

Dan Tomasulo

Proměňte úzkost v naději

pomocí KBT



portál

Dan Tomasulo

Proměňte úzkost v naději

pomocí KBT

Původní anglické vydání:

*The Positivity Effect: Simple CBT Skills to Transform Anxiety
and Negativity into Optimism and Hope* © 2023 Dan Tomasulo

Copyright 2023 by Dan Tomasulo and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

České vydání:

Translation © Ivo Müller, 2025

© Portál, s. r. o., Praha 2025

ISBN 978-80-262-2291-0

Tuto knihu věnuji své vnučce, Josephine Grace Fetrow.

Obsah

Předmluva	6
Úvod: Najdi v sobě hrdinu	9
1 Negativitu stresu a úzkosti dokážete proměnit	22
2 NADĚJE: Jednejte s rozhodností a věřte ve svou budoucnost	29
3 KOMPETENCE: Buďte na cestě k úspěchu sebevědomí	49
4 ODOLNOST: Pružné nastavení mysli vám dodá odvalu uprostřed překážek	73
5 OPTIMISMUS: Rozšiřte svůj pohled do minulosti i budoucnosti	95
6 Nástroje pro udržování účinků positivity	113
7 Buďte připravení na život, v němž se vám bude dařit	134
Poděkování	151
Poznámky	154
Doporučená literatura v češtině	174

Předmluva

Co kdyby vám někdo nabídl královský trůn, ze kterého byste mohli předurčovat velkou část svého životního osudu? Jedním mávnutím žezlem byste od sebe mohli odehnat život plný zápasů s negativitou a namísto toho byste kralovali světu bohatě obdařenému vším pozitivním. Mohli byste si předeepsat osobní náplň oplývající štěstím, radostí a nadějí. Anebo byste mohli, z této své pozice, svůj život uvrhnout do trápení, bolesti a nihilismu.

Díky moudrosti obsažené v knize *Vliv positivity (Proměňte pesimismus v optimismus)* od dr. Dana Tomasula, vůdčí osobnosti v oblasti pozitivní psychologie, se můžete na takový trůn skutečně posadit. Do této své vnitřní komnaty možná budete muset teprve vstoupit. Ale ona na vás čeká a v ní prázdné křeslo vyhrazené pouze pro vás. Dr. Tomasulo vám dává do ruky mapu, klíč a průvodce k celé škále rozhodnutí, která byste mohli uskutečnit, až se budete rozhlížet ze svého stolce osobní síly. Ačkoli žádná lidská bytost nemá vnější události zcela ve své moci, každý z nás se rodí s vnitřním vědomím toho, že se můžeme rozhodovat, jakým způsobem tyto vnější události vnímáme, vybíráme, hodnotíme, a jak na ně v konečném důsledku reagujeme. Dr. Tomasulo dokonce ukazuje, že naše uvědomění dokáže některými těmito takzvanými vnějšími událostmi pohnout – zejména co se týče kvality našich vztahů, používání vrozeného nadání a vytrvalosti a efektivity ve světě.

Dr. Dan Tomasulo je mimořádný učitel. Vypracoval se na pozici akademického ředitele studijního programu „Spiritualita, mysl a tělo“ na Pedagogické fakultě Kolumbijské univerzity. Zde jsem ho v průběhu uplynulých deseti let viděla naživo v akci, jak učí stovky, dnes už možná tisíce studentů. Coby zkušený průvodce vás dr. Tomasulo seznámí s vaším vlastním vnitřním sídlem vědomí. Z této pozice budete zplnomocnění k tomu, abyste velkou měrou rozhodovali o tom, jak budete různé situace „brát“, tedy o svém kognitivním hodnocení, dále o svém „emočním životě“ čili o mentálních přijímání, a pokud budete praktikovat, dokážete si vybudovat i nový životní „modus operandi“!

Budete-li souhlasit s tím, že tyto vnitřní praxe vyzkoušíte, budete držet ve svých rukou velké osvobození. Je-li vaše mysl pozitivně naladěna, znamená to, že už nejste pevně citově připoutáni k nechtěným, šokujícím a bolestivým událostem ve vnějším světě. Můžete svobodně žít takový život, jaký chcete. Míru svého pozitivního naladění můžete určovat pouze vy. Tohoto vašeho rozhodnutí si okamžitě všimnou i všichni kolem vás: spolupracovníci, životní partner a děti, a dokonce i spolucestující ve vlaku na vedlejším sedadle.

V temných časech úplné noci můžeme pozdvihnout planoucí pochodeň, anebo se můžeme během slunečného dne zhroutit pod tíhou nespokojenosti. Jakým způsobem chcete žít?

Poznání je síla. Dr. Tomasulo vás posiluje tím, že vám nabízí ty nejlepší vhledy v oblasti pozitivní psychologie. Píše povzbuzujícím, jasným, přístupným stylem o nesmírně důležitých empirických poznatcích v psychologii, které se týkají volby vlastního emočního životního osudu. Používá mnemotechnické pomůcky, abyste si cestu k sídlu positivity mohli lépe zapamatovat. Podává svědectví o skutečném člověku, kterému se prostřednictvím vnitřní volby podařilo zůstat pozitivní i následně po setkání se zlou katastrofou – o člověku, který přežil holokaust, o Viktoru Franklovi. Dále předkládá recenzované články, které dokumentují naši sdílenou lidskou schopnost přiklánět se na stranu života i v dobách kolektivního traumatu, jako bylo 11. září. Prostřednictvím solidního empirického výzkumu v oblasti posttraumatického růstu ukazuje na možnosti, jak čelit

obrovskému neštěstí a jak přitom spíše získávat než ztrácet – být více pečující, více komunikativní, více optimistický.

Dr. Tomasulo chce, abyste žili ten nejlepší život. Život, který pohání pozitivní síla. Vize i provedení vašeho prvotřídního života jsou ve vašich rukou, budete-li se dívat ze správného úhlu pohledu. Takový život nenajdete pouze v okolnostech, které se vám přihodí, ale i ve vlastní volbě, zda se posadíte na svůj vnitřní trůn, poradíte se s důležitými lidmi a událostmi (dobrymi i špatnými), a nakonec si zvolíte vládu radosti.

Lisa Miller, Ph.D.,

Institut spirituality, mysli a těla, Pedagogická fakulta Kolumbijské univerzity – profesorka a zakladatelka; autorka knih *Probuzený mozek* (The Awakened Brain) a bestselleru *Duchovní dítě* (The Spiritual Child) z nakladatelství *The New York Times*.

Najdi v sobě hrdinu

Hrdina je obyčejný člověk, který najde sílu vytrvat i navzdory nesmírným překážkám.

Christopher Reeve

Probouzíte se s vtíravou myšlenkou na dlouhý seznam úkolů, které máte před sebou? Já jsem to tak míval. Každé ráno na mě čekal seznam věcí, které jsem měl udělat, které jsem neudělal nebo na které jsem úplně zapomněl. Každý den mi přinášel nové úkoly, takže ten seznam, co je třeba udělat (nebo předělat), se neustále prodlužoval. Úkoly narůstaly – a s nimi stres a úzkost. Čím dál více mě něco rozptylovalo. Bylo stále těžší se soustředit a úkoly dokončovat. Při tolika hořících termínech, při nedostatku spánku a nadbytku kofeinu bylo obtížné najít trochu prostoru k vydechnutí.

Pokud denně bojujete s vlastním stresem a úzkostmi, nejste v tom sami. Úzkost nás vyřazuje z provozu celosvětově – a je primární příčinou narušení zdravého života.¹ Jen ve Spojených státech trpí nějakou úzkostnou poruchou více než 40 milionů lidí starších 18 let. Bezpočet dalších trpí chronickým stresem a úzkostí, které se možná nedají diagnostikovat, ale přesto jsou nepříjemné. Úzkost a stres jsou branou vedoucí k depresím a tělesným onemocněním. Prožíváte-li v životě výraznou úzkost, existuje pětkrát větší pravděpodobnost, že máte zdravotní problémy, které vyžadují lékařskou pozornost. A co víc, u lidí s úzkostnými poruchami je šestkrát větší pravděpodobnost, že budou hospitalizováni s psychiatrickou diagnózou.² Úzkost je naší největší překážkou na cestě k duševní pohodě.

Přesto je na stránkách této knihy naděje – a dokonce kompetence, odolnost a optimismus.

Existují miliony nervózních, ustaraných a úzkostných lidí, a narůstá potřeba úlevy. Ačkoli většině z nás se daří zvládat svůj den, týden i aktuální krizi, vždycky něco bublá pod povrchem, co se chystá zaplavit naše myšlenky. Přesto pouze asi třetina lidí, kteří trpí značným stresem a úzkostí, vyhledá léčbu.³ Čím to je, že je úzkost zároveň široce rozšířená a málo léčená?

Je mnohem pravděpodobnější, že lidé s úzkostí půjdou k lékaři,⁴ třeba k obvodnímu, k internistovi nebo lékaři jiné odbornosti, než k psychiatrovi či psychologovi. Očekávají, že lékař nechá jejich úzkost zmizet. Na jedné straně je to dobrá zpráva, protože hledají možnosti léčby svého onemocnění. Na druhé straně to rovněž může být součástí problému, protože nutně nehledají pomoc u odborníka na duševní zdraví. Pokud se příčina úzkosti neléčí, může dolehnout o to větší silou.

K tělesným příznakům doprovázejícím úzkost patří bušení srdce, bolesti a ztuhlost svalů, třes, dušnost a nespavost. Může k nim dále patřit únava, poruchy koncentrace, bolesti na hrudi, bolesti ve tváři, vyrážky, žaludeční potíže, a dokonce přetrvávající škytání nebo hučení v uších.⁵ Tyto příznaky nás obvykle přivedou k lékaři – k člověku, který je vyškolený v tom, aby zmírňoval naše tělesné potíže (obvykle pomocí léků), avšak není školený v tom, aby léčil příčiny duševních či psychických aspektů úzkosti. Příliš mnoho lidí, kteří podstupují léčbu, se zaměřuje na *příznaky* úzkosti – nikoli na její *příčiny*.

Nicméně víme, že pokud něco neléčíme v samotném jádru, pravděpodobně se to vrátí. Obzvláště to platí pro úzkost a depresi. Lidé mají sklony užívat léky, které jim předepíše jejich praktický lékař – obvykle antidepresiva, jež mohou rovněž zmírňovat příznaky úzkosti – po určité době. Trochu jim to zabere, oni potom léky vysadí, načež se příznaky vrátí.⁶ A co je závažnější, výzkumy ukazují, že téměř 70 % těchto pacientů vlastně nikdy kritéria pro klinickou depresi nesplňovalo a téměř 40 % se léčilo s příznaky úzkosti, ačkoli nesplňovali kritéria pro úzkostnou poruchu.⁷ Existuje řada důvodů, proč tento přístup nefunguje.

Na toto téma proběhl solidní výzkum. Irving Kirsch z Lékařské fakulty Harvardovy univerzity prozkoumal data z několika nezávislých studií, aby zjistil celkové trendy,⁸ co se týče účinnosti antidepresiv. Z jeho výzkumu vyplývá, že léky používané na depresi a úzkost mohou pomoci při prvním užití, avšak nezabraňují opětovnému návratu příznaků. Věda v podstatě jasně ukázala, že když se lidé začnou cítit lépe a přestanou brát léky, tytéž příznaky se jim vrátí.

Jinými slovy, léčba funguje pouze tehdy, jestliže v ní pokračujete. Užívání léků na zmírnění úzkosti vám nepomůže se z ní uzdravit nebo jí předejít – místo toho vám pomůže spoléhat se na lék, se všemi jeho vedlejšími účinky, abyste svou úzkost udrželi pod kontrolou.⁹ Tím však, což je nutno podotknout, neříkám, že by léky nemohly pomáhat. Pomáhají, ale už dlouho se ví, že hlavní anxiolytika, tj. benzodiazepiny, sice pomáhají snižovat úzkost, ale vedou k závislosti, toxicitě a zneužívání:¹⁰ zaberou a úzkost dočasně sníží, ale nikdy se nedostanou až k samotné příčině. Dalo by se to označit jako úspěšná *léčba* s neúspěšnou *udržitelností*. Na dotaz, zda je takový lék účinný, odpovídám: je i není. Je během fáze léčby. Není, co se týče uzdravení příčiny.

Pokud jste v souvislosti se stresem a úzkostí zažili strach, nejistotu či ambivalenci, možná jste hned nevyhledali pomoc. Jestliže se vám ulevilo pouze v důsledku léčby (možná lékem na depresi či úzkost), anebo jste žádnou léčbu ani zkusit nechtěli, chápu, pokud váháte. Možná neváháte – možná jste připraveni vyzkoušet něco nového –, ale pokud skutečně váháte, je to pochopitelné. Možná se stydíte za to, že nemáte své pocity pod kontrolou, obáváte se, že dostanete nálepku nějaké poruchy, nedůvěřujete účinnosti žádné léčby, bojíte se vedlejších účinků léků, máte obavy ze závislosti na lécích, nebo se prostě potřebujete dozvědět více o tom, jak ty léky fungují.¹¹ Ačkoli je úzkost nesmírně rozšířená, možná patříte k těm, kdo se bojí stigmatu spojeného s duševním onemocněním nebo důsledků diagnózy. Možná předpokládáte, že si léčbu nemůžete dovolit, myslíte si, že to zvládnete sami, nevíte, kam se pro léčbu obrátit, nebo se dokonce domníváte, že k užívání léků budete přinuceni.¹²

S ohledem na všechny tyto úvahy nijak nepřekvapuje, že mnoho lidí žádnou léčbu nevyhledá. V důsledku toho se mohou potýkat s beznadějí

nebo mají pocit, že svou budoucnost nemohou nijak ovlivnit. Takový pocit je může držet ve slepé uličce, v nečinnosti a v pasti roztáčející se negativity. Než budeme hledat cestu ven, podívejme se na tuto spirálu podrobněji.

POZNATKY O NEGATIVITĚ

Věda se již hodně dozvěděla o tom, jak fungují naše obavy. Smyčka v našem mozku začíná nějakou negativní myšlenkou, načež následně nevidíme žádnou možnost, jak pozitivně ovlivnit budoucnost. Obavy z budoucnosti přivolávají další úzkost a strach, což zase vyvolává pocity beznaděje – další negativní myšlenky.

Krásně to ilustruje muzikál *A Strange Loop*, který získal ocenění Tony Award. Když hlavní postava, Usher, přemýšlí o své budoucnosti, čelí celé škále negativních myšlenek. Čím více se Usher snaží z této smyčky uniknout, tím častěji a intenzivněji se objevují personifikované negativní myšlenky (*Vůbec nevíš, co děláš; Tohle nesmíš; Kdo si myslíš, že jsi?*).

Negativní myšlenky se zdají nelítostné. Je to proto, že negativita pramení z neviditelného zřídla úzkosti a strachu. Ano, nároky každodenního života ve vnějším světě na nás doléhají tak, že je náš vnitřní život komplikovaný. Nicméně věda objevila, že samotné stresory na nás nemají zdaleka takový vliv jako následné dotírající negativní myšlenky. Jak nám připomíná Thoreau, nezáleží na tom, na co se díváme, ale co vidíme.

Jsou vám povědomé některé z těchto negativních myšlenkových pastí?

Nestačím na to.

Určitě to zkažím.

Svou úzkost nikdy nezvládnu.

Jsem už moc starý.

Mám smůlu.

Měl bych to vzdát.

Pokud to není dokonalé, za nic to nestojí.

Zpackal jsem to – teď je to všechno na nic.

Nikdy se nestanu tím, kým chci být.

Nejsem dost silný.

Jsem ještě moc mladý.

Měl bych být lepší, než jaký jsem.

S tím nic nenadělám.

Ostatní mě mají za idiota.

Nejsem oblíbený.

Nikomu na mně nezáleží.

Nikdo mě nemá rád.

Pořád dělám chyby.

Nikdy bych se neměl zmýlit.

Jsem hloupý.

Jsem břídil.

Určitě omdlím.

Já se z toho zblázním.

Já zpanikařím a oni mě v tom nechají.

Ztrapním se a budu za hlupáka.

Nemohu vyhrát.

Je příliš pozdě.

Jak bych to mohl udělat?

Nejsem na to dost chytrý.

Ať udělám cokoli, nic se nezmění.

Co je se mnou v nepořádku?

Kdybych zemřel, nic by se nestalo.

Nezvládám své emoce.

Jsem ztroskotanec.

Tohle nezvládnou.

Všimněte si, které výroky ve vás rezonují – a zejména těch, které se vám objevují opakovaně. Ve druhé kapitole se zaměříme nejprve na ně, protože negativní myšlenky jsou těmi největšími překážkami pro duševní pohodu.

Nelítostný vnitřní svět dotírajících negativních myšlenek je jako vodní vír. Drží vás na jednom místě a přitom vás stále táhne dolů. Pokud se to

děje dostatečně dlouho, může se vaše vnitřní nespokojenost obrátit navenek, proti druhým:

To snad není možné, jací jsou.

Proč jsou tak divní?

Tohle mi neměli dělat.

To není správně.

Co to vymýšlejí?

Budu to muset udělat sám.

Nakonec kritizujeme druhé, sebe samé, nebo obojí. Cyklus živí sám sebe a nijak zvlášť se nezastavuje.

Přežili jsme jakožto živočišný druh, protože jsme se naučili, jak se strachovat – máme sklony k ustaraným myšlenkám, čemuž vědci říkají *sklon k negativitě*. Lidé mají sklon obávat se těch věcí, které by nám mohly nějak uškodit. V průběhu času jsme své obavy stále více zdůrazňovali, přičemž pozitivní emoce se staly něčím jen o málo víc než jakousi lehkovážností. Nesetrváváme u nich. Je běžné, že prožijeme-li radost nebo pocit blízkosti s někým druhým, ihned se navracíme k další obavě, kterou máme na seznamu. Dopadne to tak, že nás mohou zavalit zdi negativity a sklapne za námi past úzkosti. Jde o víc než o bludný kruh – je to past, která se stává součástí našeho života.

Tato kniha vám může dopomoci ke svobodě. Funguje to následovně.

CO ZVOLIT: SKUTEČNOU SVOBODU, NEBO SVŮDNOU PAST?

Ve snaze vám pomoci se většina léků, psychoterapií i technik zvládání zaměřovala na zmírnění příznaků stresu a úzkosti. Terapeuti a lékaři se snaží tyto problémy minimalizovat, ale je snaha o minimalizaci jejich vlivu jedinou cestou, jak zmírnit vaše utrpení?

Teorie a praxe zvládání (coping) se soustřeďuje na zmírňování utrpení prostřednictvím redukce příznaků. Většina terapeutů a lékařů je

výškolená v teorii a praxi zvládání: práce na redukci příznaků. S tímto přístupem souzní farmaceutické firmy; neboli jestliže vyléčíme symptom a snížíme jeho dopad, pacient je uzdraven. A podíváte-li se na historii lékařství a psychologie, přístup k výzkumu a praxi se skutečně zaměřoval téměř výlučně na redukci a nápravu příznaků a zotavení se z nich.

Dále se velké úsilí vynaložilo na skloubení toho nejlepšího, co dokáže nabídnout lékařství, s tím nejlepším, co dokáže nabídnout psychoterapie. Jde o tohle: spojíme-li úsilí o zmírnění příznaků, dostaneme lepší výsledky. Toto doporučuje většina odborníků na duševní zdraví a podporuje to i výzkum. Za tím účelem doporučuje jeden z předních lékařských časopisů na léčbu stresu a úzkosti antidepressiva a kognitivně-behaviorální terapii (KBT). Toto doporučení dávají, protože léky i KBT zmírňují příznaky. Mnoho badatelů považuje KBT za nejlepší léčbu úzkosti a deprese. Jak vyplývá z metaanalýz (rozsáhlých studií, které sledují mnoho různých výzkumů dané problematiky), zhruba 48 % dospělých dosáhne nějaké remise¹³ (přerušení symptomů) a až 45 % mladistvých pod 18 let dosáhne příznivých výsledků.¹⁴

Avšak KBT má stejné problémy s recidivou jako léky. Výzkumy ukazují, že i KBT je pro mnohé lidi účinná ve fázi léčby, ale jakmile terapie skončí, více než polovina lidí do roka zažije relaps – čtyři z pěti v průběhu prvního půl roku.¹⁵ Jestliže odborníci obě tyto metody, tedy antidepressiva a KBT, spojí, výsledky se nezlepší. Budou-li se tyto spojené intervence posuzovat pomocí relapsu – toho, co se stane *následně* po léčbě, spíše než zlepšení *během* léčby –, ani potom to nebude dostatečně uspokojivé. Průměrná úspěšnost léčebné fáze – co skutečně zabralo – se pohybuje kolem pouhých 50 % a podle míry relapsu je to ještě méně.¹⁶

Jestliže každý z postupů samostatně je účinný pouze částečně a ani společně situaci trvale nezlepší, co se s tím dá dělat? Zmírnit utrpení je jistě vznešeným cílem, ale zaměřit se pouze na zmírnění symptomů příliš nefunguje, jakmile totiž léčba skončí, symptomy se vracejí. V průběhu času může pokračující léčba pomocí léků způsobovat problémy ve formě vedlejších účinků, závislosti, neúčinnosti a rizika abúzu. Pokud se na redukci příznaků trvale používají psychologické intervence, stávají se rovněž neúčinnými, pokud vůbec kdy účinné byly.¹⁷

Je zapotřebí něčeho nového – odlišného přístupu, odlišného měřítka duševní pohody (well-being). Nestačí mít nějakou léčbu, která u některých lidí na krátké časové období odstraní bolest – jen aby následně došlo k relapsu. Potřebujeme něco trvalejšího, co nabízí více naděje a zaměřuje se na zdraví pramenící z úplného uzdravení.

Hlavní metaanalýzy (ty rozsáhlé) se shodují v tom, že abychom lidem pomohli k plnému uzdravení v samém jádru problému, potřebujeme lepší léčebné metody, které snižují riziko relapsu.¹⁸ Účinnější léčebné postupy vyžadují jiný způsob uvažování o problému. Podívejme se tedy na úzkost z jiného úhlu pohledu.

VĚDA O PROSPERITĚ, ROZKVĚTU A DUŠEVNÍ POHODĚ

V posledních dvaceti letech se psychologie začala odvracet od představy o významu zmírňování utrpení. Místo toho dnes mnozí hledají možnosti, jak zvyšovat duševní pohodu. Tento nový důraz spadá do obecné kategorie *pozitivní psychologie* a konkrétní postupy se označují jako *pozitivní psychoterapie*.

Tento přístup vám může dát sílu ke změně tím, že vám pomůže prožívat pozitivnější emoce – a zároveň vás naučí omezovat emoce negativní. Výzkumy po celém světě stále znovu potvrzují, že zvyšování duševní pohody může být tou nejúčinnější cestou ke snížení negativity.¹⁹ Tento důraz na posilování pozitivních emocí a současné zapojování vlastních silných stránek se ukazuje jako nejúspěšnější a nejúčinnější nástroj na zmírnění stresu, obav a úzkostí.

Jedná se o radikálně odlišný přístup k duševní pohodě. Snížení příznaků je pouze jedna polovina práce – druhou polovinou jsou konkrétní intervence za účelem posílení positivity. Výzkumy ukázaly, že snižovat negativitu bez současného zvyšování positivity je odsouzeno k nezdaru.

Důvodem toho je, že když jsme ve stresu a ustaraní, naše negativní a pozitivní myšlenky jsou typicky *nevyvážené*. Představte si, že negativní

myšlenky jsou jako kamínky a pozitivní jako pírká. Otázka zní: Mohou pírká vůbec někdy obnovit rovnováhu? A mohou způsobit, aby se získala převahu pozitivita? Krátká odpověď zní ano – ale těch pírek potřebujete *velké množství*.

Lékařství a tradiční terapie odstraní z misek vah negativní myšlenky a zabrání tomu, aby se hromadily kamínky. *Avšak nepřidávají více pírek.* V důsledku toho, ačkoli se třeba zpátky do rovnováhy vrátíte, jedno jediné zrnko písku může vychýlit jazýček vah tak, že negativní emoce a úzkost znovu převládnu. A vaše problémy se mohou vracet, protože na stranu pírek se nepřidává nic pozitivního. Musíte přidat více pozitivních emocí tím, že zapojíte své silné stránky.

Takto může pozitivní psychologie doplnit druhou polovinu rovnice. Přístup navržený v této knize by měl postupovat společně s lékařskými a tradičními terapeutickými přístupy. Chceme ke stávající sadě nástrojů přidat poznatky pozitivní psychologie – nikoli ostatní nástroje nahradit.

Když se vám na váze objeví další kamínek, je nezbytné, abyste jej uměli odstranit – a zároveň se naučit, jak přidávat více positivity. Vede to k odolnosti v tom smyslu, že se úspěšně přizpůsobujeme náročným či obtížným životním situacím a odstartujeme to, co vůdčí osobnost v oboru odolnosti dr. George Bonanno nazývá „stabilní trajektorii zdravého fungování“.²⁰

Tento přístup je velmi dynamický, protože zatímco kamínkům bráníte v hromadění, zároveň hledáte více pírek a učíte se jich shromažďovat více. Jakmile se naučíte vyrovnávat váhu odstraňováním negativních myšlenek, udržíte je pod kontrolou tím, že přidáte více positivity.

Teorie a nástroje KBT se nyní dají rozšířit a obohatit tím, že se využijí poznatky z výzkumu, jak aktivovat vlastní přednosti a pozitivní emoce. V jednom soukromém rozhovoru před svým úmrtím vyjádřil Aaron (Tim) Beck, zakladatel KBT, vděčnost dr. Martinu Seligmanovi, zakladateli pozitivní psychologie, za to, že do budoucí cesty vývoje a výzkumu KBT přidal pozitivní emoce. Věda o tom, co umíme dělat, bude poučenější, když se ještě použije kreativně odlišný přístup. V tomto případě je čerstvým přístupem rozvíjet příčiny duševní pohody.

DRUHÝ DUŠEVNÍ POHODY

Věda potvrdila, že duševní pohoda může mít trvalý vliv na tělesné i duševní zdraví.²¹ V životě existují čtyři druhy kapitálu, jenž přispívá k dobré pohodě: finanční (co máte), lidský (co znáte), sociální (koho znáte) a psychologický (kým jste).²²

- **Co máte**, se týká materiálních zdrojů, které máte k dispozici, jako jsou peníze a hmotné statky, čili materiální zboží.
- **Co víte**, mohou být vaše znalosti, dovednosti, výcvik, myšlenky nebo vzdělání.
- **Koho znáte**, zahrnuje vaše mezilidské vztahy, přátele a sociální síť.
- **Kým jste**, je psychologický kapitál, a právě o něm je tato kniha.

Aby se duševní pohoda mohla posunout pozitivním směrem, je zapotřebí čtyř různých emočních dovedností. Souhrnně jsou tyto čtyři zdroje známy jako *psychologický kapitál*, jehož složky jsou:

Naděje: vědomé rozhodnutí věřit, že máte *budoucnost* ve svých rukou, že ji můžete svým jednáním ovlivňovat.

Kompetence: těžit z *minulých* úspěchů, posilovat důvěru.

Odolnost: pěstovat flexibilní postoj v *přítomnosti*, posilovat pohotovost a odvahu.

Optimismus: změnit, jak se díváte na *minulost* a co očekáváte od *budoucnosti*, abyste získali nadhled a jistotu.

Tyto dovednosti někdy společně označujeme slovem „hrdina“ (anglicky HERO, ze slov *Hope, Empowerment, Resilience, Optimism*).²³ Každá z nich se opírá o základní dovednost *seberegulace*. Povšimněte si, že jsem použil slovo „kompetence“ (*Empowerment*) namísto původně navrhovaného slova začínajícího na E, sebe-Efektivita (*self-Efficacy*), což je víra ve vlastní schopnost ovlivňovat situaci, typicky pocit sebedůvěry.²⁴ Jelikož

se kompetence bere jako prediktor sebedůvěry,²⁵ hodí se do této knihy lépe.

Tato kniha vám chce umožnit přístup k vašemu vnitřnímu hrdinovi. Dozvíte se o konkrétních postupech, jak získávat naději, kompetenci, odolnost a optimismus. Tyto zdroje máme všichni, ale často je nevyužíváme, protože se jim nedostalo potřebné emoční výživy. Klíčem k uvolnění síly psychologického kapitálu je naučit se seberegulaci, což znamená regulovat vlastní vnímání. Vnímání dokáže vaše emoce a prožitky přeměnit na něco pozitivnějšího. Nyní se dozvíte, co vás na této cestě čeká.

JAK MŮŽETE ZAŽÍT VLIV POZITIVITY

Při četbě této knihy se budete dozvídat nové poznatky o hrdinovi. Budete vybízeni, abyste prováděli různá cvičení, abyste se učili posilovat naději, kompetenci, odolnost a optimismus. Díky empiricky podloženým postupům dokážete kamínkům zabránit v hromadění a přitom přidávat více pírek.

První kapitola vás naučí dívat se jinak. Abyste nakonec změnili své myšlenky a pocity, musíte nejprve změnit to, na co se díváte a co vidíte. Krátké zamyšlení vám pomůže vyhodnotit, jak se aktuálně díváte na pozitivitu a negativitu ve svém životě. Rovněž rozpoznáte ty vzorce vidění, které jste si zvykli používat. Díky předkládanému cvičení se můžete naučit, jak tyto zvyky opustit a začít se na svět dívat a reagovat jinak.

Druhá kapitola se zabývá novým pohledem na *naději*, jež má sílu změnit naše interpretace. V této kapitole se klade důraz na pochopení rozdílů mezi nadějí, vírou a optimismem – a jak ocenit jedinečnou příležitost ve formě naděje. Naděje je jedinou pozitivní emocí, která ke své aktivaci vyžaduje negativitu nebo nejistotu. Klíčovou dovedností je zde naučit se posunout vnímání směrem pryč od negativního hodnocení, abyste dokázali vnímat různé stránky nějaké události či situace. To vám umožní ji interpretovat nově a uvidět ji v jiném, nadějnějším světle.

Třetí kapitola je stručným úvodem do našeho mozku – že funguje jako vyhledávací program v počítači a že *kompetentní* lidé se naučili, jak se

do něj nabourat. Tato kapitola se zabývá výzkumem i praktickými otázkami toho, že vám přístup k pozitivnějším emocím umožní lépe plánovat budoucnost, že péče o vlastní osobu je tím nejlepším způsobem, jak začít a udržovat vzestupnou spirálu, a že toto všechno vede k sebedůvěře.

Čtvrtá kapitola zdůrazňuje, že pro určení konečného výsledku je důležité, aby člověk reagoval na nečekané události s *odolností*. Podobně jako to dělá GPS navigace ve vašem automobilu, pokud vás život odkloní od původní trasy, cesta k cíli může vyžadovat přehodnocení. Čtvrtá kapitola vás naučí, jak správně reagovat na obtížnou situaci tím, že si osvojíte flexibilní postoj a naučíte se dělat pauzy s opravdovou všímavostí, což je metoda pocházející od dr. Ryana Niemiece.

Pátá kapitola nám ukazuje dramatický přínos *optimismu*, čili víry, že se může přihodit něco dobrého. Tak či onak, naše zkušenosti a výsledky jsou velmi ovlivňovány tím, do jaké míry očekáváme, že se něco stane. Dozvíte se, jak si pozitivní emoce vypůjčit z budoucnosti, protože se naučíte přemýšlet o svém „nejlepším možném já“. Rovněž se naučíte zastávat optimistický postoj.

Šestá kapitola vám poskytne náhledy a důvody, proč se ve světě chovat jinak, a seznámíte se se třemi způsoby, jak můžete udržitelně utvářet svou budoucnost. Nejprve se dozvíte více o schopnosti sebeovládání a o metodě konkrétně navržené pro překonávání překážek. Zadruhé, seznámíte se s pojmem *posttraumatického růstu* (PTR) a dozvíte se, že traumatickým zážitkem se dá nesmírně mnoho získat. Nakonec se naučíte, že k duševní pohodě mohou napomáhat adaptivní a harmonické formy vášně.

Abyste během těchto kapitol mohli průběžně sledovat svůj pokrok, doporučuji, abyste si psali deník – buď tužkou, nebo v digitální podobě. Rád bych, abyste si zapisovali, co se v průběhu doby bude dít, tak abyste dokázali zhodnotit případné změny. Je-li to možné, provádějte cvičení ihned, jakmile k tomu budete vybídnuti. Víím, že je lákavé číst dál a udělat cvičení později, avšak jejich průběžné plnění se ukázalo jako efektivní a vy získáte dobrou představu o tom, jaké to je, když změníte úhel pohledu i způsob zpracování informací v mozku. Tím se posílí cesta vytyčená v této knize a vaše poznámky vám připomenou, co vám zafungovalo a jakým

způsobem. Když používám příklady a kazuistiky, abych ilustroval nějakou metodu nebo podpořil argumentaci, pozměnil jsem jména osob i všechny identifikační podrobnosti, abych ochránil jejich anonymitu.

Pozitivita se projeví tehdy, když bude podíl pozitivních myšlenek, pocitů a chování trvale větší než těch negativních. Váš vnitřní hrdina bude připraven, ale než budeme pokračovat dál, musíte se dozvědět ještě něco důležitého. Vy se nepřipravujete začít plnit nějaký program – vy už *jste vlastně začali*. Pokud jste se dostali až sem, obdivuji vaši *odvahu* začít, *zvědavost*, díky níž se tomu chcete věnovat, a vaši *vytrvalost* pokračovat. Odvaha, zvědavost a vytrvalost jsou vašimi přednostmi, které jste si přivolali na pomoc.

Chvilku se nad tím zamyslete. Vy už tyto vlastnosti vykazujete, přičemž jste si jich pravděpodobně ani nevšimli. Ale ony byly s vámi po celou dobu. Poukazují na vaše přesvědčení, že změna je možná a že jste regulovali své vnímání. Již jste vykročili na cestu směrem k tomu, aby se vliv positivity projevil.

Já tyto vlastnosti obdivuji, protože představují přirozené dary, které si do situace přinášíte. Jsou to vaše pírka, a bude jich víc.

Pojďme je najít.

Negativitu stresu a úzkosti dokážete proměnit

Nejde o to, na co se díváte, ale co vidíte.

Henry David Thoreau

Ve filmu *Karate Kid* z roku 1984 se hlavní hrdina Daniel potřebuje naučit, jak se bránit proti školní šikaně – takže se od mistra Miyagiho učí karate.

Mistr Miyagi zve Daniela k sobě domů a po mnoho dní jej nechává dělat nudné manuální práce, například leštit karoserii svého vozu. Mistr Miyagi Daniela poučuje, že musí vosk nanášet krouživým pohybem pravou rukou ve směru hodinových ručiček a roztírat jej levou rukou v opačném směru. Po mnoha dnech těchto automatických pohybů se mu ve svalové paměti vytvoří řada obranných bloků. To mu nakonec pomůže stát se přeborníkem v karate. Daniel zpočátku vůbec nechápal, že toto rutinní učení bude pro jeho úspěch nepostradatelné.

Schopnost proměňovat myšlenky rovněž vyžaduje opakování. Stejně jako Daniel ve filmu, pokud si neosvojíte základní disciplínu pro přeměnu vnímání, nebudete se moci zlepšovat. Vy si však budete budovat emoční paměť – spíše než tu svalovou. Na tento zvyk positivity se můžete dívat jako na „nanášení vosku“ a na odolávání pokušení vidět věci negativně jako na „roztírání vosku“. Potřebujeme obě tyto základní dovednosti. V této kapitole se zdůrazňuje, že můžete začít aktivně vyhledávat to, co vám přináší pokoj a radost.

JAK PŘEKONAT LAVINU NEGATIVITY

Uvádí se, že máme zhruba šest tisíc myšlenek za den.²⁶ Již dříve jsme zmínili, že 80 % našich myšlenek je negativních.²⁷

To znamená, že většina z nás se potýká s obrovským množstvím téměř pěti tisíc negativních myšlenek za den. Jsme zvykové bytosti, přitahuje nás to, co je nám známé, a známé je negativní – negativita se bude vracet.

Pokaždé, když máte obavy, zda něco stihnete včas, že musíte zaplatit nějaký účet, že vás čeká setkání s nepříjemným člověkem nebo vás trápí nadcházející termín, test či prezentace, na negativní stranu vah se přihodí další kamínek. Pokud se k té myšlence vracíte – což děláme, jak ukazuje výzkum –, přidáváte další kamínky. Z neodbytných myšlenek se na misce vah stane lavina negativních oblázků.

Teď si představte, že máte nějakou pozitivní myšlenku a jí odpovídající pocit. O víkendu vás přijede navštívit kamarádka a vy se na to těšíte, nebo vám přišla dlouho očekávaná platba. Pozitivní myšlenky a pocity by šly na druhou stranu vah.

Ale jak jsme již zmínili, pozitivní myšlenky a pocity nebudou mít stejnou váhu jako kamínky – dokonce ani váhu rozdrčeného štěrku. Na druhou stranu budete přidávat pířka. Jsou-li výše uvedená čísla pravdivá, každý den bychom na jednu stranu dávali 5000 kamínků a na druhou zhruba 1200 pířek. Je to nevyrovnaný boj.

I kdyby byl počet pozitivních a negativních myšlenek stejný, ty negativní by stále vážily více než ty pozitivní, protože negativita má hmotnostní výhodu. Proto nefungují přístupy, které pouze omezují počet přidávaných kamínků. Čtyři tisíce oblázků namísto pěti tisíc nepřinese obrat – stále nás čeká relaps. Ale co kdybychom dokázali snížit počet negativních myšlenek až na deset? Pouhých deset kamínků za den. To bychom se hned cítili lépe, nebo ne?

Ne nutně. Je to, jako když řekneme, že obětí šikany se stanete dvakrát místo sedmkrát za den. Ano, je to pokrok – ale situace se nijak nezměnila a vám stále hrozí nebezpečí. Nezáleží na tom, jak málo kamínků máte na

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