

Napsali o knize

Russ Harris, jeden z průkopníků terapie přijetí a odhodlání (*acceptance and commitment therapy*; ACT), nám touhle knihou předal vskutku soucitný dar, který každému posvítí na cestu rozbouřenými i klidnými vodami života. Četba mi skýtala skutečné potěšení, poučení i přátelskou podporu, protože jsem se dočetl spoustu zajímavých postřehů.

– profesor Paul Gilbert, Ph.D.,
autor knihy *The Compassionate Mind*

Dříve či později vám realita nějakou facku uštedří. Nečekaně přijde nějaká ztráta, nemoc, zrada či jiné neštěstí a otřese vaším životem v základech. V takové chvíli je dobré mít po ruce tuto knihu. Neposkytne vám jen útěchu – postaví vás opět nohama pevně na zem, povede vás a pomůže vám růst. Věnujete-li čas tomu, abyste se k sobě chovali laskavě a vědomě, bolesti se sice nezbavíte, nicméně jí dodáte důstojnost a načerpáte z ní ponaučení. Tato kniha vám pomůže se z bolesti poučit. Nebudete chtít knihu jen pro sebe, ale i pro své blízké – protože už víte, že dříve či později i jim realita uštedří nějakou facku.

– Steven C. Hayes, profesor psychologie
na Nevadské univerzitě a autor knihy
Get Out of Your Mind and Into Your Life

Tato velmi osobní, pronikavá a především nesmírně praktická kniha vám ukáže, jak se popasovat s „fackami od reality“ –

s bolestným probuzením, které všichni zažíváme, když k nám život není fér nebo se v něm něco pokazí. Russ Harris napsal další skvělé dílo o tom, jaké je být skutečně člověkem, jak se vypořádat s těžkostmi a žít plnější, smysluplnější a radostnější život.

– dr. Anthony Grant, vedoucí Katedry koučinkové psychologie na Univerzitě v Sydney a autor knihy *8 Steps to Happiness*

Ať chceme, nebo ne, někdy se nám do života vloudí bolest a utrpení, a schopnost tuto bolest zvládnout je zásadní pro pocit naplnění. Pokud chcete krátkodobou dávku štěstí prostřednictvím jednoduchých, banálních myšlenek, které jste možná slyšeli ve školce, pak musíte hledat jinde. Pokud si ale chcete v životě vytvořit stabilní základnu vybudovanou z všímavosti, smysluplnosti a záměru, a rozvíjet schopnost účelně zvládat bolest, je pro vás tato kniha jako dělaná. Doufám, že se k ní dostane co nejvíc lidí a myšlenky v ní obsažené si přizpůsobí na míru.

– dr. Todd B. Kashdan, autor knih *Curious?*
a *Designing Positive Psychology*

Russ Harris je světově uznávaný a renomovaný lektor terapie přijetí a odhodlání, což je moderní vědecký model lidské psychiky, který se ve velké míře prolíná s tradiční duchovní moudrostí. V knize *Facka od reality* Russ čerpá jak z vědeckých poznatků, tak z osobní zkušenosti, a zapřádá s námi životně důležité rozhovor o tom, jak zvládat těžké zkoušky. Přečtěte si ji, užijte si ji a uvidíte, že ve svém životě objevíte netušené poklady!

– dr. Niklas Törneke, autor knihy
The ABCs of Human Behaviour

Je poutavá a plná soucitu – tuhle knihu by si měl přečíst každý, kdo prochází těžkou životní změnou, ať už se jedná o rozvod, nemoc, změnu zaměstnání nebo smrt někoho blízkého. Je to výjimečné dílo, hluboce osobní a zároveň všeobecně platné.

– dr. Joseph Ciarrochi, docent na Univerzitě ve Wollongongu
a autor knihy *Emotional Intelligence in Everyday Life*

1

Když bolí žít



Nic vás nemůže připravit na chvíli, kdy vám realita vrazí facku, až se zapotácíte, a převrátí vám život vzhůru nohama. Taková „facka od reality“ může mít spoustu různých podob, ať už je to úmrtí blízkého člověka, závažné onemocnění nebo zranění, těžká nehoda, rozvod, zrada, napadení, nevěra, násilný čin, ztráta zaměstnání, bankrot, válka, požár, povodeň, zemětřesení, pandemie... a tak bychom mohli pokračovat dál. Facky od reality nemáme rádi a v žádném případě o ně nestojíme – jenomže dřívě nebo později, pokud žijeme dostatečně dlouho, se nikomu z nás nevyhnou. A jedno je jisté: čím větší facka, tím víc bolí. Podle toho, co se nám zrovna přihodilo, můžeme zažívat šok, smutek, zlost, strach, úzkost, hrůzu, vinu, zahanbení – a možná i nenávisť, beznaděj nebo znechucení. Někdy je bolest tak silná, tak nesnesitelná, že nám nervová soustava pocity „vypne“ a rozhodne se v nás jen otupělost, prázdnota, jakési „vnitřní umrtvení“.

Pokud máme štěstí a dostaneme spíš mírnější záhlavec, dokážeme se poměrně brzy vzpamatovat. Postavíme se na nohy, oprášíme se, vymyslíme, jak problém vyřešit, a jdeme dál. Jenže co když žádné jednoduché řešení neexistuje? Co když zemře někdo, koho jsme milovali, opustí nás partner, přijdeme o práci? Co když utrpíme vážné zranění, onemocníme těžkou

chorobou nebo se staneme obětí násilného činu, který nám zničí život? Co když stonají či trpí naši blízcí nebo svět zachvátil chaos vyvolaný pandemií? Co pak?

S každou fackou od reality je spojena ztráta. Můžeme například ztratit důležitý vztah – ať už kvůli úmrtí, rozvodu, odloučení či roztržce. Nebo přijdeme o zdraví, zaměstnání, nezávislost. Můžeme přijít i o pocit bezpečí, důvěry, jistoty. Ztratit svobodu, podporu, sounáležitost – či spoustu dalších věcí, které jsou pro nás životně důležité.

Po takovém políčku od reality obvykle přichází krize, tedy nesmírně náročné, nejisté období, kdy se vypořádáváme s přílišnou událostí, kterou nemůžeme skoro nijak ovlivnit. (To platí zejména o těch zdrcujících, pustošivých fackách od reality, kterým se v psychologii říká „trauma“.) Zároveň nebo velice záhy poté se dostavuje truchlení. Truchlení není smutek, vlastně to není žádná emoce. Je to psychologický proces, kterým reagujeme na jakoukoli významnou ztrátu. Během tohoto procesu můžeme prožívat celou škálu pocitů od smutku a úzkosti až po hněv či pocit viny a provázejí ho i nejrůznější tělesné projevy, jako je nespavost, únava, letargie, apatie či změna chuti k jídlu.

Pět fází truchlení

Elisabeth Kübler-Rossová popsala „pět fází truchlení“, které dnes již dobře známe: popírání, hněv, smlouvání, depresi a smíření. Její popis se sice vztahoval na smrt a umírání, ale hodí se na jakýkoli druh ztráty, krize či traumatu. Jednotlivé fáze však nejsou zřetelně oddělené a jasně vymezené, většina lidí jich neprožije všech pět a nelze ani předem určit, v jakém pořadí

budou následovat. Spíše se všelijak přelévají a prolínají, často se zdá, jako by už skončily, a najednou se objeví znovu.

Je však jisté, že ať už prožíváte jakoukoli ztrátu, přinejmenším některými z těchto fází si projdete. Nebude tedy na škodu se o nich krátce zmínit.

„Popírání“ znamená, že situaci, k níž došlo, vědomě či nevědomě odmítáme nebo nejsme schopni ji přijmout. Projevy jsou různé: nechce se nám například o situaci mluvit ani na ni myslet; předstíráme, že se nestala; jsme otupělí nebo neschopní činnosti, jako by nás někdo „vypnul“; případně máme intenzivní pocit odpojení od reality, chodíme jako mátohy, zdá se nám, že je to všechno jenom zlý sen. Ve fázi „hněvu“ se můžeme zlobit na sebe, na ostatní nebo na celý svět. Ruku v ruce s hněvem často přicházejí i jeho blízcí příbuzní: nelibost, rozhořčení, vztek, rozeznání či pocit velké nespravedlnosti a křivdy.

Při „smlouvání“ se snažíme s realitou vyjednávat. Sem patří cokoli od snahy požádat Boha o odklad až po to, že chceme, aby nám chirurg garantoval, že operace bude úspěšná. Tuto fázi často provázejí toužebná přání a představy o jiném konci: „Kéž by se stalo to a to“ nebo „Kéž by se to bylo nestalo.“

Fáze „deprese“ je pojmenovaná nepřesně, neodkazuje totiž na klinickou poruchu, kterou označujeme jako depresi. Týká se pocitů, jako je smutek, žal, lítost, strach, úzkost a nejistota, což jsou běžné lidské reakce na velkou ztrátu.

A konečně fáze „přijetí“ znamená, že se s novou skutečností smíříme, místo abychom se proti ní bouřili nebo se jí vyhýbali. Přijetí nám uvolní ruce, abychom si mohli s novým elánem postupně přebudovat život (což se nám nejspíš v tuto chvíli zdá nemožné).

Útok, útek, ustrnutí

Uprostřed chaosu, který facka od reality způsobí, se nevyhneme ani některým nepříjemným tělesným reakcím. Určitě zažijeme dobře známou reakci „útok, nebo útek“. A některé z nás postihnou i méně známé ustrnutí.

Abychom lépe pochopili, o co vlastně jde, proč k těmto reakcím dochází a jaký na nás mají vliv, uděláme si výlet do daleké minulosti. Představme si, že náš pradávný předek si sám vyšel na lov králíků a najednou se ocitne tváří v tvář obrovské medvědice. Na zlomek vteřiny strne. Medvědice vidí v člověku hrozbu, je připravená zuby nehty bránit svá dvě mláďata – a tak zaútočí.

Chce-li náš předek s medvědicí přežít, má pouze dvě možnosti: vzít nohy na ramena a utéct, nebo zůstat a bojovat. V tu chvíli se chopí kormidla jeho autonomní nervová soustava, rychlejší než vědomé myšlení. Jak asi víte, „autonomie“ mimo jiné znamená samostatné rozhodování. Odtud získala „autonomní nervová soustava“ své označení – samostatně, bez zásahu vědomí rozhoduje o tom, co je pro nás dobré. Takže nám neběží hlavou: „Hm, co kdybych se teď přepnul do programu *útok, nebo útek*.“ Autonomní nervová soustava to za nás rozhodne dřív, než vůbec nějakou myšlenku zaznamenáme, a okamžitě vyburcuje tělo na útok, nebo útek.

Zpátky k našemu dávnému předkovi. Začne fungovat v režimu útok, nebo útek. Všechny velké svaly v pažích, nohou, na hrudi i na šíji se mu napnou a jsou připraveny k akci. Do krve se mu vyplaví adrenalin, zrychlí se mu tep a srdce rychleji pumpuje krev do svalů. Náš předek se přepne do bojového módu a vši silou hodí oštěpem.

Bohužel se mu to moc nepovede. Oštěp medvědici jenom lehce škrábne. Šelma se rozzuří, ale náš předek už další zbraň nemá. Dá se tedy na útěk a běží jako o život. Na ničem jiném v tu chvíli nezáleží.

Jenže medvědice je rychlejší. Dožene ho a srazí k zemi.

Nepřipadá v úvahu, že by muž šelmu přepral, a utéct už taky nemůže. Opět tedy přebírá otěže autonomní nervová soustava, a to rychleji než vědomé myšlení. Rozpozná, že strategie útoku, nebo útěku přestala fungovat, a přepne mužovo tělo do režimu „ustrnutí“. Proč? Protože medvědi nemají rádi, když s nimi kořist bojuje. Čím víc by se muž bránil a křičel, tím zuřivěji by ho medvědice napadla. Jeho největší šancí na přežití je teď tiše ležet a ani se nehnout.

Proto nastupuje reakce „ustrnutí“, o níž se postará bloudivý nerv (druhý nejdelší nerv v lidském těle hned po míše). Aktivně muže znehybní, paralyzuje mu svaly, takže se doslova nemůže pohnout. Zároveň mu vypne i citění. Proč? Protože čím méně bolesti muž ucítí, tím méně bude křičet a bránit se. Náš předek tam tedy leží „jako kus dřeva“, „paralyzovaný strachem“, „hrůzou bez sebe“. Pokud bude mít štěstí, medvědice o něj v takovém stavu ztratí zájem a nechá ho být, anebo se mu podaří přežít, než mu někdo přijde na pomoc.

Tímto způsobem – útokem, útekem či ustrnutím – nervová soustava a tělo automaticky reagují na jakýkoli druh hrozby. (To máme společné s nervovou soustavou ostatních savců, ale také ptáků, plazů a většiny ryb.) Facky od reality hrozbu představují, proto když nám je osud uštědří, všichni reagujeme jedním ze tří uvedených způsobů. Obvykle nastoupí strach a úzkost (útěk), ale někdy převládne hněv (útok). V těch nejtěžších případech,

Když bolí žít

kdy naše nervová soustava vyhodnotí útěk i útok jako zbytečné, přejdeme do režimu strnutí. Pokud se vám to stane, může vás přepadnout skutečná strnulost, kdy se nebudete moct hýbat ani mluvit. Můžete dokonce na chvíli ztratit vědomí nebo prožít „mimotělní zkušenost“.

Ve dnech a týdnech následujících po facce od reality se reakce útoku, útěku nebo strnutí nejspíš budou vynořovat opakovaně. Spouštěčem může být cokoli, co nám připomene, čím jsme si právě prošli, ať už podněty vnitřní – vzpomínky, myšlenky, pocity a počitky –, nebo vnější, například určití lidé, místa, pokrmy, hudba, fotografie, předměty, knihy, zprávy a podobně. „Útok“ se projevuje jako hněv, frustrace a podrážděnost, „útěk“ jako strach, úzkost a obavy, „strnutí“ jako ochromení, otupělost, únava, „vypnutí“ či „odpojení“ – a může vyvolávat pocity marnosti, bezmoci a beznaděje.

Probrali jsme tedy nejběžnější reakce na faccky od reality a teď zbývá zodpovědět tu nejdůležitější otázku...

Co s tím můžeme dělat?

Většina z nás faccky od reality moc dobře nezvládá. Všemi těmi bolavými myšlenkami, vzpomínkami i tělesnými reakcemi se snadno necháme „zaháčkovat“, smýkají námi a zatahují nás do sebedoprovádějícího chování. Například nadužíváme drogy či alkohol, hádáme se s lidmi, které milujeme, přestaneme se stýkat s přáteli a rodinou nebo dělat věci, které nás dřív těšily, stáhneme se do ústraní nebo trávíme příliš mnoho času v posteli či na gauči.

Všechny uvedené typy chování jsou normální a velice běžné. Problém je, že většinou všechno jen zhorší. Ale neházejme

flintu do žita – tenhle stav můžeme změnit a naučit se nové, efektivnější způsoby, jak reagovat na zármutek, ztrátu a krizi. Tato kniha vychází z terapie přijetí a odhodlání, zkráceně ACT (čteme jako „akt“, nikoli jako zkratku). ACT je vědecky ověřená metoda, kterou v 80. letech minulého století vytvořil americký psycholog Steven C. Hayes. V době vzniku této knihy (2020) už o ACT existovalo více než 3 000 studií zveřejněných v těch nejprestižnějších vědeckých periodikách. Tyto studie dokazují, že účinkuje na řadu problémů od zármutku, deprese a úzkosti až po závislost, chronické onemocnění a trauma. Je to velmi efektivní, praktická metoda, která lidem pomáhá překonat bolest i utrpení a navzdory všem překážkám si vybudovat bohatý a smysluplný život. V následujících kapitolách vás touto metodou nenásilně, krůček za krůčkem provedu.

Než budeme pokračovat, rád bych zdůraznil dvě věci. Zaprvé: žádná „správná“ nebo „vhodná“ reakce na facku od reality neexistuje. Každý z nás reaguje jinak – odhodte tedy všechny zažitě představy o tom, co byste měli či neměli cítit nebo jak dlouho by to mělo či nemělo trvat. Někteří lidé pláčou celé dny a týdny, jiní neuroní ani slzu – a obě reakce jsou normální. Zadruhé: neexistuje „nejlepší“ nebo „správný“ způsob, jak se vyrovnat se zármutkem, ztrátou a krizí. Každý se s nimi vyrovnává jinak, a to, co jednomu vyhovuje, nemusí vyhovovat druhému. Tato kniha vám nabídne spoustu tipů, nástrojů, strategií a návrhů, které už mnoha lidem před vámi pomohly, ale nic z toho neplatí pro každého. Proto tedy prosím: vše, co tu najdete, si upravte a přizpůsobte tak, aby to vyhovovalo vaší konkrétní situaci a výzvam, které z ní pro vás plynou. (Což také znamená, že odložíte všechno, co vám vyhovovat nebude!)

Když bolí žít

Když se lidé dožijí mého věku (53 let), většina z nich už má za sebou pěknou řádku facek od reality. Já jsem svou první utřil v dětství, kdy mě dva moji blízcí příbuzní opakovaně zneužívali. Později se k této facce přidaly další: smrt obou rodičů, smrt přátel a příbuzných, bolestivý rozvod, vážné zranění, které vyústilo v chronickou bolest, a neuvěřitelně náročné čtyřleté období, kdy můj malý syn těžce onemocněl a podstupoval intenzivní léčbu. (Dnes už je úplně vyléčený. Štěstěna stála při nás, ale vím, že řada čtenářů takové štěstí bohužel neměla.) Metoda ACT mi nesmírně pomohla se s těmito těžkými událostmi vyrovnat a často ji využívám i k pomoci ostatním.

Nejvíc mi ale na modelu ACT učarovala jeho univerzální použitelnost. V roce 2015 jsem pro Světovou zdravotnickou organizaci (WHO) sestavil ACT program určený pro uprchlické tábory. Od té doby jej WHO využila v mnoha zemích, včetně Turecka, Ugandy a Sýrie, aby pomohla uprchlíkům, kteří se musí vyrovnávat s řadou obrovských facek od reality: čelí válce, pronásledování, násilí, umírají jim blízcí, musí opustit domov, práci i svou zemi a snaží se přežít v bezútěšných podmínkách uprchlického tábora. Musím přiznat, že jsem zprvu o programu pochyboval. Nevěřil jsem, že by mohl pomoci lidem, které postihla tak velká nepřízeň osudu. Takže jsem cítil obrovskou radost i úlevu, když WHO po několika letech zveřejnila výsledky výzkumu: uprchlíci si program pochvalovali a podle jejich slov jim velice pomohl se s těžkými životními podmínkami vyrovnat.

Kniha, kterou právě čtete, se programu WHO podobá. Rozdělil jsem ji do tří částí. První část je nazvaná „Jak se přeskládat“. Znamená to, že se po těžkém zážitku potřebujete dát

dohromady a získat zpět vyrovnanost. Soustředíme se v ní na to, jak o sebe pečovat a nakládat s bolestivými myšlenkami i pocity. Druhá část je nazvaná „Jak si přebudovat život“ a její název hovoří za vše. Podíváme se, jak si život znovu krok za krokem vystavět nehledě na to, jak velkou a vážnou škodu nám facka od reality způsobila. Třetí část jsem nazval „Jak obnovit síly“. Probereme v ní, jak získat zpět vitalitu i životní elán a znovu si vychutnávat všechno, co život nabízí. (Což se teď může zdát nemožné.)

Ke knize jsem vytvořil ještě doplněk v podobě e-booku nazvaného *The Reality Slap: Extra Bits* (Facka od reality: Něco navíc). Jak název napovídá, obsahuje další zdroje, většinou jde o audionahrávky cvičení uvedených v této knize. E-book v angličtině si můžete zdarma stáhnout na mých webových stránkách www.thehappinesstrap.com. Najdete ho pod záložkou „Free Resources“.

V tuto chvíli může začít vaše mysl protestovat. Začne tvrdit, že jste úplně jiný případ, kniha vám nepomůže a dál povedete prázdný a nesnesitelný život. Vězte, že jde o naprosto přirozenou reakci, u lidí, kteří metodu ACT ještě neznají, dost běžnou. Faktem je, že jakkoli vám kniha s největší pravděpodobností opravdu pomůže, *nemohu to zaručit*. Na druhou stranu *mohu zaručit*, že pokud teď kvůli pochybnostem knihu odložíte, opravdu z ní žádný užitek nezískáte!

Jestli tedy vaše mysl pochybuje, co kdybychom jí dopřáli sluchu? Nechte ji, ať řekne, co potřebuje, ale nenechte se odradit od čtení. Mysl vám klidně může štěbetat v pozadí jako rádio a my se mezitím podíváme... co dělat, když život rozdává rány.