

DR. KIRREN SCHNACK

NÁVOD

NA SPOKOJNÝ ŽIVOT

10 najdôležitejších terapeutických
zručností, ktoré by mal
poznať každý človek



NÁVOD

NA SPOKOJNÝ ŽIVOT

10 najdôležitejších
terapeutických zručností,
ktoré by mal poznať
každý človek

DR. KIRREN SCHNACK

Mojim deťom.
Za všetky spoločne
strávené chvíle a aj tie,
ktoré nás ešte čakajú.

Nekonečne vás ľúbim.

Vylúčenie zodpovednosti

Kniha je zdrojom všeobecných informácií a slúži na vzdelávacie účely. Neponúka medicínske či zdravotné odporúčania ani rady v oblasti duševného zdravia. Nenahrádza odbornú psychologickú pomoc alebo terapiu. Nezaoberá sa situáciou jednotlivcov a nezastupuje vzťah medzi psychológom a klientom. Odporúčam čitateľom, aby svoj stav konzultovali s akreditovaným špecialistom a/alebo poradcom v oblasti duševného zdravia, ktorí zodpovedajú za vypracovanie náležitej intervencie. Ak sa čitatelia spoľahnú na informácie v knihe, robia to na vlastné riziko. Všetky príbehy osôb a príklady sú buď v anonymizovanej podobe, alebo sú inak ošetrené v záujme ochrany súkromia.

Obsah

Úvod 15

Prvá časť: Ako ste sa stali tým, kým ste 19

1. Ako nás ovplyvňuje genetika, temperament a osobnosť 20
2. Ako nás formujú blízke vzťahy 26
3. Ako nás utvára výchova 31
4. Ako nás formujú ľudia a kultúra 36
5. Ako nás ovplyvňuje trauma 40

Druhá časť: Nájdite sa prostredníctvom svojich hodnôt 45

1. Čo sú hodnoty 48
2. Prečo sú hodnoty také dôležité 50
3. Ako identifikovať svoje hodnoty 52
4. Ako žiť podľa svojich hodnôt 56
5. Držte sa vytýčeného smeru 62

Tretia časť: Oslobodte sa od strachu z odmietnutia 65

1. Čo je strach z odmietnutia 68
2. Z čoho pramení strach z odmietnutia 73
3. Zbavte sa strachu z odmietnutia 75

Štvrtá časť: Ochrana vnútorného pokoja prostredníctvom hraníc 93

1. Čo sú hranice 95
2. Prečo vám nastavenie hraníc pripadá také náročné 97
3. Cena za život bez hraníc 100
4. Ako si zadefinovať a nastaviť hranice 102
5. Reakcie iných na vaše hranice 115

Piata časť: Asertivita, čiže priebornosť 121

1. Čo je asertivita 123
2. Prečo je také ťažké byť asertívnym človekom 125
3. Ako byť asertívny 127

Šiesta časť: Ako skoncovať s nadmernou snahou vyhovieť iným na úkor samého seba 142

1. Čo je nadmerná snaha vyhovieť iným 144
2. Prečo sa prehnane snažíte vyhovieť iným 147
3. Cena za prehnanú snahu vyhovieť iným 153
4. Ako skoncovať s uprednostňovaním iných
na úkor samých seba 155
5. Čo sa stane, keď prestanete uprednostňovať iných 167

Siedma časť: Ako si poradiť s konfliktom 171

1. Čo je konflikt 173
2. Prečo prežívate konflikt ako zdrvujúcu situáciu 175
3. Sebaisté zvládanie konfliktu 179

Ôsma časť: Oslobodte sa od nezdravého porovnávania 193

1. Čo je sebaPOROVNÁVANIE 195
2. Prečo sa porovnávate 196
3. Cena za nezdravé porovnávanie 199
4. Zvoľte si zdravé porovnávanie 202

Deviata časť: Chráňte sa pred toxickým správaním 219

1. Moment bolestného precitnutia – citový otras 221
2. Prečo to robia? 223
3. Vedia, čo robia? 225
4. Je chyba v nich alebo vo vás? 227
5. Formy toxického správania 230
6. Kontrolný zoznam na druhú šancu 252
7. Kráčajte ďalej s porozumením a so súcitom 254

Desiata časť: Liečba bolesti, ktorú vám spôsobili iní 257

1. Porozumejte koreňom svojej bolesti 259
2. Spracujte svoje emócie 262
3. Oslabovanie bolestivých myšlienok 264
4. Opäť prevezmite kormidlo svojho života 268
5. Čo robiť, keď sa neviete pohnúť z miesta 271
6. Odpustenie je vo vašich rukách, nie v cudzích 284
7. Vyrovnanie sa s minulosťou 288

Koniec a začiatok 292

Podakovanie 295

Register 299

Poznámky 309

Úvod

Existujú techniky, ktoré majú moc meniť život. Tvorí ich terapeutické zručnosti, ktoré nám pomáhajú poradiť si so zložitými situáciami – a práve o nich je táto kniha. Ponúkam ich srdečne, starostlivo, s rešpektom a bez ohľadu na to, čím ste si v živote prešli.

Pre väčšinu z nás platí, že najťažšie zápasy prežívame potichu vo svojom vnútri. Časom sa však derú von a formujú to, ako sa cítime, prejavujeme a vyrovnávame s ľuďmi i so situáciami, s ktorými sa v živote stretáme. Tieto zápasy vyvierajú z tichého vnútorného hlasu, ktorý nám našepkáva, že nie sme dosť dobrí, neustále oživuje starú bolesť alebo kreslí tieň pochybností nad našou budúcnosťou. Môže to byť ťarcha sebakritiky, neférové očakávania, nezdravé porovnávanie sa alebo tlak uspokojovať potreby iných na úkor samých seba. Možno sa za tým skrýva skutočnosť, že nás niečo zahnať na hranicu našich možností – iní ľudia, tlak alebo vzorce, ktorých opakovanie nás unavuje. A možno sami cítime, že niečo nie je v poriadku, a chceme skončiť s pretvárkou.

Sú to neľahké pocity, ale zároveň nám otvárajú dvere. Viem, ako často ľudia prežívajú vnútorný boj, a preto som napísala túto knihu. Chcem vám pomôcť prevziať kontrolu nad vašim prežívaním. V podstate je to praktický sprievodca plný terapeutických techník a psychologických zručností, ktoré vás spo-

lahlivo vyzbroja, aby ste sa mali o čo oprieť, keď sa vám zdá, že život je nezvládnuiteľný. Nech už ste kdekoľvek, kniha vám poskytne priestor, aby ste sa na chvíľu zastavili, v tichosti sa posadili ako s priateľom a jemne rozplietli uzlíky, ktoré sa časom vytvorili. Je to pozvánka na opätovné spojenie so sebou, porozumenie svojmu vnútornému svetu a návrat k tomu, kým ste, aby ste mohli začať žiť zmysluplne, s porozumením a so starostlivosťou o seba.

Už viac ako dvadsať rokov pracujem ako psychologička. Pomerne skoro som si všimla určité stabilné vzorce, ktoré sa neustále prejavujú v tom, s čím sa mi ľudia zdôverujú, ako aj v tom, čo som sama spozorovala. Nie sú to náhodné ani povrchné problémy. Boli to – a stále sú – miesta, v ktorých sa mnohí strácame. Ako sa vidíme, ako si vyberáme životnú cestu, ako sa prejavujeme vo vzťahu k iným ľuďom, ako ostávame verní sami sebe a na čom v súvislosti s tým všetkým skutočne záleží. A tak je štruktúrovaná aj kniha, ktorú držíte v rukách. Zahrňa desať oblastí, ktoré ovplyvňujú všetko ostatné, desať emocionálnych orientačných bodov, ktoré nám pomáhajú žiť s väčším porozumením, súcitom, vedome a s nefalšovaným spojením so svetom. Presne to nájdete v knihe *Návod na spokojný život*. Keď si ich osvojíte, ponesiete si ich so sebou. Pomôžu vám so všetkým, čo patrí k ľudskej bytosti a čomu sa nedá vyhnúť. Nemôžete utiecť pred sebou ani pred inými ľuďmi, a preto vás najviac posilní, keď sa naučíte žiť sami so sebou i s ostatnými spôsobom, ktorý budete považovať za správny.

Kniha sa začína tam, kde sa začína vlastne všetko, teda tým, ako sa sami vidíte. Pretože to, kým ste a aký príbeh si so sebou nesiete, ovplyvňuje všetko ostatné. Ďalej sa posunieme k tomu, ako definovať svoju životnú cestu – svoju identitu a hodnoty –, vnútorný kompas, ktorý vám pomáha kráčať vlastným smerom. Pozrieme sa aj na to, ako sa dá skoncovať so strachom z odmietnutia. Ako si nastaviť zdravé hranice, ktoré chránia vašu energiu a vnútorný pokoj. Ako sa ozvať, aj keď je to nepohodlné. Zameriame sa aj na nutkanie vyhovieť iným na úkor

samých seba, na mučivý pocit viny, ktorý sa zakráda vždy, keď poviete nie, a na to, ako s ním postupne skoncovať. Budeme sa rozprávať o konflikte a o tom, ako ho zdolať bez straty samých seba. Vyriešime moc, ktorú má nad vami nezdravé porovnávanie, aj tichú závisť, ktorú so sebou prináša, tak aby ste namiesto pocitu uviaznutia či vlastnej bezvýznamnosti prežívali inšpiráciu na osobný rast a robili vytúžené zmeny. Naučíte sa, ako sa chrániť pred škodlivými, toxickými prejavmi správania, ktoré na vás niekedy skúšajú iní, a ako sa zotaviť, keď vám ktosi ublížil. Bez ohľadu na to, či vás niekto zranil úmyselne alebo prežívate pretrvávajúcu bolesť z neopätovaných citov, ktorá plodí túžbu a stav intenzívnej romantickej fixácie, objavíte spôsoby, ako sa pohnúť z miesta a vedome, so sebaúctou uzavrieť kapitolu. Bez starostlivosti o týchto desať základných oblastí človek ľahko stratí smer. Niekedy sa to skončí tak, že si okolo seba stavíme múry tam, kde chceme otvárať dvere, potláčame hlas vo chvíľach, keď na ňom najviac záleží, alebo si zamieňame manipuláciu s láskou a opaterou. A môže sa stať, že nikdy nespoznáme alebo neoceníme nádherných ľudí, ktorými sme, ktorí vedú žiť svoj život podľa vlastných predstáv.

Pocit nedosiahnuteľnosti zmeny je prirodzený najmä vtedy, keď nás život výraznejšie poznačil. Veľa ľudí sa ma pýta, či sme takí, akí sme, preto, lebo sme všetci traumatizovaní; akoby to znamenalo, že sme uviazli a neexistuje nádej na zmenu. Je pravda, že život mnohých z nás nejako poznamenal. Ale s istotou viem, že váš život nezlomil a rozhodne môžete dosiahnuť zmenu. Príčina vzorcov, v ktorých ste sa zasekli, nemusí byť vašou chybou, ale je na vás, aby ste ich zmenili, najmä ak vám spôsobujú utrpenie. Je vo vašich silách vybudovať si život, aký chcete, bez ohľadu na to, čo sa vám stalo. Nie ste natrvalo uväznení v starom mentálnom nastavení a nedefinujú vás najťažšie časti vášho životného príbehu. Váš mozog a srdce majú fantastickú schopnosť zmeny. So správnou pomocou, vďaka sebauvedomeniu a skúsenostiam môžete pretvoriť svoje ja. Samozrejme, musíte na tom pracovať a chce to čas. Je to však

celkom dosiahnuteľný cieľ. Veľmi som sa snažila, aby boli moje usmernenia čo najprístupnejšie, pretože si zaslúžite šancu usporiadať si život nanovo tak, ako je pre vás dôležité. Viem, že nie každý má príležitosť absolvovať sedenie s klinickým psychológom. Ľudia sa niekedy len ťažko dopracujú k terapii, a to či už z dôvodu nedostatočnej orientácie v systéme zdravotnej starostlivosti, alebo pre náklady spojené s návštevou súkromnej ambulancie. A presne preto som napísala knihu *Návod na spokojný život*. Ponúkam vám odborné poznatky, ktoré si zaslúžite, prinášam psychológiu založenú na dôkazoch a zmysluplný bezbariérový prístup do témy. Kniha je tu pre vás, keď ju najviac potrebujete.

Prvým krokom k zmene je porozumenie. A ďalším láskavý a konzistentný postup. Preto som do knihy zakomponovala užitočné cvičenia. Pomôžu vám dosiahnuť zmenu na základe pochopenia problému a priblížia vás k miestu, kam sa chcete dostať. Denník alebo digitálny poznámkový blok sú výborní pomocníci, preto si zapisujte myšlienky, pocity, postrehy, výrazné posuny či aplikovateľné kroky, ktoré podstúpíte na ceste k pretvoreniu spôsobu, akým si budujete vzťah k sebe, aj spôsobu, akým komunikujete s ostatnými. Knihu nemusíte čítať od začiatku do konca; pokojne preskakujte strany a prečítajte si časti, ktoré vás najviac zaujímajú. Chvíľu si posedzte nad niektorou kapitolou, inú vynechajte a neskôr sa k nej vráťte. Ale môžete ju prečítať aj naraz alebo si ju prečítajte znovu. Neexistuje jediný správny spôsob, ako kráčať po tejto ceste, a tak si zvolte ten, o ktorom si myslíte, že vám najlepšie vyhovuje. Začnime tam, kde sa práve nachádzate.

Prvá časť

Ako ste sa stali tým, kým ste

Zmena sa začína uvedomením. Tak, že pochopíme, čo nás formovalo a ako to z nás urobilo človeka, ktorým sme dnes. A tam sa začína aj naše bádanie – nazeraním do svojho vnútra. Uvažovaním o tom, kým ste a ako ste sa stali práve takými ľuďmi. Pretože nič z toho nie je náhoda. Vaša genetická výbava, temperament a osobnosť nie sú mimovoľné. Ani to, ako vás vychovávali. Kultúra, v ktorej ste vyrastali. Vaša vzťahová väzba. Ani vaše zážitky, vzlety a pády, zranenia, príležitosti, ktoré ste mali, či tie, ktoré ste nedostali. To všetko zanechalo jedinečnú stopu, hoci si to ani nemusíte uvedomovať. V nasledujúcich kapitolách vás týmito oblasťami postupne prevediem. Každá kapitola vám pomôže poskladať jasnejší obraz seba ako človeka. Začneme prvou oblasťou, a to biologickými koreňmi temperamentu a osobnosti, ako aj tým, ako nás genetická výbava formuje už od začiatku.

1. kapitola

Ako nás ovplyvňuje genetika,
temperament a osobnosť

Všetci sme prišli na svet s jedinečným genetickým predurčením. Je to náš temperament, prirodzený spôsob, akým reagujeme, aj vzorce správania, ktoré vznikajú už v dojčenskom veku. Utvára spôsob, akým sa učíme, ako komunikujeme s inými ľuďmi a spracovávame emócie. Na temperament vplýva genetika, naše prostredie, to, ako s nami iní zaobchádzali a aké máme zážitky. Osobnosť si človek buduje na základe temperamentu; je to podrobnejší obraz toho, kým sme, našich myšlienok, pocitov a správania, jedinečného spôsobu existencie. Osobnosť sa časom vyvíja a mení a opäť na ňu vplýva veľa faktorov, napríklad výchova, vzťahy, kultúra a akékoľvek zážitky, ktoré nás nejako poznačili. Môžete si to predstaviť ako záhradu. Pôda je váš temperament, semenka sú zážitky a spolu sa vyvíjajú na osobnosť.

Hoci temperament je čiastočne geneticky daný a utvára osobnosť, nejde o nemenný stav. O genetike často uvažujeme ako o trvalej predlohe toho, kým sme, ako o niečom, čo nás predurčuje, no v skutočnosti je to zložitejšie. Staršie predstavy, ktoré prepájali určité vlastnosti s jednotlivými génmi, dnes pokladáme za príliš zjednodušujúce. Výskum poukazuje na to, že na osobnostné črty nevplýva len jeden gén, ale celá sieť spo-

lupracujúcich génov.¹ Tento vzájomne podmienený účinok sťažuje presné identifikovanie toho, ako genetika formuje človeka, to, aký je. Okrem toho výskumy potvrdili, že gény nepracujú samostatne. Na spôsob, akým sa prejavujú, vplýva prostredie, v ktorom vyrastáme, naše zážitky a vzťahy.² Prostredie môže ovplyvniť spôsob, akým sa gény prejavujú v procese známom ako epigenetika. Pozitívne aj negatívne zážitky teda vplývajú na to, ako fungujú naše gény.³ Napríklad podporujúce a láskyplné zážitky môžu mať vplyv na aktivitu génov spôsobmi, ktoré posilňujú našu schopnosť rozvíjať sa a adaptovať. Na druhej strane stresujúce zážitky v nás môžu časom zanechať stopu a formovať to, ako reagujeme na neľahké výzvy. Keď tieto vplyvy pôsobia nejaký čas, môžu viesť k trvalým zmenám v prejavoch génov a posúvať náš spôsob prežívania a reagovania na okolitý svet. Tento epigenetický proces ukazuje, ako dedičnosť a prostredie neustále spolupôsobia a pripomínajú nám, že to, kým sme, nie je naveky vytesané do kameňa.

Prečo o tom píšem? Pretože to otvára dvere povzbudzujúcemu pohľadu na osobný rast. Potenciál na transformáciu je v samej podstate tejto knihy. Pochopenie schopnosti zmeniť sa je kľúčom ku všetkému. To, akí sme ako ľudské bytosti, nie je nemenné. Máme schopnosť zmeniť sa i prispôbiť a netýka sa to iba správania, ale aj toho, kým sme v jadre a aký život vedieme. Pravdepodobne ste sa už náhodou stretli s niekým, koho ste dlhšie nevideli, a ohromilo vás, ako sa zmenil. Alebo ste niečo podobné pocítili sami v sebe, prípadne niekto poznamenal, že už nie ste ako kedysi. Stavím sa, že tie zmeny neboli náhodné; vychádzali zo všetkého, čo ste zažili. A presne o tom hovorím – o pozoruhodnej prispôbivosti, ktorú máme, aby sme sa menili a rozvíjali. Stále sa vyvíjame a rastieme podľa toho, čo nám život stavia do cesty, čo si z toho odnášame a do akej miery sa o seba staráme.

Všetci sa v priebehu života meníme – niekedy pomaly, inokedy rýchlo – a stáva sa aj to, že sa zmeníme, no všimneme si to až oveľa neskôr. A presne to sú tie zmeny, nad ktorými sa ľudia

pozastavia a pýtajú sa: „Kto som?“ alebo „Aká je moja skutočná povaha?“ Je prirodzené, že si položíte tieto otázky, najmä vtedy, ak ste toho veľa zažili alebo sa už nevnímate takí, akí ste boli kedysi. Isto ste už na sociálnych sieťach videli kvízy alebo videá s hrou *ohni prst* (v angličtine *put a finger down*), ktoré vraj určia, aká ste osobnosť. Ako klinická psychologička vám však môžem povedať, že rozbor osobnosti je oveľa zložitejší. Jeho súčasťou je hĺbková analýza života, osobného príbehu, vzťahov, stereotypov v správaní a psychometrické testovanie, ktoré sa často odohráva v priebehu mnohých sedení. Následne sa všetko poskladá, aby sme stanovili povahové vlastnosti, spôsoby a vzorce správania či dokonca možnú osobnostnú poruchu. Ale kniha, ktorú držíte v rukách, neprináša tento druh formálneho posudzovania. Ne-nájdete v nej nálepky ani vás nebudem vtesnávať do škatuliek a hodnotiť. Jej cieľom je uvedomenie. Je počiatkom sebareflexie. Na nasledujúcich stranách nájdete všeobecný zoznam povahových vlastností zoradených podľa vzorcov zmýšľania, citov, skutkov a vzťahov. Porozmýšľajte, čo vo vás rezonuje a ako sa uvedené črty odzrkadľujú vo vašom živote. Je to spôsob, ako si všimnúť, čo sa u vás prejavuje, no nijako vás to nemenným spôsobom nedefinuje. Skôr vám to má pomôcť lepšie spoznať samých seba.

Ako uvažujete

Tvorivo: Máte prirodzenú schopnosť uvažovať mimo rámca zabehnutých stereotypov a prichádzať s výbornými nápadmi.

Hlbavo: Doprajete si čas na premýšľanie o zážitkoch a skúsenostiach i o tom, čo vás naučili.

Sebareflexívne: Ste v súlade so svojimi emóciami a správaním, viete, čo vás ženie vpred a kde sa môžete rozvíjať.

Nepredpojato: Ochotne premýšľate nad novými nápadmi a názormi bez vyhlasovania súdov.

Všestranne: Máte množstvo talentov a viete ľahko prepínať medzi rôznymi oblasťami.

Pragmaticky: Viete zaujať praktický a vecný postoj k problémom a sústrediť sa na veci, ktoré fungujú.

Analyticky: K problémom prístupujete systematicky a logicky. Hľadáte zrozumiteľnosť.

Spontánne: S radosťou konáte impulzívne a žijete prítomným okamihom bez priveľkého plánovania.

Skúmavo: Máte zvedavú myseľ, s obľubou kladiete otázky a učíte sa nové veci.

Ako cítite

Vytrvalo: Ani v neľahkých chvíľach neprestávate kráčať ďalej s odhodlaním dosahovať svoje ciele.

Optimisticky: Máte pozitívny postoj a veríte, že sa dejú dobré veci.

Trpezlivo: Je vám vlastný pokojný a vyrovnaný prístup, aj keď niečo trvá dlhšie, než ste očakávali.

Odolne: Disponujete schopnosťou preniesť sa cez výzvy aj v ťažkých podmienkach.

Odvážne: Otvorene a priamo čelíte svojim obavám a ochotne riskujete, keď to potrebujete.

Vďačne: Vážite si, čo máte, a prejavujete vďačnosť za maličkosti.

Šťastne: Nachádzate šťastie v každodenných chvíľach a o radosť sa delíte s ostatnými.

Pokojne: Aj v stresujúcich situáciách máte pokojné, vyrovnané vystupovanie.

Stoicky: Lahko sa adaptujete na nové situácie a zmeny.

Rezervovane: Máte sklon nechávať si emócie a myšlienky pre seba a vo vzťahu k ľuďom prejavujete opatrnosť.

Neuroticky: Prežívate silné emócie, máte veľa obáv a spochybňujete sa, najmä v stresujúcich situáciách.

Ako konáte

Adaptabilne: Lahko sa prispôsobujete novým situáciám a zmenám.

Flexibilne: Nechávate veciam voľný priebeh, a ak treba, bez problémov robíte zmeny.

Disciplinovane: Máte život vo svojich rukách a zachováвате vernosť svojim cieľom; držíte sa svojho cieľa a záväzkov.

Nezávisle: Baví vás robiť veci samostatne a v mnohých oblastiach života si vystačíte bez iných ľudí.

Úprimne: Slovom ani skutkami nič nepredstierate a prejavujete sa čestne a priamo.

Dynamicky: Máte veľa energie a darí sa vám v situáciách, pre ktoré je bežná zmena a čin.

Rozhodne: Vaše rozhodnutia sú pevné a obhajujete si ich, nech to stojí čokoľvek.

Asertívne: Sebaisto vyjadrujete svoje myšlienky a potreby.

Ako nadväzujete vzťahy

Empaticky: Máte hlboké pochopenie pre city iných ľudí a ľahko sa viete napojiť na ich emócie.

Tolerantne: Nie je vám vlastná predpojatosť a akceptujete rôzne názory a spôsoby života.

Pokorne: Je vám blízka skromnosť a oceňujete snahy iných. Nehľadáte spôsob, ako byť stredobodom pozornosti.

Spoločensky: Baví vás prichádzať do kontaktu s inými ľuďmi a sociálne interakcie vás nabíjajú energiou.

Sympaticky: Máte vrúcny, priateľský a spolupracujúci spôsob vychádzania s ľuďmi.

Extrovertne: V spoločenských situáciách je vám vlastná otvorenosť, sebaistota a interaktívnosť, teší vás, keď ste medzi ľuďmi.

Charizmaticky: Prirodzene priťahujete ľudí svojím šarmom.

Lojálne: Stojíte pri tých, na ktorých vám záleží, vyjadrujete im oporu a oddanosť.

Zdvorilo: Pri každej vzájomnej komunikácii prejavujete láskavosť a zdvorilosť, v ľuďoch vyvolávate pocit, že sú oceňovaní.

Altruisticky: Nesmierne vám záleží na iných a cítite silnú túžbu pomáhať im a podporovať ich.