

Zvládneš to...



OKAMŽITÉ POVZBUZENÍ PŘI SMUTKU A OBAVÁCH

Kate Allan

Zvládneš to...



Kate Allan

*Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy.*

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.*

*Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

## Zvládneš to...

### OKAMŽITÉ POVZBUZENÍ PŘI SMUTKU A OBAVÁCH

**Kate Allan**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, Praha 7  
info@grada.cz, www.grada.cz  
tel.: +420 234 264 401  
jako svou 7311. publikaci

Texty a obrázky: © Kate Allan  
Překlad a jazyková úprava: Mgr. Jana Petrásková  
Sazba: Monika Davidová  
Odpovědná redaktorka: Ing. Jana Minářová

Počet stran 200  
První vydání, Praha 2019  
Vytiskla tiskárna TNM Print

Z originálu YOU CAN DO ALL THINGS, Copyright © 2018 Kate Allan  
Vydáno se souhlasem Mango Publishing Group, a division of Mango Media Inc, USA, 2018  
© Grada Publishing, a.s., 2019

*Doporučení a postupy v této knize byly autorem ověřeny, přesto za ně nelze převzít odpovědnost. Autor ani nakladatelství neručí za jakékoliv věcné, osobní ani majetkové škody.*

ISBN 978-80-271-0222-8 (pdf)  
ISBN 978-80-271-2460-2 (print)



# Zvládneš to...

OKAMŽITÉ POVZBUZENÍ  
PŘI SMUTKU A OBAVÁCH

Kate Allan

Grada Publishing

## Napsali o knize...

„Úzkost, stres a deprese může člověku zničit celý den. Proto je v dnešním rychlém a stresujícím světě tak nutná denní praxe bdělé pozornosti. Kniha **Kate Allan** *Zvládneš to...* spojuje moudrost a humor s barevnými roztomilými obrázky, které vás budou provázet dny, kdy se cítíte plni úzkosti, neschopní a zahlcení.

Když strávíte každý den několik minut meditací nad milými ilustracemi a nad slovy moudrosti, dostane se vám povzbuzení a budete moci čelit každé výzvě, která vám přijde do cesty. Tuto knihu můžete otevřít a číst stále znovu a znovu a zase znovu – je jasným důkazem toho, že nejste sami.“

**Susyn Reeve** – autorka knihy *Heart Healing: The Power of Forgiveness to Heal a Broken Heart*

„Obrazy Kate Allan v sobě vždy obsahovaly neuvěřitelně pozitivní poselství, a nemůžu si pomoci, vždy jsem je milovala – a teď vyjdou v podobě knihy! Sotva jsem se doslechla, že Kate připravuje knihu, nemohla jsem se dočkat, až ji vezmu do ruky. Kniha je plná krásných obrázků a povzbuzujících slov, která mi pomáhají zbavit se strachu a projít i tím nejtěžším dnem.“

**Becca Anderon** – autorka knihy *Think Happy to Stay Happy*



„Poznávám se v mnoha Katiných slovech – a přesto jsem dříve nebyla schopna tato svá zranění rozpoznat a vložit je do slov. Nejdůležitějším ukazatelem vynikající knihy je pro mě toto: když její autor vysloví něco, co tak naléhavě cítíte ve svém vlastním srdci, ale neumíte to jasně vyjádřit nebo pravdivě uchopit.

Musím říci, že jsem zažila při čtení této překrásné knihy mnoho „*Aha!*“ momentů. Miluji především ten optimisticky jedinečný způsob, jakým se Kate postavila beznaději, a její jemně odstíněný pohled na pocit nedostatečnosti ve vztahu. Tyto vhledy mohou mít hluboký vliv na náš život a na každý náš den. Protože jakmile lépe pochopíme sami sebe, budeme mít sílu sami sebe podpořit, a krok za krokem najít, co potřebujeme.

Svémi upřímnými slovy, povznášejícími ilustracemi a osvobozujícími doporučeními nás Kate povzbuzuje také k tomu, abychom se dál snažili a kráčeli dál. Ukazuje nám, že z hloubi duše toužíme vytrvat, i když se všechno zdá bezútěšné. Kniha *Zvládneš to...* je jako nejlepší přítel: opravdová, nefalšovaná a štědře podporující. Je to kniha, která říká: „Já tě slyším,“ a „Já jsem tady pro tebe.“ Je to kniha, která říká: „Ano, jsi silná a schopná, ať už to tak cítíš nebo ne.“

*Zvládneš to...* je kniha, kterou vezmete do ruky, když si potřebujete připomenout, že opravdu máte svou cenu; a to dokonce a především, když pochybujete sami o sobě a bojujete, a přesto toužíte po tom, abyste nebojovali.

Ke Katiným životně důležitým nástrojům patří kreslení a psaní. Její ilustrace nás mohou nejen povzbudit, ale také nám mohou být inspirací k naší vlastní tvorbě. Protože když pozvedneme svůj hlas, nevyjadřujeme pouze to, co víří v našem srdci a v naší duši, ale také vyjadřujeme svůj nárok na vlastní existenci. Podporujeme sami sebe. A to má sílu.

Říkáme sami sobě: Můj zápas je opravdový. Má svůj důvod. Ale nestanoví, co jsem já. Já jsem mnohem více...

Jsem Kate vděčná za to, že se podělila o svůj příběh a připomněla nám tyto jednoduché pravdy. A budu mít tuto knihu stále při ruce pro dny, kdy bych na to opět zapomněla.

**Margarita Tartakovsky** – *PsychCentral*





# Obsah

Napsali o knize	4
Předmluva	8
Úvod	10
Kapitola 1: Cítím se úzkostně	16
Kapitola 2: Cítím se nepatřičně	43
Kapitola 3: Znevažuji sama sebe	65
Kapitola 4: Cítím se zahlcena	103
Kapitola 5: Cítím se beznadějně	140
Kapitola 6: Cítím se naprosto příšerně	172
Závěr	200

# Předmluva

Když máš strach nebo jsi v depresi, můžeš se cítit velice osamoceně. Můžeš mít pocit, že jsi ten jediný člověk na planetě, který se potýká s těmito příšernými neodbytnými strachy, který nemůže ani zajít nakoupit, aniž by se zpotil a začal panikařit, který se bojí úplně všeho.

VŠEHO!

Můžeš mít pocit, že jsi ten jediný člověk na planetě, který trpí tou nepolevující, neodbytnou bolestí, kdo se cítí prázdný, kdo má pocit, že i ten nejmenší z nejmenších úkolů mu vezme všechno, co mu ještě zbývá – a toho opravdu není mnoho.

A sám sebe za to nenávidíš. Za to za všechno. Myslíš si, že jsi břídil a chudinka. Jsi o tom přesvědčen. Myslíš si, že je v tobě odjakživa něco špatně. A toužíš jen a jen po tom být „normální“.

Když se takto cítíme, jedním z největších darů, jaký můžeme dostat, je vědomí, že tam někde venku je někdo, kdo jde podobnou cestou, někdo, kdo rozumí tomuto trápení, těmto zápasům, těmto příznakům, tomuto strádání. Někdo, s kým si můžeme popovídat, někdo, s kým můžeme bez jakéhokoli zamlčování sdílet tento příběh, i když jsme tak zranitelní.

# Úvod

Je čas na vyprávění. Připraveni? Vezměte si hrnek čaje a udělejte si pohodlí. Nebude to příliš veselý příběh, ale je můj, a chtěla bych se o něj s vámi podělit...

V životě jsem prošla mnoha přemety a kotrmelci, především v oblasti mentálního zdraví. Když jsem byla malá, měla jsem problém vůbec fungovat. Byla jsem stále zahlcena pocity a byla jsem zcela zmatena v tom, co to je být „normální“. Tenkrát jsem nevěděla, že to, co zažívám, je zcela neobvyklé dětství; byla jsem vychována, a téměř nevzdělávaná, přísně religiózními rodiči, a také jsem bojovala s nedagnostikovanou úzkostnou poruchou.

Když mi bylo sedm let, rodiče mě zapsali do veřejné školy, a to pro mě začala ta pravá dřina. Ačkoli jsem se naučila trochu číst, nikdy jsem se nenaučila pořádně vyslovovat, a tak jsem se musela znovu učit, jak se co čte. A ačkoli jsem byla v kontaktu s dětmi mého věku v církevní skupině a znala jsem se s nimi od útlého dětství, neměla jsem proto ani ponětí, jak se skamarádit s někým novým. Byla jsem naprosto neschopná vyznat se v chaotickém prostředí dětského pískoviště. Napůl hluchá, pořád usazená, a plachá, jsem se nakonec rozhodla, že musím zjistit, co to je být „normální“, a pokud možno také v tom uspět.

Ve třetí třídě jsem nakonec pochytila výslovnost (děkuji, paní Merdianová) A TAKÉ umění, jak si najít přátele. Vypadalo to, že je potřeba zkrátka jít k jinému dítěti a začít dělat to samé, co dělá ono. Řeknete třeba „tahle pastelka divně smrdí“, druhé dítě odpoví „jo, smrdí“, a BUM, jste přátelé! Na poloviční hluchotu žádný lék nebyl, ale zjistila jsem, že když všem řeknu, že nereaguji na zvuk, někdy si to zapamatují a nejsou z mých reakcí rozladění (úspěšnost je asi 20 procent, ale to víte, to už je něco). Nejdůležitější lekcí jsem se naučila, když jsem zjistila, že je třeba rozpoznat a určit problém. Když přesně víte, čemu čelíte, můžete se alespoň pokusit to napravit.

Takže shrnuto a sečteno, první stupeň školy jsem prožila v pohodě. Ale pak přišla puberta. A můj mozek se jednoduše rozhodl: HEJ! UDĚLÁME A DEPRESI! UDĚLÁME JI NATRVALO! Na depresi je nešťastné to, že je OPRAVDU těžké rozpoznat a určit problém. Chci jen říci, že pokud jste to zažili, tak víte, o čem mluvím. Všechno, co se kde pokazilo, vypadalo jako moje vina. Neuvědomila jsem si, že mám duševní nemoc, jenom jsem si myslela, že jsem nějaká rozbitá. „Proč nemůžu být šťastná?“ ptala jsem se sama sebe. Měla jsem pocity hanby a marnosti.

Nepojmenovaná deprese a strach roztočily v mém životě sestupující spirálu. Cítila jsem se odpojená a jako vetřelec, a jak se školní nároky zvyšovaly a byly stále více stresující, začala jsem mít denně záchvaty paniky. V druhém ročníku střední školy jsem dostala povolení k „domácímu vyučování“, což ve skutečnosti znamenalo, že mi rodiče dovolili odejít ze školy. Dostala jsem potvrzení o navštěvování školy (*Good Enough Diploma*, jak to vymyslel Chris Rock), ale to znamenalo, že už nikam nemusím chodit. Pomalu jsem ztratila kontakt se svými přáteli a pomalu jsem se propadala do izolace. Neměla jsem motivaci a neměla jsem žádný cíl, zaostala jsem za školní výukou a propadla jsem se hluboko do studny nenávisti sama k sobě.

Nebyla jsem schopná splnit očekávání ostatních a také jsem bojovala se silným pocitem odporu sama k sobě, a to vlastně po celou svou pubertu a první léta po dvacítce. Nechápala jsem, jak mohou být ostatní tak nadšení, odvážní, zaujatí, šťastní a živí. Potácela jsem se po světě s maskou úsměvu na tváři a snažila jsem se splnit očekávání společnosti. Řidičský průkaz jsem si udělala později než ostatní, randit jsem začala později než ostatní, chodila jsem na vysokou déle než ostatní a dokončila jsem ji mnohem později než ostatní. Svět byl pro mě nepřátelské místo a v knize vesmírných zákonů bylo jasně napsáno, že úspěch a štěstí jsou pro mě nedosažitelné.

Tak co se změnilo? Jednoho dne, když jsem brouzdala po internetu, narazila jsem na comics od malířky Ruby Elliotové o psychických onemocněních. Depresi výstižně charakterizovala obrazy beznaděje a nenávisti k sobě samému, a to mi pomohlo k tomu, že jsem si uvědomila, že se v těchto pocitech neutápím sama. Díky tomu jsem začala kreslit své vlastní zápasy, a to mě naplnilo malým pocitem smyslu života.

Poté, co jsem objevila malířku, která rozuměla mým těžkostem, začala jsem na internetu hledat komunitu psychicky nemocných lidí a naštěstí jsem jednu takovou báječnou našla. Ti lidé si po síti povídali o tom, jaké mají problémy, když chtějí vyjít z domu; jak se člověk může cítit osamělý, když touží po společnosti ostatních; jak často život postrádá smysl, jak se na sebe nemohou podívat do zrcadla, jak jsou posedlí myšlenkami na sebepoškození. Několik lidí tam psalo, jak se z toho dostávají pomocí terapie, a já jsem se to rozhodla zkusit.

Našla jsem si laskavého psychologa, který mi docela rychle diagnostikoval specifickou úzkostnou poruchu. A ačkoli by to většině lidí začalo dělat starosti, pro mě to bylo zcela smysluplné a uklidňující. Když jsem znala jméno své nemoci, mohla jsem o ní začít komunikovat, získala jsem přístup ke skutečně účinné léčbě a postupům a dokázala jsem si najít další lidi, kteří zažívali podobné problémy. Zjistila jsem, že moje deprese se často pojí se strachem - že když mám strach a cítím se vším zahlcena, moje mysl vyhodnotí: „tato situace je beznadějná“, a to vyvolá vážné projevy deprese. Dále jsem zjistila, že když kreslím roztomilá zvířátka a píšu k nim povzbuzující vzkazy, pomáhá mi to depresi zvládnout. A když jsem přišla na to, jaké postupy a triky mi pomáhají bojovat s nesprávným chováním mého mozku, považovala jsem za důležité podělit se o to s ostatními.

A to nás svedlo dohromady u této knihy, *Zvládneš to...* Je to průvodce pro malou Kate, pro člověka, který nesnáší sám sebe a nemá ani ponětí, jak se vypořádat s tím, co ho trápí. Dala jsem do této knihy všechny strategie, afirmace a dovednosti, jež mne provedly těžkými časy; od malých obav, jestli si počínám dobře, až k neustávajícím myšlenkám na sebevraždu.

Vím, že někdy má člověk pocit, že je nemožné udělat i docela malé věci. Chci tím říct, že já to dobře znám. Zatímco čtete tyto řádky, pravděpodobně se hroutím při představě, že mám napsat mail. Ale říkám vám, já ten mail nakonec DOOPRAVDY napíšu. A o tom je tato kniha, o tom, že je možné něco dokončit, i když máte pocit, že to nezvládnete. Tato kniha rozhodně nepodává ucelený přehled o tom, jak se zbavit strachu a vyřešit záhadu deprese, ale je to souhrn lekcí a technik, díky nimž jsem prokopala zátarasy, jež v sobě postavila má mysl. Moje ilustrace vám pomohou v boji s hlasem, který vám říká, že to nezvládnete nebo že byste neměli nic dělat.

A když k tomu přidáte úsilí a trpělivost, ZVLÁDNETE SKUTEČNĚ SKORO VŠECHNO.

Tak, pokud zrovna procházíte těžkým obdobím, prosím kráčejte se mnou.

Tuto knihu jsem rozdělila do kapitol podle věcí, s nimiž jsem nejvíce zápasila.

V každé kapitole najdete můj příběh, spoustu barevných a povzbuzujících stromů a zvířátek a také tipů, které mi pomohly, když jsem se cítila na dně.

Chci ti říct jednu důležitou věc, čtenáři této knihy, a to tu, že nejsi nikdy sám.

Tam venku jsou tisíce, možná dokonce milióny lidí, kteří zápasí se stejným problémem jako ty, ať už je to osamělost, zármutek, nenávisť k sobě sama nebo neschopnost najít smysl života. Padala jsem se na úplné dno vždy znovu a znovu, ale díky pomoci ostatních a svého vlastního odhodlání jsem se vždy znovu vyšplhala nahoru.

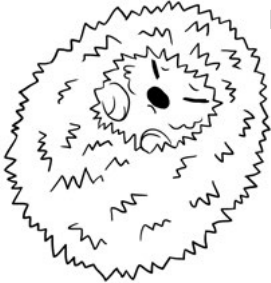
Doufám, že když se podělím o to, co jsem zažila, můžu pomoci ostatním, aby nemuseli projít stejně bolestnou zkušeností jako já. Výtvarná tvorba mi pomáhá, a doufám, že tobě pomůže také.



## Cítím se úzkostně

Úzkostný pocit je normální součástí mého života.

Není to tak dávno, co jsem poznala, jaké to je, necítit úzkost každý den.

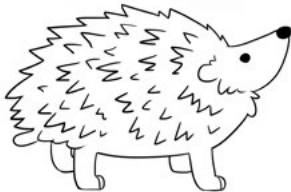


Když jsem byla malá, téměř nikdy jsem se necítila v bezpečí. Vždycky, když mě rodiče vzali na hřiště, schovávala jsem se pod prolézačky. Moji rodiče a učitelé se snažili seznámit mě s jinými dětmi, ale já jsem s nimi nemluvila.

Byla jsem tak bojácné dítě, že jsem se doslova věšela na kohokoli, kdo mě hlídal, pokud jsem nebyla na místě, kde jsem se cítila bezpečně: a to bylo jen v mém pokoji nebo v domě mých prarodičů. Pocit úzkosti byl doslova zarytý v mém mozku od mého narození.

*Je to těžké.*

Když mi bylo dvacet čtyři, diagnostikovali mi specifickou úzkostnou poruchu, a to bylo důležité, protože v té době jsem nefungovala jako dospělý člověk. Donutila jsem se projít strachem a úzkostí až do bodu jakéhosi předstíraného dospívání. Uměla jsem řídit auto, měla jsem známosti a práci a navštěvovala jsem přednášky na vysoké škole, ale stále jsem byla PLNÁ úzkosti.



V „dobrých“ dnech jsem se vracela domů mentálně a emocionálně vyčerpaná.

Ve špatných dnech jsem měla záchvaty paniky a emocionálně jsem se hroutila, takže jsem často vynechávala hodiny ve škole a odcházela jsem z četných zaměstnání. A jako poleva na dortu to ovlivňovalo také moje vztahy, protože jsem potřebovala velkou emocionální podporu.

Od ostatních jsem vyžadovala neustálé ujišťování, že ne, nezlobí se na mě, a ano, stále jsme přátelé, ano, stále tě máme rádi atd...



Tak co úzkost znamená pro mě? Na sociálních sítích ji popisují jako když „slyšíte, jak na vás útočí šéf, ale nikdy toho šéfa nemůžete najít.“ Je to stresující a velmi intenzivní stav mysli, kdy se člověk cítí vším ohrožený nebo má pocit, že všechno spěje ke katastrofě. Nikdy v žádné situaci ani na žádném místě se necítíte bezpečně a žádné rozhodnutí není dobré rozhodnutí. Cítím stále obavy a všechno vnímám negativně pokroucené.



O úzkosti je dobré vědět, že je to jen velká hra mysli. Pomůže vám, když si uvědomíte, že právě zažíváte úzkost a zachytíte ji dříve, než se roztočí do spirály záchvatu paniky.

A i když se opravdu objeví záchvat paniky, můžete procvičovat bdělou pozornost: pojmenovat emoci, přijmout ji a porozumět tomu, že tato emoce není vaší součástí; a zhluboka dýchat, abyste se dostali zpět do reality.

Nechci tím úzkost zlehčovat, stále ovlivňuje můj denní život. Ale bdělá pozornost mi pomáhá porozumět tomu, že je to něco, s čím si mohu poradit. Žila jsem tak dlouho pod nadvládou strachu. Byla bych ráda poznala bdělou pozornost a kognitivně behaviorální terapii dříve, protože mě vrátily zpět do normálního života.

Vždycky je naděje!

Na specifické úzkostné poruchy je tolik přístupů a je na ně zaměřeno tolik léčebných postupů, že můžu sebejistě prohlásit, že KAŽDÉMU se dá pomoci.

Nikdo nemusí být navždy ovládnán těmito strachy.



Jsi v bezpečí. Jsi v pohodě.

You're safe. You're okay.