

ANNIE ZIMMERMAN

VÁŠ KAPESNÍ TERAPEUT

Nastavte si
nové vzorce myšlení
a žijte radostněji

Doprovodné materiály
k audioknize

NEŽ ZAČNEME

CVIČENÍ

Zahrajte si na detektiva. Při poslechu jednotlivých oddílů audioknihy si všimněte svých pocitů. Děje se něco ve vašem těle? Sevřela se vám hrud' úzkostí, cítíte smutek? Zaznamenáte-li něco takového, zastavte nahrávku a jen pocit pozorujte. Dejte mu prostor. Schválně, co se stane. Nepřestávejte se při poslechu soustřeďovat na to, jak se cítíte – právě v tom spočívá uzdravení.

Jestliže se vynoří nahodilé myšlenky, vzpomínky, pocity, zvláštní tělesné vjemy, zapište si je. Všechno jsou to signály z nevědomí, které nám mohou napovědět, co se tam odehrává.

Zkuste se na několik minut zamyslet nad vším, čeho jste si zatím všimli. Objevují se nějaké další asociace? Souvisejí s některým z vašich problémů? Napadají vás nová vysvětlení, došlo vám něco?

I když nevyvstane vůbec nic, je to naprosto v pořádku. „Zachovejte si při poslechu otevřenou mysl, třeba narazíte na místa, která ve vás probudí zvědavost a chuť zapátrat pod povrchem vašich problémů.

JAK POROZUMĚT SÁM SOBĚ

ACE

Studie negativních zážitků z dětství¹ zjistila, že u pacientů, kteří v dětství prošli čtyřmi nebo více typy takových zážitků, se častěji vyskytuje ischemická choroba srdeční, rakovina, mrtvice, chronická bronchitida, rozedma plic, cukrovka a hepatitida. Rozsáhlý výzkum ukázal, že negativní zážitky z dětství také zvyšují riziko duševních onemocnění, každé třetí takové onemocnění totiž s ACE souvisí. Výsledky jsou natolik závažné, že se špatné zacházení v dětství ukazuje být nejnákladnějším zdravotním problémem ve Spojených státech. Kdybychom týrání dětí vyřešili, snížili bychom výskyt deprese o více než polovinu, alkoholismu o dvě třetiny a sebevražd, těžkého užívání drog a domácího násilí o tři čtvrtiny.²

Představte si sami sebe jako dítě v libovolném věku, který vás zrovna napadne. Jakým dítětem jste byli? Vzpomínáte si na něco, co pro vás bylo náročné zvládnout? Klidně to může být něco zdánlivě neškodného, třeba vám umřel pes nebo jste změnili školu. Vžijte se do své dětské mysli. Jak jste se tenkrát cítili?

A co vaše vztahy? Vzpomenete si na některé problémy, které se vztahů týkaly? Přestože jste prožili šťastné dětství a měli milující rodiče, nevyskytovaly se ve vaší rodině vztahy, jejichž dynamika nebyla úplně ideální? Nemůžeme být všichni pořád šťastní; je přirozené prožívat širokou škálu nepříjemných pocitů. Jak se s tím asi vyrovnávalo to malé dítě?

Nemůžete-li najít odpovědi, zkuste si vybavit svou nejranější vzpomínku. Co se v té době odehrávalo ve vaší rodině? Co by vám to mohlo prozradit o vašem dětství?

Na základě uvedených otázek si můžete začít dávat dohromady, co se asi skrývá ve vašem nevědomí. Aniž byste své rodiče soudili nebo jim něco vyčítali, můžete začít pomalu zjišťovat, které zkušenosti a vazby z vás udělaly to, kým jste.

Vnitřní sabotér

Sebesabotáž bývá dílem vnitřního kritika, kterého máme všichni – a který obvykle vychází z negativních soudů druhých a společnosti. S označením „vnitřní sabotér“ přišel psychoanalytik Ronald Fairbairn.³ Sabotér se nás snaží ochránit před ostudou a odmítnutím. Původně nám snad umožňoval přežít ohrožující situace, ale v dospělosti často nadělá víc škody než užitku, protože nám už v obdobných situacích nic nehrozí. Sabotér neustále připomíná, co se nám nepovedlo, vymýšlí katastrofické scénáře, vyhýbá se určitým situacím, ničí vztahy a příležitosti. Nechce nám aktivně ztrpčovat život, jen se snaží zabránit tomu, abychom byli zraněni tak jako v minulosti. Jenže právě to, co nás kdysi chránilo, dnes působí trápení a brání nám pohnout se z místa.

Sebesabotáž nám tedy ukazuje, že něco v našem nevědomí rozhoduje za nás. Zkuste si to nevyčítat a raději se zajímejte o to, co se vlastně děje.

Příklady sebesabotáže:

Projevy:

Už vážně chcete začít cvičit, ale vždycky vám do toho něco vleze.

Co se možná děje pod povrchem:

V hloubi duše nevěříte, že máte nárok o sebe pečovat. Možná se neradi cítíte nekomfortně, případně se bojíte, že vám to nepůjde, a tak to ani nezkusíte.

Projevy:

Tvrdíte, že chcete být otevřenější, ale vyhýbáte se všem emocionálním rozhovorům.

Co se možná děje pod povrchem:

Velmi se bojíte ukázat svou zranitelnou stránku.

Projevy:

Říkáte, že vás to v práci nebaví, ale vždy si najdete důvod, proč nemůžete dát výpověď, případně si překazíte každou novou příležitost.

Co se možná děje pod povrchem:

Bojíte se být šťastní nebo dostat to, co chcete, protože byste o to mohli přijít. Zůstávat v důvěrně známém prostředí, přestože se v něm necítíte dobře, vám připadá bezpečné, zatímco odejít a zkusit něco nového a neznámého vnímáte jako ohrožující.

Než abychom o takovém chování uvažovali jako o něčem, co nám kazí život, je asi lepší považovat sabotéra za pomocníka. Jen pomoc chápe trochu pokřiveně.

Zamyslete se, které pocity obvykle neprožíváte, například se nikdy nenaštíte nebo už jste celé roky neplakali. Jak se s těmito pocity zacházelo ve vaší rodině? Projevovali vaši nejbližší emoce?

A teď se zamyslete, které pocity vám jsou naprosto cizí. Projevoval je někdo u vás doma? Jaké byste se dočkali reakce, kdybyste jim dali průchod? Mělo by to nějaké následky, například by se někdo rozzlobil nebo vás vybízel k pozitivnějším pocitům?

Tipy, jak porozumět tomu, co se děje pod povrchem:

- 1. Buďte zvědaví.** Zamyslete se nad každou myšlenkou, obrazem či vzpomínkou, které vás napadnou, i kdyby se vám zdály naprosto nepodstatné nebo zvláštní. Takové myšlenky často přicházejí z nevědomí. Vynořující se témata nebo vzorce vám mohou posloužit jako vodítko k tomu, co se děje uvnitř. Snažte se sami sebe neodsuzovat a nezavrhujte myšlenky, které se vám zdají irelevantní – právě ty jsou často nejdůležitější. Doporučuji vám, abyste si je průběžně zapisovali.
- 2. Pochopte to.** Zavzpomínejte na minulost. Zkuste si vybavit, jak jste se jako malí cítili, a všimněte si případných tíživých vzpomínek. Chceme-li porozumět příčinám našeho trápení, musíme se vrátit tam, kde začalo. Jak vás učili zacházet se svými pocity? Jakou roli jste ve své rodině zaujímali? Kde jste se naučili chovat tak, jak se chováte? Při čtení průběžně vzpomínejte. Minulost a její projevy v přítomnosti jsou klíčem k sebeuvědomění.
- 3. Procíťte to.** Věnujte pozornost svému tělu. Naše mysl si nemusí uvědomovat, co všechno potlačujeme, ale tělo často ano. Pocity jsou fyzické vjemy, proto si během četby všimněte, co se ve vašem těle děje, a dejte tomu prostor. Pokud se začnete cítit nepříjemně nebo ve stresu, zastavte a zkuste ten pocit pojmenovat. Může vám to trochu pomoci, aniž byste s ním dělali něco dalšího.

Volné asociace

Metoda volných asociací je běžná psychoanalytická technika. Používá se k navázání kontaktu s nevědomím tím, že nám umožní volně vyjadřovat své myšlenky, pocity a vzpomínky, aniž bychom něco cenzurovali nebo soudili. Když necháme mysl nekontrolovaně bloudit a vyslovovat vše, co ji napadne, aniž bychom to vědomě analyzovali, poskytneme prostor nevědomým vzpomínkám či emocím. Asociacemi a vizualizováním pocitů se na ně můžeme lépe napojit na tělesné úrovni a prozkoumat související rané vzpomínky. Což nám umožní pochopit, proč s nimi zápolíme.

Metoda volných asociací je jeden ze způsobů, jak se můžete napojit na své tělo, na své hlubší pocity. A pomoci si tak k prožívání těchto pocitů.

Nebud'te na to sami

Pokud se potýkáte s depresí a myšlenkami na sebevraždu, může vám velmi pomoci si o svém trápení s někým promluvit. Proto je tak důležité nebýt na to sám a obrátit se na přítele, terapeuta nebo svého praktického lékaře. Pokud zažíváte krizi a potřebujete si s někým promluvit okamžitě, můžete využít nepřetržitě fungující telefonické linky důvěry, jejichž operátoři jsou připraveni naslouchat a mohou vám pomoci zorientovat se ve vašich pocitech.

Kontakty na tyto organizace najdete na konci těchto materiálů v oddíle „Kde hledat pomoc?“.

Vzpomínáte na Georgův příběh? Potom, co mu žena oznámila své těhotenství, uvědomil si, že se vlastně na potomka příliš netěší. Potýkal se s depresí, své pocity potlačoval, ale s těmi negativními otupěly i ty pozitivní. Nakonec se na terapii rozpovídal o své sestře a začal odhalovat zážitky z dětství. Postupně se tak začal uzdravovat. Zkuste se na chvíli zamyslet a věnovat následujícímu cvičení.

CVIČENÍ

Pojďme si opět zahrát na detektivy. Vzpomeňte si na nějaké období ve svém životě, kdy jste se cítili trochu jako George. Nemuseli jste se nutně potýkat s depresí, ale chyběla vám motivace, cítili jste se sklесle a zkrátka jste nebyli ve své kůži. Co se vám v tom období přihodilo? Vybavíte si nějaké významné události (klidně i radostné), změny, důležité okamžiky? Čeho se to podle vás mohlo dotknout ve vašem nevědomí?

Nezapomínejte, že neexistují špatné ani správné odpovědi – naším úkolem je být zvědaví. Netrestejte se za to, že vám není do skoku, nenamlouvejte si, že byste se měli víc snažit nebo být neustále šťastní tak, jak to vidíte u ostatních na Instagramu, zkrátka jen s laskavou zvědavostí zkoumejte, co se asi odehrává pod povrchem.

Strachová reakce

Pocítujeme-li velký strach nebo jsme přetížení, prudce nám vzroste hladina adrenalinu a kortizolu, což může vyvolat různé strachové reakce. Účelem takových reakcí je nás ochránit. Pokud zafungují, při další příležitosti je tělo použije znovu. Naše strachové reakce v dospělosti vycházejí z toho, jak jsme na stres reagovali v raném věku.

Hlavních strachových reakcí známe pět:

- Útok (Fight) – fyzicky či slovně napadneme toho, kdo nás ohrožuje.
- Útěk (Flight) – ústup, a to buď fyzický (utečeme nebo se schováme), či emoční (uzavřeme se, chováme se vyhýbavě nebo odvádíme řeč jinam).
- Strnutí (Freeze) – zklidníme se a ztišíme (jako bychom hráli mrtvého). Může se jednat jak o fyzický stav (ztuhneme, nedokážeme se pohnout či promluvit), tak o stav duševní (disociace, netečnost).
- Zhroucení (Flop) – dojde k tělesnému onemocnění nebo vyčerpání, zkrátka odpadneme.
- Snaha zavděčit se (Fawn) – snažíme se osobě, která nás ohrožuje, vyhovět, aby nám přestala ubližovat; podřizujeme se, aby se nerozčilovala a nebyla agresivní.

Tipy, jak se vymanit z ustrnutí, když se potýkáte s depresí nebo odpojením:

- **Bud'te zvědaví.** Identifikujte své spouštěče. Zamyslete se nad záležitostmi, které vás hodně stresují nebo emočně vyčerpávají. Kvůli kterým vzorcům nebo způsobům chování se cítíte hůř? Pokud se začnete zajímat o to, co takové pocity vyvolává, možná si lépe uvědomíte, v čem spočívá hlavní příčina.
- **Pochop'te to.** Zavíráte ve svém životě určité pocity, myšlenky nebo vzpomínky do skříně jako špinavé oblečení, abyste je nemuseli mít na očích, a přitom si pravděpodobně žádají vaši pozornost? Začněte si dávat dohromady, čemu se asi vyhýbáte a proč kolem toho našlapujete po špičkách.
- **Prociťte to.** Navažte kontakt se svým tělem. Všimněte si všeho, co cítíte a vnímáte.
- **Jednejte.** Hýbejte se. Vymanit se z ustrnutí znamená pohnout se a vyjádřit své pocity, abyste mozku ukázali, že se nemá čeho bát. Vědomým pohybem těla vysíláte do mozku signály, že je bezpečné se hýbat, že je bezpečné cítit. Jde o důležitou součást regulace nervové soustavy. Později vám k tomu nabídnu praktičtější nástroje (viz strana 86), protože strategie k uklidnění vám opravdu mohou pomoci cítit se bezpečně a tolerovat víc pocitů.
- **Opakujte.** Žádná jednorázová řešení bohužel neexistují. Vaše tělo se bude ke své naučené strachové reakci pravděpodobně uchylovat znovu a znovu. Mějte se sebou trpělivost, máte tu čest se zvládacím mechanismem, který jste si nejspíš vypěstovali, protože vám kdysi pomohl přežít něco náročného. Prostě si všimněte, kdy přichází, a projděte všemi kroky, abyste se zase cítili v bezpečí.

KAPITOLA 2: ÚZKOST. PROČ TRPÍM ÚZKOSTÍ?

Vraťme se na chvíli ke Kelley, jejíž úzkost znásobily nedostatečné hranice. Pohybujete-li se ve světě bez pevně nastavených hranic, může vám připadat velmi nebezpečný a nezvladatelný, což úzkost jen posiluje.

Hranice

Hranice je linie, jíž si vymezujete svůj osobní prostor vůči druhému člověku. Naše hranice určují, kým jsme, co si necháme líbit a co už ne. Hodně se o nich mluví, protože právě ony nás udržují v bezpečí a brání tomu, aby nás druzí využívali. Bez hranic jsme druhým vydáni na milost a nemilost, nemáme nic ve svých rukou a přepadá nás úzkost. Vzbuzuje-li ve vás určitá situace úzkost, možná vám ukazuje, že si pro bezpečnější pocit potřebujete nastavit hranice. Naučíme-li se zdravě nastavovat hranice, může to úzkost zmírnit, protože se pak budeme cítit jistější v kramflecích.

Nastavovat hranice se učíme v dětství. Pokud je neměli naši rodiče, mohou nám chybět také. Jací rodiče nedovedou vymezit hranice?

- Narcističtí rodiče, kteří nám vnucují odpovědnost za jejich pocity.
- Rodiče, kteří na nás kladou velká očekávání.
- Rodiče narušující dětské hranice sexem nebo násilím.
- Rodiče nutící nás do věcí, které nechceme dělat.
- Rodiče vychovávající děti v naprosté absenci pravidel, nikdy neříkají NE nebo dětem svěřují příliš velké pravomoci.
- Rodiče, kteří své děti nevnímali jako svébytné osobnosti s vlastním rozumem.

Zkuste zavzpomínat, kdy se vás naposledy zmocnila úzkost.

Bud'te zvědaví. Naslouchejte své úzkosti coby signálu poukazujícímu na zablokované pocity a probudte v sobě zvědavost. K tomu bude potřeba, abyste nějak zvládli na chvíli přestat s posuzováním. Nesnažte se s úzkostí bojovat nebo se jí zbavit, spíše ji soucitně vyslechněte jako malé dítě, které se vám snaží sdělit, co se mu nelíbí.

Pochop'te to. Úzkost nás v podstatě upozorňuje, že se o slovo hlásí nějaký pocit. Místo abychom se za ni trestali, můžeme ji brát jako užitečné vodítko směřující nás ke skrytým pocitům, které si potřebujeme připustit a přijmout.

Procí'tte to. Zkuste se dopídit, kde se takové pocity asi vzaly. Co je mohlo spustit? Cítíte nebo vnímáte ještě něco dalšího? Když se vás zmocní úzkost, najděte si nějaké klidné místo, kde můžete zavřít oči a soustředit se na své tělo. Projděte si ho od hlavy k patě. Kde přesně úzkost cítíte? Dokážete si představit, že sáhnete pod ni, abyste zjistili, co se tam ukrývá? Neobjeví se třeba bodnutí smutku nebo vlna vzteku? Nebo možná závan vzrušení či strachu? Můžete také prožívat několik různých pocitů najednou; možná se zároveň těšíte a bojíte nebo máte vztek, a přitom radost, z čehož jste možná celí zmatení. Zažívat protichůdné pocity je však naprosto normální. Dovolte si své pocity vnímat, aniž byste je soudili.

Jednejte. Kdyby na vašem místě bylo malé dítě, jak byste ho ukonejšili? Místo abyste se kvůli úzkosti vztekali nebo pociťovali frustraci, raději si dopřejte to, co byste potřebovali jako ustrašené dítě. Čím si můžete navodit bezpečnější pocit? Dokážete si v této situaci nastavit hranice, které by vás lépe chránily?

Tipy, jak se uklidnit, když se vás zmocní úzkost:

- **Uzemněte se.** Udělejte cokoli, co vám pomůže se sebeovládáním – vyjmenujte předměty v místnosti, vytvořte něco rukama, všimněte si, co kolem sebe slyšíte a čeho se můžete dotknout.
- **Dýchejte.** Prodlužujte výdechy, aby byly delší než nádechy, nervová soustava se tím uvolní.
- **Řekněte to někomu.** Co v sobě dusíte, to vám připadá větší. Svěřte-li se se svými pocity někomu, s kým se cítíte bezpečně, může vás to uklidnit.
- **Pište.** Hodte své úzkostné myšlenky na papír, aby se vám v hlavě nemotaly pořád dokola. Nic necenzurujte, dovoďte si vyjádřit se svobodně.
- **Hýbejte se.** Zbavte se přebytečné energie prostřednictvím těla – běžte na procházku, zatancujte si v obýváku, zaboxujte si, vykřičte se do polštáře. Dejte průchod svým pocitům takovým pohybem, jaký si vaše tělo žádá.
- **Zamyslete se.** Až se uklidníte, zkuste se zamyslet, co mohlo být spouštěčem vašeho stavu a zda se za úzkostí neskrývají nějaké jiné pocity.

**KAPITOLA 3: TRAUMA, STRES
A NERVOVÁ SOUSTAVA.
PROČ SE NEDOKÁŽU UVOLNIT
A JAK SE UZDRAVIT Z TRAUMATU?**

Citové vazby a nervová soustava

Nervová soustava nemusí být vystresovaná jen v důsledku jednorázové traumatické události, jako je autonehoda, zbití nebo nadávky. Může jít také o působení různých typů citové vazby. Děti ke své ochraně nutně potřebují bezpečné vztahy, protože v prvních letech života nejsou schopny seberegulace. Dobří rodiče jim mohou zajistit koregulaci, což znamená, že dětem pomohou regulovat jejich emoční stavy, aby se v dospělosti dokázaly uklidnit samy. Vztahy s nejistou vazbou mohou mít za následek nedostatečnou koregulaci nervové soustavy, což vede v dospělosti k dysregulaci.

Platí to zejména v případě, kdy stres způsobují samotní rodiče. Nemohou-li děti reagovat na stres tak, jak je běžné (obrátit se na pečující osobu), nedokážou pak své pocity regulovat bez pomoci externích nástrojů (jako je jídlo, disociace, potlačení, vyhýbavost, přehnaná emocionalita). Jelikož se děti stále ještě vyvíjejí, může mít nedostatečná regulace v tomto věku významné důsledky pro mozek, nervovou soustavu i fyzické zdraví.

CVIČENÍ

1. Zaměřte se na to, co se děje ve vašem těle. Zhluboka se nadechněte a vydechněte a zkrátka si všimněte všech vjemů.
2. Ukotvěte se v bezpečném pocitu. Vybavíte si nějaký okamžik, kdy jste cítili klid a bezpečí? Zkuste si vzpomenout, jak se při tom cítilo vaše tělo. Přeneste se v duchu do té chvíle naprostého uvolnění a bezstarostnosti a vraťte se tam, kdykoli se budete potřebovat uzemnit.
3. Vzpomeňte si na nějakou chvíli, kdy jste pociťovali stres. Nemusí jít o žádné velké trauma. Začneme s něčím malým. Jaké to bylo, být ve stresu? Kde v těle jste stres pociťovali? Co vaše tělo dělá

ted, když na to vzpomínáte? Změnilo se v něm něco proti klidovému stavu? Dejte průchod jakýmkoli pocítům, které se objeví. Jestli je vám do pláče, plačte; pokud se vám chce křičet, pusťte to ven. Nechte své tělo dělat, cokoli se mu chce. Vynořují se nějaké obrazy nebo slova? Jen si jich všímejte, neposuzujte je.

4. Až to půjde, vraťte se v duchu na své bezpečné, klidné místo. Všímejte si, co se ve vašem těle změnilo. Cítíte, že jste se uvolnili? Co se stalo s vaším dechem, s vaším hrudníkem a dalšími místy, v nichž jste cítili napětí? Nespěchejte na sebe a nechte tělo uklidnit.

Toto cvičení je prvním krokem přechodu od stresu k bezpečí. Dovolíte-li si zpracovat své pocity z oné stresující události, zbavujete se stresových hormonů (jako když se antilopa třese) a vaše tělo se pak může vrátit do klidového stavu.

Podobná cvičení vám pomohou se zpracováním libovolné stresující události bezprostředně poté, co proběhla, díky čemuž vaše tělo neuvízne ve strachové reakci. Cvičení můžete použít i pro zpracování traumatické události, ale v takovém případě vám je doporučuji provádět v přítomnosti odborníka, který vám dodá potřebnou jistotu a pomůže vám trauma zpracovat pomalu a bezpečně.

Tipy, jak se cítit bezpečně ve svém těle

- **Koregulace.** Při terapii může přítomnost někoho, kdo vnímá vaše trápení a dokáže ho zvládnout a být vám oporou, výrazně zklidnit nervovou soustavu. Vidíte-li, že terapeut trpělivě poslouchá a nevybuchl ani vás neopustil, když jste před ním odhalili svou zranitelnost, vaše mysl i tělo se tím učí, že vaše pocity jsou v pořádku a už se nemusíte tolik bát. Pokud pocity dítěte regulují rodiče, nakonec se je naučí regulovat samo. Možná jste se své pocity po prožitém traumatu vůbec regulovat nenaučili. Podobný proces (koregulace mezi vámi a terapeutem) pak probíhá při terapii a terapeut vám při něm předává nástroje k tomu, abyste se dokázali uklidnit sami.
- **Dech.** K uklidnění a zastavení strachové reakce vám poslouží jakékoli pomalé cvičení ukotvující člověka v přítomném okamžiku jako jóga, práce s dechem či meditace. Osvědčenou cestou ke zklidnění nervové soustavy je prodlužování výdechů oproti nádechům. Nadechujte se na čtyři doby a vydechujte na osm. Až budete ve stresu, zkuste takto dýchat deset minut a uvidíte, jak vás to uklidní.
- **Pohyb.** Teď nemám na mysli cvičení, i když i to nesmírně prospívá jak duševnímu, tak fyzickému zdraví; jde mi o vyjádření pocitů pohybem. Můžete mít chuť si zařvat, mlátit do polštáře nebo do něj křičet. Nebo naopak zpomalit, obejmout sami sebe a projevovat něhu. Možná se potřebujete opravdu rozběhnout a napodobit tak útěkovou reakci. Ať už chce vaše tělo udělat cokoli, nechte ho hýbat se, jak potřebuje. Vzpomeňte si na antilopu odplavující stresové hormony třesením. Pokud si u toho připadáte hloupě, nevadí – za ten výsledek to stojí.
- **Dotek a masáž.** Znovuobjevováním svého těla, vlastními doteky nebo přijímáním doteků druhého se učíte, že je bezpečné ve svém těle být, a uvolňujete se do regulovanějšího, klidnějšího stavu. Můžete se oddat objetí bezpečného partnera, jít na profesionální masáž nebo objímat a hladit sami sebe.

A konečně je v rámci léčení také důležité vědět, že se nikdy neuzdravíme stoprocentně, a postarat se o zraněné části svého já s pochopením a soucitem, nikoli sebekritikou. K tomu patří například vědomí, že na hlučném večírku potřebujeme deset minut pauzu o samotě, nebo si nebrat příliš mnoho stresujících pracovních úkolů a neporovnávat se s někým, kdo toho z našeho pohledu zvládá víc. To, co se nám stalo, už nejde odestát, ale můžeme se naučit to přijmout a žít s tím jinak.

KAPITOLA 4: ZÁVISLOST. PROČ NEMŮŽU PŘESTAT?

V příběhu Nathana jsme zjistili, že přestože se v určitých situacích cítil jako trapný ubožák, nedokázala se svým chováním přestat. Právě to definuje závislost.

Závislost

Snaha utéct před náročnými myšlenkami nebo pocity z našeho nevědomí za pomoci nějaké látky nebo chování. Důvod vám nemusí být známý, ani si nemusíte uvědomovat, že se něčemu snažíte vyhnout. Pokud však s výše uvedeným nedokážete přestat, je pravděpodobné, že se takto pokoušíte vyrovnat s něčím, co nechcete vidět.

Tipy, jak se napojit na nepříjemné emoce:

- **Dovolte si cítit cokoli.** Do žádných emocí se nenuťte. Možná necítíte nic, možná jste otupělí nebo apatičtí. Možná opravdu prožíváte pouze šťastné a pozitivní pocity.
- **Naladte se na své tělo.** Pocity jsou přece fyzické vjemy, vzpomínáte? Naladit se na své emoce tudíž znamená naladit se na své tělo. Zvládnete to klidně sami. Jak se vaše tělo cítí právě teď? Věnujte mu chvílku pozornosti. Tělo vám to prozradí, jen mu musíte dát prostor.
- **Pište si deník.** Dopřejete-li si prostor napsat svobodně vše, co cítíte a co se vám honí hlavou, může vám to pomoci vynést na světlo emoce, o nichž jste neměli ani tušení. Každý den si vyhradte pár minut a prostě pište, nesnažte se o nějakou kvalitu a nepředstavujte si, že to bude někdo číst. Vaším cílem je vytvořit si bezpečné místo bez odsuzování, kde můžete bez obav vylít vše ze svého nevědomí.

- **Navazte kontakt se svým vnitřním dítětem.** Někdy je snazší soucítit s dítětem než sám se sebou. Představte si sami sebe jako dítě a zkuste se vžít do jeho emocí. Cítilo vždy, že se o něj někdo stará? Nepřipadalo si někdy osamělé či nepochopené? Zkuste si co nejpřesněji vybavit, jak prožívalo ty nejnáročnější chvíle. Co to malé dítě tenkrát potřebovalo? A po čem touží teď? Čím více si naše dětské já vizualizujeme a napojujeme se na něj, tím lépe jsme schopni soucítit sami se sebou a prožít bolestné pocity onoho malého dítěte, před nimiž jsme se možná uzavírali.

KAPITOLA 5: SEBEKRITIKA. PROČ JSEM NA SEBE TAK PŘÍSNÝ?

Fiona nenáviděla své stárnoucí tělo. Měla pocit, že už nestačí na svou práci, je tlustá, považuje se za špatnou matku a už nikdy si nikoho nenajde. Babička jí nalila do hlavy všechn stud, který v sobě měla. Vštípila jí, že je nepořádná, hlučná a nevychovaná, což Fioně pokřivilo pohled na sebe samotnou.

Vnímání těla

Současnou krizi vnímání těla má na svědomí naše kultura, mimoto se však domnívám, že náš vztah k vlastnímu tělu je odrazem našeho vztahu k sobě samotným. Při péči o svůj vzhled nám jde především o to, jak si myslíme, že nás budou vnímat druzí, a také o naši citlivost vůči odmítnutí. Představte si, že byste byli na světě úplně sami: vadilo by vám, že máte vrásky, ochablá stehna nebo velký nos? Nejspíš ne. Mnohé z našich obav o vlastní vzhled jsou ve skutečnosti obavami, zda nás druzí přijmou a zda se jim zalíbíme. Snaha dostat normám krásy v podstatě znamená, že toužíme zapadnout. Proto bývají ke svému tělu kritičtější lidé, kteří v životě neměli vždy pocit, že je okolí miluje či přijímá.

Strach z odmítnutí se může projevit problematickým vztahem k vlastnímu tělu, protože společnost nastavuje jasná pravidla. Kdo je krásný a štíhlý, tomu odmítnutí jistě tolik nehrozí, vidíte? Většinou se bojíme věcí, které se už staly, a proto je kritika vlastního vzhledu snahou naší mysli nedopustit, aby se opakovalo ono prvotní odmítnutí (k němuž nejspíš došlo v dětství).

BUĎTE ZVĚDAVÍ: Za co vás podle vašeho názoru druzí lidé nejvíce odsuzují nebo kritizují? Co na vás váš vnitřní kritik posuzuje mimořádně přísně?

POCHOPTE TO: Kde jste se asi naučili se sebou takto jednat? Už víte, že se kritizujete pouze tak, jak vás již dříve kritizoval někdo jiný (přímo či nepřímo). Zkuste se tedy dopídit, odkud to pramení. Vzpomenete si na konkrétní okamžik z dětství, kdy jste měli pocit, že vás ať už přímo, nebo nepřímo kritizují rodiče, kamarádi, média a podobně?

PROCIŤTE TO: Nezapomínejte, že se vás váš vnitřní kritik snaží chránit. Proto se na něj nezlobte, ale spíše se s ním snažte navázat kontakt. Čeho se asi bojíte? Jakými slovy byste ho mohli uklidnit? (Například: „Díky, že se mě pokoušíš chránit, ale není potřeba se bát, že bych byl příliš nesamostatný, hloupý, ošklivý, [doplňte si sami].“)

Co je vlastně sebeláska?

Nejsem velkým příznivcem fráze „mějte se rádi“, protože mi připadá povýšenecká a neupřímná. To ovšem nic nemění na tom, že se mnozí z nás rádi nemají. Tvrdíme, že ano: opakujeme si pozitivní afirmace, každý den si zapisujeme tři věci, které se nám na nás líbí, snažíme se o sebe lépe pečovat. To je však láska jen k určité části sebe sama. Mít se skutečně rád znamená mít rád i své méně hezké stránky. Svůj sklon být trochu sobecký, závidět něco svému nejlepšímu příteli, svou zahořklost či agresivitu. Máme-li rádi jen ty „správné“ aspekty své osobnosti, nemá sebeláska smysl. Chcete-li se mít rádi doopravdy, musíte zahrnout i to, co u sebe popíráte a promítáte do druhých.

Dokážete mít rádi ty své stránky, o nichž vám společnost a možná i rodina řekla, že si kvůli nim lásku nezasloužíte? To je skutečný prubířský kámen. Jste schopni milovat tu nejzranitelnější část sebe sama? I tu část, která občas někomu ublíží? Pokud tyto své stránky dokážete přijmout, ba dokonce se nad nimi slitovat, jste na nejlepší cestě ke skutečné sebelásce.

Tipy, jak na sebe nebýt tak přísní:

- 1. Zkuste zjistit, odkud pochází váš kritický vnitřní hlas.** Komu patří? V čem vám dal pocit méněcennosti nebo zavrženosti?
níhodnosti?
- 2. Pochopte, že vám takový pocit vnutili, že to nebyla vaše chyba.** Jestliže vás v dětství kritizovali nebo nepřijímali, není to problém vás, ale těch, kdo nedokázali vystát sami sebe.
- 3. Vžijte se do trápení malého dítěte, kterému okolí vštípilo pocit, že není dost dobré.** Až na vás zase přijdou nenávislé myšlenky, vzpomeňte si na něj. Vážně si to dítě takové zacházení zaslouží? Jak mu asi je? Stejně tak se vžijte do onoho naštvání a kritičnosti. Nemohl by váš vztek na sebe sama ve skutečnosti patřit těm, kdo vám ublížili? Máte na něj právo; je v pořádku ho cítit.
- 4. Aktivně se pokoušejte být soucitnější.** Zaznamenáte-li onen naštvaný hlas, nezačněte mu hned věřit, ale zkuste ho podrobit zvědavému zkoumání. Postavte proti němu jiný, laskavější a chápavější hlas.
- 5. Opakujte stále dokola.** Kritický hlas se bude vracet – být k sobě laskavější se nenaučíte hned. Nejlépe uděláte, budete-li uvedené kroky stále opakovat. Časem kritický hlas postupně zeslábně a ten soucitný naopak nabude na síle.

KAPITOLA 6: VYSTAČIT SI SÁM. JAK MŮŽU BÝT ŠŤASTNÝ, KDYŽ JSEM SÁM?

Vztahy jsou náročné - brnkají na vaše citlivé struny a nastavují zrcadlo všem zažitým vzorcům. Následující cvičení je vaše příležitost zamyslet se nad kvalitou svých budoucích vztahů a partnerů.”

CVIČENÍ

Co očekáváte od svého potenciálního partnera? Zapište svá očekávání níže (a buďte upřímní):

Mohli byste si některé z těchto potřeb splnit i jinde než v partnerském vztahu? Dokážete rozvíjet vztahy, které by vám pomohly zmírnit tlak na potenciálního partnera?

Zamyslete se, které tři věci byste pro sebe mohli udělat, abyste nasytili svou potřebu romantiky, lásky a blízkosti:

1.

 2.

 3.

-

KAPITOLA 8: OSAMĚLOST. JAK NEBÝT TAK OSAMĚLÝ?

Tipy, jak se cítit méně osamělí:

- 1. Zkuste pochopit, co schováváte před světem.** Máte nějaké skryté nebo temné stránky, za které se stydíte? Proč si myslíte, že je nemůžete ukázat ostatním? Bojíte se, že vás kvůli nim nebudou mít rádi nebo že vás nepřijmou? Právě ty stránky, za něž se stydíme, potřebují nejvíce soucitu. Pokuste se najít si k nim cestu, abyste je už nemuseli schovávat.
- 2. Sundejte si masku.** Řekněte ostatním, co skutečně cítíte. Čím otevřeněji ke světu přistupujeme, tím spíše se dočkáme porozumění.
- 3. Najděte si komunitu podobně smýšlejících lidí.** Vyhledávejte vztahy, v nichž můžete být skutečně sami sebou. Novým lidem se snáze otevřete a ukážete jim svou zranitelnost, protože ve vzájemném vztahu ještě nemáte zakořeněné staré vzorce. Vyhledávejte tedy prostředí, kde takové lidi najdete.
- 4. Pomozte někomu.** Všichni chceme mít pocit, že nás někdo potřebuje. Pocitu větší sounáležitosti často dosáhneme tím, že někomu něco poskytneme a dostane se nám za to vděku a uznání.
- 5. Snažte se více prodlévat v přítomném okamžiku.** Zbavit se osamělosti především znamená navázat lepší kontakt sám se sebou. Vyzkoušejte cokoli, co vás vrátí do přítomného okamžiku, ať je to mindfulness, práce s dechem, fyzické cvičení, psaní deníku, rozhovor sám se sebou nebo tanec.

KAPITOLA 10: SEXUÁLNÍ CHEMIE. JE DOBŘE, KDYŽ TO INTENZIVNĚ JISKŘÍ?

Když byla Meera malá, její rodiče se rozvedli. Postupně návštěvy otce prořídly a ona měla pocit, že je až na druhém místě. Získala tak přesvědčení, že jí druzí věnují pozornost a náklonnost vždy jen chvíli, proto v dospělosti vyhledávala přesně takové muže. Pro nápravu jí nezbylo než vypořádat se se strachem z odmítnutí.

Strach z odmítnutí

S touto obavou se potýká mnoho z nás. Že nechceme být odmítáni, je normální, pokud jsme však odmítnutí zažili v raném dětství, můžeme na něj být obzvláště citliví, protože se nás mysl snaží ochránit před opakováním takového zážitku. Každý strach z odmítnutí pravděpodobně pramení z nějaké zkušenosti, z níž jsme si odnesli, že nám ubližují lidé, kteří by nás měli mít rádi. Pokud se s tímto strachem nevypořádáme, nevyhnutelně nás dovede k tomu, že od sebe začneme druhé odstrkovat, a stává se sebenaplňujícím proroctvím. Nevědomky si vytvoříme přesně tu situaci, jíž se obáváme, protože máme pocit, že si to zasloužíme.

Zranění z odmítnutí nemusí být vždy zapříčiněno přímým odmítnutím, například kritikou či výtkami. Děti si mohou připadat odmítané také v případě, že je někdo opustil, například jeden z rodičů nebyl přítomen nebo zemřel. K pocitu odmítnutí přispívají i drobnosti: rodič plně zaujatý telefonem, emočně nezúčastněný nebo pohlcený prací (přestože tak činí s dobrým úmyslem, dítě si jeho nepřítomnost může vyložit jako odmítnutí).

Zamyslete se nad svým vlastním vztahem k odmítnutí. Kde jste se s ním setkali poprvé? Nezapomínejte, že dítě může za problém považovat i neúmyslné odmítnutí či opuštění, například brzký návrat rodiče do práce nebo úmrtí některého člena rodiny. Možná vás rodiče neopustili fyzicky, ale odmítali vás emočně. Nenaučili jste se třeba, že budete odmítnuti za určité chování, například za projevy vzteku nebo smutku, případně za příliš „holčičí“ nebo „klučičí“ projevy? Nedávalo vám okolí najevo, že je na vás něco v nepořádku?

Jak se cítíte, když vás někdo odmítne? Kde v těle se to projevívá? Podobá se to pocitům, jimiž jste na odmítnutí reagovali v dětství?

Podaří-li se nám navázat kontakt s těmito bolestnými pocity, musíme se ukonejšit tak, jak jsme to potřebovali v dětství. Pokud vás někdo odmítne, zeptejte se sami sebe, co by v tuto chvíli potřebovalo vaše dětské já. Nespoléhejte na nikoho druhého, spíše se zamyslete, co můžete pro to, abyste se cítili žádoucí a milovaní, udělat VY SAMI.

Tipy, co dělat, když prožíváte velmi intenzivní přitažlivost:

- **Zpomalte.** Chemie není láska. Snažte se toho druhého bez zbytečného spěchu opravdu poznat a nezapomenout při tom, kým jste.
- **Popřemýšlejte, zda s vámi ten člověk nezachází podobně, jako s vámi dříve zacházel někdo jiný.** Nejedná se o vzorec?
- **Jak to souvisí s vašimi vztahy v dětství?** Silnější přitažlivost obecně pociťujeme k lidem, kteří se nás něčím dotýkají. Zkoumejte, jaké emoce z dětství ve vás dotyčný vyvolává.
- **Dejte druhému šanci, aby vám přirostl k srdci.** Opravdová láska se buduje postupně tím, že se navzájem lépe poznáte. Nevybírejte si čistě podle chemické přitažlivosti na prvním rande, experimentujte a potkávejte se také s lidmi, kteří nezapadají do vašich navyklých vzorců, a dejte tomu čas, aby se mohly rozvinout city.

KAPITOLA 11: POSEDLOST. PROČ UHÁNÍME TY, KTEŘÍ NÁS NECHTĚJÍ?

V dospělosti nás svazují vzorce vztahů, kterých jsme byli svědky v dětství. Následující cvičení vám umožní se nad takovými vzorci zamyslet.

CVIČENÍ

Zamyslete se nad vztahem svých rodičů. Jsou spolu, nebo se rozešli? V čem si byli blízcí a v čem vzdálení? Jak si navzájem projevovali lásku a jak ji projevovali vám? Uměli mentálně i emočně žít v přítomném okamžiku? Vidali jste u nich fyzické projevy náklonnosti? Jak spolu mluvili? Dávali si někdy najevo opovržení? Projevovali si navzájem úctu? Co vás to naučilo o vztazích? Jak to přispělo k vašim očekáváním, k vaší schopnosti dávat a přijímat lásku? Také se zamyslete nad tím, jak se u vás podoba vztahů předávala z generace na generaci: jak vypadaly vztahy vašich prarodičů, tet a strýců. To vše je pro nás předlohou, z níž vychází naše chápání vztahů a očekávání, jež si do nich přinášíme.

Náš pohled neformují jen rodinné vztahy, ale také kultura. Představy o tom, jak by vztahy měly vypadat, se různí podle etnika, společenské třídy, pohlaví, náboženství i sexuální orientace. Jaká očekávání má vaše kultura? Nastavuje určitá pravidla pro sex, odsuzuje v něm něco? Plníte nějaké genderové role? Je ostudou dělat věci jinak, než je obvyklé? I když s očekáváním, která do vás zasela vaše kultura, vědomě nesouhlasíte, nemohla některá z nich ovlivnit váš pohled na to, jak by měl vztah vypadat? Je to důležité, protože každý z nás přichází s nějakou představou o žádoucí podobě vztahů. Čím lépe si uvědomujeme, z jaké šablony vycházíme, tím snáze dokážeme pochopit, z čeho pramení naše potíže.

CVIČENÍ

Zkuste přijít na kloub svým vzorcům ve vztazích. Kdybyste měli popsat typ člověka, který vás přitahuje, jaké rysy se vám vybaví? Nemám tím na mysli, jak vypadá „váš typ“ v estetickém slova smyslu; na vzhledu nezáleží. Chci po vás, abyste se zaměřili na nejvýraznější vlastnosti a způsoby komunikace, které vás přitahují, a na obvyklé situace. Všimáte si nějakých vzorců? Připomíná vám něco vztahy z dětství? Důkladně se zamyslete, které vlastnosti (zdravé i nezdravé) vás přitahují a zda vám jsou něčím povědomé.

Tipy, jak na posedlost:

- **Přestaňte posedlost živit.** Nezavádějte řeč na dotyčného člověka a nevyprávějte o něm stále dokola. Představte si, že je to oheň a vy ho chcete nechat dohořet. Zmínkami o dotyčném a komunikací s ním do ohně stále přikládáte. Vytvořte si zdravý odstup, a pokud je to možné, přerušete kontakt. Přílišná blízkost posedlost jen přživuje.
- **Naučte se být spokojení sami se sebou, abyste se zbavili pocitu, že dotyčného potřebujete.** Věnujte se sami sobě, dělejte věci, které vás baví, a dejte přednost vlastnímu potěšení, abyste přestali mít pocit, že na dané osobě závisí vaše štěstí.
- **Dovolte si truchlit.** Je konec, o dotyčného jste přišli, nic s tím nenaděláte. Vzdejte se kontroly, nechte dotyčného odejít a dovolte si prožít všechny bolestivé pocity, které se s touto ztrátou pojí.

KAPITOLA 12: VÝBĚR PARTNERA. PROČ NAS NUDÍ „HODNÍ KLUCI“ A PŘITAHUJÍ NÁS „HAJZLÍCI“?

Emoční dostupnost

Emočně nedostupné partnery si většinou vybíráme proto, že se sami bojíme intimity. Zranitelnost je riskantní. Mnohým z nás v dětství kladli na srdce, abychom nebyli příliš emotivní či přecitlivělí. Možná jsme se někdy v minulosti otevřeli a okolí se nám za to vysmálo nebo nás zavrhl. Chránit se před zranitelností tím, že se uzavíráme před lidmi nebo tíhneme k takovým, kteří se uzavírají před námi – to je zvládací mechanismus, k němuž jsme se naučili uchýlovat v dětství, abychom se cítili bezpečněji. Potíž je v tom, že v dospělosti nám už dobře neslouží.

CVIČENÍ

Zamyslete se, proč si asi vybíráte uzavřené protějšky. Uzavírali se dospělí lidé ve vašem životě před svými pocity, když jste byli malí? Opakujete nějaké známé vzorce?

Přistoupíte-li na myšlenku, že výběr emočně nepřístupného partnera vás chrání před rizikem intimity, zamyslete se, proč vás děsí zranitelnost. Jaké s ní máte zkušenosti z minulosti – přijímalo ji okolí, nebo ji odmítalo? Proč myslíte, že se potřebujete ochránit před přílišným sblížením s druhým člověkem?

Nutkání k opakování

Jde o jednu z mnoha Freudových teorií, která je stále aktuální – nutkání k opakování znamená touhu vrátit se k „dřívějšímu stavu věcí“. Pokud v nás z dětství zůstaly nezpracované problematické aspekty vztahů, vyhledáváme partnery a přátele s podobnou dynamikou, abychom se s nimi konečně vypořádali.

V dospělosti se to může projevat různě. Jestliže jsme si v dětství přáli, aby naši rodiče byli otevřenější a méně odtažití, vybereme si někoho odtažitého a vyhýbavého a pak se ho celé roky snažíme dotáhnout na terapii. Nebo si vybereme někoho, o koho máme potřebu se starat, jako jsme se museli starat o mladšího sourozence nebo o nemocného či choulostivého rodiče – nevědomky se snažíme druhého napravit nebo se utvrzujeme ve svém dětském přesvědčení, že jsme hodní lásky, jen když nás druzí potřebují a jsme jim po ruce.

Také se může stát, že se rodičům vzepřeme a vědomě si vybereme někoho úplně jiného, ale naše nevědomí nás stejně začne mimoděk přivádět do starých známých situací.

KAPITOLA 13: CITOVÉ VAZBY. JAK ZMĚNIT SVŮJ STYL CITOVÉ VAZBY?

Citová vazba nevzniká jen v partnerských vztazích, ale také mezi přáteli, kolegy a příbuznými. Většina z nás tíhne převážně k jednomu stylu, není to však pravidlem. Doporučuji vám všimnout si, při jakých příležitostech ve vás chování různých lidí vyvolává odlišné reakce.

CVIČENÍ

Když se nad tímto tématem začnete zamýšlet, možná si ve svých vztazích všimnete určitých vzorců a opakujících se problémů. Jakou roli zastáváte? Jste velmi nezávislí a druhým vždy pomáháte? Potřebujete často k dobrému pocitu druhé a nedokážete fungovat samostatně? Vyvoláváte konflikty, nebo jste naopak tím, kdo se jde první udobřit? Porozumění vlastní roli ve vztazích vám pomůže lépe pochopit sami sebe.

Projekce

Projekce patří k nejdůležitějším konceptům, jimž by měli ideálně porozumět všichni. Před svými nevědomými pocity a nechtěnými stránkami své osobnosti utíkáme mimo jiné tím, že si vše, co na sobě nemáme rádi, promítáme do druhých. Části sebe sama, s nimiž nechceme mít nic společného (protože je podvědomě považujeme za nepřijatelné nebo ostudné), přiřítáme někomu jinému. Většinou se jedná o nepříjemné, negativní vlastnosti, ale může se to stát i u vlastností pozitivních, které u sebe nevidíme – třeba se rozplýváme nad něčí krásou, a svou vlastní krásu vidět nedokážeme. Už se vám někdy stalo, že vás bezdůvodně rozčílilo něčí chování? Je možné, že jste si do onoho člověka promítli část sebe sama, která vás rozčiluje. Většina z nás si vůbec neuvědomuje, kolik si toho do druhých promítáme.

Vzpomeňte si na něco, co vás u druhých opravdu rozčiluje. Možná vám vadí, když si někdo hodně stěžuje, mluví pořád jen o sobě nebo neustále vyžaduje pozornost. Obvykle jde o nějakou naši vlastnost, kterou nechceme přijmout. Schválně, jestli si ve svém posuzování druhých všimnete nějakých vzorců. Které vlastnosti nesnesete? V čem byste je mohli najít u sebe? Co si o nich říkáte? Myslíte si, že příliš mluvit o sobě nebo vyžadovat pozornost je špatné? Popíráte svou vlastní touhu být vidět a slyšet nebo spoléhat na druhé?

Tipy, co dělat při aktivaci poplašného zařízení:

- **Především si uvědomte, že se spustilo.** Upínáte-li se k partnerovi nebo se od něj naopak odtahujete, případně obojí, všimněte si toho a snažte se nutkání hned nepodlehnout, ale na chvíli se zastavit a získat odstup.
- **Vzpomeňte si na dětství** a další příležitosti, odkud ony pocity znáte. Zkuste si na základě těchto vzpomínek uvědomit, že jde o poplach běžící na plné obrátky a že se netýká aktuální situace, ale dětského traumatu. S tímto vědomím pak můžete své vnitřní dítě uklidnit.
- **Než něco uděláte** (přimknete se k partnerovi nebo se před ním uzavřete), **pokuste se sami v sobě navodit pocit klidu a bezpečí.** Pokud obvykle k uklidnění potřebujete někoho jiného, zkuste přijít na to, jak se uklidnit sami. Máte-li tendenci se uzavírat, zkuste se překonat, otevřít se a spolehnout se na druhého. Opakujte si, že jste v bezpečí. Už jste dospělí a vaše přežití na dotyčném nezávisí. Co můžete pro své uklidnění udělat?
- **Komunikujte s partnerem.** Převzmete odpovědnost za své reakce, neházejte vinu na partnera. Řekněte mu, jak vám je, aby o vašich potřebách věděl a mohl na ně reagovat. Buďte co nejotevřenější a nebraňte se.

- **Dovolte si procítit (a projevit) strach** ze závislosti na druhém. Je v pořádku, že to ve vás vzbuzuje hrůzu. Hluboký strach ze závislosti doprovází všechny styly citové vazby, prožívají ho i lidé s bezpečnou vazbou. Neřídte se jím, zkuste ho jen prožít – strach malého dítěte, které se nemůže plně spolehnout na své rodiče nebo pečovatele.

Pokud jste se v některém z popisovaných stylů citové vazby našli a chcete se dozvědět více, doporučuji vám knihu *Citové pouto*, v níž autoři Amir Levine a Rachel Heller dopodrobna rozebírají, jak styly citové vazby vznikají, jak ovlivňují naše vztahy a jak je lze změnit.

**KAPITOLA 14: SPOLUZÁVISLOST,
HRANICE A SNAHA ZAVDĚČIT SE.
PROČ VE VZTAZÍCH ZTRÁCÍME SAMI SEBE?**

Propletení (enmeshment)

Propletení neboli enmeshment je vztah, v němž splývají hranice a není jasné, kde končíte vy a začíná ten druhý. Očekává se od vás, že budete přemýšlet stejně jako partner, cítit totéž a věřit stejným věcem, takže takřka splynete v jednu bytost. Nedokážete se vnímat odděleně a nejste schopni skutečné nezávislosti. Jedná-li se o vztah mezi rodičem a dítětem, může mít dítě problém odpoutat se od rodiny a navazovat nezávislé vztahy s jinými dospělými. Pokud vztahy prožíváte jen ve své fantazii a zároveň máte velmi blízko ke své rodině, možná své vztahy sabotujete, protože ve skutečnosti nechcete dospět a odloučit se od rodičů.

**KAPITOLA 15: HÁDKY A KOMUNIKACE.
JAK SE S PARTNEREM PŘESTAT HÁDAT
STÁLE DOKOLA O TOTÉŽ?**

Giorgia a Dexter se hádali dvacet let kvůli úklidu, přestože o něj vůbec nešlo. Je častým úkazem, že své pocity nevyjadřujeme a místo toho si najdeme jiný problém, na který jde všechno svěst.

CVIČENÍ

Zamyslete se nad tím, jak a zda vůbec se s druhými hádáte. Sdělujete jim upřímně, jak se cítíte? Hádáte se podobně jako Dexter s Giorgiou kvůli něčemu zdánlivě nesouvisejícímu? Vyhýbáte se konfliktům, vyjadřujete vztek nepřímo, tedy pasivní agresivitou?

Také se zamyslete, nakolik svým chováním odrážíte, jak se k hádkám přistupovalo u vás doma – jaký vzor jste si odnesli z dětství? Vzpomínáte si na nějakou konkrétní hádku, jíž jste v dětství byli svědkem? Pokud si žádné hádky nevybavujete, i to je zajímavý poznatek.

Jaký styl komunikace vládne ve vaší rodině? Jak se hádali vaši rodiče nebo sourozenci, pokud se vůbec hádali? A jak často k hádkám docházelo? Hádalo se u vás doma často, ale problémy se neřešily, nebo vás učili otevřeně mluvit o tom, co vás trápí? Jak to souvisí s vaším dnešním přístupem k hádkám?

KAPITOLA 16: NEVĚRA. CO NÁS VEDE K NEVĚŘE?

Může se stát, že si v partnerském vztahu připadáme víc jako rodič než rovnocenný partner. Tento pocit rozvíjí takzvaná transakční analýza.

Transakční analýza

Transakční analýza, psychoterapeutický směr založený v padesátých letech dvacátého století Ericem Bernem, vychází z předpokladu, že všichni máme tři stavy: Dítě, Rodič a Dospělý.¹⁸ Ve stavu Rodiče se chováme jako naše rodičovské postavy, ve stavu Dítěte se nám vracejí pocity a chování z našeho dětství a stav Dospělého odpovídá vědomému a řízenému chování v přítomnosti. Mezi jednotlivými stavy přepínáme v závislosti na vlivu naší výchovy a prožitých traumat a také na chování našeho protějšku. Nachází-li se ve stavu Dítěte, může nás tím přimět sklouznout do rodičovského režimu.

Cílem transakční analýzy je pomoci člověku setrvat ve stavu Dospělého tím, že si všímá, kdy sklouzává do stavu Rodiče nebo Dítěte. Zpravidla se jedná o nevědomé procesy, a proto je pro návrat k Dospělému důležité uvědomit si, že jsme se přepnuli do stavu Dítěte nebo Rodiče.

KAPITOLA 17: ROZCHODY A TRUCHLENÍ. JAK SE VYROVNAT S ROZCHODEM?

Ukončení vztahů je samostatným tématem. Ať je příčina jakákoliv, je přirozené, že vztahy do našeho života přicházejí, mění se a odcházejí. Následující texty a cvičení vám poskytnou nástroje, jak s touto situací pracovat.

Přátelství

V důsledku životních změn a vývoje se může stát, že se některým lidem přirozeně vzdálíte. To ovšem neznamená, že byste selhali – nemusíme se zuby nehty držet lidí, s nimiž nám to už neklape. Není však zajímavé, že mnozí z nás věnují tolik úsilí partnerským vztahům – mluvíme o svých pocitech, vyjadřujeme lásku, přemýšlíme o dynamice, chodíme na párovou terapii – ale pokud jde o přátelství, očekáváme, že bude všechno běžet jako na drátkách, aniž bychom pro to hnuli prstem? Veškerá dynamika, o které hovořím v souvislosti s partnerskými vztahy, se týká i přátelství. Protože však s přáteli většinou nekomunikujeme tak jako s partnerem, mnohá přátelství uvíznou na mrtvém bodě nebo se rozpadají.

Přátelství skýtají stejnou příležitost k růstu jako partnerské vztahy. Je sice naprosto normální, že se přátelé po čase ocitnou každý jinde, říkám si však, kolik přátelství bychom mohli zachránit, kdybychom dokázali o náročných tématech mluvit, místo abychom jednoduše utekli, jakmile to začne skřípat.

Fáze truchlení

Mnoho lidí prožívá pět fází truchlení podle Elisabeth Kübler-Ross¹⁹ – popírání, hněv, vyjednávání, depresi a smíření. U každého mohou probíhat jinak; nemusíme jimi nutně procházet v uvedeném pořadí a často se stává, že se člověk v některé fázi zasekne.

Bývá tomu tak v případě, že ztrátu odmítáme přijmout, protože se chceme vyhnout bolestným pocitům, které ji doprovázejí. Maeve se například zasekla ve fázi popírání a vyjednávání; potřebuje si projít depresí, aby ztrátu konečně zpracovala a mohla se posunout ke smíření a naději.

Truchlení nikdy zcela „neukončíme“, protože se jedná o něco, s čím se musíme naučit žít. To však neznamená, že bychom se museli navždy trápit. Pokud si ovšem bolest vůbec nepřipustíme, budeme to mít složitější. Dovolte si ji prožít do poslední kapky, abyste se mohli posunout dál a přebudovat svůj život.

CVIČENÍ

Zamyslete se, o co jste přišli, když skončil váš vztah. Může to být cokoli: společnost, společní přátelé, doprovod na akce, někdo, díky komu jste se cítili milováni. Za každou z těchto věcí vyjmenujte tři způsoby, jak vzniklou prázdnotu zaplnit. Na akce vás například mohou doprovodit kamarádi, můžete trávit čas s rodinou a přáteli, kteří vás mají rádi. Jsou samozřejmě věci, které nahradit nelze, a u těch si musíme dovolit naplno prožít bolest ze ztráty, zároveň to však může být příležitost něco ve svém životě změnit, abychom neměli pocit, že nám něco chybí.

Potom si zkuste vybavit tři věci, o něž jste přišli během vztahu. Vzdálili jste se určitým lidem, vzdali jste se svých zálib, měli jste méně času na sebe? Nebo jste se vzdálili sami sobě, přišli jste o svou nezávislost, o věci, díky nimž se cítíte naživu?

Ke každé z těchto věcí vymyslete několik cest, jak ji znovu získat. Můžete se například pustit do projektů, na které jste neměli čas, nebo se pokusit lépe porozumět sami sobě. Možná vás vztah připravil o vlastní identitu a můžete začít znovu zkoumat, kým vlastně jste.

Pokud se podobně jako Maeve nedokážete po rozchodu pohnout z místa, je možné, že se dotkl vašich hlubších nevyřešených problémů.

Nejprve zavzpomínejte, zda jste se s odmítnutím či opuštěním neseťkali v dětství. Jaká nejranější vzpomínka se s tímto pocitem pojí? Mohlo jít o skutečné opuštění, například odchod či smrt rodiče, nebo opuštění emoční. Toho jste se mohli dočkat i od sourozenců, učitelů, spolužáků – zkrátka kohokoli blízkého, kdo vás nějakým způsobem odmítl.

Mohl ve vás rozchod některé z těchto pocitů či přesvědčení o sobě probudit? U Maeve možná probudil strach, že ji nikdo nemá rád, že je podřadná a nezaslouží si lásku. Na takových přesvědčeních a obavách však nemusí být ani trocha pravdy – mít pocit, že je něco pravda, ještě neznámá, že tomu tak doopravdy je.

Zásadní kroky, jak se vyrovnat s rozchodem:

- 1. Dopřejte si prostor k truchlení.** Nikde není psáno, jak to správně udělat a jak dlouho to bude trvat, ale neprožijete-li zármutek spojený se ztrátou, bude pro vás těžké se přes ni přenést a posunout se dál. Dovolte si své pocity skutečně procítit, ať už to bude vypadat jakkoli.
- 2. Věnujte opět energii sobě.** Zamyslete se nad tím, co vám vztah vzal, a zkuste to znovu vybudovat. Najděte vlastní sebeúctu nezávislejší na partnerovi: dělejte věci, na kterých vám záleží, a věnujte se sami sobě.
- 3. Upřednostněte své potěšení a péči o sebe.** Potřebujete si dokázat, že i bez bývalého partnera můžete být šťastní. Soustředte se především na své potěšení, abyste si uvědomili, že to zvládnete bez něj. Jde o to, dobrat se k pocitu, že vám nic nechybí. Důležité je také chovat se k sobě ohleduplně, to znamená kvalitně jíst, hýbat se, dostatečně spát. Starejte se o sebe tak, jak byste se starali o někoho, koho milujete.

- 4. Přestaňte se svým bývalým komunikovat a přestaňte o něm mluvit.** Představujte si, že v sobě chcete nechat uhasnout oheň. Čím častěji se o bývalém partnerovi zmiňujete a čím víc s ním komunikujete, tím víc do ohně přikládáte a bráníte si tak jít dál. Chvilí vám pak možná bude zima, ale časem si dokážete rozdělat nový oheň, který bude jenom váš.

- 5. Obratě se na své přátele a blízké.** Připadáme-li si po rozchodu osamělí, ohromně nám pomůže, když prázdno v sobě zaplníme přáteli. Přesvědčíme se tím totiž, že můžeme mít k druhým blízko i mimo partnerský vztah. Opřít se o druhé je v pořádku – dovolte si požádat o pomoc.

- 6. Uvědomte si své primární zranění.** Pocity odmítnutí, bezmoci, zármutku či osamělosti se také mohou dotknout nějakého hlubšího zranění, které si v sobě nesete. Pokuste se najít zdroj těchto pocitů a procítit zármutek, jímž si vaše vnitřní dítě potřebuje projít.

KDE HLEDAT POMOC

Pokud zrovna prožíváte krizi a chcete si o tom s někým promluvit, můžete se obrátit na některou z linek důvěry, které fungují 24 hodin denně. Jejich operátoři jsou na naslouchání lidem v krizových situacích vyškoleni.

Krizové centrum RIAPS poskytuje krizovou intervenci a psychologickou podporu. Pracuje s plnoletými klienty, kteří potřebují pomoc v krizových situacích a v situacích, které nejsou aktuálně schopni zvládat. <https://www.csspraha.cz/kc-riaps>

Centrum krizové intervence (CKI) poskytuje krizovou intervenci a psychologickou podporu. Nabízí pomoc nepřetržitě, bez předchozího objednání. Kontaktní telefon do krizového centra je 284 016 110. <https://bohnice.cz/krizova-pomoc/>

Webové stránky **P.S. žij** jsou určeny lidem, které trápí myšlenky na sebevraždu. Nabízejí informace a kontakty pro případ krize. <https://sebevrazdy.cz>

Pražská linka důvěry poskytuje volajícím nonstop telefonickou krizovou pomoc a základní poradenství (222 580 697). Vedle telefonické intervence je možné využít služeb internetového poradenství, a to formou e-mailu (linka.duvery@csspraha.cz) či chatu ([chat-pomoc.cz](https://www.csspraha.cz/prazska-linka-duvery-chat-pomoc.cz)). <https://www.csspraha.cz/prazska-linka-duvery>

Linka bezpečí nabízí bezplatné krizové poradenství dětem a studentům do 26 let. <https://www.linkabezpeci.cz/>

Pod svícnem je iniciativa proti domácímu násilí, která vám pomůže zorientovat se ve vaší situaci a poradí, jak dál. <https://pod-svicnem.cz/>

Těžká hlava se specializuje na dospívající a mladé lidi. <https://www.tezkahlava.cz/>

Centrum Locika pomáhá rodičům i dětem žít život bez násilí. <https://www.centrumlocika.cz/potrebuji-pomoc>

Aplikace **Nepanikař** poskytuje první pomoc při psychických potížích. Obsahuje moduly deprese, úzkost/panika, sebepoškozování, myšlenky na sebevraždu a další. Součástí jsou i kontakty na odbornou pomoc. <https://nepanikar.eu/>

Česká asociace pro psychoterapii je největší psychoterapeutickou asociací u nás a její web slouží jako praktický rozcestník. <https://czap.cz/>

Česká psychoterapeutická společnost dbá o rozvoj a rozšiřování psychoterapie, usiluje o její využívání a léčebně preventivní péči o psychické zdraví občanů. <https://www.psychoterapeuti.cz/>

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji svým bývalým i současným pacientům. Den co den si беру ponaučení z vaší odvahy a zranitelnosti. Vím, jak hrůzostrašné je sedět v křesle naproti terapeutovi. Je mi velkou ctí vás doprovázet.

Děkuji všem, kdo na Instagramu sledují účet *Your Pocket Therapist* a píšou mi komentáře. Ani v nejdivočejších snech by mě nenapadlo, že se mi podaří navázat kontakt s tolika lidmi a tolika z nich pomoci. Jsem vděčná za to, jakou komunitu jsme vybudovali. Inspiruje mě, když vidím, jak jsou lidé ochotní na sobě a na svých vztazích pracovat – sláva, že nejsem jediná, kdo je terapií a psychologií posedlý! Budu se i nadále snažit vám pomáhat se sebezpoznaním a orientací ve vztazích, dokud mě nebudete mít plné zuby.

Když už je řeč o posedlosti terapií, mám nesmírné štěstí, že moje agentka je stejně posedlá jako já, vid', Matildo? Díky tobě jsem cítila podporu na každém kroku celého procesu a tvá přímocárnost a upřímnost náramně vylepšily jak tuto knihu, tak celý můj tvůrčí proces. Těším se, kam mě tvá moudrost a nápady ještě zavedou, a kdyby nic jiného, už se nemůžu dočkat, až si budeme dál povídat o terapii, dokud nás to nezačne nudit (což je nepravděpodobné). Ráda bych poděkovala i ostatním členům týmu WME – Florence Dodd, Sabrině Taitz a Adele McBride.

Děkuji své britské redaktorce Jess Duffy: Přišla jsi s nápadem na tuto knihu a jako první jsi viděla v projektu *Your Pocket Therapist* potenciál. Spolupracuje se s tebou přímo pohádkově, okamžitě jsi mě pochopila a po celou dobu jsi mě vytrvale podporovala. Děkuji ti za důvěru, nápady a odbornou pomoc i za to, že jsi mi poskytla prostor napsat takovou knihu, jakou jsem si představovala. Děkuji i skvělému týmu nakladatelství Orion Spring – Carině Bryan, Heleně Fouracre, Ellen Turner, Paulu Starkovi, Katie Horrocks, Frances Rooney, Helen Ewing, Jessice Hart, Jennifer Wilson, Pippě Wright a Anně Valentine. Na vzniku knihy se podílí mnohem víc lidí, než tušíte, je k tomu opravdu potřeba celá vesnice a jsem poctěna, že za touto knihou stojí tak talentovaní a pracovití lidé. Obrovský dík patří také mé americké redaktorce Anně Montague za nadšený a laskavý přístup a celému týmu v Dey Street.

Svým kolegům, lektorům a supervizorům ze Sdružení psychoterapeutů děkuji za podporu, podněty a volnou ruku při budování své vlastní praxe a terapeutické identity. Tato kniha je výsledkem všeho, co jsem se od každého z vás naučila (omlouvám se, jestli jsem vaše poznatky překroutila).

Děkuji čtenářům mého prvního (a pochybného) rukopisu: mamince za to, že mě naučila pravidla; Jamesi Whealeovi za ponaučení, že žádná pravidla neexistují (a především za to, že mi dodal odvalu se do toho vůbec pustit); Chrisovi Hemmingsovi za to, že je mým nejupřímnějším přítelem (a mým největším podporovatelem); mým báječným přítelkyním Caitlin O'Donnell a Dawn Finzi za všechny ty roky debat o psychologii, za to, že si udělaly čas a přemýšlely se mnou, co a jak chci říct, a že mi umožnily čerpat z jejich cenných zkušeností a postřehů při spisovatelském pobytu v Kalifornii (kde strašně přšelo); a Chrisovi Fishovi za to, že mi pomohl vymyslet postavy a byl mi při psaní oporou.

Děkuji svému Knižnímu klubu za to, že jste byli mými prvními čtenáři. Poskytli jste mi neocenitelné postřehy, přestože většina z vás musela první verzi knihy přelouskat na mobilu. Obzvláště děkuji Peteovi, že byl tak hodný a zajistil profesionální tisk a vazbu – jsi nejlepší.

Mám nesmírné štěstí na přátele, kteří mi dopřávají stejnou měrou hloubku i bláznivost: Emma Marchant, Rakhee Patel, Zoe Zietman, Emma Wyeth, Kira Pillai, Ellie Milone, Olly Needham, James Wheale, Chris Hemmings, Becca Beckley, Tom Deering, všichni z Brismas (za to, že jste mi celý rok pomáhali vymýšlet titulky), všichni z Whimsy a spousta dalších – všechny vás miluju.

Děkuji Nicole, která mě o terapii naučila víc, než bych pochytla z jakékoli knihy či kurzu. Do terapie jsem tak nadšená jediné proto, že jsem na vlastní kůži poznala, jak dokáže změnit život, a to především díky vám a mým předešlým terapeutům Els a Paulovi. Ukázali jste mi, jak se ovládat, vybízet k akci, provokovat, milovat (i nenávidět), a přitom nezapomínat na něhu a snění. Nerada bych přeháněla, ale bez vás by tato kniha nevznikla a mně by se žilo mnohem hůř.

Své báječné rozšířené rodině, ZimRoSis, děkuji za nadšení, podporu, neustálé analyzování rodinné dynamiky a nonstop křížovkaření.

Děkuji mamince za všechny ty inspirativní a objevné terapeutické rozhovory, tvá moudrost a zápal mě mnohému naučily, a tatínkovi, že nás nenechá se v těch „psychoblábolech“ utopit. Mami – díky, že jsi přečetla všechny články, které jsem kdy napsala, a že jsi největší podporovatelkou mého psaní. Tati – díky, že jsi můj nejlepší kamarád, knihu jsi přečetl s neuvěřitelným nadšením a přispěl svými postřehy „outsidera obdařeného selským rozumem“. Oběma vám děkuji, že jste neskutečně inteligentní a vypěstovali jste ve mně lásku ke čtení a psaní (i když se mi nepodařilo zdědit vaše křížovkářské schopnosti), že jste mi předali víru, že zvládnou cokoli, a že mě podržíte, když věci nejdou podle plánu.

Své sestře Katie vzkazuji, že její láska je to nejlepší, co mě v životě potkalo. Vědomí, že stojíš při mně, ze mě udělalo otevřenějšího, láskyplnějšího a sebejistějšího člověka. Naučila jsi mě, jak být zranitelná, něžná a potrhá. Děkuji, že mě podporuješ, vnímáš, rozesmáváš, že celý život analyzuješ veškerou dynamiku naší rodiny a nikdy se na mě nevykašleš. Mám tě tak moc ráda, že už to víc nejde, dokonce i ve chvílích, kdy tě nesnáším, a jsem neskonale vděčná, že jsi mou sestrou a nejlepší kamarádkou.

Peteovi děkuji, že mě ve všech směrech příjemně překvapuje a ukázal mi lásku, o jaké jsem vždycky snila, jen jsem nevěděla, že existuje. Teď je to ono.

A konečně děkuji Albiemu, mému partákovi a soukromému chlupatému terapeutovi. Jsem ráda, že ukazuješ světu svou něžnou a uklidňující povahu, z níž čerpám sílu každý den. Psí bezpodmínečná láska je možná to nejléčivější, co člověk může zažít; pokud si nemůžete dovolit terapii, pořídte si psa.