Jak na ADHD

Jan Melvil publishing

Bestseller podle *New York Times*

Přestaňte bojovat se svým mozkem

(raději spolupracujte)

Jessica McCabe

JAK NA ADHD

Jak na ADHD

Přestaňte bojovat se svým mozkem (raději spolupracujte)

Jessica McCabe

Jan Melvil publishing

Jessica McCabe
JAK NA ADHD
Přestaňte bojovat se svým mozkem (raději spolupracujte)

Copyright © 2024 Jessica McCabe
Diagram Sebezdokonalování na straně 312 publikován se souhlasem
© 2019 Dani Donovan.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Rodale Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

Podle anglického originálu How to ADHD vydalo v edici Žádná velká věda nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2025. Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součásti kritických článků a recenzí

Překlad Marek Čtrnáct
Odpovědná redakce Zuzana Kačerová
Jazyková redakce Aleš Antošík
Šéfredaktor Marek Vlha
Redakční spolupráce Vít Šebor, Blanka Balážová, Jitka Vlha Stříšková
Odborná spolupráce Miklós Csémy
Grafická úprava a sazba Stará škola (staraskola.net)
Obálka Irene Ng
Úprava české obálky David Dvořák
Fotografie autorky Dan Montgomery
Jazyková korektura Eva Žáčková
Tisk a vazba PBtisk, a. s., Příbram

Chyby a připomínky: melvil.cz/chyby
Recenze a pochvaly: melvil.cz/kniha-jak-na-adhd, libisemi@melvil.cz
Kniha vychází také elektronicky a jako audiokniha.

Vydání první
Jan Melvil Publishing, 2025
Všechny naše knihy najdete na
www.melvil.cz

Vyzkoušejte aplikaci Melvil:
– e-knihy i audio na jednom místě
– vlastní poznámky
– plynulé přepínání mezi čtením a poslechem

ISBN 978-80-7555-254-9

Pro zvědavé, inovativní, bloudící.

Pro ty, kdo začínají projekty, kdo riskují, kdo řeší problémy.

Pro ty, kdo dělají příliš, a pro ty, kdo si dělají starosti, že nedělají dost.

Pro ty, kdo dělají věci jinak, protože je to jediný způsob, jaký znají.

Pro verzi mého minulého já z alternativního vesmíru,
jíž by se možná vyplnil sen o studiu na univerzitě, kdyby v knihovně
vyšší odborné školy, kterou tak milovala, narazila na tuto knihu.

Pro moji mámu, která by mě chápala a podporovala snáz,
kdyby četla tuhle knihu.

Pro mého tátu, který by se na těchto stránkách možná našel.

Pro ADHD Mozky a pro Srdce, která je milují.
Ať vám tato knížka dodá sílu být tím, kým jste, a dosáhnout toho,
čeho chcete dosáhnout.

Obsah

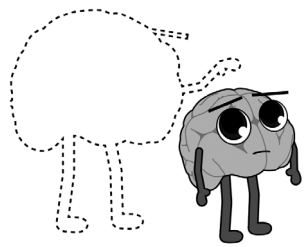
Úvod / 9
Poznámka o jazyce / 17

Kapitola 1: Jak ve všem selhat / 23
Kapitola 2: Jak na ~~ADD~~ ADHD / 41
Kapitola 3: Jak se (hyper)soustředit / 63
Kapitola 4: Jak (exekutivně) fungovat / 87
Kapitola 5: Jak spát / 111
Kapitola 6: Jak vnímat čas / 135
Kapitola 7: Jak motivovat svůj mozek / 159
Kapitola 8: Jak si pamatovat / 186
Kapitola 9: Jak na pocity / 211
Kapitola 10: Jak na lidi / 239
Kapitola 11: Jak si ADHD ztížit / 269
Kapitola 12: Jak být Srdcem / 305
Kapitola 13: Jak změnit svět / 337

Příběhy a konce / 364
Počkat, ještě jedna věc!!! / 376
Dodatky / 385
Poznámky / 392
Slovník / 393
Podpůrné organizace / 398
Poděkování / 402
Rejstřík / 407

KAPITOLA 1

Jak ve všem selhat



Buďte sami sebou! ... Ne, takhle ne!

– SPOLEČNOST

Potenciál

Celý svůj život jsem měla pocit, že nezvládám být člověkem, jakým bych měla být.

Když jsem byla malá, máma mě každé ráno vysadila u školy – vlasy jsem měla spletené do copánků, na sobě čistou bundu, ještě teplou ze sušičky, v ruce novou knížku, kterou jsem si tiše četla. Ze školy mě vyzvedával táta – špinavou, rozcuchanou, s aktovkou rozepnutou a zpřeházenou, a navíc celou prochladlou, protože jsem si zapomněla bundu.

Když jsem přišla do školy, vypadala jsem jako osoba, kterou bych měla být. Když jsem se vrátila domů, vypadala jsem jako... já.

A *já* jsem byla jiná, než kdokoli očekával.

Když je vám osm, lidé se domnívají, že se dokážete obléct, zavázat si tkaničky a zapnout si aktovku. Prostě základy. Ve třiceti

se od vás očekává, že budete chodit včas do práce, platit účty a tankovat benzin do auta dřív, než bude nádrž úplně prázdná.

Naplňovat základní očekávání mi nikdy moc nešlo.

Dokázala jsem je však *překonávat*.

Ve škole jsme každý rok vyplňovali standardizované testy. Tyhle testy říkaly, kterému ročníku odpovídají vaše výsledky v jednotlivých předmětech.

Ve třetí třídě jsem z testu porozumění čtenému textu dostala hodnocení „VSŠ". Zeptala jsem se učitelky, co to znamená. Nevěděla, a tak se zeptala ředitele. Odpověď zněla: „Vyšší než středoškolská úroveň." (Četla jsem moc ráda.)

Na střední škole jsem dostala za úkol napsat esej. Téma už si nepamatuju, ale vím, že jsem se v rámci řádného výzkumu rozhodla vydat na kachní farmu, koupit si tam vejce, inkubovat je, aby se z nich vylíhla kachňátka, ty pak vypiplat a naučit plavat ve vaně. Tohle mimochodem nebyl projekt na vědeckou soutěž; jednalo se o úkol do hodiny *angličtiny*. Už nevím, proč jsem měla pocit, že musím zacházet do takových krajností, ale v den, kdy jsem ve škole prezentovala svoji esej, za mnou po budově školy v řadě za sebou pochodovala tři kachňátka.

Učitel mi dal tu samou zpětnou vazbu, co jsem slýchávala celý život: „Máte takový potenciál!"

Na vysoké škole jsem chodila s muzikantem, a tak jsem si zapsala několik předmětů, které se zabývaly hudebním byznysem – abych ho mohla podporovat. Vůbec jsem neměla v úmyslu tvořit vlastní hudbu, ale zapsala jsem si předmět skladatelství, kde jsem se učila, jak komponovat pomocí matematiky. A fakt mi to šlo! Učitel mi dal tu samou zpětnou vazbu, co jsem slýchávala celý život: „*Máte takový potenciál*!"

Očekávání

To, že jsem *občas* dokázala překonat očekávání, v důsledku znamenalo, že mě a všechny v mém okolí ještě mnohem více frustrovalo, když jsem nedokázala naplnit ta základní.

Buď dobrou dcerou

Jako dcera jsem měla být taková, aby na mě rodiče byli pyšní.

Já jsem ale měla problém dostát většině věcí, které ode mě očekávali: uklízet si v pokoji, dělat si úkoly a chovat se způsobně u jídla. Snažila jsem se tedy získat si jejich respekt jinak.

Když jsem byla na druhém stupni, moje máma přežila autonehodu, při níž zahynuly dvě její kamarádky. Po té nehodě měla polámaná záda a už se nikdy úplně neuzdravila. Protože ani jeden z řidičů nebyl pojištěný a moje máma – speciální pedagožka – se najednou ocitla v pracovní neschopnosti, dostala se naše rodina do finančních problémů. A máma se musela do práce vrátit ještě před ukončením rekonvalescence.

Proto jsem se v patnácti rozhodla stát herečkou. Vyrůstala jsem v Los Angeles a věděla jsem, že je to dráha, na které si i někdo v mém věku může vydělat dost na to, aby uživil svoje rodiče. Nechtěla jsem, aby máma musela pracovat; bylo zjevné, jak velké má bolesti. Těch jsem ji zbavit nemohla. Mohla jsem se ale pokusit usnadnit jí život.

Když měli rodiče problémy v manželství, pokoušela jsem se jim dělat terapeutku.

Když se můj mladší bratr potýkal se značnými duševními potížemi, snažila jsem se mezi ním a rodiči dělat prostředníka. Někdy jsem mu sama byla rodičem.

Vyžádalo si to spoustu hodin terapie a dnes už vím, že to nebylo zdravé – jenže já jsem tak zoufale chtěla být dobrou dcerou a své invalidní mamince usnadňovat život, že jsem dělala, co bylo v mých silách. Zvlášť proto, že jsem se cítila jako „obtížné" dítě.

Dávej ve škole pozor

Ve škole bylo mou povinností dávat pozor.

Na prvním stupni jsem si mohla dovolit beztrestně se koukat z okna nebo se během testů nesoustředit na sto procent. Byla jsem totiž chytrá. Celý den jsme trávili v jedné třídě a měli jsme tabulky se samolepkami za odměnu a za plnění úkolů ceny, které mě motivovaly. Na druhém stupni, kde už jsem se musela motivovat sama, nosit si správné knížky do správných hodin a samostatně zvládat zadané úkoly, se moje vzdělávání ocitlo v troskách.

Ve dvanácti letech jsem se potýkala s takovými problémy, že mě máma vzala k lékaři, který mi diagnostikoval poruchu pozornosti (ADD).* Předepsal mi stimulanty, jež jsem měla brát každý den – a zabralo to. Ačkoli jsem pořád dělala všechno stejně, můj průměr se zlepšil o celý jeden stupeň. Snaha, kterou jsem škole věnovala už předtím, se najednou vyplácela. Všichni v mém okolí to brali tak, že moje ADD bylo úspěšně vyléčeno a že to tím hasne.

Jenomže léky s sebou přinesly nová očekávání. Po větě „Přestaň dělat blbosti. Máš už nachystané věci do školy?" následovalo „Vzala sis prášky?". Došlo mi, že už nemám žádnou výmluvu, proč

* Tohle je zkrácená verze příběhu. Ve skutečnosti mě vzala k doktorovi, který řekl, že ADD mít nemůžu – že jsem na to „moc chytrá". Máma doktorovi za názor poděkovala a požádala o návštěvu u specialisty. Specialista věděl, že „nebýt chytrá" na seznamu příznaků není, a pořádně mě vyšetřil.

nebýt studentkou, jakou jsem měla být: nadanou jedničkářkou, kterou je „radost učit".

Kromě toho, že jsem se musela připravovat do školy a najít si čas na mimoškolní aktivity, teď bylo nutné se taky každý měsíc objednat k lékaři, dorazit tam, nechat si vypsat recept, do dvou dnů si vyzvednout další várku léků a ty pak brát každý den ve správný čas (po probuzení, ale ne moc pozdě, protože bych večer neusnula).

A když prášky přestaly působit, nebo když jsem si je zapomněla vzít, bylo všechno ještě horší než předtím.

Dodělej vysokou

Očekávalo se, že jakožto nadaná studentka vystuduju vysokou školu.

I když jsem prošvihla všechny termíny přihlášek na univerzity, přijímací zkoušky na místní vyšší odbornou školu se mi povedly. Výchovná poradkyně mi řekla, že o mě strach nemá. Že prý budu moct bez problémů přestoupit na čtyřletou univerzitu.

Nějak se stalo, že navzdory její důvěře jsem prošvihla další očekávání: tu část školy, kdy si předměty rozvrhnete tak, abyste splnili podmínky studia. Chtěla jsem dělat žurnalistiku, ale místo hodin psaní jsem si zapsala šerm. A hodiny hudebního byznysu, o nichž jsem se už zmínila. A balet. A operu. A italštinu, abych rozuměla operním libretům. Jeden semestr jsem se rozhodla chodit na statistiku – tu jsem ke zdárnému ukončení studia dokonce i potřebovala. Zapomněla jsem si ji včas zapsat,*

* Upřímně, to, že jsem se zapomínala zapsat na předměty včas, byl taky důvod, proč jsem nakonec měla tolik předmětů, které jsem nepotřebovala. Byly to jediné předměty, co zbyly, protože studenti, kteří se zapisovali včas, zabrali všechna místa v těch povinných.

ale profesor mi i tak dovolil do hodin docházet. Řekl mi, že když předmět dokončím, zapíše mi známku příští semestr, až si ho oficiálně zapíšu.

Statistika je *těžká*. Chodila jsem na všechny přednášky, denně jsem trávila dvě hodiny domácími úkoly a zvládla jsem ji na výbornou. Jenomže v příštím semestru jsem si statistiku *zase* zapomněla zapsat. Kdykoli jsem po zbytek roku toho profesora někde v kampusu zahlédla, schovala jsem se v nejbližším křoví. Když jsem o rok později konečně sebrala odvahu, přiznala svoji chybu a zeptala se ho, jestli bych si jeho předmět mohla konečně zapsat a dostat tu jedničku, řekl mi, že už je pozdě; musela bych si to celé zopakovat. To mě tak znechutilo, že jsem krátce poté ze školy odešla. Statisticky vzato jsem věděla, že moje šance v dohledné době dostudovat nejsou nijak velké.

Buď úspěšná

Jako studentka jsem svůj potenciál naplnit nedokázala. Zkusila jsem to tedy napravit ve své kariéře.

Po odchodu z vysoké jsem se rozhodla, že to znovu zkusím s hraním. Můj učitel herectví mě už předtím seznámil se svým manažerem, který ve mě taky věřil.

Vrhla jsem se do herectví stejně, jako jsem se vrhala do všeho – s totálním nadšením! Pokud mě něco nerozptýlilo… nebo pokud jsem nemusela dělat něco nudného jako učit se nazpaměť text, poslouchat, když mluví někdo jiný, nebo stát víceméně bez hnutí – a jak se ukázalo, přesně tohle tvoří devadesát procent profesionálního herectví.

Na začátku jsem zaznamenala hrstku úspěchů, ale postupně příležitostí ubývalo. (V tuto chvíli vás musím varovat: na

následujících řádcích otevřeně mluvím o poruchách příjmu potravy. Klidně přeskočte na další stranu.)

Můj manažer a agent dostali nápad, jak moji kariéru znovu nastartovat: „Když shodíš šest kilo, zvládneme ti sehnat nějaký pilotní díl!" Vyzkoušela jsem celou řadu diet a cvičení, ale nikdy jsem nedokázala vydržet tak dlouho, aby to přineslo nějaký výsledek. Jen mě to vždycky zdeptalo a já se vzdala, nebo mi došly peníze, které jsem utrácela za drahé osobní trenéry nebo za sušičky ovoce a další vybavení potřebné pro nejnovější dietu. Nejsem si jistá, jestli by se to kvalifikovalo jako porucha příjmu potravy, ale k jídlu jsem rozhodně zdravý vztah neměla (viz „Promluvme si o problémech s jídlem" na straně 280).

Hanba a frustrace mě doprovázely na konkurzy. Těch šest kilo jsem neshodila. Sledovala jsem své konkurentky a všechny mi připadaly hubenější nebo hezčí nebo sebevědomější. Já jsem si ani nedokázala zapamatovat svoje repliky.

Někdy jsem se připravovala celé dny a pak na konkurzu podala výkon, který řediteli castingu řekl: „Omlouvám se, že jsem plýtvala vaším časem."

A nezápolila jsem jenom s herectvím. Během deseti let po odchodu z vysoké jsem vystřídala patnáct zaměstnání – někdy jsem odešla sama, někdy mě vyhodili – a několik různých kariér.

Mé výkony jakožto zaměstnankyně byly divoce nekonzistentní. Někdy jsem byla superhvězda. Ve svém prvním zaměstnání – pracovala jsem jako servírka v luxusním domově důchodců – jsem si všimla, že nemají žádný objednávkový systém, a tak jsem ho vytvořila. Do práce jsem přicházela před začátkem pracovní doby, plnila jsem všechny úkoly navíc a zůstávala tam tak dlouho, dokud bylo potřeba.

V jiném zaměstnání jsem jednou během polední pauzy odešla na rande za svým přítelem a už se nevrátila. Předpokládám, že

mě vyhodili. Jistě to ale nevím. Pokud si vzpomínám, nezvedla jsem jim telefon, když mi volali, a do té pobočky McDonalda jsem už nikdy nevkročila.

Postarej se o svůj dům – a o všechny v něm

Jako devadesátkové dítě jsem sledovala svou mámu, jak vychovává tři děti, buduje kariéru, uklízí celý dům, drží rodinnou kasu a každý den chystá večeři.

Já jsem ve svých třiceti letech nedokázala udržet pořádek ani ve svém autě. Přihrádka na rukavice byla plná nezaplacených pokut za parkování. Moje herecká kariéra uvázla na mrtvém bodě, a abych zvládla zaplatit nájem, pracovala jsem na částečný úvazek jako servírka.

Styděla jsem se za to, jaký mám doma nepořádek. Byly chvíle, kdy se mi to vymklo z rukou tak moc, že musela přijet máma a s úklidem mi pomoct. *Moje máma se špatně hýbala a trpěla chronickou bolestí! O berlích se ploužila z místnosti do místnosti a ukládala věci na své místo, myla mi nádobí a uklízela auto.* Já jsem byla fyzicky naprosto v pořádku. Proč jsem to nemohla udělat sama?*

Zoufale jsem toužila dokázat svoji hodnotu jako dospělý člověk a jako žena, a tak jsem se vdala za svého dlouholetého přítele. Naplánovala jsem nádhernou svatbu, zapsala jsem se na hodiny tance, našla si dokonalé svatební šaty jako z pohádky a naučila se valčík. Manželství trvalo čtyři měsíce.

Sledovala jsem své vrstevnice a jejich oslnivé kariéry, stabilní vztahy a dokonalou manikúru. Já jsem byla švorc, rozvedená

---

* Jo, k tomuhle se ještě vrátíme. Viz kapitola 4 „Jak (exekutivně) fungovat“ na straně 87.

a pracovala jsem v restauraci, takže moje nehty vypadaly hrozně (krájet citrony během večerní špičky, protože jste předtím jejich množství špatně odhadli, není žádný med, zvlášť pokud jste nešika! Ale co, patří to k práci... musíš to udělat, Jess, *nebuď líná*...).

Co jsem se naučila

Věděla jsem, že nejsem tím, kým bych měla být, aspoň ne konzistentně. A protože jsem si to neuměla vysvětlit, přijímala jsem a vnitřně se ztotožňovala s vysvětleními, která mi přisuzovali jiní.

Jsem „nezodpovědná"

„Zodpovědní lidé věci dotahují do konce," myslela jsem si. „Neutíkají, neprokrastinují a nevyhýbají se svým povinnostem." Ale já? Utrácela jsem peníze, které jsem neměla, za věci, které jsem nepotřebovala nebo které jsem následně nemohla najít – a zapomínala jsem platit účty. Na přednášky, na schůzky a do práce jsem chodila pozdě, případně nepřipravená. Kamarádům jsem leccos naslibovala a sliby následně nedodržela, protože mě něco rozptýlilo nebo zahltilo.

Nemyslím si, že by mi někdo do očí řekl, že jsem nezodpovědná, ale slyšela jsem, co lidé říkali o jiných, kteří selhávali podobně. Nebylo těžké dát si dvě a dvě dohromady.

Jsem „nepořádná"

Když jsem vyrůstala, měla jsem přezdívku – „Messy Jessie". Zaslouženě. Můj pokoj většinou vypadal jako po výbuchu. Můj školní batoh a lavice se topily v naprostém chaosu. Pravidelně jsem se něčím polévala.

Přezdívky jsem se časem zbavila, nepořádek mi zůstal. Hrozila jsem se návštěv, protože jsem nechtěla, aby lidé viděli, v jakém nepořádku bydlím. Když se mě kamarádi ptali, jestli je můžu někam zavézt, moje rozhodnutí se nikdy nezakládalo na tom, jak daleko potřebovali jet nebo co dalšího jsem ten den měla v plánu. Zásadní bylo, kolik věcí leželo na sedadle spolujezdce a jestli je dokážu odklidit dostatečně rychle, abych dotyčného či dotyčnou nenechala stát pět minut na chodníku, kde nebude mít na práci nic jiného než mě sledovat a soudit.

Stejný nepořádek panoval v mých myšlenkách, emocích a řeči. Nepamatovala jsem si termíny ani místa setkání a chodila v jiné časy nebo na jiná místa. Přeskakovala jsem kroky ve vztazích: například jsem s někým začala chodit, aniž jsem si byla jistá, že ho mám ráda. Svěřovala jsem se úplně cizím lidem a nenapadlo mě zmínit důležité informace svým blízkým.

Chtěla jsem být skvělá a zábavná kamarádka i přítelkyně. Chtěla jsem mít všechno na háku, chtěla jsem být vtipná a výstižná, jenomže ve mně doutnaly velké emoce a příliš mnoho myšlenek, a když jsem se je pokoušela vyjádřit, slova ze mě létala jako splašená. Vždycky to končilo sprškou omluv. „Promiň, jsem hrozná."

Jsem „nedbalá"

Jako první na mou „nedbalost" poukázali učitelé. Neodevzdávala jsem domácí úkoly, nedodržovala termíny a zapomínala svačinu. Písemky mi vždycky vraceli poškrtané červenou propiskou a s poznámkami jako „chyby z nepozornosti" na okrajích. Byla jsem to dítě, které se v pravopisné soutěži vždycky umístilo na druhém místě, ale kdyby „se učila, mohla vyhrát". Kdybych se „obtěžovala dávat pozor", na otázky učitelů bych určitě uměla odpovědět.

V dospělosti měla taková malá přehlédnutí závažnější následky. Šla jsem na pohovor do jedné korporace a vypadalo to skvěle. Společnost mi nabídla víc peněz, než kolik jsem kdy v životě vydělávala. Bez váhání jsem práci přijala a oni pro mě začali chystat stůl. Dostanu služební auto! Budu opravdová dospělačka! Tolik jsem se těšila; a pak přišel ten osudný telefonát.

Když si mě prověřili, zjistili, že mám pozastavenou platnost řidičáku. Nemohli mě přijmout, protože jsem nesměla řídit služební auto.

Ta pozastavená platnost byla kvůli rozbitému zadnímu světlu. Světlo jsem nechala opravit už dávno, ale na pokutu jsem zapomněla – další „chyba z nedbalosti".

Ozvěny těchto přesvědčení přetrvávají

Pořád si tyhle věci sem tam vyčítám, i když už vím, že nic z toho není pravda. I když jsem se naučila, že tyhle soudy jsou nepřesné – a i když teď chápu biologické souvislosti, které se skrývají za neviditelnými překážkami, o něž jsem neustále zakopávala a dávala si to za vinu – protože jsou už dávno upevněné způsobem, jakým se po desetiletí propojovaly a aktivovaly moje nervové dráhy.

V den, kdy jsem psala tuhle kapitolu, jsem měla moderovat online panel, jehož přípravy probíhaly už celé měsíce. Když jsem to v rychlosti kontrolovala v kalendáři, přehlédla jsem, že se mám nalogovat půl hodiny před zahájením. Jakmile jsem si svoji chybu uvědomila, pádila jsem do kanceláře, přihlásila se k videokonferenci s patnáctiminutovým zpožděním a s úlevou si oddechla, že jsem tam aspoň dřív, než akce začala – a vzápětí jsem si pomalu s hrůzou uvědomila, že baterie mého notebooku je na třech procentech a já si *zapomněla nabíječku*.

Věděla jsem, jak to bude vypadat. Věděla jsem, jaké závěry si lidé udělají.

„Taková nezodpovědnost," slyšela jsem je ve své hlavě, zatímco jsem v slzách prohrabávala chaos ve svém batohu a doufala, že jsem se spletla a že tam ta nabíječka někde bude. Nebyla.

„Asi je jí to jedno."

Ale mně to jedno *není* a zoufale chci být tou, kterou bych měla být. Zkoušela jsem to. Vlastně jsem vyzkoušela všechno, co mi doporučovali lidé, kteří to se mnou mysleli dobře – učitelé, doktoři, kamarádi, rodiče, specialisté a cizí lidé na internetu – a zkoušela jsem i to, co jsem se naučila sama. Ony převážně maladaptivní strategie, které v této kapitole uvádím, jsem už překonala. Chci ale, aby tu zazněly, protože když nemáte k dispozici podporu nebo účinné metody, je snadné si je osvojit jako životní strategii. Byla to moje úplně první sada „nástrojů".

„Nástroje"

Celkem jsem používala pět strategií. Neustále. Pro vaše pohodlí jsem je tady shrnula.

1. POPÍRAT

Jen málokdo věděl, s čím vším se potýkám, protože jsem se naučila mistrovským způsobem předstírat, že je všechno v pořádku. Úzkost pomáhala maskovat moji zapomnětlivost. (*Udělala jsem to či ono? Radši to zkontroluju. A ještě jednou.*) Svou úzkost jsem maskovala veselím. (*Jsem v pohodě. Tohle je v pohodě.*) Předstírala jsem, že si pamatuju něčí jméno, zatímco se mi málem zavařila hlava, jak jsem se snažila rozpomenout. Předstírala jsem, že na projektu, co

mám příští týden odevzdat, už dávno pracuju. Předstírala jsem, že se držím svého rozpočtu a úplně v pohodě si můžu dovolit jít večer do restaurace. Předstírala jsem, že jsem nenáročná, případně že mi nevadí, když někdo moje potřeby ignoruje. Předstírala jsem, že jsem si nezapomněla do školy přinést notebook. Prostě jsem si *radši* psala poznámky rukou. Předstírala jsem, že nepotřebuju pomoc.

2. OMLOUVAT SE

Protože všem už bylo jasné, že nedokážu naplnit základní očekávání, cítila jsem se kvůli tomu patřičně špatně. Došlo to až do bodu, kdy jsem se běžně omlouvala za věci, za které jsem ani zdaleka nemohla, protože jsem *předpokládala, že za ně můžu. Protože jsem za to vždycky mohla já.* Omlouvala jsem se za cokoli, kvůli čemu se někdo zlobil, a přijala jsem morální odsudek, který k tomu patřil. Koneckonců „bych neměla" narážet na tolik potíží, rozhodně ne v tomto věku. To jsem přece věděla. Musela to být moje vina.

3. PROSIT

Prosila jsem. O odpuštění, o půjčku, o další šanci, o prodloužení termínu. Aby mi odpustili pokutu, aby mě šéf nevyhodil, aby mě lidé nesoudili kvůli tomu, v jakém stavu se nachází můj dům nebo auto. Prosila jsem dokonce i o pomoc, když začalo být konečně jasné, že ji potřebuju. O šanci „vynahradit to", „udělat to příště líp".

4. SNAŽIT SE UDĚLAT TO PŘÍŠTĚ LÍP

Když jsem nemohla očekávání splnit, mohla jsem se je pokusit překonat. Přehnat to se štědrostí, s prací, s plány. Zapomněla

jsem někomu koupit dárek k narozeninám za třicet dolarů? Napravím to stodolarovým dárkovým poukazem. Přišla jsem do práce s patnáctiminutovým zpožděním? Co kdybych zůstala o dvě hodiny déle? Někdy jsem ve snaze někoho nezklamat pracovala celou noc. Dělala jsem si seznamy – a seznamy, abych se neztratila v těch původních seznamech. Když jsem měla někam jít, začala jsem se vypravovat o několik hodiny dřív, jen abych měla aspoň nějakou šanci, že dorazím včas. Promýšlela jsem všechny potenciální katastrofické scénáře, abych pro každý z nich měla nějaký plán. Nevyhnutelně mi však přesto vždycky něco uteklo.

5. SNAŽIT SE VÍC

Stále mi v hlavě zněla věta, která na mých vysvědčeních po „takovém potenciálu" figurovala nejčastěji: „Musí se víc snažit." Přesně to jsem tedy dělala, když jsem nedosahovala svého potenciálu. Víc jsem se snažila. Ale život byl čím dál komplikovanější, měla jsem víc povinností než jen domácí úkoly, a tak se domněnka, že se dost nesnažím, proměnila v hluboké přesvědčení.

„Nedělám toho dost"

Neustále jsem měla pocit, že bych toho měla dělat víc. Léky mi to umožňovaly. V patnácti jsem chodila do školy, na kurzy psaní knížek pro děti, na tréninky plaveckého týmu, pracovala jsem v místním fastfoodu a aktivně randila; a celou tu dobu jsem se snažila stát profesionální herečkou. S pomocí léků jsem posouvala hranice toho, co můj mozek a moje tělo dokázaly zvládnout.

Stejné tempo jsem udržovala i v dospělosti. Vždycky se našlo něco, co jsem ještě mohla dělat... pro svoji kariéru, pro svoje

rodiče, pro svoje partnery, pro svoje kamarády, pro svoji finanční situace, svůj fyzický vzhled a pro svoji budoucnost. Tlačila jsem na sebe, abych si našla druhé (nebo třetí) zaměstnání, dala si extra trénink, zapsala si další seminář a byla tu pro každého, kdo mě potřeboval. Zkoušela jsem seberozvojové knihy semináře a všechny organizační systémy, které kdy kdo navrhl. Pokaždé, když ode mě někdo něco potřeboval, šly *moje* potřeby stranou. Když se mi nedařilo dosahovat cílů, které jsem si vytyčila, hubovala jsem se: „Přestaň být líná. Jsi nespolehlivá. Vzdáváš se moc snadno."

„Jsem prostě zvyklá, že věci jsou těžké."

Jednou mě jeden můj kamarád sledoval, jak neefektivně zápolím s jakýmsi úkolem, a položil mi otázku: „Zeptala ses někdy sama sebe, jestli neexistuje nějaký snadnější způsob, jak to udělat?"

Podívala jsem se na něj. „Ne. Jsem prostě zvyklá, že věci jsou těžké."

Čím víc jsem se snažila splnit veškerá očekávání, tím méně jsem toho podle všeho byla schopná. Snažila jsem se čím dál tím víc a vyvíjela stále vyšší rychlost, dokud moje úsilí nebylo opravdu zběsilé. Při jízdě autem nebo líčení jsem se učila repliky. Jedla jsem při práci. Když jsem byla s kamarádkami, neustále jsem posílala zprávy svému příteli, nebo jsem jim schůzku na poslední chvíli kvůli práci odřekla. Nezastavovala jsem – leda ve chvíli, kdy už jsem fyzicky nebyla schopná pokračovat a vyčerpáním jsem odpadla.

Nakonec jsem vyhořela.

Ta jediná věc, kterou jsem nezkusila

Ve dvaatřiceti jsem byla bez peněz, rozvedená a bydlela jsem u mámy. Moje postavení na společenském žebříčku už snad nemohlo být níž. Ani jsem si nepamatovala, kdy jsem naposledy

trávila čas se svými kamarády, a nebyla jsem si tak úplně jistá, jestli mě vůbec mají rádi.

Můj mozek jako by stávkoval. Byla jsem vyčerpaná. Bez iluzí. Už mi bylo všechno jedno. Nevěděla jsem jak dál. Nevěděla jsem, co si počít, abych si vedla lépe, jak zařídit, aby byli všichni šťastní, nebo jak shodit těch šest kilo. Jen jsem věděla, že to, co dělám, nefunguje.

Pomalu jsem začala přijímat fakt, že nemůžu být taková, jakou mě ostatní chtějí. Už jsem nebyla ta s tím potenciálem. Rychle jsem se stávala někým, kdo ho nenaplnil.

Tolik jsem se snažila a nutila stát se někým lepším, že jsem nikdy nepoznala osobu, kterou ve skutečnosti *jsem*. Myslela jsem si, že pracuju na tom, abych „naplnila svůj potenciál" a „byla tou nejlepší verzí sebe samé", ve skutečnosti jsem se však ze všech sil snažila být *někým, kým nejsem*.

První člověk, který zpochybnil mé přesvědčení, že se musím změnit, abych byla úspěšná, nebyl žádný terapeut, ani doktor, ani moje máma. Byla to Alison Robertson, životní koučka pro herce.

Tou dobou jsem se už přes deset let snažila uchytit jako herečka.

Šla jsem na jeden z jejích hereckých workshopů, kde nám nejprve vysvětlila, co její role životní koučky obnáší, a potom nás vyzvala, abychom se ptali.

Zvedla jsem ruku. „Jak mám shodit šest kilo?"

Usmála se na mě. „Proč? Vy přece nepotřebujete shodit šest kilo."

Zavrtěla jsem hlavou. „Vy to nechápete. Potřebuju. Jestli chci být úspěšnou herečkou, musím shodit šest kilo. Jak to mám udělat?"

Z odstupu vidím, že ve skutečnosti jsem se ptala: „Jak mám naplnit očekávání svého agenta a manažera? Jak se mám stát tím, kým bych podle ostatních měla být?"

„Ještě nevíme, do čeho byste se měla opřít.“

Odpověděla: „Vy nepotřebujete být menší. Naopak, potřebujete být větší.“ To mě zmátlo. „Myslíte si, že potřebujete být malá, a tak se snažíte zmenšit. Před deseti lety, kdy jste se pokoušela hrát puberťačku, to možná dávalo smysl, ale teď jste dospělá žena. Máte dovoleno zabírat prostor.“

Tahle odpověď mě popudila.

Byla jsem si *jistá*, že se Alison plete.

Ale čím víc jsem nad tím přemýšlela, tím víc mi docházelo, že mi jako první na světě řekla, že nemusím ze všech sil usilovat o něco, čeho ani při vší snaze nikdy nedosáhnu. Ačkoli jsem si mohla dovolit jen několik sezení, znovu jsem se k ní objednala.

To první sezení jsem zaplatila penězi, které jsem měla na jídlo, a položila jí otázku: „Co teda musím udělat?“

„Nic,“ řekla.

„Co tím myslíte, že *nic*?“

Alison mi řekla, abych se vším přestala. Abych přestala chodit na hodiny herectví, abych přestala chodit na konkurzy, abych se přestala snažit zhubnout, abych přestala číst seberozvojové knihy, abych přestala řešit požadavky a krize druhých, abych se přestala snažit dohánět ztracený čas ve své kariéře, ve svých přátelstvích, ve svých vztazích.

„Ještě nevíme, do čeho byste se měla opřít.“

Do té doby jsem celý svůj život trávila tím, že jsem se snažila a snažila; připadalo mi děsivé a špatné prostě se *úplně přestat snažit*. Ale všechno ostatní jsem už zkusila.

A i když jsem si myslela, že jsem v životě strašně pozadu, i když jsem měla pocit, že *nemám čas se zastavit*, udělala jsem to. Žádné konkurzy. Žádné telefonáty manažerovi. Žádné diety. Žádné pokusy vynahradit rodině a přátelům svá minulá selhání.

A ono to fungovalo.

Během jediného měsíce, který mi *připadal* jako celý život, jsem si uvědomila, co musím udělat.

Mým úkolem nebylo snažit se o *všechny ty věci*, o kterých jsem byla přesvědčená, že je musím dělat, abych byla úspěšná. Konečně mi došlo, že to nemůže fungovat. Kdyby ano, už dávno by se tak stalo. Jediné, čeho jsem dosáhla, byly různé úrovně vyčerpání. Došlo mi, že místo toho musím zjistit, *proč to nefunguje*, když mi všichni říkají, že by mělo.

Vrátila jsem se k Alison s nápadem. „Musím zjistit, co mi staví do cesty překážky a co bych s tím měla dělat." Souhlasila.

„Když jsem byla malá, diagnostikovali mi ADD. Může to s tím nějak souviset? Čas od času jsem narazila na nějakou metodu, která mi pomohla, ale pak jsem se na ni vykašlala. A když jsem se ji později snažila znovu najít, už se mi to nepodařilo. Možná bych se mohla pokusit zjistit, co je můj problém, najít strategie, které by mi mohly pomoct, a uložit je někam, kde bych je vždycky znovu našla."

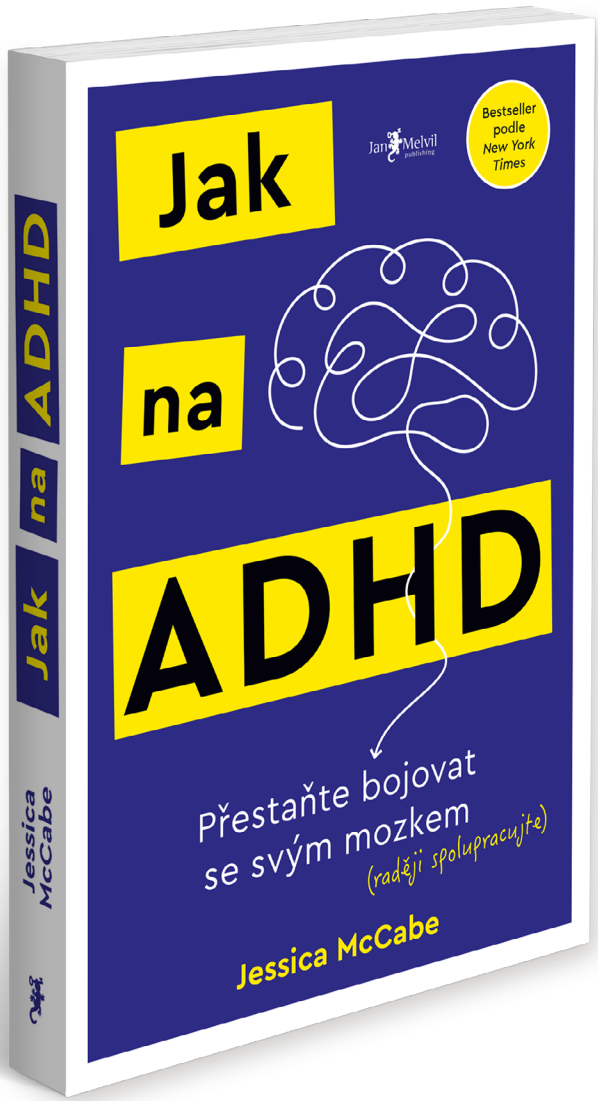
„Myslíte něco jako notýsek?"

Zavrtěla jsem hlavou. Notýsky jsem ztrácela. Ztrácela jsem *všechno*.

„YouTube."

Věděla jsem, že YouTube neztratím.

Alisonina rada u mě zafungovala tak dobře, že jsem dozadu do knížky (strana 386) dala formulář, v němž vám dovoluji udělat totéž. Pokud úsilí, které do něčeho vkládáte, nefunguje, máte svolení na malou chvíli prostě *přestat*.



Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy
za skvělou cenu na www.melvil.cz