



JANETTE ŠIMKOVÁ

PRVÁ POMOC V PŘE DUŠU

Klíč k osobnej síle a naplnenému životu

PRVÁ POMOC PRE DUŠU
Klíč k osobnej sile a naplnenému životu



JANETTE ŠIMKOVÁ

PRVÁ POMOC PŘE DUŠI

Klíč k osobnej síle a naplnenému životu

slovart

Text © Janette Šimková 2023

Design, layout and cover © Midfield Studio 2023

Copyright © Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., Bratislava 2023

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami, či už elektronickými, alebo mechanickými, vo forme fotokópií či nahrávok, respektíve prostredníctvom súčasného alebo budúceho informačného systému a podobne bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

Vyšlo v roku 2023

vo Vydavateľstve SLOVART, spol. s r. o., Bratislava.

Prvé slovenské vydanie

Koncepcia a text Janette Šimková

Zodpovedná redaktorka Tatiana Žáryová

Editorka Dáša Jajcayová

Grafický návrh, zalomenie a obálka Midfield Studio

Fotografia autorky Jakub Gulyás

Tlač FINIDR, s. r. o., Český Těšín

ISBN 978-80-556-6226-8

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

www.slovart.sk

*S vdákou a láskou venujem všetkým,
ktorí mi pomáhajú chápať hĺbku života.
Vždy to stojí za to.*

Obsah

Pozvanie hojiť sa	9
ZRANENIA DUŠE	15
Ako sa vyliečiť	
z hnevu	17
z frustrácie	24
zo strachu	30
z úzkosti	37
z osamelosti	43
ZRANENIA SRDCA	51
Ako sa vyliečiť	
zo zlého vzťahu k sebe	53
z krivdy a ublíženia	59
zo žiarlivosti	65
po nevere	71
z toxického vzťahu	77
ZRANENIA DUCHA	87
Ako sa vyliečiť	
z nespokojnosti	89
zo straty rovnováhy	97
z vyhasnutej zmyslupnosti	103
z krízy	110
zo zlých rozhodnutí	118
ZRANENIA EGA	123
Ako sa vyliečiť	
z perfekcionizmu	125
z nerozhodnosti	131
z lenivosti	138
z konfliktov	146
z vyhorenia	154

ZRANENIA INTEGRITY	163
Ako sa vyliečiť	
z nedôvery v seba	165
z trémy	171
z náladovosti	178
z tenkých hraníc	185
zo stagnácie	191
Slovníček pojmov	196
Citované osobnosti	205
Rozhodnite sa byť zdraví	208
Napísali o knihe	210

Pozvanie hojiť sa

Súhlasili by ste s názorom, že z každého svojho fyzického, mentálneho alebo emočného zranenia ste niečo získali? Nie bezprostredne v danej chvíli, lebo bolesť prekryvala všetko ostatné, ale s odstupom času sa ukázalo, na čo to bolo „dobré“. Hoci sa nám to tak vo chvíľach utrpenia nejaví, sme dobre vybavení potrebnou silou na zaceľovanie rán.

Ludia sú často v rozpakoch, keď sa priznávajú, že v ich živote niečo nie je v poriadku. Hanbia sa za to. Z môjho pohľadu je to dobre. Teda nie, že niečo nie je v poriadku, ale to úprimné priznanie si daného stavu. Neraz totiž za vyhlásením „veď je všetko v poriadku“ môže byť snaha tváriť sa, že sa nič nedeje, hoci sa deje. Práve momenty, ktoré vyhodnotíme ako problémové a záťažové, nám umožňujú vstúpiť do seba a začať premýšľať, aby sme pochopili, prečo sa niečo odohráva inak, než si to želáme. Potom nám to umožní odhodlať sa niečo zmeniť. Zámerne nepíšem, že zmeniť seba – výbava je daná, karty sú rozdane. Hráme s tým, čo máme. Použijeme dôvtip, predvídavosť, fakty aj emócie, tvorivosť, odvahu, vynaliezavosť, trochu zariskujeme a vydáme sa za hranice komfortnej zóny.

Profesionáli z pomáhajúcich profesií sa zhodujú na tom, že človek má v živote prinajmenšom dve hlavné úlohy. Prvou je vybudovať si pevnú „nádobu“ s identitou a druhou je zistiť, čo by malo byť jej obsahom. Prvú úlohu chápeme ako zmysel nášho života. Pri druhej zvykneme zbierať čo najviac zo všetkého, než sa presvedčíme, že nie všetko naozaj potrebujeme.

Život znamená zároveň stratu i obnovu, smrť i vzkriesenie, chaos i uzdravenie. Tieto protiklady nás potrápia. Učíme sa akceptovať, že život nie je priamka vpred – môžeme ísť dolu, a napriek tomu

stúpať, a môžeme stúpať, a napriek tomu klesať. Závisí to od našich presvedčení, predpokladov, postojov, hodnôt, filozofie, viery...

Ja dôverujem v životnú silu, ktorá je taká silná, že pojme všetko ostatné. Verím, že rozkvitať môžeme, iba keď sa cítime dobre. Keď sme spokojní a nelomcujú nami protichodné myšlienky a zmätené emócie. Trúfalo tvrdím, že rast človeka nie je o čítaní múdrych kníh, hoci bez duševnej potravy z nich by sme neprežili, ja teda určite nie.

Ťažisko nášho rastu spočíva v tom, aby sme mali pod kontrolou vlastné myšlienky. Rozumeli ich pravým významom, vedeli ich dešifrovať a odhaliť, keď nás zavádzajú. Myšlienky totiž naplňajú všetky naše vnútorné programy a vplývajú na to, ako sa budeme cítiť, ako sa rozhodneme, aký postoj zaujmeme, čo urobíme, respektíve neurobíme...

Keď máme v myšlienkových programoch neporiadok, myšlienky preskakujú hala-bala a vytvárajú chaos. Zaoberajú sa aj tým, čo vôbec nepotrebujeme. Do toho celého vstupuje emocionalita a občas sme celkom stratení v tom, čo vlastne sledujeme. Zložité na tom je, že negatívne, obmedzujúce a reaktívne programy majú obsadené najvplyvnejšie pozície v každodennom vysielaní a nie je také ľahké prepínať ich. Okupujú hlavný vysielací čas a obchodujú s emóciami, lebo tak zaručene získajú našu pozornosť. Majú jasnú nadvládu a s takouto presilou sa neoplatí bojovať – sú pri tom veľké straty. Rozumnejšia stratégia spočíva v tom, že nejdeme s nimi do konfliktu, ani k nim neprechovávame nepriateľský postoj. Skôr hľadáme rafinované riešenia, ako ich prelštíť. Skvelo na to zaberajú pozitívne, podporné a proaktívne myšlienky, ktoré – keď sa im podarí vystúpiť v hlavnom vysielacom čase – spôsobia senzáciu. V podobe nového odhodlania, motivácie a chuti vytrvať vo svojom zámere robiť niečo inak. Napríklad snažiť sa predbiehať reaktívne, toxické a limitujúce myšlienky. Tvária sa ako spasitelia, no zraňujú, oslabujú mentálnu imunitu, ochromujú a spôsobujú veľa bolesti.

Zastávam názor, že k osobnému rozvoju a svojpomoci patrí aj bolesť. Je zdravou súčasťou procesu práce na sebe. Nepohodlie a znepokojujúce nápady sú to, čo nás robí lepšími. Konfrontácia so skúsenosťami, s ľuďmi a udalosťami, ktoré nás rozčuľujú, nám pomáhajú prekonávať ich aj seba. Hodnotu má spoznať sa a stať sa sami sebou

vo svojej úplnosti a prirodzenosti. Zmyslom je dosiahnuť celistvosť svojho bytostného Ja. Vtedy je náš život naplnený a my sme odolnejší proti jeho nepriazni.

Práca na sebe a svojom rozvoji nie je súťaž o prvenstvo. Nie je to ani vedecká teória alebo dokonalý manuál. Podľa mňa je to určitý pohľad na našu životnú cestu a na to, ako sa mení náš vzťah k tomu, čo prežívame. Takto vznikol nápad na túto knihu. Klienti si pýtali niečo ako prvú pomoc, keď sa ich zmocní úzkosť, hnev, frustrácia, strach, lenivosť... Chceli nástroje, ktoré by im pomohli vysporiadať sa s krivdou, so žiarlivosťou, s neverou, krízou, perfekcionizmom... Zaujímalo ich, ako sa zotavia z nevery, zo zlých rozhodnutí, stagnácie, z vyhorenia, krízy... Žiadali ma o záchranu pred osamelosťou, náladovosťou, trémou, konfliktmi, nenaplnenými vzťahmi, nízkou sebadôverou...

Zvykla som si povzdychnúť, že bárs by som mala takú lekárníčku a vedela poskytnúť prvú pomoc pre dušu. Zároveň som si bola vedomá toho, že rýchle a ľahké riešenia v podobe hojivej masti neexistujú. Nie pre dušu a jej jedinečnosť. Samotné rozhodnutie vybrať si svoj spôsob hojenia je na človeku. Nehovorím, treba ísť tadeto alebo tadiaľ. To, čo viem ponúknuť, je skúmanie možných ciest.

Túto knihu ponúkam ako „dezinfekciu“, ktorá po očistení rany ukazuje, aký zárok bude potrebný. Dávajte si ju vy podľa potreby a podľa toho, ako sa cítite. Kniha obsahuje päť kapitol. Sú rozdelené – tematicky na zranenia duše, srdca, ducha, ega a integrity. Každá z tém obsahuje päť kapitol aj s príbehom. Sú zhrnutím mojich stretnutí s klientmi počas 15-ročnej praxe. Opísané sú všeobecne, neodzrkadľujú ani jeden konkrétny osud, práve naopak, sú kompilátmi, aby názorne ilustrovali tému.

Ich úlohou nie je rozprávať o tom, ako by mali veci vyzeráť, aké by mali byť a prečo také nie sú. Ponúkajú uvažovanie o tom, ako sa dá posilniť viera v samých seba, vo svoje zásady, hodnoty a presvedčenia, ktoré kryjú chrbát a držia nás pokope z hľadiska integrity.

Môj profesionálny rámec je humanistický a opieram sa o pozitívnu psychológiu. Pri písaní som použila aj niekoľko pojmov z tejto oblasti, v závere knihy je však slovníček, v ktorom tieto pojmy vysvetľujem.

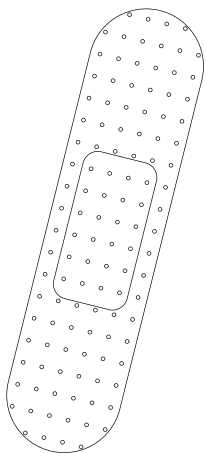
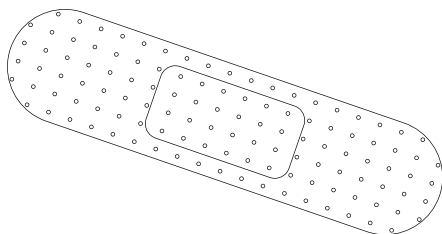
Kapitoly môžete čítať náhodným výberom, zameraním sa na určitú tému alebo rad-radom. Ako si vyberiete. Môže sa vám hodiť mať pri čítaní po ruke zápisník, do ktorého si svoje myšlienky zapíšete. Či už budú súvisieť priamo s ponúkanými otázkami a úlohami, alebo si uvedomíte, že si pýtajú vašu ďalšiu pozornosť a skúmanie. Zápisník sa zároveň stane dôkazom vášho progresu, lebo keď sa k nemu vrátite, nájdete zdokumentované, akú cestu posilnenia svojho duševného zdravia ste prešli.

Starat' sa o svoje mentálne zdravie neznamená, že sa nás nič nedotkne a nič nás nerozhodí. Vďaka dobrej fyzickej, emočnej a mentálnej kondícii sa dokážeme rýchlejšie a súcitnejšie vrátiť na cestu, kde máme svoj život väčšmi vo svojich rukách.

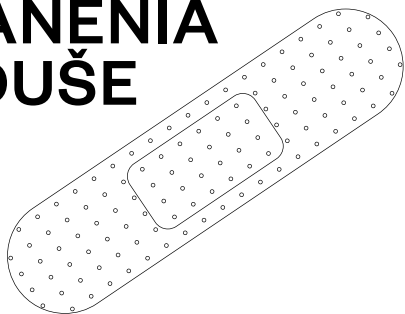
Prajem vám veľa zdravých myšlienok na vyživovanie svojich zámerov, cieľov, plánov, stratégií, vízií... Nech sebaisto vykračujete v ústrety tomu, kde vám bude samým so sebou dobre a váš potenciál si bude spokojne hovoriť, že „toto“ mu sedí.

Nikdy nepodceňujte svoju odolnosť a schopnosť vyrovnávať sa so záťažovými situáciami. Poznám príbehy klientov, ktorí tvrdili, že už nikdy nebudú šťastní. S plynúcim časom zahojili bolesťou a stratami zasiahnuté psyché a vrátili sa do života. Aj keď nie každé vnútorné nastavenie sa dokáže zotaviť po duševnej nepohode, no existujú možnosti, ako mierniť intenzitu utrpenia.

Aj o tom je táto kniha.



**ZRANENIA
DUŠE**



Ako sa vyliečiť z hnevu

PRÍZNAKY A PREJAVY

V hneve bývate skalopevne presvedčení o mnohých veciach, ktoré v skutočnosti odzrkadľujú iba vašu zlosť. Máte na ňu právo, ale zlosť vás dokáže úplne opantať a zaviesť do bludiska emócií. Čím hlbšie doň prenikáte, tým ťažšie sa odtiaľ dostávate, lebo vás odvádza hlboko do zlosti. To hnevlivé sa vám usadí v hlave, akoby už nikdy nemienilo odísť. Uvážnite sa vo vlastnej hnevlivej reakcii. V tomto okamihu už nie ste schopní ustúpiť a nie je s vami rozumná reč. Vaše myšlienky sa, bez ohľadu na následky, točia iba okolo pomsty a odplaty.

DIAGNOSTIKA

Ľudia sa hnevu boja. Sme naučení sa ho báť. A nie div. Hnev vie byť ničivý. Keď sa vymkne spod kontroly, posunie do úst kruté slová, rozdáva údery, môže aj zabíjať.

Hneváme sa, keď cítime, že nás druhí nerešpektujú. Je v tom sebazáchova postaviť sa za seba a nenechať na sebe „kálať drevo“.

Niektorí ľudia nemajú na otvorené hnevlivé reakcie dosť sebavedomia. Netrúfnu si „dožadovať sa svojich práv“ a radšej sa snažia plniť očakávania druhých. Hnev obracajú proti sebe a znehodnocujú tak svoj sebaobraz a znižujú sebahodnotu. Niekedy býva hnev iba náhradnou emóciou za smútok.

Univerzálnou príčinou hnevu je pocit ohrozenia. Ohrozenie nemusí znamenať iba priame fyzické nebezpečenstvo. Oveľa častejšie máte dočinenia so symbolickým ohrozením sebavedomia či dôstojnosti – keď sa stanete obeťou nespravodlivosti či nezdvorilosti, keď

ste napadnutí či urážaní, alebo sa neúspešne pokúšate o dosiahnutie či uskutočnenie niečoho, čo je pre vás mimoriadne dôležité. Takéto vnemy fungujú ako spúšťacie mechanizmy na aktiváciu limbického systému. Limbický systém potom ovplyvní mozog dvojakým spôsobom. Následkom takejto reakcie je náhle uvoľnenie katecholamínov. Sú to látky hormonálnej povahy, produkované v dreni nadobličiek, ktoré sú súčasťou tzv. sympatoadrenálneho systému. Ten zohráva dôležitú úlohu v organizme, hlavne pri šokových a stresových stavoch. Medzi hlavných zástupcov katecholamínov patria adrenalín (epinefrín), noradrenalín a dopamín.

Tieto hormóny zabezpečia prudký príval energie na odhodlanie konať a telo sa pripravuje na rýchly útek či boj v závislosti od toho, ako emočné centrá posúdia protivníka.

Zároveň amygdala aktivuje kôru nadobličiek a vytvorí tak v tele potrebné napätie. Toto napätie trvá oveľa dlhšie ako počiatočný príliv katecholamínov. Tento stav zvýšenej vnímavosti, vyvolaný stresovou reakciou, objasňuje, prečo sa ľudia nahnevajú oveľa ľahšie, ak už boli predtým podráždení či vyprovokovaní nejakým iným spúšťačom. Preto niekto, kto mal v práci zlý deň, je náchylnejší rozčúliť sa aj pre banalitu, ktorá by za iných okolností nebola dosť silným podnetom.

AKO SI POSKYTNÚŤ POMOC

Existujú rôzne druhy hnevu. Hlavným zdrojom náhleho vyšľahnutia zlosti, keď vás niekto privedie do varu, býva zvyčajne amygdala. No na druhom konci emočných nervových dráh, v šedej mozgovej kôre, vzniká premyslenejší druh hnevu, akým je napríklad pohoršenie sa nad nespravodlivosťou či chladnokrvná pomsta.

Hojivý balzam na zlobu spočíva v dvoch spôsoboch, ako redukovať prepuknutie a eskaláciu hnevu.

Jednou z možností, ako hnev rozptýliť, je snažiť sa sústredene ovládnuť myšlienky, ktoré vo vás výbuchy hnevu vyvolávajú. Podnet na vyvolanie hnevu dáva zvyčajne prvý dojem zo situácie a to, ako ju vyhodnotíte. Následné prehodnotenie situácie potom môže plamene hnevu uhasiť. Zásadné je, kedy sa o takéto prehodnotenie pokúsite. Čím skôr zasiahnete, tým máte väčšiu nádej na úspech.

Predstavte si, že ste v raňajšej špičke a predbiehajúce auto sa zaradí nebezpečne blízko pred vás. Čo to vo vás spustí? Ja automaticky zanádam: „Ten idiot!“ A niekedy aj škaredšie. Pre prežívanie môjho hnevu je však nesmierne dôležité, či po tejto myšlienke nasledujú aj ďalšie pobúrené negatívne predstavy: „Mohol do mňa vraziť! Ten hajzel... Najradšej by som mu zobrala vodičák!“

Keď sa mi podarí zastaviť stupňujúci sa hnev na vodiča, ktorý urobil *myšičku*, s úvahami: „Možno ma dobre nevidel. Alebo mal na takúto bezohľadnú jazdu dobré dôvody; možno viezol niekoho do nemocnice.“ Taká reakcia zmierni moju zlosť súcitom alebo otvorenou myslou, a zastaví tak eskaláciu vznikajúceho hnevu. Keď sa nechám strhnúť a konám inštinktívne, som agresívnejšia a potom aj nahnevanejšia.

Ide o udržanie hnevu v medziach primeraných situácii. Až príliš často nie sme totiž schopní sa v takýchto situáciách ovládnuť. Benjamin Franklin to vyjadril výstižne: *„Hnev nikdy nebýva bezdôvodný, ale len málokedy má dôvod dobrý.“*

Druhý spôsob, ako emócie hnevu neutralizovať, spočíva v upokojení sa vplyvom príjemného prostredia. V ňom je malá pravdepodobnosť výskytu dráždivých podnetov. Keď vyčkáme, nech fyziologická adrenalinová reakcia odznie, dokážeme byť konštruktívnejší. Pri hádke to napríklad znamená opustiť na nejaký čas bojisko. Rozptýlenie má veľký vplyv na vašu náladu z prostého dôvodu: je ťažké hnevať sa, keď robíte niečo príjemné. Zložitosť spočíva v tom, ako dokážete upokojiť svoje rozčúlenie natoľko, aby ste boli schopní robiť niečo zábavné.

Pozor! Prejedanie sa či nakupovanie pre potešenie neprináša očakávané upokojenie. Je totiž ľahké pokračovať v rozhnevanom kolotoči myšlienok, keď prechádzate s vozíkom medzi regálmi v obchode alebo sa napchávate zmrzlinou.

Bezpečné je vydať sa na dlhú prechádzku, lebo aktívny pohyb upokojuje. Podobne pôsobia aj relaxačné metódy – napríklad hlboké dýchanie spojené so svalovou relaxáciou. Pri týchto technikách dochádza k zmene fyziologického stavu: vysoká podráždenosť organizmu intenzívnou emóciou mizne a dostavuje sa upokojenie. Po

intenzívnej fyzickej záťaži pri cvičení sa telo po ukončení pohybu pomerne ľahko dostane do relaxovaného stavu.

Odborníci odporúčajú trénovať zachytávanie cynických či nepriateľských myšlienok pri ich vzniku a zapisovať si ich. Keď sú negatívne myšlienky takto zachytené, je možné ich prehodnotiť alebo zavrhnúť. Tento postup je účinný iba dovtedy, kým hnev neprerastie do skutočnej zúrivosti.

REKONVALESCENCIA

Od roku 1950, keď psychológovia prvýkrát začali skúmať účinky ventilácie hnevu, bolo opakovane potvrdzované, že pokiaľ dáte svojmu hnevu voľný priechod, zmenšíte ho tým len málo alebo vôbec. Vybitie hnevu je totiž jedným z najhorších spôsobov, ako sa upokojiť. Výbuchy hnevu spravidla ešte zvyšujú podráždenie emočných centier v mozgu a ľudia sa potom cítia ešte nahnevanejšie. Keď svoju zlosť obrátite priamo proti tomu, kto ju vyvolal, výsledkom bude skôr dlhšie trvanie hnevu než jeho ukončenie.

Existujú však situácie, keď emočný výbuch hnevu prináša uspokojenie. Napríklad, ak svoju zlosť prejavíte pred človekom, ktorý je jej skutočnou príčinou, alebo ak takéto konanie aktivuje váš pocit sily, či napraviť krivdu, prípadne, ak vyvolá u adresáta pocit ublíženia a prinúti ho, aby svoje bezohľadné správanie zmenil.

Hnev od vás chce, aby ste si držali svoje hranice a využívali asertivitu namiesto agresivity. Nenechávajte zlosť, aby sa kopila do takej miery, že sa v nej stratíte a utopíte. Konajte, keď ešte máte kapacitu byť konštruktívni. Vtedy ľahšie docielite to, čo naozaj potrebujete – že vás druhí budú rešpektovať. To sa vám lepšie podarí, ak sa ohradíte s pokojom a nadhľadom, než keď začnete nepríčetne jačať.

Kým je hnevu málo a vy si ho napriek tomu všimnete (často to býva jednoducho len taký amorfný pocit, že vám niečo prekáža), môžete si z neho „vytiahnuť“ užitočnú informáciu a reagovať konštruktívne. Nenasmerovať hnev proti druhému človeku alebo jednoducho sám seba „zviditeľniť“ bez toho, aby to druhému ublížilo. V takejto chvíli si ešte dokážete uvedomiť, čo vás vlastne nahnevalo a čo potrebujete, aby ste sa upokojili.

O rozladení môžete hovoriť s nadhľadom a v pokoji, keď si osvojíte zručnosť opisne vyjadrovať, čo potrebujete:

- Mohol by si, prosím ťa, vypnúť tú hru a ísť mi teraz pomôcť? Hodili by sa mi tu tvoje ruky.
- Teraz sa mi zdá, že ma tlačíš do kúta, a vôbec mi to nie je príjemné.
- Prosím ťa, nepoučuj ma toľko. Potom mám pocit, že mi vôbec neveríš, že to zvládnem sama.
- Ďakujem, naozaj to nechcem. Mám pocit, že mnou manipulujete, a vôbec mi to nie je príjemné.

PRÍBEH UZDRAVENIA

Zoja bola láskavá, empatická, ústretová a... nešťastná. Nefungovali jej totiž vzťahy. Veľa dávala, ale takmer nič nedostávala. Očakávala ústretovosť za ústretovosť, ale to sa nedialo. Nerozumela tomu. „Veď je to predsa prirodzené, že máme opätovať, čo dostávame,“ nariekala. V príbehoch jej vzťahových skúseností bolo zrejmé niečo, čo sa pre Zoju stalo nepochopiteľným. Jej vklad do vzťahu sa stával neviditeľný, pretože bol „zadarmo“ a nezávislý od toho, ako sa partner správal. Preto na nej jej partnerom prestávalo záležať.

Zoja prešla výchovou rodičov, ktorí jej zakazovali hnev pod hrozbou trestu. Počúvala od nich, že nemá revať, lebo dostane na zadok, aby mala dôvod prečo revať. Zariadila sa podľa toho a zo svojho emočného repertoáru vyradila hnev, ktorý ju v jej detskej bezmocnosti desil.

Zaujímalo ma, ako sa Zoja chránila a vymedzovala nielen slovné, ale aj činmi, proti bezohľadnému a sebeckému správaniu mužov. Vysvitlo, že nebola schopná povedať: „Ak sa nič nezmení, urobím toto!“ Ak si to aj nesmelo dovolila, nikdy to nesplnila. Nezískala si tým vo vzťahu rešpekt.

Zožieralo ju to a hnevala sa na seba aj na mužov. Z lásky prechádzala do nenávisťi a na posledného partnera fyzicky zaútočila, keď ju vytočil do nepríčetnosti. Dala mu facku, ktorú jej vrátil. Zrútil sa jej svet. Nechápal, ako mohla byť schopná takého odsúdeniahodného činu, veď ona je pacifistka a neublížila by ani muche. Vydesilo ju to, veď ona sa nehnevá a nezlostí.

Zoja v našich rozhovoroch prichádzala na to, že sa hnevala „potichu“ a zvyčajne na seba. Nespokojnosť síce obracala k partnerovi a tlačila naňho: „Mal by si sa zmeniť!“ To však iba zvyšovalo jej frustráciu, že za svoje úsilie

nebýva ocenená. Svojou zlosťou tlačila na zmenu tam, kde ju nemala ako presadiť – u druhého. Potrebovala, aby ju hnev zmobilizoval, ale zdravým spôsobom. Mala v zbierke rozchody, keď bol jej výbuch zlosti hodný sošky Oscara – prišiel akoby „odnikiaľ“ a zanechal spúšť a ju osamelú.

V Zojinom živote absentoval hnev, ktorý by jej pomohol byť v súlade samej so sebou. Nepritakávala sama sebe, neeliminovala pochybnosti o sebe, a tak nemala silu dosiahnuť svoje ciele.

Navrhla som Zoji, či by sme sa mohli pozrieť na to, ako by mohla skombinovať hnev a súciti k sebe v procese osobnej zmeny. Vychádzala som z predpokladu, že súciti a hnev dokopy reprezentujú „súcitného bojovníka“. Hnev sám o sebe totiž v takýchto situáciách nepomôže, keď sa nemôže spojiť so súcitom. Inak hrozí sklznutie do nenávisti, či už k sebe, alebo k druhým.

Zoja sa rozhodla pre stratégiu, že začne trénovať priznávanie hnevu, aby jej robil sprievodcu a učil ju postaviť sa za seba bez zbytočnej obetavosti a ústupkov.

Znamenalo to pre ňu niekoľko zásadných zmien v postojoch. Postupne prichádzala na to, že:

- Svoje hranice si lepšie obháji, ak ich včas zadefinuje. Predíde tak tomu, aby budúci partner nepovažoval veľkú časť jej územia za svoju, pričom keď sa začne opatrne proti tomu vymedzovať, tak pre neho to už bude neskoro, lebo on sa udomácnil – v jej srdci, hlave aj v tele.
- Pri tréningu vymedzovania si hraníc sa chcela ohradzovať proti konkrétnemu konaniu, nie proti partnerovej osobnosti: „Prekáža mi, keď nechávaš ponožky váľať sa na podlahe“ namiesto kritického vyčítania: „Si bordelár, nikdy po sebe nič neupracješ.“
- Ušetrí si rozčarovanie, hnev, zlosť a bezmocnosť, keď sa naučí včas rozpoznať manipulátorov. Spísala si konkrétne skúsenosti, kedy boli niektorí muži schopní pristaviť k jej vysokému múru odporu a námietok rebrík neférových argumentov a citového vydierania.
- Učila sa hovoriť priamo a na rovinu, aby druhý presne vedel, čo chce, aj s rizikom odmietnutia. Vyhybala sa podmienovaciemu spôsobu: „Chcem ísť na víkend na turistiku, čo ty na to?“ namiesto: „Čo keby sme išli napríklad na turistiku?“

Zoji pomohlo viesť si „hnevničiek“. Zapisovala si doň všetky skúsenosti s výbušnými situáciami. Vďaka tomu si uvedomila, že jej hnev často vyvolala kritika. Učila sa zareagovať primeranejšie a vydávala sa po stopách svojho rozčúlenia. Spoločne sme formulovali otázky, ktoré jej pomohli s reflektovaním jej prežívania: Čo mi táto situácia pripomína? Čo som urobila nesprávne? Viem si priznať vlastnú chybu? Prečo sa potrebujem obhajovať?

NÁPLAŤ

Nepotláčajte hnev, ale sa ním ani neriadte. Podľa Dalajlámu sa stanete skutočnými hrdinami, keď premôžete svoj vlastný hnev.

Ako sa vyliečiť z frustrácie

PRÍZNAKY A PREJAVY

Ste v situácii, ktorej nerozumiete, nemáte nad ňou kontrolu, alebo nemáte kontrolu nad výsledkom. Pocítite emóciu, ktorá sa dostaví vždy, keď sa neviete dostať k tomu, čo chcete, čo ste si naplánovali alebo zaumienili. Frustrácia je protipólom k prežívaniu, keď sa vám niečo darí, ste šťastní a veselí. Môže byť aj hnacou silou, ale zvyčajne pred ňou unikáte, lebo sa v takomto rozpoložení necítite dobre a prajete si to rýchlo zmeniť.

DIAGNOSTIKA

Frustráciu v prežívaní zaznamenáte vždy, keď cítite, že ste vynaložili veľa úsilia, ale nedosiahli ste očakávané výsledky. Na svedomí to budú mať dva typy podnetov – vnútorné a vonkajšie.

Vnútorné zdroje frustrácie idú zvyčajne ruka v ruku so sklamaním a negatívnymi pocitmi. Môžu súvisieť aj s vašou sebahodnotou a vyvolávané sú napríklad nedosiahnutými cieľmi alebo nenaplnenými túžbami. Rád sa k tomu pridáva strach zo zlyhania, keď by ste radi samých seba v nejakej oblasti prekonali, trúfli si a boli odvážni, ale nedarí sa vám to podľa vašich predstáv.

Vonkajšie zdroje frustrácie sú ovplyvnené okolitým svetom. Sú to najmä fyzické podmienky prostredia, ktoré vám bránia v dosahovaní cieľov. Keď si vybavíte lockdowny a zákazy s tým spojené, neistota a nemožnosť plánovať ovplyvňovali vaše prežívanie aj konanie.

Presvedčili ste sa, že odskočenia do úvah „čo by bolo, keby“ a „prečo to nemôže byť inak“ vám neprospievajú. Práve takéto úvahy nahrá-