

**Marian Rojas Estapé**

**Jak** na to,  
aby se **nám**  
děly samé  
**dobré**  
**věci**

Pochopte svůj mozek,  
pracujte s emocemi,  
zlepšete si život.



*mladá fronta*

# Jak na to, aby se nám děly samé dobré věci

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.mf.cz](http://www.mf.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



MLADÁ FRONTA

**Marian Rojas Estapé**

**Jak na to, aby se nám děly samé dobré věci – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2023

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

**Jak na to, aby se nám  
děly samé dobré věci**



**Marian Rojas Estapě**

**Jak** na to,  
aby se **nám**  
děly samě  
**dobré**  
**věci**

Pochopte svůj mozek,  
pracujte s emocemi,  
zlepšete si život.



*mladá fronta*

copyright © Marian Rojas Estapé, 2018  
© Espasa libros S.L.U., 2018  
De esta edición:  
© Editorial Planeta, S.A., 2018  
Espasa, sello de la Editorial Planeta, S. A  
translation © Iveta Gonzálezová, 2023

ISBN tištěné verze 978-80-204-6175-9  
ISBN e-knihy 978-80-204-6182-7 (1. zveřejnění, 2023) (epub)  
ISBN e-knihy 978-80-204-6183-4 (1. zveřejnění, 2023) (mobi)  
ISBN e-knihy 978-80-204-6181-0 (1. zveřejnění, 2023) (ePDF)

*Mým šesti mužům*

*Tato kniha byla dopsána 13. června 2018  
na svátek Svatého Antonína z Padovy.*



# Obsah

<b>CESTA, KTERÁ ZAČÍNÁ...</b>	<b>15</b>
<b>1. CÍLOVÁ STANICE: ŠTĚSTÍ</b>	<b>20</b>
Sebevědomí a štěstí	26
Štěstí a utrpení	26
Trauma	29
Přístup lékaře ulevuje od bolesti	33
Utrpení má smysl	34
Bolest má lidskou a duchovní hodnotu	34
Utrpení nám pomáhá v sebereflexi	34
Bolest pomáhá akceptovat vlastní limity	35
Utrpení mění srdce	35
Utrpení může být vstupní branou ke štěstí	35
<b>2. PROTILÉK NA UTRPENÍ: LÁSKA</b>	<b>36</b>
Láska k jiné osobě	36
Láska k bližním	37
V čem spočívají dobré vztahy	39
Jak vytvoříme korektní vztahy s ostatními	40
1. Musíte o lidi projevovat zájem	40
2. Snažte se pamatovat si důležité údaje	41
3. Zajímejte se o lidi hlouběji, o jejich životy, záliby a povolání	41
4. Nesud'te	42
5. Nevnučujte své názory, přesvědčení nebo hodnoty	44
6. Nechte se překvapit a využívejte společných zájmů	45
7. Usmívejte se, smějte se spolu	46
8. Zpívejte, ale i dohromady	47
9. Pokud můžete, pomáhejte	48
10. Nebojte se před druhými projevít slabost nebo je požádat o pomoc	48

11. Mluvte o druhých dobře, nekritizujte je	50
12. Vyprávějte příběhy	51
13. V lásce a ve válce (i v přátelství!) je velmi důležitá strategie	52
14. Neztrácejte dobré vychování	52
15. Nezapomínejte, že chcete-li dostávat, nejdřív musíte umět dávat ze sebe	53
16. Snažte se být příjemní, je to důležitější, než si dokážete představit	53
Svět potřebuje oxytocin	56
Oxytocin a dopamin v příjemné společnosti	56
Láska k ideálům a přesvědčením	58
Láska ke vzpomínkám	59

### 3. KORTIZOL 63

Poznejte svého spolucestujícího	64
Co se děje při návratu na místo traumatického zážitku	66
Co se stane, když žijeme v nepřetržitých obavách	67
Pochopme nervovou soustavu	68
Sympatický nervový systém	68
Parasympatický nervový systém	69
Příznaky „toxického kortizolu“	69
Fyzická úroveň	71
Psychologická úroveň	72
Behaviorální úroveň	72
Moje mysl a tělo nerozlišují skutečnost od fikce	73
Výživa, záněty a kortizol	74
Jakou roli hraje při zánětech trávicí soustava	75
Můžeme depresi považovat za zánětlivé onemocnění mozku?	77
Kortizol	78

### 4. ANI CO BYLO, ANI CO PŘIJDE 81

Překonat rány minulosti a s očekáváním vzhlížet k budoucnosti	81
Žít v minulosti	82
Pocit viny	82

Jak utišit pocit viny	85
Deprese	86
Příklad terapie	90
Odpuštění	92
Co je to soucit	100
Obavy z budoucnosti – Strach a úzkost	101
Vzpomínky s vysokou emoční zátěží	105
Jak čelit emočnímu únosu	107
Analyzujte	108
Co se ve vašem v těle odehrává	108
Zaměřte se na někoho z vašeho okolí, koho obdivujete	108
Přerušte výbušný cyklus	108
Požádejte o odpuštění	109
<b>5. ŽÍT PŘÍTOMNÝM OKAMŽIKEM</b>	<b>114</b>
Jeden z nejzásadnějších objevů	116
Systém přesvědčení	120
Proč je tak důležité, abychom se nad tím zamysleli	121
Duševní stav	122
1. Konzumace drog a alkoholu	122
2. Biochemie nebo genetika	123
3. Fyzické zdraví a vnější okolnosti	123
4. Typ osobnosti	123
5. Spánek	127
6. Duševní stav závisí na přístupu	132
Schopnost pozornosti, Ascendentní retikulární aktivační systém (ARAS)	133
Ascendentní retikulární aktivační systém (ARAS)	137
Naučte se znovu vidět skutečnost	140
Neuroplasticita a pozornost	144
<b>6. EMOCE A JEJICH DOPAD NA ZDRAVÍ</b>	<b>146</b>
Co jsou to emoce	146
Pozitivní psychologie	146

Studie s překvapivými účastníky	147
Hlavní emoce	148
Molekuly emocí	149
Kdo polyká emoce, udusí se	150
Naučte se vyjadřovat své emoce	152
Co se děje s potlačenými emocemi	155
Co způsobuje pláč	156
Hlavní psychosomatické příznaky, když blokujeme emoce	158
Přístup jako základní faktor našeho zdraví	162
A jak je to s rakovinou	163
Co se děje v metastázách	165
Jednoduché rady, jak správně zpracovávat emoce	167
1. Poznejte se	167
2. Identifikujte své emoce	167
3. Snažte se být asertivní	167
4. Nebojte se stát svou nejlepší verzí	168
5. Stanovte meze vlivu, který na vás mají ostatní	168
Telomery	168
<b>7. CO ZVYŠUJE HLADINU KORTIZOLU</b>	<b>171</b>
Strach ze ztráty kontroly	172
Terapie proti strachu	178
Jak dýchat	178
Perfekcionismus	180
Cingulární korová oblast	182
Další podskupina rigidních osob: negaholici	183
Chronopatie, obsese z využití času	184
Umíte skutečně odpočívat?	185
Digitální éra	189
Co se pokaždé děje v mozku, když vidíme lajk	190
<b>8. JAK SNÍŽIT HLADINU KORTIZOLU</b>	<b>196</b>
Pohyb	196

Jak jednat s toxickými lidmi	198
Šest zásad, jak se chovat k toxické osobě	200
1. Buďte k ní zdrženliví	200
2. Neposlouchejte názory toxické osoby	201
3. Snažte se na toxickou osobu zapomenout	201
4. Nemůžete-li zaujmout odstup, protože je součástí vašeho života, naučte se s ní žít	201
5. A teď riskantní návrh: odpusťte	202
6. Držte si u sebe „vitaminové osoby“	202
Pozitivní myšlení	202
„Jednoduché“ myšlenky, abyste se tolik neznepokojovali	203
Meditace/Mindfulness	205
Co je to mindfulness	206
Mindfulness a firma	207
Mindfulness a imunitní systém	208
Omega 3	209
<b>9. VAŠE NEJLEPŠÍ VERZE</b>	<b>212</b>
Kdo jsem?	212
1. Sebepoznání	212
2. Sebe porozumění	213
3. Sebepřijetí	213
VNV: Vaše nejlepší verze	216
Vědomosti	217
Vůle	218
Co je to vůle	218
Stanovení cílů a záměrů	219
Vášeň	220
<b>10. HLEDÁNÍ ZTRACENÉ POZORNOSTI</b>	<b>222</b>
Všímat si dobrých věcí v přítomnosti	224
Vypnout obrazovku	227
Rozpoznat pozornost intoxikovanou vztekem	231

Upozornění pro internetové navigátory	234
Doporučení podle věku	237
<b>NIKDY NENÍ POZDĚ ZAČÍT ZNOVU: PŘÍPAD PORNOHEREČKY JUDITH</b>	<b>241</b>
<b>PODĚKOVÁNÍ</b>	<b>244</b>
<b>POZNÁMKA AUTORKY K 10. VYDÁNÍ</b>	<b>245</b>
<b>BIBLIOGRAFIE</b>	<b>246</b>

## Cesta, která začíná...

*Tisícimílová cesta začíná prvním krokem.*

Lao-c'

**L**etadla, vlaky a obecně dopravní prostředky jsou skvělými místy, kde se odehrávají překvapivé věci. Musíte se jen nechat unášet, být všímaví a chytit se dobré příležitosti, když se objeví. Nejlepší historky v mém životě vznikly v takovýchto situacích.

Před několika lety jsem letěla z New Yorku do Londýna a seděla u okýnka. Vždycky si vybírám tohle místo, protože si vychutnávám pohled na nebe, mraky a moře, ale hlavně proto, abych si připomněla nicotnost lidského bytí v porovnání s nemírností přírody a nebrala to, co se nám děje na zemi, tak vážně. Nikdy si nezapomenu prohlédnout spolucestujícího, který sedí na sedadle vedle mě. Když letíte tolik hodin, dochází s vaším sousedem k určitému spojení. Zkoumáte, co čte, co sleduje na obrazovce... Jestli jí, jestli spí... Bezděčně se začnete domýšlet, jaká je jeho situace a z jakých důvodů cestuje. Má rodinu? Je na pracovní cestě? Když přijde okamžik, kdy se musíte zvednout, ze slušnosti prohodíte pár slov. Na konci cesty se většinou srdečně rozloučíte.

Vždycky věřím tomu, že „se stačí na někoho pozorně zadívat a stane se zajímavým“. Bývá běžné, že někdy během letu dojde ke konverzaci. Díky podobným interakcím jsem se seznámila s fascinující lidmi a potkaly mě věci, které po mnoha stránkách poznamenaly můj život.

Během tohoto konkrétního letu z New Yorku jsem seděla vedle staršího pána. Četl noviny a já si z tašky vytáhla studijní poznámky. Byla to anatomie. To, co jsem si při hodině nakreslila, nebylo moc zdařilé (vždycky jsem špatně kreslila), a zatímco jsem se snažila naučit stovky pojmů, náhle jsem ucítila, že se mi ten člověk dívá do papírů. Usmála jsem se na něj:

„I study medicine.“

Odpověděl:

„My father is a doctor.“

Rychle jsem ho přelétla zkoumavým pohledem (dělám to velmi ráda od mládí), ale i přes veškerou srdečnost zůstával jeho pohled chladný a neproniknutelný. To mě zaujalo, a tak jsem se zeptala:

„Pokračujete v otcových šlépějích?“

„Ne. Odjakživa mě víc bavil výzkum.“

„Jaký druh výzkumu?“

„Zkoumám terorismus.“

Zaklapla jsem zápisky. Nabízel se rozhovor a vypadalo to, že bude velmi zajímavý. Ta hromada svalů a podivných kůstek mi neuteče a bude tu dál i po příletu do Madridu. Můj spolucestující se svěřil, že po více než třiceti letech u CIA odešel nedávno do důchodu. Už nějaký čas mohl o své práci mluvit „volněji“ a po zbytek letu mi vysvětloval válku v Iráku a místní geopolitické napětí, boj o ropu a plynovody, zájmy různých západních zemí... To všechno nad improvizovanou mapou Středního východu se šipkami do všech stran.

Dějiny a mezinárodní vztahy jsou mojí vášní a přiznávám, že jsem si nepřestávala dělat poznámky. V určité chvíli rozhovoru



jsem zmínila, že studuju psychiatrii. Zkoumavě se na mě zadíval, odmlčel se a pak mi začal klást ty nejpodivnější otázky týkající se toho, co mám ráda a jaká jsem. Nejsem zvyklá, aby se mě někdo tak vehementně vyptával, většinou to jsem já, kdo se ptá, ale snažila jsem se odpovídat co nejupřímněji.

Po krátké pauze mi nabídl, abych po dokončení specializace šla na stáž do CIA a pracovala jako soudní nebo investigativní psychiatr. Okamžitě se mi rozzářily oči. Ta oblast mi připadala vzrušující. Usmála jsem se a řekla:

„Dokud nemusím jít do terénu, jsem spíš bázlivá.“

Dal mi na sebe kontakt a rozloučili jsme se. Několikrát jsem mu napsala a pár let jsme udržovali e-mailovou korespondenci.

Naneštěstí pro čtenáře jsem tam nikdy pracovat nešla, protože mě život zavedl jiným směrem, nicméně v peněžence nosím vizitku „kamaráda analytika“, která mi připomíná, že možnosti jsou na dosah, je však nutné vydat se je hledat.

Podle mého názoru jen málokterá věta nadělala tolik škody jako „až to budeš nejméně čekat, ono se to dostaví“. Nikdo nás nepřijde hledat domů a nenabídne nám projekt našeho života. Je nutné vyjít mu vstříc.

Jedna z věcí, které nás nejvíc sužují, je neschopnost poznat, čemu se máme věnovat nebo z čeho si vybrat. Rozhodnout se představuje obtížně proveditelnou výzvu. Žijeme ve světě plném příležitostí, ještě nikdy nestačilo tak málo, abychom dosáhli na tak mnoho. Nacházíme se v okamžiku, kdy jsme stimulování snad nejvíc v celé historii. Dnes každé sedmileté dítě obdrželo víc informací a podnětů (hudba, zvuky, jídla, chuti, obrazy, videa...) než kterýkoliv lidský tvor, jenž dosud na Zemi žil.

Nadměrná stimulace ztěžuje proces rozhodování. Dnešní mládež (známí *mileniálové*, ke kterým mám velmi blízko) je zmatená a neví, pro co se rozhodnout a jakým směrem se vydat. Z hlediska povolání existuje tolik institucí, kde se dá studovat,

a tolik možností se po skončení studia uplatnit, že se zdá nemožné umět si vybrat. Náhle se otevře škála příležitostí a člověk neví, kam svůj život nasměrovat, v té společnosti chaosu a potíží se závazky. Čím dál častěji narážím na bezradné, „zablokované“ mladé lidi, protože aby se mohli rozhodnout, potřebují cítit.

*Mileniálové* žijí prostoupení emocemi a pocity, které je vedou k neustálé potřebě odměn, aby se dokázali posunout vpřed. K tomu se dostaneme později, abychom lépe pochopili, co se odehrává v myslích mnoha mladých lidí. Existuje jasný předěl mezi dvěma současnými generacemi: lidmi narozenými před rokem osmdesát a těmi po roce devadesát. My, kdo jsme se narodili mezi rokem osmdesát a devadesát, jsme prožili důležité přechodné období.

Lidé narození před rokem osmdesát zpravidla dost bojují. Mnozí jsou potomci válečných dětí a museli se postarat o příbuzné. Ale co je nejdůležitější: digitální svět, internet a sociální sítě se k nim dostaly až v dospělosti. A to je klíčové. Jejich osobní vztahy, způsob práce a životní postoje jsou stejně jako jejich přesvědčení založené na jiných konceptech (nemám na mysli konkrétní ideologie, nýbrž způsob, jak se vytvářely).

Po roce devadesát dochází k velkému zlomu: vzniká internet. Z této knihy pochopíme, jaké následky má neustálé bombardování podněty, kterému jsou od narození vystaveni nejmladší členové naší současné společnosti, a také jaký vliv mají sociálních sítí na mozkový systém odměn, jenž je důvodem, proč stojíme před hluboce nespokojenou generací. K její motivaci (po výchovné, emocionální, afektivní, profesní a ekonomické stránce) jsou často zapotřebí stále silnější a intenzivnější podněty.

*Jak na to, aby se nám děly samé dobré věci* se skládá z několika prvků. V životě přicházejí velmi těžké chvíle, kdy je důležité přežít a najít nějaký opěrný bod. Zbytek času je nutné bojovat za

dosažení VNV – Vaší Nejlepší Verze.<sup>1</sup> Promluvíme si o postoji a optimismu. Jakým způsobem přistupujeme k životu, má ohromný vliv na to, co se nám děje. Naše nastavení, náš postoj, který předchází jakékoliv situaci, podmiňuje to, jak na ni budeme reagovat.

Léta experimentů dokládají, že způsob, jakým se rozhodneme reagovat na problémy a každodenní úkoly, se odráží na výsledku. Mozek, fyziologické ukazatele, geny, buňky, pocity, city a myšlení fungují jako jeden celek. Fyzické nemoci jsou často v přímém spojení s emocemi, a vždycky se můžeme pokusit zmírnit dopad, jenž má fyzická nemoc na náš duševní stav. Abychom porozuměli našemu mozku, pokusíme se celou jeho komplexnost zjednodušit. **Když pochopíme mozek a naučíme se pracovat s emocemi, náš život bude lepší.** Neurověda, konkrétně neurobiologie, a to, čemu říkáme podvědomí (od emocí až do hloubky naší psychiky), už dneska z velké části dokáže vysvětlit naše chování.

V této knize se píše o štěstí, protože ho všichni toužíme najít, a o úspěchu. Úspěch však je velký lhář. Ve své ordinaci mohu často obdivovat lidi, kteří si prošli utrpením, bolestí a neúspěchy, a dokázali je překonat. Jak říká velký učitel mého života, můj otec, neúspěch ukazuje to, co úspěch skrývá.

V této knize se chci pokusit vysvětlit nejen duševní, srdeční a tělesné problémy, ale především dobré a zdravé aspekty našeho života. Tedy to, co čtenáři může pomoci ke zdravější duši i tělu, a možná se tak přiblížit k tolik vytouženému štěstí.

Právě tady začíná vzrušující cesta k porozumění sobě samému a opětovnému sebenalezení. Vždycky máme druhou šanci, abychom našli ztracené iluze a naplánovali si pro sebe tu nejlepší cestu.

---

1 K rovnici VNV se dostaneme v kapitole 9.

# 1.

## Cílová stanice: štěstí

Štěstí se nedá definovat, dá se jen „zakusit“. Abychom ho poznali, musíme ho cítit, a jakmile ho cítíme, k jeho popsání jsou všechna slova krátká. Navzdory tomu se pokusíme ke štěstí přiblížit z několika různých úhlů.

První myšlenka, kterou bych vám chtěla předat, je tato: neexistuje žádný rychlý návod nebo zkratka, jak se dostat k zaručenému štěstí. Velmi se kritizují svépomocné knihy, které slibují rychlý recept, nicméně je pravda, že dneska máme k dispozici mnoho vědeckých studií a dat, které nás do určité míry nasměrují k fyzickému a duševnímu blahobytu, jež jsou ke štěstí nezbytné.

My psychiatři zkoumáme duševní choroby, nebo lépe řečeno studujeme osoby, které trpí duševními poruchami nebo výkyvy nálad. Naše grémium velmi často pořádá konference na nejružnější témata: mozek nebo jeho určité oblasti, neuropsychologické markery a fyziologie, která se za nimi skrývá, vnitřní a vnější příčiny duševních onemocnění, nebo jak zvýšit spolehlivost diagnóz a nejnovějších experimentálních léčebných procesů. Zkratka a dobře, zabýváme se chorobami mysli ze všech možných vědeckých hledisek.

## CÍLOVÁ STANICE: ŠTĚSTÍ

Již jako mladá jsem cítila potřebu pomáhat lidem, kteří trpí smutkem a úzkostí, což mě přivedlo ke studiu štěstí, slasti, lásky, soucitu a radosti, ale také jsem si při tom položila řadu otázek, na které není jednoduché odpovědět: Proč mají někteří lidé sklony trápit se a stěžovat si, ať je jejich situace jakákoli? Mají někteří lidé v životě víc štěstí, nebo není tak náhodné, jak se zdá? Jak je důležitá genetická zátěž pro nastavení mysli člověka a osobní charakter? Jaké faktory nás předurčují (nebo nám brání), abychom byli šťastnější? Studium těchto témat mě zavedlo na nejrůznější místa a k četbě velmi podmanivých knih.

Současná společnost je v porovnání s jakoukoliv předchozí mnohem bohatší. Nikdy jsme toho neměli tolik jako nyní. Máme pokryté veškeré potřeby a můžeme získat téměř cokoli, ve většině případů stačí pouhé kliknutí. Důsledek je takový, že tenhle nadbytek začínáme považovat za normu, to však není žádoucí a měli bychom se toho vyvarovat.

Někdy věříme, že si všechno zasloužíme, protože k tomu přispívá vládnoucí materialismus, který nás přesvědčuje, že máme nárok na vše, co si přejeme. Nicméně žádné hromadění majetku nám samo o sobě nedokáže zajistit štěstí, stav vnitřního naplnění.

Štěstí spočívá v tom, že žijeme zdařilý život, ve kterém se snažíme o co nejlepší uplatnění svých hodnot a schopností. Štěstí je to, že ze života uděláme malé umělecké dílo, ve kterém se každý den snažíme, abychom ze sebe dostali svou nejlepší verzi sebe sama.

Štěstí se úzce váže na to, jaký dáme svému životu,  
své existenci smysl.

Jak je vidět, prvním krokem v našem úsilí o štěstí je zjistit, co od života chceme. Ve světě, který ztratil smysl, který se neřízeně řítí

vpřed, máme sklon zaměňovat „smysl“ za „pocit“. Společnost trpí obrovskou duchovní prázdnotou, kterou se snaží vyplnit frenetickou honbou za pocity, jako jsou tělesné uspokojení, sex, jídlo, alkohol apod. Existuje nenasytná potřeba prožívat nové, stále silnější emoce a dojmy. Na sexuálních vztazích, lahodném jídle nebo požitku z dobrého vína není samo o sobě nic špatného... Mluvíme o tom, když honba za dojmy nahrazuje opravdový smysl života. V takových případech ztráty orientace dochází hromaděním pocitů k chvilkovému uspokojení, nicméně prázdnota uvnitř v nás roste jako černá díra, aby se postupně stala pánem našeho života, což neodvratně vede k psychickým zlomům nebo destruktivnímu chování.

A pouze tehdy, když už je neštěstí hotové, si dotyčná osoba nebo někdo z jejího okolí uvědomí, že dostat se z téhle černé díry je nad jejich síly, a vyhledají externí pomoc. Na řadu přichází práce psychiatra nebo psychologa, kteří pomáhají vrátit život do správných kolejí.

Lidský tvor touží po tom, aby toho měl co nejvíc, a štěstí spojuje s vlastnictvím. Celý život se honíme za ekonomickou, společenskou, pracovní a citovou stabilitou... Za jistotami, prestiží, materiálními výdobytky, přáteli... Opravdové štěstí však neznamená mít, ale být. Naše bytí je základem opravdového štěstí.

Pozor! Buďte opatrní s "light" štěstím<sup>2</sup>, o kterém nás přesvědčují, že ho všichni můžeme dosáhnout jedním kliknutím. V tomto materialistickém konceptu něco hodně skřípe, když 20 % naší společnosti užívá léky na duševní poruchy.

2 Tento termín použil ve své knize *El hombre light* (*Člověk light*, nakl. Temas de Hoy, 2012) otec autorky Enrique Rojas. Analogicky přirovnává současného člověka bez hodnot, který je v podstatě hedonistou a materialistou honícím se za úspěchem, k produktům *light*. Pozn. překladatelky.

Když není cestou ke štěstí hromadění materiálních statků, co jí tedy je? Myslím si, že pokud v tomhle světě, který se vyvíjí a neustále mění, chceme dojít ke štěstí, bezpodmínečně se musíme vrátit k hodnotám. A co to ty hodnoty jsou? Všechno, co nám pomáhá být lepším člověkem a dělá nás dokonalejšími. To je základ, který nám ve chvílích pochybností a nejistoty slouží jako vodítko.

Když ztratíme směr a nevíme, kudy dál, ale vyznáváme nějaké hodnoty, jasné zásady, pomůže nám to, aby se naše loď nepotopila. Už Aristoteles říká ve své *Etice Nikomachově*: „... v našem životě jedneje podobně jako lučištník, má-li zasáhnout cíl, musí ho mít před očima“. Dnes neexistují cíle, na které mířit, lučištníci buď vyhynuli a nebo šípy chaoticky vystřelují do všech stran.

Abychom pochopili, jakému světu čelíme, ráda používám zkratku VUCA, kterou zavedla US Army College a poukazuje na sociologický kontext.

Prchavost, nejistota, složitost a dvojznačnost (VUCA z anglických iniciál *volatility*, *uncertainty*, *complexity* a *ambiguity*). Tato zkratka se používala k popisu stavu světa po skončení studené války. Dnes se používá k popisu společensko-kulturních, psychologických a politických podmínek ve strategickém managementu, sociologických rozbořech a vzdělání.

Prchavost odkazuje na rychlost, s jakou dochází ke změnám. Nic nevypadá stabilně: zpravodajské portály se každých pár sekund mění, aby nalákaly čtenáře, tendence v oblečení nebo módní místa mohou být během několika dní jiné, ekonomika a burza kolísají v řádu hodin...

Nejistota plyne z toho, že jen málo věcí lze předvídat. Jedna událost střídá druhou a náhlé zvraty nás mohou zaskočit. A přestože existují algoritmy, které se snaží předvídat budoucnost, skutečnost se od představ zpravidla liší. Složitost se dá vysvětlit tak, že náš svět je vzájemně propojený a úroveň jistot ve všech odvětvích lidského poznání je neskonale malá. Náš život je ovlivněn

nejmenšími detaily – to je ten známý motýlí efekt z teorie chaosu. Dvoznačnost (kterou bych já spojila s relativismem) brání jasným myšlenkám. Všechno může být i nebýt. Naprosto jednoznačné myšlenky neexistují téměř o ničem.

Odjakživa si myslím, že psychiatrie je úžasné povolání. Je to věda o duši. Lidem, kteří si k nám přijdou pro pomoc, ukazujeme, jak funguje jejich mysl, jak zpracovávají informace, co ovlivňuje jejich emoce a chování. Snažíme se, aby dokázali zacelit jizvy minulosti a naučili se zpracovávat těžké nebo nekontrolovatelné situace. Dnes už je mnoho knih, které nám ukazují, na co se v životě správně zaměřit a jak zpracovávat různá témata. Jako ve všem je důležité umět si vybírat, ale především najít správný druh nebo styl, který nám bude vyhovovat. My psychiatři a psychologové se musíme svým pacientům přizpůsobit, mít porozumění pro jejich mlčení, zvláštní okamžiky, obavy a starosti, a to bez odsuzování, řádně a klidně, aby z nás cítili pokoj a optimismus.

Toužím pochopit a dozvědět se, jak přemýšlíme, co vyvolává naše reakce, co jsou to emoce a jak se odrážejí v naší mysli. Vždyť nakonec štěstí má hodně společného s tím, jak sami sebe vidíme, jak se hodnotíme a soudíme, s tím, co jsme od sebe a od svého života očekávali. Stručně řečeno, štěstí tkví v rovnováze mezi osobními, citovými a pracovními ambicemi a tím, čeho postupně dosahujeme. Pak se dostaví výsledek: zdravé sebevědomí, odpovídající ocenění sebe samých.

## PŘÍBĚH MAMEN

Mamen je moje třiatřicetiletá pacientka. Pracuje jako administrativní síla ve velké firmě. Žije se svými rodiči, s nimiž má dobré vztahy. Má přítele, plachého a do sebe uzavřeného chlapce, který se



k ní hezky chová. Pracuje v příjemném kolektivu a občas si s kolegy vyjde ven.

Jednou přijde do mé ordinace a tvrdí, že postrádá jakékoliv sebevědomí. Nedokáže vysvětlit proč a dodává:

„Rodiče mě milují, v práci se mi líbí, mám spoustu kamarádů, ale nevěřím si...“

Když mi stručně shrne svůj život, chvíli se odmlčí a pak řekne:

„Stydím se, že jsem tady a vyprávím své problémy cizímu člověku, já, která si v podstatě nemá na co stěžovat.“

Zvedne se, zamíří ke dveřím a odejde. Vyběhnu za ní a vybízím ji, ať se vrátí, že je lepší dokončit sezení, protože jestli se cítí smutná nebo nespokojená, tak proto, že něco nehraje. Nakonec se uklidní a vrací se do ordinace.

Chodí ke mně na terapii už osm měsíců. Je na tom mnohem líp, ale já vím, že pokaždé uprostřed sezení dojde na to, čemu já říkám „její chvíle“. Probíhá to vždy obdobně. Jakoby z ničeho nic znervózní a řekne:

„Stydím se tady být, jste cizí člověk a já vám vyprávím svůj život.“

A pokusí se v panice odejít. Nerada přijímá fakt, že svůj život sdílí s jinou osobou. Postupně si ale úplně sama přichází na nejruznější poznatky a skutečnosti a nahlas uvažuje o důvodech, kvůli nimž musí vyřešit určité vnitřní konflikty, které jí brání v osobním růstu.

Člověku, který se chová stejně jako ona, se v jakékoliv situaci dá říct:

„Vždyť je všechno v pořádku. Můžete teď klidně odejít a až se budete cítit líp, zavoláte a objednáte se.“

Nicméně já její zvláštní okamžiky akceptuji a pokračuji v terapii, jako by nic neřekla.