIE ZDROJE, Z KTORÝCH MÔŽETE ČERPAŤ **275**

SLOVNÍK POJMOV **283**

O AUTOROCH **288**

POĎAKOVANIE

Táto kniha vychádza z rozsiahlej literatúry odborníkov k témam ako spokojnosť, odolnosť, neuroplasticitu a iné príbuzné témy. Je ich priveľa na to, aby sme im poďakovali individuálne, no náš rešpekt a vďaka patria najmä týmto z nich: Richard Davidson, Jim Doty, Angela Duckworth, Carol Dweck, Daniel Ellenberg, Barbara Fredrickson, Christopher Germer, Paul Gilbert, Timothea Goddard, Elisha Goldstein, Linda Graham, Jon Kabat-Zinn, Todd Kashdan, Dachar Keltner, Suniya Luthar, Sonya Lyubomirsky, Ann Masten, Kristin Neff, Stephen Porges, Sandra Prince-Embury, Martin Seligman, Michelle Shiota, Dan Siegel a Emiliana Simon-Thomas.

Využili sme aj poznatky a podporu kľúčových učiteľov, ku ktorým patria Tara Brach, Gil Fronsdal, Jack Kornfield, Ajahn Passano a Sharon Salzberg.

Sme neskonale vďační svojim kolegom, ktorí nám pomohli vytvoriť program Základy kvalitného života (Foundations of Well-Being). Sú to: Jenna Chandler, Karey Gauthier, Laurel Hanson, Michelle Keane, Marion Reynolds, Andrew Schuman, Carisa Speth, Matt States, a predovšetkým Stephanie a David Veillon. Ďakujeme našim čitateľom, ktorí nám dali užitočnú spätnú väzbu k rukopisu tejto knihy a s ňou spojenými článkami. Patria k nim Penny Fenner, Elizabeth Ferreira, Emma Hutton-Thamm, Lily O'Brien, Michael Taft a naša nesmierne schopná a láskavá

agentka Amy Rennert. Naša editorka v Harmony Books Donna Loffredo bola pre nás darom a nesmierne dobre sa s ňou pracovalo. Ona a jej kolegovia boli kľúčoví pre to, aby táto kniha uzrela svetlo sveta.

Osobitne ďakujeme Jan a Laurel Hansonovým, máte našu večnú lásku.

ÚVOD

Začínal som v hnutí ľudského potenciálu v sedemdesiatych rokoch minulého storočia a teraz pôsobím ako klinický psychológ s intenzívnym záujmom o neurovedu a vnímavosť (*mindfulness*, teda schopnosť jasnejšie vnímať a uvedomovať si udalosti v prítomnom okamihu a vďaka tomu lepšie zvládať stres, negatívne emócie, zachovať si odstup od škodlivých myšlienok a dosahovať pokoj, nadhľad a celkovú lepšiu psychickú i fyzickú pohodu; pozn. prekl.). Táto kniha sumarizuje, čo som sa naučil o tom, ako pomáhať ľuďom vyliečiť sa z minulosti, naplno vnímať prítomnosť a budovať si lepšiu budúcnosť.

V psychológii a medicíne existuje jeden zo základných princípov, ktorý vraví, že cesta vášho života závisí iba od troch príčin: ako zvládáte svoje výzvy, ako si chránite zraniteľné stránky a ako skvalitňujete svoj potenciál. Tieto príčiny pôsobia na troch miestach: vo vašom svete, vo vašom tele a vo vašej mysli. Keď skombinujete príčiny a miesta, dostanete deväť spôsobov, ako si zlepšiť život.

Všetky sú dôležité, no zvyšovať potenciál svojej mysle má jedinečnú moc. Predstavuje to najväčšiu príležitosť, pretože zvyčajne máte väčší vplyv na svoju myseľ ako na svoje telo či svet. Má aj najväčší vplyv, keďže svoju myseľ si beriete všade, kam sa pohnete. Vždy sa nemôžete spoliehať na svet, na iných ľudí, dokonca ani na vlastné telo. *Môžete* sa však spoľahnúť na vnútornú silu,

zakódovanú do vášho nervového systému – a táto kniha vám ukáže, ako ju môžete zintenzívniť. Duševné zdroje ako odhodlanie, vnímanie vlastnej hodnoty a láskavosť sú tým, čo nás činí *odolnými*, teda schopnými vyrovnáť sa s ťažkosťami a prekonávať výzvy pri hľadaní nových príležitostí. Okrem toho, že odolnosť nám pomáha vyrovnáť sa so stratami a traumami, ponúka nám oveľa viac. Skutočná odolnosť je zdrojom celkovej spokojnosti, a tiež šťastia, lásky a pokoja. Je pozoruhodné, že keď si osvojíte pocit spokojnosti, vybudujete si väčšiu vnútornú silu, ktorá vám zas pomáha k väčšej odolnosti. Spokojnosť a odolnosť sa navzájom podporujú a znásobujú.

Kľúčom je vedieť, ako premeniť prchavé zážitky na trvalé vnútorné zdroje, zabudované do vášho mozgu. To je *pozitívna neuroplasticita* a ja vám ukážem, ako ju použiť na posilnenie odolnosti a spokojnosti.

FORMOVANIE MOZGU

Zmeniť svoju myseľ k lepšiemu znamená zmeniť si mozog k lepšiemu. Ako sa učíte zo svojich zážitkov, mozog sa ustavične mení a formuje. Keď si opakovane stimulujete „okruh“ v mozgu, posilňujete ho. Učíte sa byť pokojnejší či súcitnejší, rovnako ako sa učíte všetko ostatné: prostredníctvom opakovanej praxe.

Mentálny potenciál si budujeme v dvoch etapách. Najprv potrebujeme zažiť to, čo chceme posilniť, napríklad pocit vďaky, sebaistoty alebo toho, že sme milovaní. V druhej etape – ktorá je kritickejšia dôležitá – musíme premeniť tento prchavý zážitok na trvalú zmenu v nervovom systéme. V opačnom prípade nenastane žiadne

liečenie, rast či učenie. Mať prchavé príjemné zážitky nestačí. To je väčšinou centrálna slabosť pozitívnej psychológie, tréningu ľudských zdrojov, koučingu a psychoterapie. Väčšina prínosných zážitkov, ktoré ľudia majú, nespôsobuje pretváranie mozgu. S malým úsilím im však môžete pomôcť, aby vo vás zanechali trvalé zmeny, a ja vám na to ukážem množstvo efektívnych návodov, z ktorých väčšina je použiteľná v každodennom živote.

Môže to znieť komplikovane, v skutočnosti je to však jednoduché a intuitívne. Mozog s neurónmi zvyčajne vystreľujúcimi päť- až päťdesiatkrát za sekundu funguje tak, že si môžete budovať odolnosť a celkové zdravie mnohokrát za deň, pričom to vždy zaberie len minútu alebo menej. Nie je to okamžitá pomoc. S mozgom musíte pracovať rovnako, ako pracujete so svalmi, aby ste ho zmenili natrvalo: veľa drobných úkonov má časom žiadaný efekt. Výsledkom môžete veriť, lebo ste si ich zaslúžili.

DÔLEŽITÁ JE CESTA

Síce je to klišé, no pravdivé: život je cesta. Na tej dlhej púti potrebujeme zásoby a nástroje, a ja na týchto stránkach opisujem tie najlepšie, aké poznám. Zistíme, ako duševne rásť a využívať svoju vnútornú silu na naplnenie svojich potrieb. A potom budete môcť naplňovať potreby ostatných ľudí ešte lepšie.

Všetci máme určité potreby. Keď ich neuspokojíme, prirodzene cítime stres, obavy, frustráciu a bolesť a zažívame menšiu spokojnosť so svojím životom. Keď sa stanete odolnejšími, budete vedieť lepšie naplňovať vlastné potreby pri životných výzvach, a výsledkom bude vaša celková spokojnosť.

Každá ľudská bytosť má tri základné potreby – *bezpečie, naplnenie a prepojenie* –, ktoré sú zakorenené v našej dávnej evolučnej histórii. Hoci okolnosti sa za posledných dvestotisíc rokov zmenili na nepoznanie, náš mozog je prakticky taký istý. Neurálna mašínéria, ktorá našim predkom umožňovala uspokojovať potrebu bezpečia tým, že si našli prístrešok, potrebu uspokojenia získaním jedla a potrebu spolupatričnosti kontaktom s ostatnými, je v našich mozgoch stále živá.

Svoje potreby uspokojujeme štyrmi základnými spôsobmi: *rozpoznaním* toho, čo sa skutočne deje, *získavaním zdrojov* pre seba, *regulovaním* myšlienok, pocitov a činov a ich obratným *prepájaním* s ostatnými a širším svetom. Keď tieto štyri spôsoby uspokojovania našich potrieb aplikujeme na tri potreby, ktoré máme všetci, zistíme, že máme k dispozícii dvanásť primárnych vnútorných síl, ktoré zároveň označujú kapitoly tejto knihy:

	Uvedomiť si	Získať zdroje	Regulovať	Pestovať vzťahy
Bezpečie	Súcit	Húževnatosť	Pokoj	Odvaha
Spokojnosť	Vnímavosť	Vďačnosť	Motivácia	Ašpirácia
Prepojenie	Učenie	Sebaistota	Intimita	Štedrosť

Tieto psychologické zdroje si môžete rozvinúť postupne, akoby ste kráčali po ceste. Začína sa to súcitom – spočiatku voči sebe, keďže uvedomiť si vlastné hlboké potreby a pocit, že pre ich naplnenie chcete niečo urobiť, je nutným prvým krokom. Cesta sa zavŕši veľkorysťou, pretože keď vo vás rastie dobro, nakoniec môžete ostatným ponúknuť čoraz viac.

Keď vo vás tieto sily budú rásť a stanete sa odolnejšími, budete cítiť menej stresu a podráždenia, menej sklamaní a frustrácie,

menej osamelosti, bolesti a zlosti. A keď sa na vás navalia vlny života, postavíte sa im s väčším *pokojom, spokojnosťou a láskou* v jadre vašej bytosti.

AKO POUŽÍVAŤ TÚTO KNIHU

Pozrieme sa na praktické cesty, *ako* prežívať, posilňovať a používať mentálne zdroje a ich potenciál pre odolnosť, spokojnosť a zdravie. Dozviete sa o užitočných myšlienkach o mozgu, empirických cvičeniach, nástrojoch na budovanie špecifických síl, návrhoch súvisiacich s každodenným životom a nájdete tu aj dosť osobných príkladov. U každého z nás fungujú rôzne veci, preto vám chcem poskytnúť viacero možností. Nájdite si, čo je pre vás najlepšie. Túto knihu môžete používať rozlične. Každú kapitolu môžete skúmať jeden mesiac, čo vám poskytne rok osobného rastu. Alebo si vyberte potrebu, ktorá je pre vás osobitne dôležitá, napríklad bezpečie, a sústreďte sa na kapitoly, ktoré sa jej venujú. Dvanásť silných stránok sa navzájom podporuje ako uzly v sieti. Niektoré silné stránky sa vám budú zdať osobitne dôležité, a tak je v poriadku preskakovať v knihe z miesta na miesto a hľadať, čo vás oslovuje najviac. 2. kapitola *Vnímanosť* a 3. kapitola *Učenie* opisujú základné princípy a techniky, ktoré podporujú zvyšok knihy. Keď sa dostanete k empirickému cvičeniu, môžete ho čítať pomaly a pritom ho vykonávať, alebo ho môžete čítať nahlas a potom počúvať nahrávku, akoby to bola meditácia iba pre vás.

Táto kniha nie je psychoterapiou ani liečbou akejkoľvek choroby či poruchy. Snažil som sa však prísť na koreň veci, a to vás môže usmerniť na správnu cestu. Buďte k sebe zhovievaví, hlavne

keď budete robiť empirické cvičenia. Vždy si môj prístup upravte podľa vlastných potrieb.

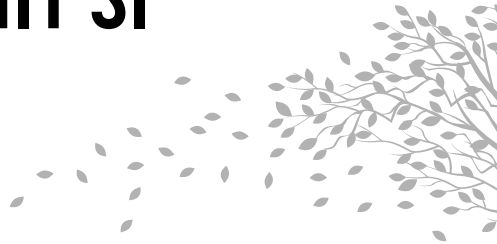
Užitočné informácie sa dajú nájsť na mnohých miestach vrátane vedy, klinickej psychológie a náboženských tradícií. Keďže pokrývame širokú oblasť, zjednodušil som neurologické vysvetlenia a nezačlenil som sem špecifické terapie a cvičenia, ani som sa nepokúšal sumarizovať široké spektrum akademickej literatúry o odolnosti, celkovom zdraví a témach, ktoré s nimi súvisia. Prosím, pozrite sa na odporúčanú literatúru na konci knihy. Na webstránke na www.RickHanson.net bezplatne nájdete ďalšie nástroje, demonštračné programy, vedecké články a ďalšie materiály. Pokiaľ ide o kontemplatívne praktiky, najlepšou tradíciou, ktorú poznám, je budhizmus, a v knihe opisujem niektoré jeho myšlienky a metódy. Táto kniha sa zakladá na mojom online empirickom programe Základy kvalitného života (Foundations of Well-Being; www.thefoundationsofwellbeing.com), no nekopíruje jeho štruktúru presne.

Pre jednoduchosť je tu autorský hlas Ricka Hansona. Forrestove myšlienky a slová však nájdete na každej stránke. Do tejto knihy významne prispel svojimi myšlienkami a priamočiarosťou. Bolo mi veľkou ctou a potešením napísať túto knihu s mojím synom. Skutočne, je to spoločná práca. Spoločne sme sa pokúsili vytvoriť užitočnú, praktickú a úprimnú knihu.

Dúfame, že sa vám bude páčiť.

PRVÁ ČASŤ

UVEDOMIŤ SI



1. KAPITOLA

SÚCIT

*Ak nestojím sám za sebou, kto bude stáť
za mnou? A ak nie teraz, tak kedy?*

RABBI HILLEL

Jeden z najdôležitejších zážitkov môjho života sa stal, keď som mal šesť rokov. Moja rodina žila v Illinois, na okraji kukuričných polí. Pamätám si, ako som raz predvečer stál vonku, hľadel na dažďovú vodu, čo sa držala v brázdach po traktoroch, a potom som vrhol pohľad späť na náš dom. Bolo mi clivo a smutno, lebo vnútri vládol hnev. Na vzdialených vrchoch blikotali svetlá v domovoch iných, azda šťastnejších rodín.

Dnes si ako dospelý uvedomujem, že moji rodičia boli dobrí a milujúci ľudia, ktorí bojovali s vlastným stresom, a že som mal v mnohých ohľadoch šťastné detstvo. Otec mal ťažkú prácu a mama plné ruky práce so mnou a mojou sestrou. Nespomínam si, čo sa u nás doma v ten večer stalo. Možno došlo len k bežnej hádke. Pamätám si však, akoby to bolo včera, že som sa uzavrel do seba. Cítil som sa zle, tie pocity boli dôležité a chcel som niečo urobiť, aby mi bolo lepšie. O veľa rokov neskôr som zistil, že to bol

súcit – rozpoznanie bolesti a túžba zmierniť ju. Človek môže súcit venovať nielen ostatným, ale aj sebe.

Bolo mi jasné, že bude iba na mne, aby som prekonal všetky ďalšie ťažkosti a objavil svetlo, ľudí a väčšie šťastie. Svojich rodičov som ľúbil a nestál som proti nikomu. Záležalo mi však na sebe. Bol som odhodlaný – ako len dieťa môže byť, a dospelý takisto – mať taký dobrý život, ako to bude možné.

Moja vlastná cesta k spokojnosti sa začala súcitom, tak ako u väčšiny ľudí. Súcit voči sebe je kľúčový, lebo ak je vám jedno, ako sa cítite, a chcete s tým niečo *urobiť*, je ťažké snažiť sa o väčšie šťastie a odolnosť. Súcit je nielen psychický, ale aj fyzický. Napríklad štúdie ukazujú, že keď ľudia pocítia súcit, motorické centrá v ich mozgu sa začnú pripravovať na činy.

Súcit je psychologický zdroj, *vnútorná sila*. V tejto kapitole sa dočítate, ako si zlepšiť schopnosť súcitu a využiť ju pre seba. V neskorších kapitolách si ukážeme, ako byť súcitný voči ostatným.

STOJTE SAMI ZA SEBOU

Keď sa k ostatným správame s rešpektom a láskavosťou, obyčajne v nich vzbudíme to najlepšie, čo v nich je. To isté by sa stalo, keby sme sa rovnako vedeli správať aj k sebe.

Väčšina z nás sa však skôr priatelí s ostatnými ako sám so sebou. Záleží nám na ich strastiach, vidíme v nich pozitívne vlastnosti a sme k nim spravodliví a zhovievaví. Lenže akým priateľom ste sám sebe? Mnohí ľudia sú k sebe tvrdí, kritickí, pochybujú o sebe, skôr všetko rúcajú, ako by stávali.