

Proč

Užitečné rady
na nástrahy života

mi

tohle

nikdo

neřekl

dřív?

DR. JULIE SMITH

Proč
mi tohle
nikdo
neřekl
dřív?

Copyright © Dr Julie Smith, 2022

Všechna práva vyhrazena.

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Translation © Anna Jančíková, 2023

Cover © Adéla Korbelařová, 2023

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2023

twitter.com/knihydobrovsky

www.facebook.com/KnihyDobrovsky.cz

ISBN 978-80-277-3679-9 (pdf)

DR. JULIE SMITH

Proč
mi tohle
nikdo
neřekl
dřív?

přeložila Anna Jančíková

Obsah

1

KAPITOLA 1

KAPITOLA 2

KAPITOLA 3

KAPITOLA 4

KAPITOLA 5

2

KAPITOLA 6

KAPITOLA 7

KAPITOLA 8

KAPITOLA 9

3

KAPITOLA 10

KAPITOLA 11

KAPITOLA 12

KAPITOLA 13

4

KAPITOLA 14

KAPITOLA 15
KAPITOLA 16
KAPITOLA 17

5

KAPITOLA 18
KAPITOLA 19
KAPITOLA 20
KAPITOLA 21

6

KAPITOLA 22
KAPITOLA 23
KAPITOLA 24
KAPITOLA 25
KAPITOLA 26

7

KAPITOLA 27
KAPITOLA 28
KAPITOLA 29
KAPITOLA 30
KAPITOLA 31

8

KAPITOLA 32

KAPITOLA 33

KAPITOLA 34

KAPITOLA 35

KAPITOLA 36

ZDROJE

ODKAZY

PODĚKOVÁNÍ

Pro Matthewa.

Pokud inkoust patří mně, tak papír tobě.

*Jako při všech našich dobrodružstvích,
i sem jsme došli spolu.*

Úvod

Sedím ve své ordinaci naproti mladé ženě. Je pohodlně uvelebená v křesle, paže má podél těla, a když se mnou mluví, jemně s nimi pohybuje. Od napětí a nervozity při její první návštěvě je to velký posun. Zatím jsme měly jen asi tucet sezení. Podívá se mi do očí, začne pokyvnout, usměje se a řekne: „Víte co? Uvědomuju si, že to bude těžké, ale vím, že to dokážu.“

Zaštipají mě oči a těžce polknu. Všemi svaly obličeje mi prostoupí úsměv. Pocítila změnu a já jsem ji teď zaznamenala taky. Před nějakým časem přišla do mé ordinace plná strachu ze světa a ze všeho, čemu musí čelit. Všudypřítomné pochybnosti ji dotlačily k obavám z každé změny a nové výzvy. Ten den odcházela z terapie s hlavou o trochu více vztyčenou. Ne díky mně. Nemám žádnou kouzelnou schopnost někoho vyléčit nebo změnit něčí život. Nepotřebovala roky terapie, které by objasnily její dětství. V tomto případě, jako i v mnoha dalších, jsem plnila především roli učitelky. Předala jsem jí znalosti o tom, co říká věda a co zafungovalo i u ostatních. Jakmile těmto konceptům a dovednostem porozuměla a začala je používat, započala její přeměna. Budoucnost pro ni byla plná naděje. Začala věřit ve vlastní sílu. S náročnými situacemi se vypořádávala novými a zdravými způsoby. Pokaždé, když to udělala, o něco víc uvěřila tomu, že se dokáže se vším vyrovnat.

Když jsme si zopakovaly věci, které si musela zapamatovat, aby mohla úspěšně čelit nadcházejícímu týdnu, přikývla, podívala se na mě a zeptala se: „Proč mi to nikdo neřekl dřív?“

Tato slova se mnou zůstala a zvonila mi v hlavě. Nebyla první ani poslední, kdo je pronesl. Stejný scénář se opakoval znovu a znovu. Lidé chodili na terapii s přesvědčením, že jejich silné a bolestné emoce jsou důsledkem chyby v jejich mozku nebo v osobnosti. Nevěřili, že mají sebelepší moc je ovlivnit. I když z dlouhodobého hlediska je pro některé jedince vhodnější hloubková terapie, spousta z nich potřebovala jen poučit

o tom, jak funguje jejich mysl a tělo a jak můžou své duševní zdraví v každodenním životě regulovat.

Věděla jsem, že katalyzátorem nejsem já, ale informace, se kterými jsem je seznamovala. Lidé by ale neměli platit za návštěvy někoho, jako jsem já, jen aby získali informace o tom, jak funguje jejich mysl. Jistě, tyto informace jsou volně dostupné. Ale v moři dezinformací je nutné přesně vědět, co se hledá. Začala jsem svému ubohému manželovi neustále omílat, že by to tak být nemělo. „Tak jo, jdi do toho,“ řekl. „Nahraj třeba videa na youtube.“

Tak jsme to udělali. Společně jsme začali točit videa o psychickém zdraví. A jak se ukázalo, nebyla jsem jediná, kdo o těchto věcech chtěl mluvit. Než jsem se nadála, sdílela jsem svá videa téměř denně s miliony sledujících napříč sociálními médii. Avšak platformy, na kterých jsem mohla získat nejvíce sledujících, byly zdánlivě jen ty s krátkými videi. To znamená, že jsem vytvořila velkou sbírku videí, ve kterých mám necelých 60 sekund na to, abych vyjádřila svou myšlenku.

I když jsem dokázala upoutat pozornost lidí, sdílet s nimi své myšlenky a hovořit o psychickém zdraví, chtěla jsem to celé posunout ještě o krok dále. Když točíte šedesátivteřinové video, jste nuceni toho mnoho vynechat. Vypustíte spoustu detailů. Takže tady jsou. Detaily. Podrobnosti o tom, jak některé z těchto konceptů vysvětluji během terapie, a jednoduchý návod, jak je krok za krokem použít.

Nástroje v této knize jsou běžně vyučovány v rámci terapie, ale nejsou to terapeutické dovednosti. Je to životní know-how. Dovednosti, které mohou pomoci každému z nás překonat těžké období a prosperovat.

V této knize rozeberu věci, které jsem se naučila jako psychologka, a shrnu své nejcennější vědomosti, moudra a praktické techniky, na které jsem narazila a které změnily život mně i těm, s nimiž jsem pracovala. Budete schopni si vyjasnit své emocionální prožitky a získáte představu, jak s nimi nakládat.

Když alespoň trochu porozumíme tomu, jak funguje naše mysl, a vytvoříme si návod, jak se s emocemi vypořádávat zdravým způsobem,

nejen že si budujeme odolnost, ale můžeme i prosperovat, a postupem času začít dokonce osobnostně růst.

Už z první terapie si lidé chtějí odnést domů nějakou pomůcku, díky které se budou snáze vypořádávat s vypjatými situacemi. A právě z tohoto důvodu není má kniha o noření se do vašeho dětství ani o pátrání po tom, jak či proč jste se v těchto stresových stavech ocitli. O tom existuje plno skvělých knih. Ale než budeme moct v terapii začít očekávat, že někdo začne pracovat na svých traumatech z minulosti, musíme zajistit, že má potřebné dovednosti k vybudování odolnosti a že bude schopen bezpečně čelit emocím, které často nahánějí obavy. V pochopení mnoha způsobů, jak můžete ovlivnit své pocity a pečovat o své duševní zdraví, třímá velká síla.

Přesně o tom je tato kniha.

Tato kniha nezastupuje terapii, stejně tak jako kniha o maximalizaci fyzického zdraví nenahrazuje medicínu. Je to sada nástrojů naplněná až po okraj různými pomůckami pro odlišné úkoly. Nenaučíte se je ovládat všechny najednou, tak se o to ani nesnažte. Zvolte si oblast korespondující s výzvami, kterým čelíte právě teď, a věnujte čas uvádění těchto nápadů do praxe. Tyto pomůcky nebudou účinné okamžitě, takže jim věnujte čas a dostatečně je opakujte, než nad nimi zlomíte hůl. S jedním nástrojem dům nepostavíte. Každý úkol vyžaduje něco trochu jiného. A ať už se v používání těchto berlíček stanete jakkoli ostřílenými, některé výzvy budou prostě náročnější než jiné.

Pro mě se práce na maximalizaci duševního zdraví nijak neliší od zlepšování zdraví fyzického. Pokud si vytvoříte stupnici zdraví s nulou coby neutrální hodnotou – neznamená ani pocit nevolnosti, ani pocit prosperity –, tak číslo pod hodnotou nuly bude ukazovat na zdravotní problémy a čísla nad hodnotou nuly zase příznivé zdraví. V posledních několika desetiletích se stalo přijatelným, ba dokonce módním, usilovat o maximalizaci vlastního fyzického zdraví pomocí zdravé výživy a cvičení. A teprve nedávno začalo být mnohem přijatelnější otevřeně a viditelně pracovat na svém psychickém zdraví pomocí výživy a cvičení. To znamená, že

nemusíte čekat na konkrétní potíže, než sáhnete po této knize, protože je zcela v pořádku budovat své duševní zdraví a odolnost, i když vás zrovna nic netrápí. Když budete zdravě jíst a pravidelným cvičením upevňovat svou výdrž a sílu, bude vaše tělo schopné efektivněji bojovat s infekcemi a snáze se léčit z následků zranění. To samé platí i u duševního zdraví. Čím více práce investujeme do budování sebeuvědomění a odolnosti v období, kdy je v našem životě vše v pořádku, tím lépe budeme schopni čelit přicházejícím životním výzvám.

Když vás v této knize zaujme konkrétní technika a budete ji považovat za užitečnou, nepřestávejte ji uplatňovat v těžkých obdobích, ani když se vaše situace začne zlepšovat. I když se budete cítit dobře a říkat si, že už tyto techniky nepotřebujete, nezapomínejte, že jsou výživou pro vaši mysl. Je to jako splácení hypotéky místo placení nájmu. Investujete do svého budoucího zdraví.

Informace v této knize se zakládají na důkazních materiálech z výzkumů. Ale nezůstávám jen u nich. Zároveň vím, že dokážou pomoci, protože jsem toho byla znovu a znovu svědkem u skutečných lidí. Naděje existuje. S trochou vedení a sebeuvědomění mohou obtíže vybudovat sílu.

Jakmile začnete sdílet věci na sociálních médiích nebo napíšete knihu o svépomoci, získá spousta lidí pocit, že máte vše srovnané. Zaznamenala jsem, že mnoho těchto autorů tuto myšlenku udržuje. Myslí si, že musí působit dojmem, jako by na nich životní překážky nezanechávaly žádné šrámy a jizvy. Tvrdí, že jejich kniha obsahuje odpovědi – všechny odpovědi, které budete v životě potřebovat. Dovolte mi tuto představu ihned vysvětlit.

Jsem psychologka. To znamená, že jsem přečetla spoustu výzkumů, které byly o této problematice prováděny, a jsem kvalifikovaná k tomu, abych své znalosti uplatnila při pomoci ostatním lidem v hledání jejich cesty k pozitivní změně. Jsem zároveň ale i člověk. Dovednosti, které jsem si osvojila, nezabrání životu, aby vám házel klacky pod nohy. Pomáhají vám hledat směr, uhýbat, přijmout ránu a zase se postavit na nohy. Nezapojíte, že se přestanete během cesty ztrácet. Umožní vám všimnout si,

když ze své cesty sejdete, a statečně se obrátit na patě a vykročit opět ke smysluplnému a naplňujícímu životu. Tato kniha není klíčem k bezproblémovému žití. Je to skvělá sada nástrojů, které mně i mnoha dalším pomohly hledat cestu životem.

Dosavadní cesta...

Nejsem guru, který má odpovědi na všechny otázky vesmíru. Tato kniha je zčásti deník a zčásti návod. Svým způsobem jsem se celý život snažila zjistit, jak dát vše dohromady. Takže v této knize uplatňuji všechny hodiny strávené čtením, psaním a mluvením se skutečnými lidmi na terapii, aby mi pomohly hlouběji pochopit lidské bytosti a to, co nám v životě pomáhá. V této knize je zaznamenaná pouze má dosavadní cesta. Lidé, které potkávám, mě nepřestávají ohromovat a neustále se od nich učím. Vědci pokládají stále lepší otázky a objevují stále lepší odpovědi. Toto je tedy sbírka těch nejdůležitějších věcí, které jsem se *dosud* naučila a které pomohly překonat životní trápení mně i lidem, s nimiž jsem pracovala v terapii.

Tato kniha vám nezbytně nezaručí, že budete do konce života žít s úsměvem na tváři. Dodá vám ale znalosti o tom, které nástroje použít, abyste se ujistili, že když se usmějete, bude to proto, že něco skutečně cítíte. Najdete zde popis nástrojů potřebných k opětovnému zhodnocení a nalezení správného směru, k návratu ke zdravým návykům a k sebeuvědomění.

Nástroje možná vypadají dobře v krabici. Ale pomohou nám, jen když je z ní vyndáme a začneme jejich použití trénovat. Každý takový nástroj vyžaduje pravidelný trénink. Pokud se tentokrát netrefíte kladivem přímo hřebíku na hlavičku, vraťte se později a zkuste to znovu. Jsem jen člověk a dělám to taky. A zahrnuji zde jen techniky a dovednosti, které jsem sama ozkoušela a shledala je užitečnými pro sebe i pro lidi, s kterými jsem pracovala. Tato kniha je pro mě zdrojem stejně jako pro vás. Budu se k ní znovu a znovu vracet, kdykoli budu cítit, že je to potřeba. Přála bych si, abyste dělali totéž a tato kniha vám sloužila jako krabice s nástroji po celý život.

1

O temných
obdobích

Jak chápat špatné nálady

Všichni mají špatné dny.

Všichni.

Rozdíl je ale v tom, jak často je máme a jak hluboké poklesy nálad jsou.

Za ta léta, co pracuji jako psycholožka, jsem si uvědomila, jak velké množství lidí těmito stavy trpí, aniž by se s tím komukoli svěřili. Jejich přátelé a rodina o tom nemají potuchy. Lidé tyto stavy skrývají, odsouvají stranou a soustředí se na to, aby plnili očekávání. V některých případech trvá roky, než se lidé trpící podobnými problémy odhodlají zahájit terapii.

Mají pocit, jako by jim něco unikalo. Srovnávají se s lidmi, kteří neustále budí zdání, že jsou vyrovnaní. S těmi, již se pořád usmívají a působí, jako by stále překypovali energií.

Uvěřili tomu, že někteří lidé jsou prostě takoví a že spokojenost je jakýmsi typem osobnosti. Buď to ve vás je, nebo ne.

Pokud vnímáme špatnou náladu čistě jako chybu v mozku, nevěříme, že ji dokážeme změnit. A tak začneme pracovat na tom, abychom ji skryli. Procházíme dnem, děláme všechny správné věci, usmíváme se na všechny správné lidi, ale přesto se celou dobu cítíme trochu prázdní a táhne nás dolů pocit, že si věci neužíváme tak, jak nám bylo řečeno, že bychom měli.

Na moment se zastavte a vnímejte svou tělesnou teplotu. Můžete se cítit velmi příjemně, nebo vám může být příliš velká zima či teplo. Změna naší teploty nemusí indikovat pouze infekci a nemoc, ale může být reakcí na věci kolem nás. Možná jste si zapomněli bundu, která běžně k ochraně před zimou postačí. Nebo se možná zatáhlo a začalo pršet. Můžete mít

hlad nebo být dehydratovaní. Když dobíháte autobus, zahřejete se. Naše tělesná teplota je ovlivňována prostředím, jak vnitřním, tak i vnějším, a můžeme ji ovlivnit i my sami. S náladou je to v podstatě stejné. To, že nám není dobře, může být způsobeno několika faktory z vnitřního i vnějšího světa. Jakmile porozumíme tomu, o jaké faktory jde, můžeme tuto znalost využít a namířit svou náladu směrem, jakým chceme. Někdy je odpovědí další vrstva oblečení a dobíhání autobusu. Jindy je to něco jiného.

Věda nám dlouhodobě potvrzuje, že na své emoce máme větší vliv, než si myslíme. A totéž se lidé dozvídají během terapie.

To znamená, že musíme na své psychické pohodě pracovat a své emoční zdraví vzít do vlastních rukou. Měli bychom si uvědomit, že naše nálada není pevně daná a neurčuje, kým jsme – je to pocit, který zažíváme.

Toto poznání nicméně neznamená, že se dokážeme nadobro zbavit špatných nálad či depresí. Život nám neustále přináší utrpení, bolest a ztráty, které budou mít vždy vliv na naše psychické a fyzické zdraví. Z výše zmíněného však vyplývá, že si můžeme sestavit sadu nástrojů, která nám pomůže náročné situace zvládnout. Čím více s těmito nástroji budeme cvičit, tím efektivněji s nimi budeme umět pracovat. Takže když nám život vrhne do cesty nečekanou překážku, budeme se mít k čemu uchýlit.

Koncepty a dovednosti popsané v této knize jsou použitelné pro všechny. Výzkumy prokazují, že jsou účinné v boji proti depresi, ale nejsou to léky na předpis. Jsou to kompetence pro život. Nástroje, které můžeme proti výkyvům nálad, ať už větším, či menším, používat všichni. Pro lidi trpící závažnou psychickou poruchou je dobré, aby se nové kompetence učili rozvíjet s pomocí profesionála.

Jak vznikají pocity

Blažený spánek. Pak moje uši pobouří budík. Je až moc hlasitý a jeho zvuk nesnáším. Do celého těla mi vyšle tlakovou vlnu, na kterou nejsem připravená. Budík zamáčknu a zase si lehnu. Bolí mě hlava a jsem našťvaná. Znovu budík zamáčknu. Jestli za chvíli nevstaneme, přijdou děti pozdě

do školy. Musím se připravit na schůzku. Zavřu oči a vybavím si seznam úkolů ležící na mém stole v kanceláři. Obavy. Podráždění. Vyčerpání. Dnes nic dělat nechci.

Je tohle špatná nálada? Má původ v mém mozku? Jak to, že jsem se takhle probudila? Zkusme na to přijít. Včera jsem pracovala dlouho do noci. Když jsem si šla lehnout, byla jsem už moc unavená, abych si zašla pro sklenici vody. Dítě se za noc dvakrát probudilo. Moc jsem se nevy-spala a jsem dehydratovaná. Hlasitý budík mě vytrhl z hlubokého spánku a s probuzením mi do těla vystřelily stresové hormony. Začalo mi bušit srdce, jako když jsem nervózní.

Každý z těchto signálů mi do mozku vysílá informaci. Nejsem v pohodě. Můj mozek se tedy snaží přijít na to proč. Hledá, a najde. Ukázalo se, že ke vzniku špatné nálady přispěla moje fyzická nepohoda vyvolaná nedostatkem spánku a dehydratací.

Ne každá špatná nálada je skrytou dehydratací, ale když se potýkáte se špatnými náladami, je důležité pamatovat na to, že to všechno není jen ve vaší hlavě. Jde taky o stav vašeho těla, o vaše vztahy, o vaši minulost a přítomnost, o vaše životní podmínky a o životní styl. Záleží na všem, co děláte a neděláte, co jíte, nad čím přemýšlíte. A důležité jsou i vaše aktivity a vzpomínky. To, jak se cítíte, není jen produktem vašeho mozku.

Váš mozek se neustále snaží přijít na to, co se děje. Ale má k dispozici jen omezený počet vodítek. Pracuje s poznatky získanými z vašeho těla (těmi jsou například srdeční tep, dech, krevní tlak, hormony). Získává informace z vašich smyslů – z toho, co vidíte, slyšíte, čeho se dotýkáte, jaké chutě a vůně cítíte. A stejně tak z vašeho jednání a myšlenek. Všechny tyto informace propojí s případy, kdy jste se v minulosti cítili obdobně, přijde s možným vysvětlením toho, co se s vámi děje, a poradí vám, jak postupovat. Toto vysvětlení můžeme mnohdy vnímat jako emoci či náladu. Tím, jak si tuto emoci interpretujeme a jak na ni zareagujeme, vyšleme do těla a myslí informace o tom, co dělat dál (Feldman Barrett, 2017). Takže když dojde na změny nálad, rozhodují o výsledku ingredience, které tělu poskytnete.

Obousměrná cesta

Spousta knih o svépomoci nám radí, abychom napravili svůj způsob myšlení. Říkají nám: „Vaše myšlenky změní to, jak se cítíte.“ Ale často opomenou něco zásadního. Pouhá změna myšlení nestačí. Tento vztah funguje oběma směry. To, jak se cítíte, ovlivňuje typ myšlenek, které vám v hlavě vyskakují, následkem čehož jste náchylnější k negativnímu a sebe-kritickému uvažování. Přestože víme, že nám naše představy nepomáhají, je neskutečně těžké změnit způsob přemýšlení, když se necítíme dobře. A ještě složitější je držet se pravidla „Pouze pozitivní myšlení“, které nám často vnucují sociální sítě. Pouhá přítomnost negativních myšlenek neznamena, že tu byly první a špatnou náladu nám způsobily. Takže změna v uvažování nemusí být nutně jedinou odpovědí.

To, jak přemýšlíme, netvoří celkový obraz. Naši náladu ovlivňuje i všechno, co děláme a neděláme. Když se cítíte pod psa, toužíte se před vším schovat. Nechce se vám dělat věci, které si běžně užíváte, a tak je neděláte. Ale když se od těchto aktivit budete delší dobu distancovat, budete se cítit ještě hůř. Tento začarovaný kruh se projevuje i na našem fyzickém zdraví. Řekněme, že jste několik týdnů neměli čas cvičit. Jste unavení a máte špatnou náladu, takže cvičení je to poslední, co chcete dělat. Čím déle se budete cvičení vyhybat, tím větší letargii a nedostatek energie budete pociťovat. A s nedostatkem energie se snižuje i pravděpodobnost cvičení a dochází k poklesu nálady. Špatná nálada nás nutí dělat věci, které náš psychický stav ještě zhoršují.

Takže je velmi snadné upadnout do těchto zákeřných koloběhů, protože všechny aspekty našich prožitků se vzájemně ovlivňují. Toto schéma nám ukazuje nejen to, jak se můžeme ocitnou v rutině, ale i cestu, jak z ní ven.

Všechny tyto prvky spolu vzájemně reagují a vytvářejí náš prožitek. Své myšlenky, tělesné pocity, emoce a činy neprožíváme odděleně. Prožíváme je společně jako jeden vjem. Jsou jako spletené proutky – je těžké povšimnout si každého zvlášť. Vnímáme košík jako celek. Proto musíme pracovat na jeho rozplétání. Když to uděláme, bude pro nás snazší

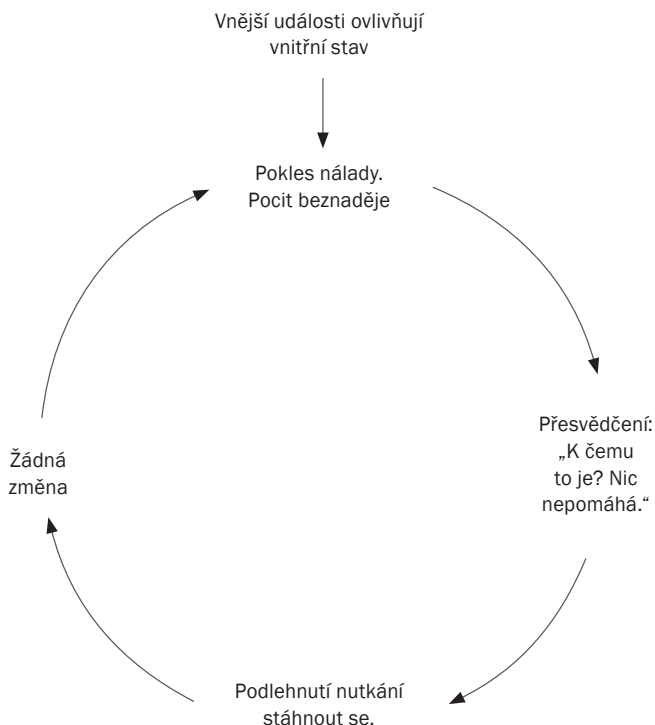


Schéma 1: Sestupná spirála špatné nálady. Znázornění toho, jak několik dní špatné nálady může vyústit v depresi. Přerušení cyklu je snazší, když jej identifikujeme brzy a začneme jednat. Přepřacováno z Gilberta (1997).

rozpoznat, jaké změny můžeme udělat. Schéma 2 na následující straně znázorňuje jednoduchý způsob, jak svůj prožitek rozebrat.

Jakmile věci takto rozebereme, můžeme začít s určováním nejen toho, kvůli čemu jsme uvázli, ale i toho, co nám může pomoci.

Většina lidí přichází na terapii s vědomím, že se chtějí cítit jinak. Touží se zbavit nepříjemných, mnohdy přímo trýznivých pocitů, protože kvůli nim přicházejí o obohacující emoce, jako jsou radost a vzrušení, které

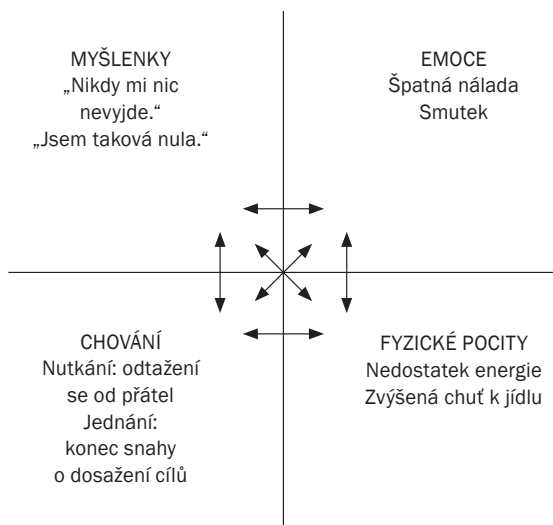


Schéma 2: Zabývání se negativními myšlenkami zvyšuje pravděpodobnost, že budu mít špatnou náladu. Ale špatná nálada mě rovněž činí náchylnější k negativním myšlenkám. Toto schéma nám ukazuje nejen to, jak se můžeme ocitnout v začarovaném kruhu špatných nálad, ale i cestu ven. Přepracováno z Greenbergera & Padesky (2016).

touží cítit víc. Nemůžeme jednoduše stisknout tlačítko a vyrobit si sadu požadovaných emocí na konkrétní den. Ale víme, že to, jak se cítíme, je úzce propojeno se stavem našeho těla, s myšlenkami, jimiž trávíme čas, a s našimi činy. Tyto další části našich prožitků jsou ty, které dokážeme ovlivnit a změnit. Neustálá komunikace mezi mozkiem, tělem a prostředím znamená, že je můžeme využít k tomu, abychom ovlivnili to, jak se cítíme.

Kde začít

Prvním krokem k získání kontroly nad špatnými náladami je uvědomění si každého aspektu prožitku. Jednoduše řečeno, musíme si jich všech všimat. Toto uvědomění začíná ohlédnutím. Zamysleme se nad uplynulým dnem a zvolíme si několik momentů, na které se zaměříme detailněji. Díky tomu si časem vytrénujeme schopnost všimat si konkrétních pocitů hned, když je budeme prožívat. A tehdy získáme příležitost něco změnit.

Během terapií některým pacientům se špatnou náladou radím, aby si všímali, kde ve svém těle špatnou náladu pociťují. Může se projevat únavou, letargií či ztrátou chuti k jídlu. Špatnou náladu taky často provázejí myšlenky jako: „Dnes se mi nic nechce dělat. Jsem tak líný. Nikdy nic nedokážu. Jsem taková nula.“ Někdy pak mohou mít chuť se v práci zavřít na chvíli na toaletu a projíždět sociální sítě.

Jakmile se sžijete s tím, co se děje ve vašem těle a ve vaší mysli, můžete s těmito poznatky pracovat, hledat spouštěče ve svém okolí a vztazích, přemýšlet nad tím, jak ovlivňují vaše vnější prožitky a chování. Nespěchejte, věnujte dostatek času zkoumání detailů. *Když se cítím takto, nad čím přemýšlím? Když se cítím takto, v jakém stavu je moje tělo? Jak se o sebe starám ve dnech a hodinách vedoucích k tomuto pocitu? Je to emoce, nebo jen fyzické nepohodlí způsobené neuspokojenou potřebou?* Otázek je spousta. Někdy bude odpověď snadná. Jindy to bude celé trochu složitější. A to je v pořádku. Pokračujte v prozkoumávání a sepište si prožitky – díky tomu získáte lepší povědomí o tom, co vám prospívá, a co naopak věci zhoršuje.



Sada nástrojů:

Popřemýšlejte nad tím, co zhoršuje vaši náladu

Použijte průřezové schéma na straně 18, abyste si nacvičili rozeznávání jednotlivých aspektů svých prožitků, jak pozitivních, tak negativních. Na straně 254 najdete prázdnou tabulku, kterou si můžete sami vyplnit. Vyhradte si 10 minut a popřemýšlejte nad jedním momentem uplynulého dne. Může vám připadat, že se některé kolonky vyplňují snadněji než jiné.

Tím, že budete přemýšlet nad uplynulými momenty, si postupně vybudujete dovednost rozpoznávat spojitosti mezi těmito aspekty svých prožitků hned, jakmile se budou dít.



Tip: Při vyplňování schémat můžete využít tuto nápovědu. Nebo se jí inspirujte při zapisování do deníku.

- ➔ Co vedlo k momentu, nad kterým přemýšlíte?
- ➔ Co se dělo těsně předtím, než jste si všimli nového pocitu?
- ➔ Na co jste v tu chvíli mysleli?
- ➔ Na co jste soustředili svou pozornost?
- ➔ Jaké emoce byly přítomné?
- ➔ Kde ve vašem těle jste je cítili?
- ➔ Jaké další fyzické pocity jste zaznamenali?
- ➔ Jaká nutkání jste pociťovali?
- ➔ Podlehli jste těmto nutkáním?
- ➔ Pokud ne, co jste udělali místo toho?
- ➔ Jak vaše jednání ovlivnilo vaši náladu?
- ➔ Jak vaše jednání ovlivnilo vaše myšlenky a přesvědčení o dané situaci?
- ➔

Shrnutí kapitoly

- Výkyvy nálad jsou zcela normální. Nikdo není neustále šťastný. Ale to neznamená, že této nestálosti musíme být vydáni na milost. Máme k dispozici postupy, které nám pomáhají špatnou náladu zvládnout.
- Je pravděpodobnější, že pocit sklíčenosti odráží nenaplněné potřeby než špatnou funkci mozku.
- Každý moment našeho života může být rozebrán na konkrétní aspekty prožitku.
- Všechny tyto aspekty se vzájemně ovlivňují. To nám ukazuje, jak se můžeme ocitnout v sestupné spirále špatných nálad, či dokonce depresí.
- Naše emoce jsou budovány několika faktory, z nichž některé můžeme ovlivnit.
- Emoce si nemůžeme přímo vybírat a zapínat je na povel, ale pomocí prvků, které ovládat dokážeme, můžeme změnit, jak se cítíme.
- Průřezové schéma (viz schéma 2 na straně 18) napomáhá zvyšovat povědomí o tom, co ovlivňuje naši náladu a drží nás zaseklé.

Nástrahy nálad, na které si dát pozor

Problém s okamžitou úlevou

Špatná nálada nás nutí dělat věci, které naši náladu mohou ještě zhoršit. Když pocítujeme nepohodlí a hrozbu blížící se špatné nálady, chceme se zase cítit lépe. Naš mozek už ze zkušeností ví, co většinou pomůže nejrychleji. Pocítujeme tedy nutkání dělat to, díky čemu všechny tyto pocity hned zmizí. Otupíme se nebo odvedeme svou pozornost jinam a emoce vytlačíme pryč. Někteří toho dosahují alkoholem, drogami nebo jídlem. Jiní zase dlouhými hodinami sledování televize nebo sociálních sítí. Všechny tyto prostředky jsou tak lákavé, protože jsou účinné – z krátkodobého hlediska. Poskytnou nám to okamžité rozptýlení a otupení, po kterém toužíme. Dokud však nevypneme televizi, nezavřeme aplikaci nebo nevystřízlivíme – pak se všechny pocity zase vrátí. Pokaždé, když tento cyklus absolvujeme, pocity se vrátí ještě intenzivnější.

Hledání možností ovládnutí špatné nálady zahrnuje přemítání nad způsoby, jakými na tyto pocity reagujeme – je nezbytné soucítit s lidskou potřebou úlevy, ale musíme být rovněž upřímní sami k sobě a ujasnit si, které pokusy náš stav v dlouhodobém měřítku jen zhoršují. Postupy, které zabírají dlouhodobě nejlépe, nefungují okamžitě.

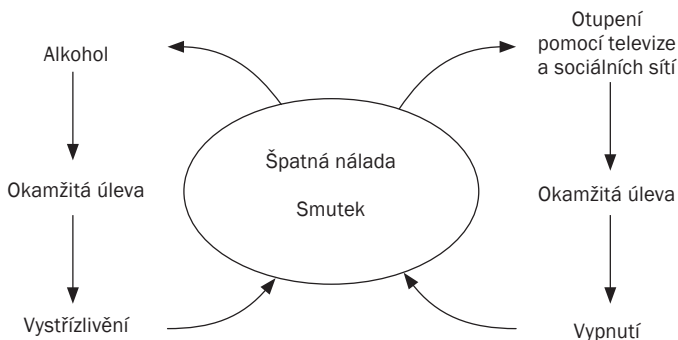


Schéma 3: Začarovaný kruh okamžité úlevy. Přepracováno z práce Isabel Clark (2017).



Tip: Použijte tyto otázky jako inspiraci při zapisování do deníku, aby vám pomohly při rozebírání aktuálně používaných strategií při vyrovnávání se se špatnou náladou.

- ➔ Jak nejčastěji reagujete, když se cítíte pod psa?
- ➔ Poskytují vám tyto reakce okamžitou úlevu od bolesti a nepohodlí?
- ➔ Jaký účinek mají z dlouhodobého hlediska?
- ➔ Co vás stojí? (Nemyšleno v penězích, ale z hlediska času, úsilí, zdraví a postupu kupředu.)

Myšlenkové vzorce, kvůli kterým se cítíte hůř

Jak jsme už probrali v předchozí kapitole, vztah mezi myšlenkami a pocity je oboustranný. Myšlenky, se kterými trávíme čas, ovlivňují, jak se cítíme. Ale to, jak se cítíme, rovněž ovlivňuje naše další myšlenkové vzorce. Níže následuje výčet několika předsudků, které běžně zažíváme v období