

The background of the book cover is a photograph of a dimly lit interior. On the left, a lamp with a large, textured orange lampshade and a dark, ornate metal base stands on a small round side table. A small red book is resting on the table next to the lamp. In the center-right, a light-colored, tufted wingback armchair is positioned. The floor is covered with a grey, textured carpet. The overall mood is contemplative and intimate.

Josef Beránek |
Petr Glogar

**VŠECHNO
ZAČÍNÁ V NÁS**

Hovory o terapii a spiritualitě

VYŠEHRAĐ

Všechno začíná v nás

Hovory o terapii a spiritualitě

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz



Josef Beránek / Petr Glogar
Všechno začíná v nás – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

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


ALBATROS MEDIA

Josef Beránek / Petr Glogar

VŠECHNO ZAČÍNÁ V NÁS

Hovory o terapii a spiritualitě



Josef Beránek /
Petr Glogar

**VŠECHNO
ZAČÍNÁ V NÁS**

Hovory o terapii a spiritualitě

Vyšehrad



Štěstí je volba a šetrnost k planetě také. Pokud budete chtít, aby tato kniha pomohla v životě někomu dalšímu, pošlete ji dál s **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

© Josef Beránek, Petr Glogar, 2025
Illustrations © Jana Šamánková, 2025

ISBN tištěné verze 978-80-267-3183-2
ISBN e-knihy 978-80-267-3184-9 (1. zveřejnění, 2025) (ePDF)
ISBN e-knihy 978-80-267-3185-6 (1. zveřejnění, 2025) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-267-3186-3 (1. zveřejnění, 2025) (mobi)

To se takhle potkají židovský rabín a pan Goldstein, který má malou zahrádku v blízkosti synagogy.

Rabín říká: „Nepřeháněj to moc s tou péčí?“

„To vědí, rabi, je potřebí občas vytrhat plevel, zalít, okopat,“ dí na to Goldstein.

„Ale Goldstein, Goldstein, neměl by také něco nechat na Hospodina?“

Goldstein chvíli mlčí, ale pak to nevydrží a vyhrkne: „Vědí, rabi, že já a Hospodin jsme spolupracovníci. Já vypleji a obdělám a Hospodin dá vláhu a růst. Ale měli by vědět, jak to tady vypadalo, když se o zahrádku staral sám Hospodin!“

židovská anekdota

Pokud bych měl tuto knihu někomu věnovat,
pak všem, kteří mi říkali: „Neříkej, že něco nejde,
pokud jsi nevyzkoušel všechny možnosti.“

NA ÚVOD

Pohybovat se na pomezí mezi psychoterapií a spiritualitou vyžaduje opatrnost, zkušenosti a velký respekt ke klientům i čtenářům. Když mě ředitel nakladatelství Vyšehrad Míla Novák požádal, abych se pokusil rozpracovat témata dotýkající se těchto dvou oblastí, byť bez ambice vytvoření odborného textu, dlouho jsem váhal.

Existuje mnoho dobrých důvodů, proč tyto dvě oblasti nesměšovat. Terapie i spiritualita používají své vlastní osvědčené přístupy. A přece se ukazuje, že společně mohou nasvědčovat životní události způsobem, který vede k celistvějšímu, zralejšímu přístupu k životu. Snad mě k tomu, abych se pokusil právě tyto momenty zachytit, opravňuje dlouholetá zkušenost řeholníka a terapeuta.

Úzkostem a obavám z budoucnosti spjatým s nejistotou, s vyhybáním se nedořešeným otázkám v nás, se v poslední době věnuje řada odborníků. Specifikem této knížky je nicméně to, že má formu rozhovoru. Člověk je nucen mluvit za sebe, třídit si myšlenky, neuhýbat ke „svým“ tématům. A nebylo nedůležité, že základním nástrojem v mé práci (v terapii i spiritualitě) je dobře položená otázka.

V našich rozhovorech s Josefem Beránkem nakonec vykristalizovalo deset témat. Vedle zmiňované úzkosti, nejistoty, zraněného či nepravého já a samoty mluvíme též o autoritě, o rozhodování a doprovázení, o spiritualitě... Všechna témata spojuje odvaha měnit se, dívat se na sebe

znovu a jinak, snad trochu pravdivěji, učit se probouzet v sobě ochotu důvěřovat druhým i sobě, hledat skryté zdroje energie a důvody k naději v této době.

V terapii i v duchovním životě platí, že když se podaří určitý prožitek či zkušenost zformulovat, jako byste chytili vítr do plachet. Mnohé se vyjasní a člověk získá trochu pevnější půdou pod nohama. A tahle všímavost k sobě může přinést leccos dobrého.

V našich rozhovorech jsme se snažili vyhnout přílišnému odkazování na odborné teorie a přístupy a spíš využívat podněty a dilemata z běžného života. Postřehy, které si čtenář snadno vybaví, které má sám takříkajíc osahané. Snad se nám díky tomu podařilo představit i témata, jako jsou víra či důvěra, jako mnohem přirozenější součást našich životních peripetií, než by se mohlo zdát. Víra není jakýmsi hrdinským skokem do neznáma, ale schopnost orientovat se i podle jiných „smyslů“, a ty člověk objevuje právě ve chvílích, kdy se odváží setkat se sám se sebou.

V textu jsou zmíněny postřehy a minipříběhy vycházející z mé mnohaleté terapeutické praxe. Přestože se jedná o příběhy konkrétních lidí, byly podstatně změněny či zkráceny, aby zachytily jen jakési fragmenty, které by mohly pomoci čtenáři a přitom dostatečně chránily soukromí klientů. Šlo mi především o vystižení určitých rysů, důležitých pro pochopení toho, čemu se v rozhovoru věnujeme.

Nakonec bych rád poděkoval Daliboru Špokovi, který napsal doslov k této knize, Janě Šamánkové za ilustrace a také Janě Němečkové, Anně Regálové a Rozce Beránkové za cenné podněty a připomínky.

Petr Glogar



Doba úzkostná

Obavy z budoucnosti. Strach. Dětská traumata a úzkosti. Kdy je dobré promluvit si s odborníkem? Může mít úzkost nějaký smysl?

Bylo to ve čtvrtek 21. prosince 2023. S kolegyní jsme ukončili poslední sezení rodinné terapie, popřáli jsme si krásné Vánoce a já se vydal z kliniky v centru Prahy zpátky do kláštera. Cestou jsem ještě chtěl koupit nějaké drobnosti, když jsem najednou ze všech stran slyšel houkat sanitky, policejní vozy a nad hlavou mi hučel policejní vrtulník. A v tom mi zazvonil telefon: „Na fakultě se střílí,“ hlesla kolegyně psycholožka. „Mám tam dceru, nevím, co s ní je.“ Následovalo ještě několik krátkých telefonátů a esemesek od kolegů a přátel, kteří na fakultě pracují nebo tam studují jejich děti. Stál jsem v tu chvíli před obchůdkem, kde jsem chtěl dokoupit několik malých dárků pro přátele. Zaplavila mne úzkost, pocit bezmoci, téměř zoufalství. Co asi musí ti lidé prožívat? Jak je těm studentům a jejich blízkým?

„Má vůbec cenu něco kupovat?“ blesklo mi hlavou. Ale pak jsem si řekl, že možná právě proto, co nás zasáhlo, právě proto potřebujeme vykročit, nenechat se paralyzovat. Ten večer jsme začali přemýšlet o tom, zda by Fortna mohla poskytnout prostor pro studenty, pro jejich setkávání, sdílení, pro přípravu na zkoušky, protože fakulta bude pravděpodobně nadlouho zavřená. Po dohodě s vedením fakulty se tady začaly v lednu scházet menší i větší skupiny. Někdy to byli sami studenti, jindy přišli společně s vyučujícími a vytvořilo se také několik polootevřených terapeutických

skupin. V první skupině bylo několik lidí, kteří unikli střelci na římsu anebo se ukrývali v knihovně. Byli mezi nimi zranění i studenti, kteří ten den na fakultě nebyli a vyčítali si to. Přišel též mladý muž, který absolvoval podobný výcvik ve střelbě, a ptal se, jak se to stane, že člověk prostě jde a zastřelí tolik lidí. V jeho slovech bylo možné vytušit obavu, že si není jistý sám sebou. Nakonec promluvila starší studentka postgraduálního studia, která se před pár dní vrátila z Pásma Gazy. „Je hrozné, co jste zažili, ale ten pražský útok je uzavřen,“ vzala si slovo. „Já to zažívám každý den, týden co týden mi chodí zprávy od přátel, že někdo další, koho jsem znala, zahynul.“ Doba přináší do našich životů něco tak neskutečného, že není divu, že nás zaplavuje strach a úzkost.

Slyšel jsem pak mnohokrát, že už nic nebude jako dřív. Že budeme mluvit o historii před a po střelbě na filozofické fakultě. Po roce vidíme, že tomu tak není. V tu chvíli to vzbudilo mnoho otázek, solidarity, snahy být obětí nablízku. Po roce většina společnosti žije opět v rytmu běžného života. Ano, musíme otevřít oči a jít dál. Jenže – nedlužíme sami sobě odpovědi na otázky, které v nás ten šok vyvolal? A není těch událostí, které otráslы naším bezpečným životem, mnohem víc? Je zřejmé, že v současné době se intenzivní hluboké úzkosti a obavy týkají velkého počtu lidí, jejich vztahu k sobě a k nejbližšímu okolí. To je nepřehlédnutelný fenomén. Hovoří o tom všichni, kdo pracují v pomáhajících profesích.

...

Možná jsme si v mnohem větší míře než dřív uvědomili křehkost života, na který jsme zvyklí? Možná na nás dolehla naše smrtelnost a zpochybnění smyslu našeho usilování?

Já bych tomu tak rozuměl: Máme co do činění s hlubokým nejistěním jednotlivců, s obavami z budoucnosti, co bude

se mnou, s mými vztahy, čemu se mám věnovat... Týká se to v posledku smyslu mého bytí. Svět po otřesu způsobeném pandemií, teroristickými útoky, válkou, proměnou klimatu či politickými zvraty je najednou nečitelný, nesrozumitelný, zjevně nepředvídatelný. Zažíváme velmi citelně, jak málo stačí a „samozřejmé jistoty“ zmizí jako písek mezi prsty. Zažíváme úzkost z nejistoty. Pro někoho je to tak nesrozumitelné a ohrožující, že se obavy překloupí do hluboké existenciální úzkosti.

Byli jsme dlouho zvyklí žít v blahobytu, obklopeni nástroji zajišťujícími bezpečnost a jistotu, pojišťovny nám v reklamách slibovaly „produkty“, které nás ochrání před riziky a nejistotou. A najednou vidíme, že nic nemáme v rukou. To je těžké přijmout.

Člověku dojde, že „já“ v posledku není součtem školních úspěchů, že moje já nedefinuje ani moje práce, ani moje šťastná rodina... A když se člověk snaží dohlédnout na dno svého nitra, je tak hluboké, že se do něj dohlédnout nedá...

Ano, tak nějak je to zkušenost této doby...

Jako by úzkost byla reakcí na to, že kdesi hluboko v sobě tušíme mnohé nejistoty, ale zároveň si je nechceme připustit, chceme žít život, jaký jsme žili dosud, jaký žijí ostatní...

Ano, v pozadí bývají nezvědomělé záležitosti. Konkrétní životní události, životní hodnoty jsme měli určitým způsobem ritualizované. V posledním století jsme to všechno postupně odsouvali. Jako by se nás to netýkalo. A teď najednou domnělá zajištěnost padla. Snaha tvářit se, že se nic neděje, nepomáhá a nezbývá než se pokusit zvědomovat, co je jinak a o čem jsme zatím ani neuměli mluvit. Jinak řečeno postavit se tomu, co se v nás děje, protože jediné tak můžeme získat odolnost, tedy zkušenost, že jsme schopni leccos zvládnout navzdory nepřízni a nejistotě.

Jinak řečeno úzkost může nějak odrážet i naše ideologické, neživotné představy o světě, které jsme si vytvořili a úzkostlivě se jich držíme, abychom se nějak vypořádali se strachem a obavami z konečnosti života?

Pokud by úzkost krystalizovala kolem takového tématu, řekněme na základě určitého morálně náboženského konceptu, mohlo by to tak být. Úleva by pak mohla souviset se změnou postoje, s určitým přerámováním životních hodnot, možná i v kontextu nového uchopení role náboženství.

Podobné situace ale řeším spíš než v terapii v rámci duchovního doprovázení – tam se objevuje téma dospělosti ve víře a rozlišování určitých rigidních forem, spíš jde o rozvázání určitých stereotypů, kolikrát dodržovaných s úzkostlivou péčí. Jsou lidé, kteří právě proto zakotvili v komunitách, jež jim nabízejí prostředí s jasným, srozumitelným řádem. Chtějí vědět, že takhle to má být, že tak je to v pořádku.

Koneckonců i příklon mnoha mladých kněží či řeholníků ke konzervativnímu přístupu sociologové popisují jako odpověď na to velké rozvolnění a nejistotu současného světa. Potřebují – ať už vědomě, nebo nevědomě – pevnost, strukturu. V katolickém řádu nota bene přebíráte dědictví, které se osvědčilo během staletí, a to člověku dává sílu přežít, protože v tomto turbulentním světě by jinak přežil těžko. Myslím si ale, že zdravá míra odvahy vpustit si do života svět – to neznamená, že musím to či ono přebírat, ale že jsem schopen rozlišovat, aniž bych se pohoršoval – je žádoucí.

V posledních letech byly zveřejněny závěry řady výzkumů, z nichž vyplývá nárůst duševních poruch a nemocí napříč celým světem včetně bohatých zemí. Zejména u mladých lidí tvoří překvapivě vysoké procento. Podle průzkumu mezi českými deváťáky z roku 2023 dva z pěti žáků vykazují známky duševní nepohody a téměř třetina dotazovaných projevila znaky středně těžkých až těžkých úzkostí. Máme se nejlíp v celé historii, a přece je svět kolem nás i v nás samých rozbitý. Co se to děje?

Ono to zjevně nesouvisí pouze s blahobytem, respektive jsme si uvědomili, že sice máme mnohé k dispozici, ale stačí strašně málo a vše může být jinak. Pandemie covidu a brutálně vedená válka na Ukrajině, a koneckonců i ona zmíněná událost na Filozofické fakultě UK, nám ukázaly, jak rychle se zajištěný život rozpadne. Najednou jsi sám tváří v tvář lidské konečnosti. To samozřejmě převrací i smysl všeho, co mám, na co jsem se spoléhal.

Ve své terapeutické praxi například pracuji s dospívajícími lidmi, kteří říkají, že nemá smysl něco dělat, vlastně ani studovat, ani přemýšlet, jaký obor bych měl studovat. Jako by se budoucnost rozpadla.

Mnozí si uvědomují, jak devastujeme přírodu a jak těžké je s tím něco udělat. Vidí svět bez budoucnosti, do kterého nechtějí přivést děti. Nechtějí, aby žily v tak poničeném světě plném těžko řešitelných dilemat. Vnímám tam beznaděj, pocit, že se nic nezmění, a oni v tom nechtějí žít.

Často se také setkávám s tím, že se lidem rozpadá vztahové pole, v rodině nebo tam, kde vyrůstají. Vztahy, které mají, nejsou zdrojem odolnosti, nepodněcují, neinspirují je, proč ve světě být. Zůstane jen apatie.

Jak se takové hluboké obavy a úzkosti projevují?

Asi každý z nás občas cítí obavy nebo úzkost, většinou to záhy přejde a jdeme dál. Něco jiného je, pokud se do našeho každodenního života opakovaně vkrádají obavy, zaplavuje nás pocit neurčitého strachu, úzkosti. Může to být vlna, která přijde, člověka zaplaví, paralyzuje ho a za chvíli pomine.

Může to být vždycky po ránu. Navenek to může vypadat jako lenost, že se dotyčnému nechce vstávat, přitom je za tím paralýza jakékoli motivace, nic nemá smysl. Cokoli udělá, je zbytečné. V těch chvílích nejsou s to nalézt v sobě tu běžnou motivaci, chuť do života, do práce, chuť zažít něco s druhými. V tom stavu se člověk není schopen na nic soustředit, má zrychlený tep, potí se. Kolikrát ani není schopen vyjít z bytu.

Jiným případem jsou lidé trpící environmentálním žalem. Ti mnohdy vytvářejí společné sítě, v nichž se v tom svém přesvědčení podporují, a tak se propadají do ještě větší frustrace. Je dobré mít okolo sebe lidi podobného smýšlení, člověk díky tomu nabírá energii, získává zpětnou vazbu i určitou odolnost, každá uzavřená skupina má ale sklon k sebeutvrzování, a to není zdravé. Je dobré nežít jen v jedné bublině, nepřistoupit na černobílou představu světa.

Ví se, že pevná síť vztahů, ať už v rámci rodiny nebo později přátel, posiluje odolnost čelit tomu, že budoucnost přinese něco jiného, než člověk očekával. Člověk se stává odolnějším, mozek je plastičtější, snáze schopný zvládnout nepředvídatelné či krizové situace. Naopak pokud vztahy nejsou rozprostřeny mezi více lidí, snadno vznikají úzkostné vazby na zbývající blízké osoby a tyto vazby nedovolí člověku se vzdálit, trénovat odolnost, protože mu v tom zabrání podvědomý strach, že až se vrátí, nikdo doma nebude. Takové úzkosti mohou vznikat v návaznosti na zážitky z raného dětství, kdy dítě zůstalo samo a zažilo strach, že zůstane opuštěné od blízkých lidí. Nemá představu o čase, z jeho pohledu jde o nekonečné odloučení. Úzkosti se pak mohou rozvinout, když dítě vyrazí na školu v přírodě či na tábor, anebo třeba až v dospívání. K tomu se přidávají fantazie, proč se to stalo. Většinou si klient vytvoří model odloženého nebo nechtěného dítěte, aby byl schopen nějak se se svými pocity vypořádat.

Lidé okolo si asi jen těžko představí, jak takový člověk trpí...

Měl jsem šestnáctiletého klienta, který nemohl vyrazit s kamarády na několikadenní výlet. Hned první noc se musel vrátit domů, i když byl s přáteli, které znal a měl rád. Když jsme potom společně rozebírali, co se stalo, ukázalo se, že v pěti šesti letech zažil opuštění, kterému nerozuměl a které se pořád jakoby vracelo. Už nešlo o to, že ho opouští máma, ale že se mu něco neidentifikovatelného stane...

Ve chvílích návalu úzkosti člověk vyvine maximální úsilí, aby situaci zvládl. Součástí však je, že si vytvoří náhradní kompenzační modely reagování, které mu umožní přežít. Někdy to může být čitelné, dítě se uzavře do sebe, nereaguje, vyhýbá se určitým situacím, jindy se chová jakoby nic, naopak ho dospělí chválí, jak všechno zvládá na jedničku. Ale pod tím je kdesi zasuta bolest, která se jednoho dne ozve.

Takovým spouštěčem úzkosti, jak upozorňují psychologové, může být leccos, paradoxně mohou rodiče dítěti uškodit i přílišným chválením, protože získá dojem, že musí být vždycky nejlepší, a neúměrně ho to stresuje.

Velmi častým spouštěčem jsou zážitky dětí spojené například s rozvodem, kdy jsou svědky agresivních výstupů mezi rodiči. Dítě není schopno situaci pochopit a nechce přijít o žádného z rodičů, začne propadat panice, úzkosti, která je často překryta somatickými problémy. Navrch si začne vytvářet sebeobviňující modely (já jsem něco udělal špatně), aby se s nesrozumitelnou situací rozvodu vyrovnalo. V takových chvílích je důležité, aby dítě či dospívající měli někoho, s kým mají odvahu mluvit o svých pocitech, někoho, kdo by s nimi tím labyrintem prošel.

Dnes se k tomu všemu přidává ještě stres způsobený digitálním světem. Sdělení, která v něm jsou přítomna, prohlubují strach, obavy. Virtuální svět je někdy velmi krutý. Kritická sdělení o sobě, fotky spolu s vědomím, že obojí je na sítích široce dostupné, to vše vede k úzkosti, k obavám z vyloučení z prostředí, kam dítě chce patřit. Dnešní mladá generace navazuje hůře reálné vztahy a o to víc je závislá na virtuálních vztazích na sociálních sítích. Obavy z vyloučení pak vedou k nutkavému pocitu, že musejí být pořád on-line, že musí hned reagovat a zároveň svými názory příliš nevybočovat. Myslím, že to, jak jsou kluci i děvčata přilepení k mobilům, signalizuje strach z vyloučení. Vzpomeňte si, jak za našeho dětství byl ve škole terčem posměchu každý, kdo přiznal, že neviděl nějaký atraktivní pořad v televizi.

Hrozba izolace je hrozná a dětský svět dokáže být někdy hodně krutý. Když se ptám při terapii dětí, komu ze svých kamarádů by mohli zavolat, když by jim bylo ouvej, dlouho váhají a mnohdy přiznají, že asi nikomu.

Vlastně určitá míra úzkosti v důsledku zážitků z dětství je vcelku zákonitá, těžko se jim lze úplně vyhnout...

Ano, je ovšem důležité doplnit, že ani náročné situace nemusejí být bezpodmínečně spouštěčem úzkosti. Jak už jsem zmínil, důležité je, aby děti a dospívající měli někoho, na koho se mohou obrátit. Když mohu s někým hovořit o svých trablech, pojmenovat si, čím procházím, úzkost se rozpouští.

Pomáhá, když lidé o svých úzkostech mluví s přáteli, s členy rodiny?

Myslím, že když se člověk s úzkostmi svěří nahodile, může se druhá strana uleknout, kde to ten člověk žije. Překvapení bývá o to větší, že lidé trpící úzkostmi mívají problém s vyjadřováním svých potřeb, a když už se rozhovoří, jejich úvahy se často nesrozumitelně zacyklí. Druzí kolem nerozumí tomu, proč mají dlouze a pořád dokola poslouchat totéž lamentování. Nedokážou přiměřeně reagovat. Nekonečné naslouchání je obtížné a pokusy poskytnout radu nefungují. Obě strany tak mohou přijít o přítele.

Je lepší svěřit se do rukou terapeutovi, ten je tu od toho, aby dlouhým vyprávěním naslouchal, svěřit se přátelům je lepší ve chvíli, kdy člověk získá určitý odstup a není v úzkostech po krk. Zatěžovat přátelské vztahy nějakou patologií je nezdravé, přátelé nicméně mohou člověka, který se snaží s úzkostmi zápasit a je schopen určité sebereflexe, podpořit.

Může se úzkost přenášet na další generace – z úzkostlivého rodiče na úzkostné děti?

Je otázka, zda se to dá říct takhle zjednodušeně, ale pravděpodobně ano. Často se v terapii setkávám s rodiči, kteří už tím, jak hovoří o svém úzkostném dítěti, na něj přenášejí

své starosti a strach. Nevědomky vytvářejí v domácnosti podhoubí pro dětské obavy a úzkosti, třeba i tím, které aktivity dětem povolují a nakolik za ně řeší jejich běžné dětské konflikty ve škole a mezi dětmi.

Když to přeneseme do náboženské oblasti, například že křesťan má žít tak a tak a na sto dvacet procent, má to neblahé důsledky. Takoví lidé se neustále zkoumají, žijí v permanentním pocitu hříchu a obávají se, jak by skončili, kdyby teď zemřeli. To je strašně těžké. Myslím, že ti lidé si to sami nevymysleli, ale oslovilo je skrze někoho určité rigidní prostředí a oni se k němu přimkli.

Opakované nutkavé obavy či úzkosti lze léčit jediné tak, že se zmapuje širší prostředí, zda někde pro ně není živná půda. Najde-li se takzvaný spouštěč, něco, co mohlo stát kde-si na počátku, snáze můžeme takovému člověku dlouhodobě pomoci. Ovšem ani zde neexistují zjednodušující zkratky.

Máme k úzkosti nějaké genetické predispozice, jsou citliví nebo třeba altruističtí lidé úzkostnější?

Samozřejmě hraje roli povaha, „vybavení“ člověka. Zážitky, který jednoho poznamená, druhým neotřese. Okolnosti, které nastanou v blízké rodině nebo ve společnosti, tedy něco, co pozmění stav jistoty a bezpečí, někoho přivedou k tomu, že si položí otázku, co s tím udělat, ale pro jiného je to ohrožení.

Jsou lidé, kteří mají úzkostlivé svědomí. Dělají si starosti z toho, že se na někoho křivě podívali, málokdy dostojí svým vnitřním morálním požadavkům. I svědomí je třeba rozvíjet, vychovávat v rozhovoru s lidmi, kterým důvěřuji, s nějakou duchovní autoritou, zpovědníkem. Může se ovšem stát, že člověk s nezdravě úzkostným svědomím není schopen akceptovat autoritu, byť si ji sám vybral, a hledá jiné autority, které by jeho vidění světa potvrdily. Tady se ukazuje ono nebezpečné zapouzdření, které má člověku pomoci zvládnout patologickou úzkost. Náboženské příkazy, argumenty, že takhle to vidí Bůh, jsou velmi silné.

Jak takovým návalům úzkosti a obav může člověk čelit?

Lékem na úzkost je rozšiřování zorného pole. Léčit zapouzdření, zacyklení do sebe, pocit, že nic nemá cenu, nic nemá budoucnost. Rozumím tomu, že svět s bezbřehým množstvím možností někoho naplňuje úzkostí, obavami z toho, co všechno se může stát. Zúžení je přirozená obrana, abych ve světě přežil. Tím se ovšem uzavřu v jakémsi svém světě, který není dlouhodobě životný. A je otázka, zda naleznu průvodce, který mně pomůže opřít se o pevné body „dobrého světa“, nebo si najdu komplice, kteří mě budou utvrzovat v mém uzavřeném světě.

Prvním krokem je porozumět rozpoložení úzkostlivého člověka. Musím s ním nějakou dobu kráčet a pochopit, jak co prožívá. Jednoduše nejde někomu říct, jak má svým vnitřním „drakům“ či obavám čelit, to bych vlastně popíral realitu jeho prožitků a zkušeností. Teprve poté můžeme spolu hledat způsob, jak se vybavit, až přijde vlna úzkosti příště. Říkat „nemysli na to“ nepomůže. Úzkost není věc vůle.

Měl jsem jednu klientku, která se bála vstoupit do mé pracovny, vůbec se nemohla odhodlat vejít do budovy. Tak jsme seděli na schodech před vchodem a tam probíhalo první terapeutické sezení. Potřebovala si nejprve ověřit, že jí ten cizí člověk bude naslouchat, že jí chce porozumět a nebude ji škatulkovat, poučovat, co by měla nebo neměla absolvovat, zkrátka že ten vztah pro ni je bezpečný.

Vám je blízký, jak jste uvedl v jednom rozhovoru, terapeutický přístup hledání zdrojů, jak úzkostem čelit, posilování resilience.

Co se týče těch zdrojů, první rada je hledat si nějaké vnější milníky. Těmi mohou být procházky v přírodě nebo návštěvy galerie či koncertu, případně meditace zaměřená ven, např. na nějaký obraz. Je důležité překonat tendenci dívat se dovnitř a zaměstnat pozornost vně. Lze se třeba soustředit na vůně, na barvy v lese. Cenné je trávit čas s druhými.

Klientů se ptám: „Co kdybychom zkusili toto, co byste navrhoval?“ Lidé jsou často úzkostí ochromeni, mají dojem, že nelze dělat nic. A pokud najdou podporu, sami udělají první krůček, objeví postup, který jim dá možnost se k tomu postavit jinak. Často s klienty hledáme kroky na další den, na další týden. Velmi totiž pomáhá konkrétní plán a řád, schopnost překonat, že se mi nechce. Zvládnout úzkost je dlouhá cesta, nestačí párkrát vyjít do lesa.

Možná v rámci rozhovoru hned nenajdeme, do čeho se pustit, jaký postup zvolit. To, co klienta posouvá dopředu, není v posledku to, co se řekne, ale psychoterapeutický vztah – ten umožňuje proměnu situace klienta. Psychoterapeut se tím, že naslouchá a dává najevo, že mu na klientovi záleží, stává jakýmsi pevným bodem, který klientovi dodá odvalu odpoutat se od svých vzpomínek, možná v sobě odkryt hlubší roviny. A to je úlevné, léčivé. Klient si může připustit strach z budoucnosti, strach z nejistoty, z minutí smyslu života...

Dají se takříkajíc změnit vzpomínky?

Vzpomínky je možné přeformátovat. Nebo bych spíše řekl integrovat. A to pokaždé, když je vytáhneme na povrch. Například můžeme klienta učit vstupovat do těch traumatizujících situací a postupně, krok za krokem, je zvládat – jako když se otužujete. Tímto způsobem pomáhá kognitivně-behaviorální terapie.

Kde se nachází hranice, kdy je úzkost do určité míry přirozenou součástí určitého životního období, třeba přípravy na zkoušky, a kdy už je žádoucí vyhledat odbornou pomoc?

Zmiňme známé separační úzkosti, když dítě odchází z domova – tehdy může úzkost přepadnout dítě i rodiče. Řeknu vám takový příběh. Do poradny vstoupili rodiče s šestiletým Tomášem. Trápilo ho zadržávání v řeči a spolužáci se mu ve škole smáli. Návštěvy logopedie nepomáhaly, a navíc se přidaly dýchací obtíže, které se s velkou intenzitou vyskytovaly

téměř vždycky ráno, když měl jít Tomáš do školy. Někdy bylo dokonce nutné vyhledat rychlou pomoc, vrátit se domů, zajistit hlídání... a obtíže záhadně ustoupily. Maminka působila unaveně, sama docházela na terapii. Trápily ji časté angíny a pochopitelně synovy trable. Táta je automechanik, ve volných chvílích dostavuje dům, s rodinou bývá spíše o víkendech, když právě není na stavbě. V takových situacích se naskytá mnoho otázek, co by komu pomohlo a co by kdo mohl udělat. Jaké jsou vnitřní zdroje, možnosti a nápady, které by mohly nějak přispět k zlepšení. Na dalším sezení se ujal slova táta, že o všem přemýšlel a napadlo ho, co by pro syna mohl udělat, a něco rovnou zkusil: šel s Tomášem do školy a domluvili se, že spolu půjdou lovit ryby. Někdy i taková zdánlivá maličkost může pomoci dát věci do pohybu a podaří se vykročit z toho podivného sevření.

Úzkostné stavy mohou vyvolat nejen životní prahy dětství a dospívání, ale třeba také příprava na svatbu či změna zaměstnání. Pokud se nám podaří pojmenovat zdroj úzkosti, už samotné pojmenování a třeba i sdílení s blízkými přáteli pomáhá obavy a nejistotu zvládnout. Podobným případem jsou často somatizované úzkosti mužů po padesátce, kdy si uvědomují, že život v dosavadním tempu neutáhnou, že už je jejich potomci předbíhají, že jsou v mnohém úspěšnější. Ovšem místo toho, aby děti docenili, stále s nimi soutěží a potřebují dokazovat, že oni toho dosáhli víc. Tady pomáhá pojmenování životní fáze.

Pokud ovšem nejsou příčiny obav a úzkostí takto jednoznačné, jde o hlubší úzkost. Ta je často spojena se ztrátou smyslu života, nebo dokonce se sebevražednými myšlenkami, a je třeba vyhledat odbornou pomoc a vážně přemýšlet o podpoře medikací.

Přenáší se úzkost z klienta na vás jako terapeuta?

V jistém smyslu ano, potřebuji se na toho člověka naladit. Jediná nemístná reakce může zbořit křehkou důvěru mezi námi. Je důležité dokázat být s ním v jeho úzkosti, nechat

na sebe dolehnout, jak ji asi prožívá. Potřebuji být na jeho straně. Pomáhá mi to nepřehlédnout důležité momenty a být trpělivý. Terapeut není trenér, který klidně přitlačí: „Tak to zkus znova, ještě krev neteče!“ Pokud se zhortí vzájemná důvěra, klient už od terapie nic nečeká.

Jedním z mých klientů je dospívající chlapec, který vyrůstal obklopen maminkou a dvěma sestrami bez otce. Řeklo by se, že žil jako v bavlnce. Netrpí přímo úzkostí, spíš jakousi bezmocí. Školu zvládá jen díky individuálnímu plánu. Je tak pasivní, až to člověka mé povahy nutí s ním zatrást a zakřičet na něj: „Jsi přece chlap, tak žij!“ Myslím, že bych ho ale ztratil. Nejde o to, co já si myslím, že by měl, ale o to, co on ve skutečnosti může. Jak mu asi je v té rodině, kde vyrůstá? Jak v ní funguje? Bez toho táty je to náročné.

Může mít úzkost nějaký smysl?

Na to asi neexistuje jednoduchá odpověď, a pokud ano, pak ho člověk odhalí až s velkým odstupem. Uvedu příklad ze svého života. Od nějakých dvanácti let jsem byl zvyklý trávit především o prázdninách mnohé víkendy mimo domov. Pomáhali jsme na farech, jezdili na výpravy a podobně. Jednou, to už mi bylo asi šestnáct let, jsem se rozhodl, že vyrazím den před Štědrým dnem za jedním knězem, který žil sám v pohraničí, a další den se vrátím. Nikoho z naší rodiny by něco takového o Vánocích nenapadlo, bylo trochu nezvyklé nebýt na Štědrý den doma s blízkými. Ale proč ne, naši mi nebránili. A na té faře v horách se odehrála zvláštní situace. Z celé návštěvy si pamatuji především to, že mne večer přepadla tíseň a výčitky, silný bytostný pocit, že máma zemřela a já jsem nebyl doma. Chodil jsem pozdě večer v panice po té faře a říkal si, že musím odjet, že tam nemůžu zůstat. Pocit, že se něco muselo stát, byl neuvěřitelně silný. Na Štědrý den jsem se pozdě večer vracel domů. Jakmile jsem vystoupil z vlaku, spěchal jsem k vývěsce, kam se dávala parte. Nebylo samozřejmě ani reálné, že by tam už parte viselo, i kdyby se moje obavy naplnily, ale měl jsem

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Všechno začíná v nás.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.