

Alice Boyes

NÁSTROJE PROTI ÚZKOSTI

Vyladění vaší mysli
a zvládnání problematických situací
v každodenním životě



Alice Boyes

NÁSTROJE PROTI ÚZKOSTI

Vyladění vaší mysli
a zvládnání problematických situací
v každodenním životě



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.

Alice Boyes, PhD

Nástroje proti úzkosti

*Vyladění vaší mysli a zvládnání problematických situací
v každodenním životě*

Přeloženo z anglického originálu knihy *The Anxiety Toolkit* autorky Alice Boyes, vydaného nakladatelstvím Penguin Random House, LLC, New York, 2015.

Copyright © 2015 by Alice Boyes

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with **TarcherPerigee**, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 7930. publikaci

Překlad Mgr. Lenka Štěpáníková

Odpovědná redaktorka Mgr. Barbora Holubová Srncová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Ondřej Mikulecký

Počet stran 240

První české vydání, Praha 2021

První anglické vydání, New York 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2021

ISBN 978-80-271-4096-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-4095-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-1219-7 (print)

Obsah

O autorce, Řekli o knize 7

1. ČÁST

Naučte se rozumět sobě a své úzkosti

- 1. Jak funguje úzkost**..... 11
- 2. Porozumění vašemu multidimenzionálnímu „já“** 25
- 3. Vaše cíle** 43

2. ČÁST

Váš soubor nástrojů pro zvládnání úzkosti

Překonávání problematických situací

4. Váhavost

Jak přestat váhat a bez obav se pouštět do věcí, které chcete dělat 63

5. Ruminace

Jak nechat vaše myšlení volně plynout 87

6. Paralyzující perfekcionismus

Jak se nenechat vykolejit nevhodnými typy vysokých nároků 111

7. Strach ze zpětné vazby a kritiky

Jak pracovat s vašimi citlivými reakcemi na zpětnou vazbu 135

8. Vyhýbavost

Jak přestat strkat hlavu do písku před důležitými záležitostmi 153

3. ČÁST Co dál?

9. Zvládání úzkosti versus žití vlastního života	177
10. Oblasti, které představují největší problém	193
11. Mít se rád versus tolerovat se	211
Závěr	227
Poděkování	228
Bibliografie	229
Poznámky	235

Poznámka k příkladům ze života klientů uvedených v této knize:

Konkrétní příklady, které používám v této knize, vznikly vždy propojením zkušeností několika klientů – nikdy se nejedná o jeden konkrétní případ. Za účelem ochrany soukromí klientů byly detaily případů změněny. Odkazy na mou klinickou praxi zahrnují období mezi lety 2008–2013, kdy jsem působila na Novém Zélandu.

Upozornění: Účelem této knihy je poskytování obecných informací – v žádném případě nemá sloužit jako náhrada individuální terapie. Ne všechny rady uvedené v této knize musí být nutně vhodné právě pro vás.

O autorce

Alice Boyesová, PhD, je bývalá klinická psycholožka, v současné době spisovatelka, autorka knih *Nástroje proti úzkosti* (The Anxiety Toolkit) a The Healthy Mind Toolkit. Řadí se mezi populární blogerky amerického portálu Psychology Today, kde si její články přečetlo už přes deset milionů lidí, ale přispívá i do jiných blogů a různých časopisů. Výsledky jejích průzkumů byly zveřejněny Americkou psychologickou společností (The American Psychological Association).

Řekli o knize

„V této inovativní příručce odhaluje doktorka Boyesová běžné chybné programy zodpovědné za vznik různých typů úzkosti a nabízí srozumitelné strategie, jak přestat bojovat s vlastní povahou a začít k sobě samotným přistupovat laskavěji. Pokud vás v životě omezuje úzkost, tato kniha je pro vás úžasnou příležitostí, jak začít léčit sebe samé.“

– Christopher Germer, PhD, odborný asistent fakulty Harvardovy univerzity, koeditor knihy *Mindfulness and Psychotherapy* a autor knihy *The Mindful Path to Self-Compassion*

„Kniha *Nástroje proti úzkosti* vám pomůže cítit se lépe. Na základě zkušeností z klinických výzkumů i své vlastní praxe sestavila doktorka Alice Boyesová soubor prověřených návodů pro ty z nás, kdo se děsí rozhodování a často bojují s pocitem, že se nedokážou pohnout z místa.“

– Chris Guillebeau, autor bestsellerů *The Happiness of Pursuit* a *The \$100 Startup*

1. ČÁST

Naučte se rozumět sobě a své úzkosti

Jak funguje úzkost

Zdají se vám některá z následujících tvrzení povědomá?

- Než začnete jednat, pokaždé dlouze přemýšlíte.
- Máte sklony vytvářet si negativní očekávání.
- Zpravidla se obáváte toho nejhoršího, co by se mohlo stát.
- Velmi těžce snášíte kritiku okolí.
- Jste sebekritičtí.
- Jakékoliv jiné než mimořádné výsledky považujete za vlastní selhání.

Pokud ano, pak vězte, že nejste sami a že s největší pravděpodobností trpíte některým z možných typů úzkosti. Úzkost je emoční stav charakterizovaný pocity strachu, nervozity a neklidu. Úzkostné poruchy postihují 40 milionů Američanů starších osmnácti let a s „každodenními úzkostmi“ se jich potýká ještě mnohem více.¹

Vědecké výzkumy prokázaly, že všechny typy úzkostných poruch jsou ve skutečnosti podmíněny stejnými psychologickými mechanismy, ačkoliv se navenek projevují různě. Takže bez ohledu na to, jaké projevy má právě vaše úzkost, budou informace obsažené v této knize užitečné i pro vás. Ať už trpíte jakoukoliv úzkostnou poruchou, nebo máte k úzkosti jenom přirozené sklony stejně jako já.

JAK FUNGUJE ÚZKOST

Úzkost se projevuje jako soubor různých symptomů, od behaviorálních přes emoční a fyziologické až ke kognitivním (kterým můžeme také říkat myšlenky). Žádné dvě osobnosti stížené úzkostí nikdy nebudou vykazovat totožný soubor symptomů, avšak u každé bude zastoupen alespoň jeden symptom z každé složky. Tabulka na následující straně ukazuje příklady možných příznaků jednotlivých složek úzkosti.

Přestože se úzkost může na první pohled jevit jako dosti nepříjemná záležitost, z evolučního hlediska se jedná o velkou výhodu – zvýšenou vnímavost, která nás nutí se v určitém okamžiku zastavit a bedlivě prozkoumat své okolí. Pocit úzkosti v nás vyvolává potřebu pátrat po potenciální hrozbě. Jenže jakmile si jednou uvědomíte možné nebezpečí, bude pro vás s největší pravděpodobností velice obtížné přestat se myšlenkami na něj zaobírat. Což je sice úžasné, pokud jste pračlověkem, který má chránit svou rodinu, ale o poznání méně úžasné, jste-li zaměstnancem, který se obává propuštění z práce.

Nám jedincům stíženým úzkostí se ovšem onen pomyslný alarm velice často spouští v nepravou chvíli, kdy k ostražitosti není žádný důvod. Proč k tomu dochází? Možná máme citlivější systém spouštějící úzkostné reakce. Nebo často děláme věci, které v krátkodobém horizontu pomáhají snížit naši úzkost, např. se vyhýbáme situacím, které ji vyvolávají, což ale vede ke zintenzivnění pocitů dlouhodobé úzkosti.

Čtyři složky úzkosti	Příklady
Behaviorální složka	<ul style="list-style-type: none"> • Nutkání odkládat důležité, avšak úzkost vyvolávající úkoly. • Nutkání raději shromažďovat informace než se odhodlat k samotnému jednání. • Nutkání čekat na souhlasný signál nebo potvrzení od další osoby, než začneme jednat.
Emocionální složka	<ul style="list-style-type: none"> • Pocity nervozity, strachu a obav.
Fyzická složka	<ul style="list-style-type: none"> • Bušení srdce, žaludeční nevolnost.
Myšlenková složka	<ul style="list-style-type: none"> • Strach ze selhání. • Neustálé zaobírání se představami prožitých situací, kdy jste se obávali hodnocení ostatních.

Tyto falešné varovné signály, v jejichž důsledku se obáváte nebezpečí, které vám ve skutečnosti nehrozí, nebo si děláte starosti kvůli věcem, které se ani nemohou přihodit, však nejsou chybou vašeho nervového systému. Viděno očima neandrtálce se jedná o otázku života a smrti: vždycky je lepší zaobírat se obavami, které se nakonec ukáží jako liché (falešně pozitivní podnět), než zanedbat reálnou hrozbu (falešně negativní podnět). A protože chybovat je vždycky lepší než se ocitnout v nebezpečí, jsou tyto signály vyvolávající úzkost vrozenou součástí našeho nervového systému.

Lidé pociťují úzkost, pokud mají vystoupit ze své komfortní zóny. Opakované vyhýbání se tomuto úkonu ovšem povede k tomu, že budeme žít méně naplněný život. Pro mě jakožto osobu přirozeně náchylnou k úzkostem bylo každé důležité rozhodnutí,

kteřé jsem v životě učinila, doprovázeno pocitem fyzické nevolnosti. Ale pokud bych se k těmto rozhodnutím neodhodlala kvůli tomu, že v oněch vypjatých momentech dočasně vzrostl můj pocit úzkosti, můj dnešní život by byl určitě o mnohé ochuzený.

Úplné redukování vašich pocitů úzkosti není možné ani žádoucí. Úzkost sama o sobě není problémem. Problém nastává, jsou-li její projevy tak silné, že vás naprosto paralyzují a vy nejste schopni fungovat. Já tomu říkám „chytit se do úzkostné pasti“. Společně se podíváme na to, jak zvládat pět typů úzkostných pastí: chorobnou váhavost, ruminaci (stav, kdy si v myslí něco opakujeme stále dokola) a obavy, paralyzující perfekcionismus, strach z negativní zpětné vazby a kritiky okolí a vyhýbavost (včetně prokrastinace).

Na těchto pět konkrétních pastí se zaměřuji proto, že je poznatky z mé praxe odhalily jako běžné nepříjemnosti, negativně zasahující do životů všech mých úzkostných klientů. Tyto pasti postupně kumulují další a další problémy, jelikož vyvolávají další stres. Např. pokud někdo váhá natolik, že si nechá ujít důležité příležitosti, může to vést až ke zhoršení jeho finanční situace. Nebo pokud se někdo kvůli strachu vyhýbá zpětné vazbě, která by mohla napomoci včasnému odstranění jeho problémů. Lidé chycení do některé z těchto pastí nejsou schopni správně nazírat věci v širším kontextu a nedokážou efektivně řešit své těžkosti. Když se ale naučíte, jak s těmito nástrahami pracovat, budete schopni zvládnout své úzkostné tendence a zaměřit se na dosahování svých cílů, ať už jsou jakékoliv.

Jak vám tato kniha může pomoci úspěšně se přenést přes situace, kdy kvůli úzkosti uvíznete na mrtvém bodě? Všechny nástroje pro zvládání úzkosti, které vám zde předkládám, vycházejí z principů kognitivně behaviorální terapie (KBT). KBT je obecně

považována za neefektivnější metodu pomáhající v boji s úzkostnými poruchami, prověřenou několika desetiletími výzkumů.²

Termín *kognitivně behaviorální* znamená, že tato metoda se zaměřuje jak na myšlenky, tak na následné projevy chování, a zdůrazňuje, že tento kombinovaný přístup je pro získání dobrých výsledků nejlepší. Přesnější by bylo používat termín *kognitivně behaviorální terapie* v množném čísle, protože tu vlastně hovoříme o souboru různých terapií založených na stejných principech. Většina lidí má nicméně tento termín zafixovaný v čísle jednotném, a já jej budu používat v obojím mluvnickém čísle podle aktuální potřeby.

Existují tři základní věci, které budete ke zvládnání svých úzkostných pastí potřebovat. Tou první je důkladné poznání a uvědomění si myšlenkových vzorců a vzorců chování, které ve vašem případě vedou k rozvinutí a přetrvávání úzkostných stavů. Díky výzkumům víme, o jaké vzorce se jedná, a já vás naučím, jak je rozpoznat.

Druhým základním kamenem bude vytvoření vlastního souboru nástrojů a praktik, se kterým budete pracovat, pokud se ocitnete lapani do sítě vaší úzkosti. Seznámím vás se strategiemi, jež vám pomohou se z úzkostných pastí osvobodit, a vy tak budete moci dále postupovat směrem ke svému cíli a cítit se lépe.

Třetím nezbytným dílkem této skládky je potom vaše sebevědomí. Musíte uvěřit, že jste schopni používat těchto informací a nástrojů ke svému prospěchu a ke zvládnání těžkostí. Pokud to zatím nedokážete, budeme na tom společně pracovat – zejména ve třetí části této knihy.

V ČEM JE TATO KNIHA JINÁ NEŽ TY OSTATNÍ

Nejspíš si teď kladete otázku, zda držíte v rukou další z těch přelázaných knih typu „berte to s úsměvem“, která vás bude nabídat k pozitivnímu myšlení. Ani náhodou.

Jakmile slyším ono dobře známé „Hod' všechny starosti za hlavu a buď šťastný“ („Don't worry, be happy“), doslova vyskakuju z kůže, protože chci mít pocit, že jsem dobře připravená na situace, kdy věci přestanou fungovat. A znám spoustu od přírody úzkostných lidí, kteří to cítí úplně stejně. Mnozí z nich už za svůj život slyšeli bezpočet dobré míněných rad ve stylu „Nedělej si s tím hlavu“, „Nestresuj se“, „Nepřemýšlej o tom tolik“. V důsledku doporučení, že se mají uvolnit a relaxovat, však úzkostliví lidé zpravidla nabývají dojmu, že s jejich přirozeným „já“ není něco v pořádku.

Slogan „Hod' všechny starosti za hlavu a buď šťastný“ totiž naprosto ignoruje výsledky výzkumů ukazující, že nejenom optimismus, tak i tzv. *defenzivní pesimismus*³ má své výhody.

Úspěšné zvládnutí úzkosti zahrnuje i pochopení toho, jak přijmout a zamilovat si svou pravou povahu a jak s ní pracovat, místo abychom proti ní bojovali. Já osobně mám svou povahu ráda i přes své sklony k úzkosti. A pokud vy jste k tomu zatím nedospěli, pevně doufám, že se také naučíte rozumět sami sobě a mít se rádi. Ve chvíli, kdy pro vás úzkost přestane být překážkou, bude pro vás jednodušší se s ní vyrovnat. A kdybyste si na základě četby této knihy měli osvojit jen jeden jediný poznatek, ať je to prosím pochopení, že mít sklony k úzkostem není nic špatného. Je v pořádku být někým, kdo o věcech hodně přemýšlí a snaží se vzít v úvahu možné komplikace. Pokud nejste od přírody veselí

a bezstarostní, není s vámi absolutně nic v nepořádku. Je dobré umět uvážit možné negativní důsledky... pokud ovšem zároveň:

- Dokážete vzít v úvahu i důsledky pozitivní.
- Chápete, že možný negativní důsledek není důvodem k tomu, abyste se do dané činnosti vůbec nepouštěli.
- Jste si vědomi své vrozené schopnosti se vyrovnávat se záležitostmi, které neprobíhají zrovna podle plánu.

V následujících kapitolách se seznámíte s užitečnými tipy a triky, jak se přepnout z úzkostného módu, překročí-li intenzita úzkosti únosnou mez. Těchto drobných intervencí můžete využít ke zvládnutí situací, kdy máte tendence zbytečně příliš kontrolovat, příliš hledat či příliš přemýšlet, nebo nejste ochotni zkusit něco přínosného kvůli strachu z potenciálního neúspěchu. Vůbec k tomu nepotřebujete zásadně měnit svou povahu; musíte jenom porozumět svým myšlenkovým pochodům a naučit se triky, jak změnit své myšlenky a své chování ve chvílích, kdy je to pro vás přínosné.

A ještě v něčem se tato kniha liší od těch ostatních. Při práci se svými dospělými klienty jsem pochopila, že chtějí porozumět principům rad, které jim předkládám. Chtějí si přizpůsobit konkrétní strategie tak, aby vyhovovaly jejich osobnosti, jejich životnímu stylu a jejich cílům. Tato kniha vám poskytne nástroje a potřebné povzbuzení, které vám to umožní. Jako kdybych vám pomáhala s navigací vozu, za jehož volantem sedíte vy.

PROČ JSEM ZAČALA PSÁT TUTO KNIHU?

Přestože mě nesužuje žádná úzkostná porucha, vždycky jsem byla k úzkostem náchylná. Byla jsem ten typ dítěte, které odmítalo jezdit na tábory ze strachu, že mě vedoucí budou nutit jíst něco, co nesnáším, nebo mi vnucovat aktivity, které vůbec nechci dělat. Před začátkem každého dalšího školního roku ve mně představa zvykání si na nového učitele vyvolávala doslova fyzickou nevolnost.

Než jsem nastoupila na postgraduální studium, téměř vůbec jsem své úzkostné stavy nechápala. Pak jsem ale začala docházet na hodiny klinické psychologie, která se zabývá terapií duševních potíží a poruch, jako jsou například panická úzkostná porucha, obsedantně-kompulzivní porucha, deprese nebo poruchy příjmu potravy. Během doby, kdy jsem se vzdělávala v kognitivně behaviorální terapii, jsem si začala uvědomovat, jak moc mi KBT pomáhá pochopit mé vlastní myšlenkové vzorce a vzorce chování. Sice jsem na sebe přímo neaplikovala techniky používané při péči o klienty s klinickými problémy, ale dokázala jsem pomocí naučených principů změnit své zažitě myšlenkové vzorce a způsoby reakcí na stres.

Když jsem si po ukončení studia otevřela svou vlastní praxi, zjistila jsem, že pomocí KBT lze často relativně rychle už v počátcích vyřešit většinu problémů, kvůli kterým za mnou klienti přicházejí. Jestliže mě např. navštívili kvůli léčbě panické ataky, zaznamenali relativně rychlé zlepšení svého stavu. Pokud trpěli depresí, jejich nálada se díky KBT zlepšila natolik, že o diagnóze klinické deprese už nemohlo být ani řeči.

Klienti trpící bulimií se zase zvládli vymanit z bludného kruhu přejídání se a hladovění v řádu několika týdnů. Tím vůbec nechci naznačit, že tito klienti se jako zázrakem a naráz zbavili všech svých potíží – přestali jenom vykazovat jejich hlavní symptomy. Pořád se však zaobírali celou řadou otázek, jak se vyrovnat se stresem a úzkostí, a proto bylo potřeba poskytnout jim další dovednosti. Terapeutické postupy, které jsem se naučila během studia, už se v této fázi léčby nezdály tak účinné, takže jsem se rozhodla vypracovat si své vlastní materiály. Vycházela jsem přitom z potřeb svých klientů, ze závěrů různých výzkumů a v neposlední řadě i ze svých vlastních zkušeností, protože jsem dobře věděla, co mně samotné pomáhá zvládat úzkost a různé problematické životní situace.

Svoje materiály jsem začala uveřejňovat prostřednictvím blogu a brzy jsem byla oslovena redakcemi několika časopisů, abych se stala poradkyní v rubrikách, kam čtenáři posílali své příběhy. Díky tomu jsem pochopila, že mezi veřejností vzrůstá zájem o metody kognitivně behaviorální terapie a o jejich aplikování na zvládání běžných každodenních problémů. Tento zájem vycházel zejména z řad lidí, kteří se ve větší či menší míře potýkali s nějakou formou úzkosti, ale netrpěli žádnou klinickou poruchou. Zároveň jsem zaznamenala, že lidé s úzkostnými poruchami za mnou přicházejí a vyžadují konkrétní postupy a péči, o nichž jsem se zmiňovala na svém blogu nebo v časopisech. Tyto postupy se přitom týkaly obecné kognitivně behaviorální terapie, a ne přímo jejich konkrétní poruchy.

Ve své další praxi jsem se proto zaměřila na adaptaci KBT principů do nástrojů, které mohou pomoci řešit každodenní problémy, zejména úzkostné stavy. Jelikož mé vzdělání zahrnuje zároveň