

Cesty k zotavení

Priscilla Ridgway, Diane McDiarmid,
Lori Davidson, Julie Bayes & Sarah Ratzlaff

a dále

Cherie Bledsoe
Janice Driscoll
Les Higgins
Randy Johnson
Suzette Mack
Amy Stiefvater
a další Kansasané

Knihu „Cesty k zotavení“ vydává Fakulta sociální práce Kansaské univerzity, Oddělení výzkumu a výuky v oblasti péče o duševní zdraví (University of Kansas School of Social Welfare, Office of Mental Health Research & Training) v kansaském městě Lawrence a smluvně její vydání podpořilo oddělení zdravotní politiky odboru sociálních a rehabilitačních služeb v hlavním městě Kansasu, Topece.

Cesty k zotavení

Priscilla Ridgway, Diane McDiarmid, Lori Davidson, Julie Bayes, Sarah Ratzlaff

Vydavatel: University of Kansas School of Social Welfare, 1545 Lilac Lane, Lawrence,
KS 66044, USA

Překlad: Jitka Charvátová

Seznam doporučené literatury pro české čtenáře: Michaela Krýslová

Odborná korektura: Zuzana Foitová, Jan Stuchlík

Jazyková korektura: Anna Audrlická, Jitka Charvátová

Sazba českého vydání: Bohumil Bednář, Monika Szucs Eichler

Ilustrace: Jan Kobe, Lori Davidson, Priscilla Ridgway

Výtvarný návrh obálky: Lori Davidson, Tonya Hinman, Suzette Mack, Jan Kobe,
Joy Butterfield, Janice Driscoll

Copyright © 2014 University of Kansas School of Social Welfare
ISBN 978-1-50317191-6

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být v žádné podobě
a žádnými prostředky kopírována či jinak reprodukována bez předchozího
písemného souhlasu vydavatele.

Předmluva

Tuhle knížku miluju! „Cesty k zotavení“ používají metaforu cesty, během níž čtenáři projdou sérií cvičení. Jejich prostřednictvím potom zjistí, jaké jsou jejich osobní přednosti, s nimiž se mohou vypravit za zotavováním. *Pas, který nám otevře cestu, motivace jakožto palivo na cestu, pravidelná údržba, přestávky na oddych či smysl pro humor místo tlumičů*, to vše k této metafoře přispívá a posiluje myšlenku, že při zotavování jde o to, abychom změnili svůj život, a nikoli jen o biochemické procesy. Cesta ve formě textu knihy je potom lemována inspirativními výroky současných či bývalých příjemců péče o duševní zdraví a slavných osobností. Tyto výroky nám připomínají, že zotavování ve svém jádru obnáší vnitřní rozvoj, houževnatost a překonávání nepřízně osudu.

Jako osvěžující vnímám to, že se „Cesty k zotavení“ týkají věcí, kterými se skutečně zabývají zralí dospělí lidé s diagnostikovanou duševní chorobou. Do knihy jsou zařazeny i části týkající se lidské sexuality, důvěrnosti ve vztazích anebo ekonomické situace. Ke knize není potřeba přistupovat jako k lineárnímu textu. Je uzpůsoben tak, aby se s ním lidé mohli seznamovat od místa, kde se právě nacházejí na té své cestě. Jelikož si autoři dali záležet, aby vklad osob s vlastní zkušeností prošel poradními výbory, fokusovými skupinami a semináři, jsou uvedena svépomocná cvičení vyloženě praktická a snadno si je osvojíte.

„Cesty k zotavení“ jsou novým důležitým materiálem pro současné i bývalé příjemce péče o duševní zdraví. Jsou také svědectvím o vnitřní síle člověka a jako takové budou posouvat celý obor směrem k modelu orientovanému na zotavování.

Patricia E. Deegan, Ph. D.

Věnování

Rádi bychom tuto knihu věnovali každému člověku, který na vlastní kůži zažil duševní nemoc, trauma nebo jiný psychický problém. Neustále nás udivuje vaše houževnatost, síla vašeho ducha a především vaše odvaha. Rádi bychom tuto knihu věnovali vám, čtenářům. Přejeme vám na vaší cestě vše dobré.

~ autoři



Tuto knihu věnuji dynamické Tvořivé síle v samém srdci všeho, co vidíme, děláme a v co věříme. A také chci knihu věnovat newyorskému programu Howie the Harp, vedenému lidmi s vlastní zkušeností s duševní nemocí, jejichž opravdovost, organizační schopnosti i humor daly vzniknout celému hnutí bývalých pacientů, a také publikačnímu týmu v projektu „Paradigma zotavování“, aby se další dílo zadařilo.

~ Priscilla

Tuto knihu věnuji Georgovi. Máš moji nesmírnou úctu, nekonečnou lásku a hluboký dík. Tvoje podpora, představitivost a přesvědčení, že všechno půjde, přispěla k ujasnění představy o tom, co by mohlo fungovat a taky fungovalo. Byl jsi mi oporou, když jsem tě nejvíc potřebovala. Kniha je i pro Debbie, jejíž touha po dobrodružství mě inspiruje; pro Mika, který mi dodával sílu svojí starostlivostí a soucitem, a pro Michelle, která mi vyprávěla o svých přednostech. Můj dík patří také všem příjemcům péče, rodinám, pomáhajícím profesím, kolegům a mým studentům, od nichž jsem toho tolik naučila.

~ Diane

... pro Toma a Jeroma... dali jste mi toho do života spoustu, a když jste odešli, nechali jste mi tu toho ještě víc... dále pro Cherie, Denisu, Jan, Karen, Millie, Sherrie a Tonyu...pro mé přítelkyně, rádkyně a sestry na celý život... váš vstřícný duch mi dodává energii a naplňuje význam slova přátelství... pro Josie, ať má klid věčný... a také pro všechny, kteří mi za ta léta vyprávěli své příběhy... naučili jste mě, že hranice jsou často neostré, ne-li žádné...

~ Lori

Věnuji tuto knihu personálu i klientům Komunitního centra péče o duševní zdraví Berta Nashe za to, že mi poskytli příležitost vstoupit do jejich života.

~ Julie

Všem autorům... za to, že jsem se mohla podílet na vzniku tohoto díla. Ani nevíte, co všechno jste mě naučili. Vaše znalosti, tvořivost i schopnost soucítit s ostatními jsou mi velkou inspirací.

~ Sarah

Poděkování

Vize zotavení spojuje a mobilizuje spoustu lidí po celých Spojených státech. V Kansasu jsme na vzniku této vize několik let. „Cesty k zotavení“ jsou nástrojem, jak ideály zotavování zasadit do každodenního života.

Všechno začalo tím, že jsme s několika dalšími kolegy z Kansaské univerzity absolvovali v Putney ve státě Vermont intenzivní lektorský seminář týkající se zotavování pod vedením Mary Ellen Copeland. Neuvěřitelně na nás zapůsobilo, jakou moc má její přístup. Tím, že užitečné a praktické informace a dovednosti týkající se zotavování vkládá přímo do rukou jednotlivce, zakládá zotavování na znalostech z konkrétní praxe.

Někteří účastníci tohoto kurzu se nás ptali, kdy zorganizujeme podobný lektorský seminář v Kansasu. My jsme se ovšem rozhodli „přetavit“ hlavní zásady, hodnoty a postupy přístupu založeného na přednostech člověka (který byl až dosud koncipován pro case managery) v svépomocný systém a propojit tak tento přístup úžeji s dalšími činnostmi, kterými jsme se v souvislosti se zotavováním zabývali.

Vznik „Cest k zotavení“ byla v pravém slova smyslu týmová práce a společné dobrodružství. Rozhodli jsme se používat průběžně v celém textu analogii cesty a putování, která ukazuje, jaký pokrok jsme směrem k zotavení učinili, ať už jako jednotlivec anebo systémově jako celek. Sbírali jsme podněty z různých setkání, seminářů a diskuzí, kde se účastníci mohou podělit o své názory a příběhy svého zotavování. Zabývali jsme se také výzkumem k tomuto tématu a analyzovali výsledky nejnovějších studií týkajících se zotavování. Všemi těmito zdroji prostupuje myšlenka, že zotavování znamená pohyb, proces a cestu.

Poděkování poradní skupině „Cest k zotavení“

Poradní skupinu tvořilo několik tvořivých nadšenců. Její členové se rok a půl jednou měsíčně scházeli a podíleli se na vzniku koncepce i samotného textu „Cest k zotavení“. Skupina byla složena převážně z lidí s vlastní zkušeností s duševním onemocněním, ale zúčastnili se jí i vedoucí pracovníci oblastního odboru péče o duševní zdraví pro Kansas City a okolí a také zájemci z řad terénních sociálních pracovníků. Poradní skupina podávala návrhy ohledně ladění i náplně textu, zabývala se tématy jednotlivých kapitol, dávala dohromady příběhy jejích členů, pomáhala s výběrem citátů a dalších materiálů a rozhodovala o vzhledu obálky. Vedle toho také její členové připomínkovali návrhy jednotlivých kapitol, přičemž jejich názory a postřehy byly velmi užitečné. Hluboce si vážíme této skupiny složené ze samých úžasných lidí. Utvořili ji Julie Bayes, Barbara Bohm, Janice Driscoll, Darrin Dressler, Elizabeth A. Gowdy, JoAnn Howley, Les Higgins, Tonya Hinman, Randy Johnson, Jan Kobe, Suzette Mack, Shirley Pilger a Amy Stiefvater.

Poděkování Lori Davidson

Lori svou účastí na vzniku knihy splnila předepsanou praxi v rámci prvního ročníku magisterského programu v oboru sociální práce. Je autorkou některých oddílů v jednotlivých kapitolách, předkládala knihu k předběžnému posouzení jednotlivcům i skupinám lidí a spolupracovala s Jan Kobe na ilustracích. Jednou z jejích hlavních silných stránek je, že ze sebe „dokáže vypravit větu“. Vymyslela a graficky zpracovala propagační materiály ke knize šířené v celém Kansasu.

Poděkování Julii Bayes

Julie je absolventkou programu „Příjemce coby poskytovatel“ a během vzniku „Cest k zotavení“ pracovala v rámci psychosociálního programu Komunitního centra péče o duševní zdraví Berta Nashe. Chtěli bychom touto cestou Julii poděkovat za její důležité příspěvky do textu týkajících se motivace, důvěrnosti ve vztazích, vybočení z cesty a „jízdy naplno“, ale i za ochotu podělit se v knize o své zážitky a příběhy.

Poděkování Sarah Ratzlaff

Sarah fungovala po celou dobu vzniku „Cest k zotavení“ jako asistentka pro oblast výzkumu. Účastnila se schůzek skupiny, připravovala podkladové materiály a následně spolupracovala s jednotlivými účastníky. Vedle toho shromažďovala příslušné studie, články a další zdroje informací. Mnoho hodin také Sarah strávila sazbou knihy, abychom ji mohli vytisknout. Sáro, děkujeme ti za tvou vnitřní sílu i za tu spoustu schopností, kterých jsme mohli využít.

Poděkování dalším spoluautorům

Rádi bychom vyjádřili svou vděčnost každému, kdo do knihy přispěl svým textem. Jsme nadšeni, když se můžeme učit od tak statečných a houževnatých lidí. Jejich úhel pohledu, postřehy, popisy procesu zotavování v první osobě, nápady a vložky byly pro knihu velkým přínosem. Dalšími spoluautory textu jsou:

- ~ *Suzette Mack* k tématu zefektivnění procesu zotavování a hledání zaměstnání
- ~ *Les Higgins* k tématu duchovního života a
- ~ *Randy Johnson* k tématu motivace.

Poděkování spoluautorům výtvarného zpracování

Náš zvláštní dík patří Jan Kobe za její přínos v podobě ilustrací ke knize. Máme nesmírnou radost z toho, že nám svůj talent tímto způsobem věnovala držitelka výtvarné ceny. Děkujeme i Lori Davidson za její ilustrace a „nápadité oko“ při sazbě. Doprovodnými kresbami k textu dále přispěla Priscilla Ridgway. Jakožto skupina potom mohli při tvorbě obálky uplatnit svoji tvořivost Lori, Jan, Tonya Hinman, Suzette Mack, Janice Driscoll a Joy Butterfield.

Možnost vyprávět příběh svého zotavení

Chceme poděkovat i dalším lidem, kteří si příběh svého zotavení nenechali pro sebe:

Poděkování absolventům programu „Příjemce coby poskytovatel“

Účastníci kurzů „Příjemce coby poskytovatel“ na Fakultě sociální práce Kansaské univerzity mnohokrát zásadním způsobem přispěli k porozumění toho, co je zotavování. Studijní program „Příjemce coby poskytovatel“ je kurz v trvání 15 týdnů, během nějž si účastníci osvojí základní dovednosti pro pomoc druhým, etická pravidla i podstatu přístupu založeného na přednostech člověka, tak aby se mohli zapojit jako poskytovatelé do komunitních podpůrných služeb. Od studentů v těchto kurzech jsme se toho mnoho naučili, a to zvláště prostřednictvím příběhů jejich zotavení. Poprosili jsme je o jejich příběhy a některé výňatky jsme potom použili v knize. Souhlas s jejich uveřejněním jsme dostali od mnoha absolventů kurzu, ale bohužel jsme nemohli příběhy použít všechny. Náš dík za souhlas s uveřejněním příběhů a nápadů si zaslouhují zejména: Sue Bennett, Beth Clement, Crystal Dirks, Linda Endicott, Jan Hanson, Carrie Hunter, Sandy Hyde, Marc Kelso, Sandy Lewis, Suzette Mack, Cindy Northcraft, David Reed, Shelly Scott, Donna Story, Stormie Woodward, Catherine Scruggs, Kathy Shinn, Chris Shre a další absolventi kurzů, kteří si nepřáli zveřejnit své jméno.

Poděkování Cherie Bledsoe

Měli jsme velké štěstí na Cherie Bledsoe, výkonnou ředitelku organizace S. I. D. E., Inc., vedené lidmi s vlastní zkušeností s duševní nemocí, která do „Cest k zotavení“ přispěla texty svých projevů.

Poděkování Vicki Darring

Vicki, představitelku hnutí příjemců péče o duševní zdraví z Filadelfie, jsme poprvé poznali na konferenci. Chtěli bychom jí poděkovat za to, že se s námi podělila o své zkušenosti v boji o možnost volby.

Poděkování účastníkům semináře „Vyprávíme příběh svého zotavování“

V roce 2001 se ve Wichitě konala Kansaská konference o zotavování. Téměř sto ze sedmi set účastníků konference přišlo na náš seminář „Vyprávíme příběh svého zotavení“. Během semináře si účastníci v malých diskuzních kroužcích vyprávěli o tom, jak se zotavili. Na každého v místnosti měly příběhy, které se tehdy vyprávěly, velice silný účinek. Skupina se také měla zamyslet nad tím, proč je tak důležité se o příběh svého zotavování podělit s dalšími lidmi, a dospěla k úžasným myšlenkám, které jsme zakomponovali do závěrečné kapitoly. Neznáme vás ani všechny jménem, ale podíleli jste se na vzniku a podobě této knihy, za což jsme vám velice vděční.

Poděkování projektu „Paradigma zotavení“

Čerpali jsme také ze skupiny referátů připravených pro setkání konané v roce 1999 v Lawrence ve státě Kansas, zvané „Prohloubení paradigmatu zotavení v péči o duševní zdraví, dopady pro praxi“. Tyto materiály jsou vydávány samostatně. Náš dík zasluhují: Andrea Blanch a Sally Clay, které žijí na Floridě, Cherie Bledsoe z Kansasu, Kathryn Cohen z Rhode Island, Mary Ellen Copeland z Vermontu, Zahirah Duvall z Maine, Patricia E. Deegan, Cortenay Harding a Dori Hutchinson z Massachusetts, Edward Knight z Colorada, Jay Mahler a Stacy Tupper z Kalifornie a Patrick Sullivan z Indiany.

Poděkování kansaským organizacím vedeným lidmi se zkušeností s duševní nemocí a centrům komunitní péče

Tvorba a propagace péče zaměřené na zotavování vycházející z předností člověka je v posledních několika letech hlavní náplní práce jak organizací vedených lidmi se zkušeností s duševní nemocí, tak center komunitní péče. Každou kapitolu jsme tedy otestovali i přímo v praxi, abychom ji mohli zhodnotit a případně obsah knihy pozměnit. Zpětnou vazbu jsme získali od pracovníků dvou organizací a dále od jednotlivců z celého státu. Náš dík patří Centru Wyandot v Kansas City pod vedením Leslie Younga a Tonyi Hinman a také Klubovému domu Breakthrough (Průlom) v Topece pod vedením Michaela Horana za podporu terénního testování knihy. Zjistili jsme, že lidé s nadšením vítají a potřebují informace v kladném duchu zohledňující jejich silné stránky a potřebují postupy, díky kterým mohou převzít sami odpovědnost za své zotavování a přejít k plnění svých cílů. Lidé doslova bušili na dveře a dožadovali se našich materiálů. Děkujeme touto cestou každému, kdo se účastnil fokusových skupin anebo na hodnocení textu pracoval samostatně.

Poděkování službám péče o duševní zdraví a Sociálním a rehabilitačním službám ve státě Kansas

Cítíme veliký vděk vůči Elizabeth A. Gowdy a Randy Johnsonovi z úřadu Služeb v oblasti péče o duševní zdraví se zaměřením na zneužívání návykových látek a zotavování. Jejich jasné vedení a vize zotavování přinesly velikou změnu. Sociální a rehabilitační služby tento projekt také financovaly a Liz s Randym se přitom aktivně angažovali.

Poděkování pohledu založenému na přednostech člověka

Tato kniha vychází z pohledu orientovaného na silné stránky a přednosti člověka. Model založený na přednostech člověka určený pro case management původně vymyslela Ronna Chamberlain ještě jako doktorandka na Kansaské univerzitě a na začátku osmdesátých let jej rozšířili a systematizovali Charles A. Rapp, Ronna a další jejich univerzitní kolegové. Rapp spolu s Dennisem Saleebeyem, rovněž z Kansaské univerzity, publikovali texty týkající se modelu založeného na přednostech člověka, které zdravotnickým pracovníkům v oboru péče o duševní zdraví poskytují potřebné teoretické znalosti i praktické dovednosti.

Přístup vycházející z předností člověka je přirozeným partnerem zotavování. Mezi základní principy modelu založeného na přednostech patří, že člověk musí sám řídit proces, jakým se k němu dostává pomoc; že důraz je kladen na silné stránky člověka, nikoli patologie; že lidé mají schopnost se učit, rozvíjet a měnit; a že začlenění do přirozeného společenství a využití přirozeně se vyskytujících možností má přednost před programy v prostředí odděleném od většinové společnosti. Model založený na přednostech člověka byl původně využíván u lidí se závažnými psychickými onemocněními, ale byl už uzpůsoben i práci s jinými cílovými skupinami, např. se seniory anebo naopak při sociální práci s dětmi.

Několik dalších let vznikal studijní plán týkající se modelu založeného na přednostech člověka určený pro zdravotnické pracovníky, na jehož přípravě se podíleli Charles Rapp, Pat Sullivan, Walter Kisthardt, Diane McDiarmid a další. Kromě toho také probíhaly na toto téma semináře po celém Kansasu, v dalších státech USA i v zahraničí. Během poslední úpravy studijního plánu ze strany Úřadu pro výzkum a vzdělávání v oblasti péče o duševní zdraví (Linda Carlson, Rick Goscha, Diane McDiarmid a Steve Huff) se v něm zvětšil prostor věnovaný zotavování. V současné době vyučující na Fakultě sociální práce Kansaské univerzity kontaktují přímo lidi s vlastní zkušeností s duševní nemocí, aby mohli společně přednášet v Kansasu i po celých Spojených státech.

Zahájit projekt „Cesty k zotavení“ bylo možné díky Úřadu pro výzkum a vzdělávání Fakulty sociální práce Kansaské univerzity. Náš zvláštní dík pak náleží našemu řediteli, Charlesi A. Rappovi, za jeho povzbuzení a podporu.

Priscilla Ridgway & Diane McDiarmid
červen 2002

Dodatek

Od prvního vydání „Cest k zotavení“ se nám na Kansaské univerzitě za tento počín dostalo ocenění i kritiky z celého světa. Ozvaly se nám stovky jednotlivců a organizací, kterým kniha pomáhá a dokáže měnit život. Jsme vám upřímně vděční za vaše nápady, připomínky a příběhy a věříme, že se o ně s námi i nadále budete dělit.

Rádi bychom také využili této příležitosti ke vzpomínce na při nejmenším čtyři lidi, jejichž příběhy se v knize objevily – Crystala Dirkse, Jana Hansona, Carrie Hunter a Shellyho Scotta. Každý z nich se podělil o svůj život i o svůj příběh naděje a soucitu se stránkami této knihy. Moc nám chybějí.

A na závěr, jelikož všichni putujeme dál po cestě za zotavením, nechť nás vždy vedou slova zpěváka Diega Torrese (2002):

Creer que se puede, querer que se pueda, quitarse los miedos, scarlos afuera, pintarse la cara color esperanza, tentar al futuro noc el corazon.

Věřit, že to jde, chtít, aby to šlo, oprostít se od slz, dostat je hned pryč, na tvář barvou naděje, v srdci budoucnost.

Lori Davidson
leden 2008

Co je za námi
a co je před námi,
jsou maličkosti
ve srovnání s tím,
co je v nás.

~ Ralph Waldo Emerson



Obsah



Předmluva a úvod

Je tato knížka určena vám?	iii
O čem je vlastně tato kniha?	iv
Jak tuto knihu používat	iv
Poznámka určená pro odbornou veřejnost v oblasti duševního zdraví a další podpůrné osoby	ix

Kapitola jedna: Úvod do zotavování vycházejícího z předností člověka

Co je zotavování vycházející z předností člověka?	3
Co získáte v průběhu zotavování vycházejícího z předností člověka?	4
Co je zotavování?	5
Je zotavování novinka?	8
Zotavování a houževnatost	10
Co říkají o našich šancích na zotavení výzkumy?	12
Jaké jsou kořeny hnutí směřujících k zotavování?	15
Zotavování a zaměření na přednosti	18
Pozor na „zotavovací šok“!	19
Zdroje odkazů a doporučená literatura	21

Kapitola dvě: Vypravujeme se na cestu

Úvod: „Pas“, který nám otevře cestu	27
P = Postoje	27
A = AKTIVITA	42
S = Smýšlení	45
Zdroje odkazů a doporučená literatura	53

Kapitola tři: Dát se do pohybu

Úvod	57
Motivace: palivo na cestu	57
V roli řidiče: zotavování s vlastní zodpovědností	60
Obrat směrem k zotavení	64
Zdroje odkazů a doporučená literatura	70

Kapitola čtyři: Zotavování je sebeobjevování: Rozpoznávat své přednosti

Úvod: Prozkoumat své přednosti	73
Opustit negativní mapu	74
Přeorientovat se	76
Učinit první kroky: určit zdroje svých předností	78
Využít své přednosti co nejlépe	97
Blahopřejeme! Zjistili jste, jaké máte přednosti, a učinili první kroky na své cestě!	100
Zdroje odkazů a doporučená literatura	101

Kapitola pět: Dát cestě za zotavením směr

Vytvořit si vlastní vizi zotavování	105
Uvědomit si svou představu budoucnosti	108
Dát cestě zdárný směr: vytvořit si dlouhodobé cíle	112
Máte kompas, který vám bude ukazovat cestu	116
Stanovit si krátkodobé cíle, kterých se podaří dosáhnout	117
Oslavujte!	123
Zdroje odkazů a doporučená literatura	124

Kapitola šest: Postupovat na cestě vpřed: Zmapovat si cíle v různých oblastech života

Úvod	127
MÍT NAMÍŘENO DOMŮ: Domov a bydlení	131
UČIT SE NA KAŽDÉM KROKU: Vzdělání	136
JÍZDENKA NA CESTU: Ekonomické prostředky	141
NA CESTĚ ZA KARIÉROU: Práce a povolání	151
DOBÍT BATERKY: Volný čas a odpočinek	166
CÍTIT SE PO CESTĚ DOBŘE: Zdraví a celková kondice	172
SOUKROMÁ POTĚŠENÍ: Důvěrné vztahy a sexualita	180

RAZIT SI VYŠŠÍ CESTU: Duchovní život	191
Oslavujte!	205
Zdroje odkazů a doporučená literatura	206

Kapitola sedm: Společníci na cestu a podpora okolí

Úvod	215
Co znamená podpora okolí?	216
Jaký je přínos podpory okolí?	217
Rozhodit síť	225
Pečovat o vztahy s okolím	244
Podpora okolí si zaslouží oslavit	252
Zdroje odkazů a doporučená literatura	253

Kapitola osm: Osobní zotavovací plán

Úvod	257
Jak vytvořit plán, který vyjde	257
Spojit všechno dohromady	264
Vzhůru ke strojům!	270
Oslavujte!	274
Zdroje odkazů a doporučená literatura	276

Kapitola devět: Pokračovat navzdory překážkám a zajižd'kám

Úvod: Běžné nástrahy, zajižd'ky a překážky na cestě za zotavením	279
Řídit podle zpětného zrcátka: pokoušet se vyrazit „zpátky do minulosti“	280
Pustit se cizím směrem	282
Hnát se dnem i nocí: v zajetí rychlosti	287
V závěsu nízkých očekávání: Zatížení vnitřním stigmatem	289
Točit se v kruhu: Nejasné cíle	297
Sjet z cesty: Ve vleku příznaků	298
Jezdit s nohou na brzdě: Strach z prohry i z úspěchu	300
Když se cesta omrzí	304
Ztratit směr	305
Oslavujte!!!	306
Zdroje odkazů a doporučená literatura	307

Kapitola deset: Přestávky na oddech a dobré rady na cestu

Pravidelná údržba a přestávky	311
Uvědomujte si a naplno prožívejte přítomné okamžiky	322
Vytvořte si pro dobrou mysl vlastní „pokladnici“	326
Dobré rady na cestu	327
Zdroje odkazů a doporučená literatura	332

Kapitola jedenáct: Pustit se do zotavování naplno

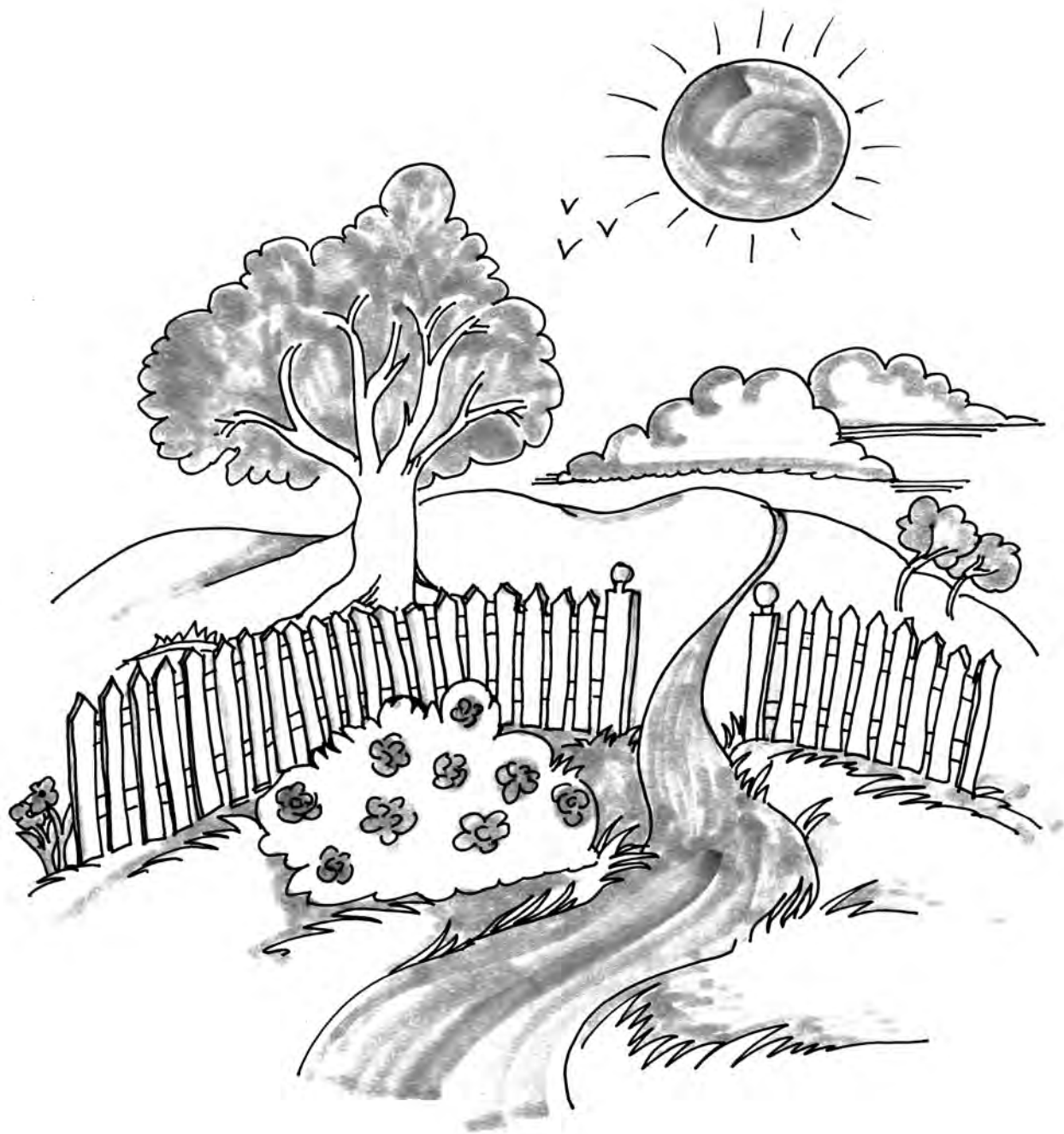
Úvod	335
Strategie č. 1: Využijte svoji tvořivost k hledání nových cest	335
Strategie č. 2: Chodte po sluníčku – jak v sobě pěstovat vděčnost	344
Strategie č. 3: Spočítejte a důkladně se nabijte meditací	353
Strategie č. 4: Mějte prostřednictvím představ jasný obrázek o kýžené změně	354
Strategie č. 5: Hýbejte se – aby skutek neutek’	356
Strategie č. 6: Pomocí afirmací si vytvořte pocit, že „už jste v cíli“	356
Strategie č. 7: Pěstujte si smysl pro humor a využijte ho jako tlumiče	363
Strategie č. 8: Rozjedte to: Oslavujte každý úspěch!	365
Zdroje odkazů a doporučená literatura	369

Kapitola dvanáct: Proměny: Podělit se o svůj příběh

Úvod	373
Proč je tak důležité vyprávět své příběhy?	373
Jak se pustit do psaní příběhu svého zotavování	383
Tvorba a šíření příběhu vašeho zotavování	385
Jak se podělit o příběh svého zotavování	388
Oslavujte!	391
Pokračování v cestě	392
Zdroje odkazů a doporučená literatura	394

Seznámení s autory	397
Rejstřík citátů	401
Rejstřík příběhů	405
Slovo překladatelky	407

Předmluva a úvod



V této kapitole naleznete, o čem vlastně tato knížka je a jak vám může pomoci na cestě k zotavení.

Je tato knížka určena vám?

- Máte za sebou nějaké psychické obtíže anebo jinou složitou životní situaci?**
- Máte zájem o zlepšení svého života?**
- Chtěli byste dosáhnout zotavení?**

Pokud jste odpověděli kladně na kteroukoli z výše uvedených otázek, je tato knížka určena i vám.

I tehdy, pokud jste o zotavování nikdy neuvažovali, ale máte pocit, že k životu podle vašich představ budete muset podniknout zásadní změny, se toho při práci s touto knížkou spoustu dozvíte. Pokud se prostě chcete obeznámit s pojmem zotavení, anebo jste na samotném počátku a na cestu k zotavení se chcete vydat správným směrem, tato knížka vám může poskytnout nepřeberné množství možností.

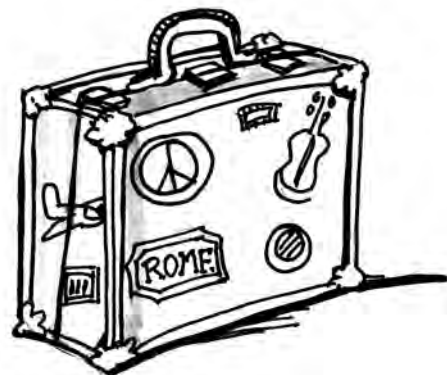
Pokud už jste na cestě k zotavení pokročili, tato kniha vám může pomoci vyhnout se možným nástrahám a najít velmi pozitivní a účinné cesty k dosažení vašich cílů.

Tato kniha NENÍ uspořádaným souborem „dopravních předpisů“, které musíte dodržovat. Cesta k zotavení je u každého člověka jiná. Tato kniha vám pomůže vytvořit si vnitřní vodítko, motivaci, vlastní směr a sílu, s nimiž se dostanete až tam, kam sami chcete.

Jde o knížku plnou praktických rad, s jejichž pomocí si můžete naplánovat svou vlastní cestu k zotavení. Obsahuje i cvičení s cílem napomoci tomu, abyste sami sobě lépe porozuměli a zvýšila se vaše šance na smysluplný, zajímavý a naplněný život, jaký si přejete.

Zažili jste někdy pocit, že se váš život neubírá směrem, který byste si představovali? Potom tato kniha takovéto vnímání nahradí znovunabytým pocitem, že máte vládu nad svým životem. Budete mít k dispozici mapu, kterou jste si sami vytvořili, abyste si na cestě k lepším zítřkům uchovali správný směr.

„Důležitá je cesta, nikoli cíl. Pojedete-li příliš rychle, promeškáte všechno, kvůli čemu vlastně cestujete.“
~ Louis L 'Amour,
americký spisovatel



O čem je vlastně tato kniha?

Na rozdíl od většiny materiálů určených ke svépomoci při zotavování se tato kniha nesoustřeďuje na konkrétní diagnózu, symptomy či léčbu. Zabývá se tím, jak si s využitím vlastních předností a vnitřní síly můžete vytknout konkrétní cíle a dosáhnout zotavení, pokud jde mimo jiné o:

„Vydat se i tisíc mil daleko vyžaduje jediný krok.“
~ čínské přísloví

- pocit, že jste někde doma;
- rozšiřování vědomostí a vzdělávání;
- rozhodnutí, jakou práci chcete do budoucna dělat;
- žádoucí vývoj vztahů s lidmi ve vašem okolí;
- zkvalitnění sexuálního a intimního života;
- zlepšení celkové kondice;
- nalezení volnočasových aktivit, které vás budou bavit;
- rozvinutí vaší spirituality a dalších důležitých oblastí.

Tuto knihu lze kombinovat s dalšími přístupy k zotavení, které se zaměřují na zmírnění a svépomocné zvládnání nežádoucích příznaků.

Tato kniha vás provede procesem sebehodnocení, sebepoznání a plánování, které vám pomohou rozhodnout se, kudy se chcete dále životem ubírat. Budete si vytvářet své vlastní představy a určovat si dlouhodobé cíle i jednotlivé kroky na cestě ke svým snům. Knížka vám pomůže využít svoji vlastní vnitřní i vnější sílu a zdroje, kterými disponujete, abyste se po vaší stezce k zotavení posunuli dopředu. Jinými slovy, v této knize jde o to získat naplněnější a příjemnější život!

Jak tuto knihu používat

Prostřednictvím této knihy se sami vydáte na cestu směřující k zotavení a budete přitom moci čerpat ze zkušeností jiných, kteří po té své s úspěchem kráčeli před vámi. Používat tuto příručku je tak trochu jako mít s sebou delegáta cestovky nebo průvodce. Tím, že si vždy pročtete určitou pasáž a provedete vlastní hodnocení a uvedená cvičení, toho sami pro sebe daleko více uděláte.

S každým oddílem se dopracujete k vědomostem, dovednostem a plánům nezbytným pro zdar vaší cesty. K tomu, abyste mohli prozkoumat a objevit své vlastní já i své sny, je zapotřebí postupně zvyšovat svou aktivitu, zejména pokud se už nějakou dobu aktivně neangažujete v zásadních rozhodnutích.

Proces zotavování vycházejícího z předností člověka možná při zběžném listování touto knihou vypadá jednoduše. Možná, že budete mít nutkání později některé kapitoly přeskakovat. Kniha je uspořádána tak, že jednotlivé kapitoly navazují jedna na druhou, takže nejlepší způsob, jak tohoto nástroje využívat, je začít od začátku a postupně se propracovat až ke konci. Samozřejmě, že ne každý se drží předem vyšlapané cestičky! Je možné si vybrat oddíl, který vás zajímá, začít u něj a potom pokračovat s okolními pasážemi.

Možná vám bude na začátku připadat, že je toho v knížce na vás moc. Ale stačí postupovat stránku po stránce, krok za krokem, pěkně svým vlastním tempem a už brzy budete zásadní rozhodnutí týkající se vašeho života činit sami. Nejste jediní, kdo podobné pocity zažívají. I jiní měli na začátku strach anebo nevěděli, kde jim hlava stojí, a přesto si začali klást cíle, vytrvali při jejich plnění a dokázali, že přístup vycházející z předností člověka opravdu funguje. Jste v dobré společnosti těch, kteří kráčí po cestě za zotavením.

Tato kniha se může stát vaším pomocníkem na celá léta.

- Můžete pracovat s knížkou, potom se pustit do uskutečňování svých plánů a následně se zase vrátit k pasážím, na kterých jste pracovali předtím.
- Užitek a motivaci vám může přinést i to, pokud si knížku čas od času znovu projdete, abyste zjistili, kam až jste se propracovali, a zaznamenali si veškerý svůj pokrok.
- Knížka vám zároveň může sloužit jako trvalý dokument o vaší cestě.
- Může se stát, že jak se toho prostřednictvím této knihy budete o sobě více dovídat, pocítíte potřebu podělit se o informace i cvičení s někým, komu důvěřujete a s kým pracujete, z řad profesionálů (terapeut, sestra, psychiatr). Tato knížka je velice osobním dokumentem o sebeobjevování, s nímž by se měl někdo další seznamovat pouze v případě, že se sdělováním takto soukromých informací nemáte nejmenší potíže.
- Až se dopracujete na konec knihy, můžete se k ní vracet, kdykoli budete potřebovat povzbuzení, podporu, radu či ujištění anebo budete chtít upravit na cestě k zotavení své cíle a plány.

„Cokoli dokážeš nebo o čemkoli sníš – pusť se do toho. Odvaha má v sobě génia, moc a kouzlo.“
~ Johann Wolfgang Goethe,
německý literát, biolog, právník, politik a stavitel

Neexistuje žádný kouzelný nápoj, kterého by se stačilo napít, a hned byste se dostali tam, kam na cestě za zotavením toužíte. Ke zdaru nevedou ani žádné zkratky či tajné neprošlapané stezky. Vede k němu dlouhá cesta vyžadující pevné odhodlání a vytrvalost. Zotavit se podaří mnoha lidem a i vám na cestě kupředu pomůže, zaměříte-li se na své přednosti.

Učiňte sami sobě slib, že s touto knihou začnete, že se toho o sobě více dovíte a že podniknete několik malých kroků na vlastní zcela jedinečné cestě k zotavení, a to ještě dnes. S tím, jak budete postupovat vpřed, vám bude čím dál lépe, budete zdravější a získáte v životě daleko větší spokojenost!

Najděte si místo k práci s knížkou

Tato knížka je založena na osobním přístupu k započetí či průběhu cesty za zotavením. Najděte si místo, kde vás při práci s ní nebude nikdo rušit, třeba někde v rohu vašeho pokoje, v kavárně, na oblíbené lavičce pod stromem v parku nebo na pohodlné židli v koutku v knihovně. Budete potřebovat klidné místo, kde se budete cítit uvolněně a pohodlně a zároveň budete moci přemýšlet důkladně o svých pocitech, rozhodovat se a provádět cvičení uvedená v této knížce.



Vyhrad'te si na práci s knížkou určitý pravidelný čas

Naplánujte si určitý časový úsek, kdy se budete věnovat jenom této knížce, tak aby vám v práci s ní nebránil nedostatek času. Mnohdy nám připadá, že nemáme dost času pro sebe, že máme důležité povinnosti vůči druhým, že musíme plnit úkoly a chodit na schůzky. Při takové spouště vzájemně si konkurujících potřeb často sami sebe klademe až na poslední místo. A může se nám zdát, že na to, abychom si přidali ještě nějakou další, už nám nezbyvá energie. Nastal ovšem čas, abychom sami sebe a své zotavení dali na první místo. Jsme to my, kdo má tu moc si zvolit, jak budeme každodenně trávit čas!

Neříkejte si: „Začnu ještě tenhle měsíc.“ Dohodněte si sami se sebou termín a vypracujte plán toho, jak budete knížku číst a dělat navržená cvičení. Nabízíme vám nyní několik už osvědčených tipů, jak si „najít čas“:

- pracujte s knížkou nad ranním čajem nebo ranní kávou;
- vynechte nějaký televizní pořad a získaný prostor věnujte svému zotavování;
- věnujte tomuto procesu hodinku dvě o víkendu (např. každou sobotu dopoledne);
- využijte kus polední přestávky;
- na začátku každého týdne si ve svém diáři či kalendáři označte konkrétní dny a hodiny, kdy budete pracovat s knížkou;
- spojte si práci s touto knížkou s denní dobou, kterou máte rádi; pokud např. rádi ponocujete, věnujte se plánování svého zotavení hodinku před spaním.

Vymezte si každý týden nějaký čas na čtení knížky, přemýšlení o jejím obsahu a práci na cvičeních. Čas, který strávíte plánováním svého zotavení, se vám vrátí, až budete jednat sami za sebe v zájmu větší spokojenosti v životě.

Učiňte sami sobě slib

Knížka „Cesty k zotavení“ je přizpůsobena vám samotným, je o všech vašich nápadech, vašich myšlenkách a vašich pocitech. Tato knížka by měla postihovat vaše nejnítěrnější touhy, hodnoty, přání a přesvědčení.

V cestě, na kterou se vydáváte, by se měla odrážet vaše jedinečnost. Na to, aby měla tato knížka ten správný účinek, a na to, abyste se mohli pohnout kupředu, rozvinout se a vyrůst, je třeba, abyste sami k sobě byli upřímní a pravdiví. Budete-li věrni svému vnitřnímu já, budete-li opravdoví, pomůže vám to k tomu, abyste se dověděli o sobě víc: o tom, kudy jste už prošli, kde jste se ocitli nyní a kam chcete ve skutečnosti kráčet dál.

- *zasloužíte si hledět si sami sebe;*
- *zasloužíte si postavit svůj život na to nejpřednější místo;*
- *zasloužíte si učit se, rozvinout své já a osobně růst;*
- *zasloužíte si rozhodovat o vlastním životě;*
- *zasloužíte si mít na výběr;*
- *zasloužíte si plnit si vlastní osobní cíle;*
- *zasloužíte si radovat se z jednotlivých úspěšných kroků na své cestě;*
- *zasloužíte si cítit novou životní sílu;*
- *zasloužíte si zotavit se!*

„Všechno, co se nám má dělat s lehkostí, se nejprve musíme naučit dělat s důkladností.“
~ Samuel Johnson, anglický slovníkář a literát

Možná, že si budete chtít jasně určit, kdo bude mít ke knížce s vašimi záznamy přístup. Bude zřejmě nejlepší, když se o to, co jste napsali, podělíte pouze s lidmi, kteří jsou vám nakloněni a kterým důvěřujete. Nemusíte své zápisky ukazovat kdekomu, kdo by se mohl pokusit mařit vaše pokroky. Najděte si lidi, kteří vás ve vašem zotavování podpoří!

Radujte se z každého kroku při práci s touto knížkou

Většina kapitol má na závěr uvedeny nápady, jak můžete svůj pokrok oslavit. Některé z nich vyzkoušejte a vymyslete si také vlastní způsoby, jak můžete svůj pokrok v zotavování oslavit. Na každý krok na cestě k zotavení buďte náležitě hrdí!

„Chce to odvahu dostat sami sebe na místa, kde jsme ještě nikdy předtím nebyli... prověřit si své možnosti... prolomit hranice.“
~ Anaïs Nin,
francouzsky píšící
americká spisovatelka

Formát kapitol

Většina stránek v této knížce má široký okraj. Do něj si můžete zapsat své poznámky, to, čemu se chcete více věnovat, anebo své reakce a nápady. Místo bylo ponecháno i na vaše odpovědi u cvičení, ale pokud máte velké písmo anebo potřebujete pro své zápisky ještě více prostoru, zavedete si asi nejspíš pro práci s touto knížkou zvláštní sešit.

Na konci každé kapitoly najdete seznam odkazů a pramenů. Ty vám mohou pomoci seznámit se s obsahem každé kapitoly ještě blíže. Do seznamu si můžete doplňovat i vlastní prameny.

Podpora skupiny

Jste přesvědčeni, že byste prostřednictvím myšlenek obsažených v této knížce mohli spolupracovat se skupinou lidí s podobnou zkušeností, kteří by vám mohli být oporou?

Pro takový případ naleznete na konci knížky kontakty, kde se může dovědět více informací o skupinách pracujících s obsahem této knížky.

Poznámka určená pro odbornou veřejnost v oblasti duševního zdraví a další podpůrné osoby



Pokud odborně pracujete v oblasti duševního zdraví anebo coby kamarád či kamarádka anebo jiná blízká osoba podporujete někoho, koho by mohla zajímat možnost duševně se zotavit, může být tato knížka ku prospěchu i vám.

Jak používat knížku „Cesty k zotavení“

- využijte tento text jako podklad pro práci s jednotlivcem;
- poskytněte tento text těm, kterým poskytujete podporu anebo své služby na cestě k zotavení;
- věnujte práci s knížkou část vašeho společného času;
- podporujte druhé v tom, aby rozpoznávali, zaznamenávali si a rozvíjeli své přednosti;
- poskytněte jednotlivcům plán uvedený v „Cestách k zotavení“ ke stanovení jejich cílů;
- pomáhejte druhým v tom, aby měli příznivé podmínky k naplňování svých cílů;
- využijte pramenů a odkazů uvedených na konci každé kapitoly k získání podrobnějších znalostí;
- své poznatky z této knihy sdělte svým kolegům nebo dalším, kteří jsou jiným oporou;
- nesnažte se přebírat něčí proces zotavování do svých rukou;
- obsah této knížky by se nikdy neměl stát povinností!
- nezapomeňte, že zotavování je založeno na vlastní zodpovědnosti zotavujícího se a jeho podpoře!

„Základem mého zotavování byli lidé, kteří mají podporu v popisu práce. Díky pravidelnému kontaktu s nimi... jsem se mohla naučit to, co jsem potřebovala ke svému zotavení.“

~ Karen Cook,
na cestě za zotavením

Kapitola jedna

Úvod do zotavování vycházejícího z předností člověka



Tato kapitola je věnována základům zotavování vycházejícího z předností člověka, včetně vlastní definice zotavování a stručné historie hnutí příjemců lékařské péče o duši ve Spojených státech.

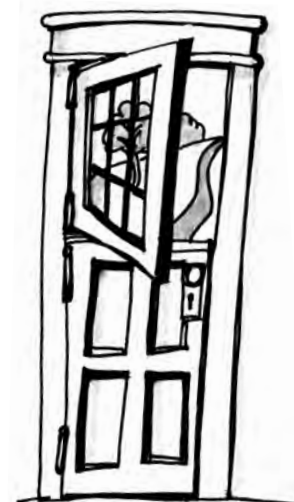
Co je zotavování vycházející z předností člověka?

Podstatou této knihy je zotavování vycházející z předností každého člověka. Jde o nový přístup k duševnímu zdraví a zotavování, založený na více než patnácti letech zkušeností s modelem založeným na přednostech člověka (Strengths Model) v praxi. Výzkumy prokázaly, že tento model velice účinně pomáhá příjemcům péče o duševní zdraví plánovat si a plnit své cíle, zkvalitnit svůj život a dosahovat úspěchů v rolích, v nichž uspět chtějí. Podle některých studií dokáže přístup vycházející z předností člověka (Strengths Approach) snížit míru psychiatrických hospitalizací (Rapp, 1995).

Až donedávna se (ve Spojených státech – pozn. překl.) tomuto přístupu učili zdravotníci v oblasti medicínské péče o duši, aby mohli účinně pracovat s klienty, kteří mají zkušenosti z první ruky.

- Přístup vycházející z předností člověka se oproti mnohým službám a programům v oblasti duševního zdraví nezaměřuje především na příznaky, problémy a diagnózy. Namísto toho pohlíží na každého člověka celostněji a zaměřuje se na rozvoj té jeho části, která je v pořádku.
- Přístup vycházející z předností člověka mu pomáhá odhalit a využít vlastní vnitřní sílu i pozitivní podněty ve svém okolí, s jejichž pomocí se může osvobodit od problémů a vytvořit si život podle svých představ.
- Lidem s psychiatrickou anamnézou se dostává podpory k tomu, aby získali zpět plnohodnotnější a spokojenější život tím, že vyjdou ze svých předností, stanoví si, čeho chtějí dosáhnout, a určí si a také využijí možnosti, které jim v tomto směru skýtá rodina, okruh přátel anebo širší okolí.
- Tento přístup ctí v životě každého člověka jemu vlastní potenciál k vnitřnímu růstu a podporuje každého člověka v jeho putování za uzdravením, smysluplností a celistvostí, a to i uprostřed životních zápasů a nesnází.

„Nemůžeme si vybrat, s jakou barvou kůže se narodíme, jakým rodičům, ani jestli jsme bohatí nebo chudí. Máme ale do jisté míry na výběr v tom, jak se svým životem naložíme, když už jsme tady.“
~ Mildred Taylor, americká spisovatelka



„K tomu, abychom překonali negativní pocity a z nich pramenící pocit neschopnosti, je klíčový pocit ‚že můžeme‘, který nám dodává sílu a sebedůvěru k tomu, abychom se sami nebo v rámci skupiny rozhodovali a řídili svůj vlastní život... Pozoruji, že moje náchylnost ke stresu a úzkosti a s nimi spojenými obtížemi ustupují s tím, jak získávám větší kontrolu nad svým životem.“
~ Esso Leete,
zakladatelka
svépomocné skupiny
s vlastní zkušeností,
aktivistka v oblasti péče
o duševní zdraví

Nyní vznikla skupina složená z lidí na cestě za zotavením, lidí zotavených, kteří s nimi pracují, školitelů v přístupu vycházejícím z předností člověka a lidí věnujících se profesně výzkumu i praxi zotavování, s cílem předat cenné informace o tomto přístupu i nové důležité informace týkající se zotavování přímo vám.

Věříme, že díky naší práci vedené snahou upravit zmíněný přístup tak, aby jej šlo využít individualizovanou svépomocnou formou, získáte důležitý nástroj pro plánování a samotnou cestu za zotavením. Tato knížka kombinuje klíčové kroky přístupu vycházejícího z předností člověka s důležitými poznatky o zotavování, čímž vzniká právě nový „přístup k zotavování vycházející z předností člověka“ (Strengths Approach to Recovery).

Autoři tyto informace o přístupu k zotavování vycházejícímu z předností člověka vkládají přímo do vašich rukou a doufají, že získáte větší kontrolu nad svým životem a na vaši jedinečné cestě za zotavením se vám bude lépe dařit.

Co získáte v průběhu zotavování vycházejícího z předností člověka?

Tato svépomocná publikace vás postupně provede důležitými procesy sebepoznání a rozhodování.



- Lépe si uvědomíte své vlastní hodnoty, kulturní zázemí, vlohy, naděje, úkoly a ambice.
- V mnoha oblastech života si určíte, co je pro vás důležité.
- Určíte si pro svůj život dlouhodobé i krátkodobé cíle – takové, které skutečně vyjadřují, co je pro vás důležité.
- Vytyčíte si směr, kterým se budete ubírat k takovém životu, jaký chcete.
- Vytvoříte si detailní plán cesty za zotavením, kterým se můžete řídit.
- Odhalíte zdroje, které vám pomohou dosáhnout vašich cílů, ačkoli jste o jejich existenci neměli ani tušení.
- Najdete možnosti, jak oslavit každý svůj krok, který vás přiblíží k životu, jaký si přejete.

Co je zotavování?

Zotavování je zásadní myšlenka, která hýbe světem péče o duševní zdraví. Je to slovo, které se používá pro popis mnoha pozitivních změn, které se mohou odehrát v životě člověka poté, co zažil dlouhodobé psychiatrické obtíže a problémy s nimi spojené.

Existuje mnoho definic zotavování, jak těch vycházejících z osobních zkušeností, tak těch od vědců a vůdčích postav na poli resocializace a péče o duševní zdraví. Často se používají dvě následující:

Zotavování je proces, způsob života, postoj a také přístup, s jakým řešíme každodenní náročné situace... Je potřeba přijmout to, co nás postihlo, a znovu si vybudovat nový a ceněný smysl pro integritu a smysl v rámci i vně omezení daných tímto postižením; jde o to žít, pracovat a milovat mezi lidmi, pro které jsme zásadním přínosem.

*~ Patricia E. Deegan,
americká psycholožka a propagátorka zotavování s vlastní zkušeností*

Zotavování je hluboce osobní, jedinečný proces změny vlastních postojů, hodnot, pocitů, cílů, svého umu či svých rolí. Je to způsob, jak vést život, který člověka uspokojuje, dodává mu naději a činí jej potřebným pro druhé, i s omezeními způsobenými nemocí. Součástí zotavování je i vytvoření nového významu a smyslu svého života, jakmile se člověk vymaní z katastrofálních následků duševní choroby.

*~ William Anthony,
ředitel centra pro psychiatrickou rehabilitaci Bostonské univerzity*

„Je tolik způsobů, jak žít a rozvíjet se, jako je lidí.“
~ Evelyn Mandel,
americký autor

Další definice vznikly například na summitu příjemců služeb a obětí systému péče o duševní zdraví konaném v Oregonu v roce 1999:

„Naděje je pocit, který máte, že pocit, který máte, není napořád.“

~ Jean Kerr,
irsko-americká literátka

Co pro mě znamená zotavování? Mít naději. Cítit, že jsem užitečná a potřebná. Moci využívat schopností, které mám. Moci pomáhat ostatním a být i přínosem pro společnost. Mít pozitivní přístup k životu. Přestat se cítit jako oběť a být schopna přenést se přes svoje minulé zkušenosti. Cítit se napojená na Stvořitele i další lidi. Převzít odpovědnost za svůj život a rozhodovat o něm. Vést produktivní život. Vnitřní vyléčení. Mít ráda svůj život. Duchovní celistvost. Žít efektivně. Znamená to oplácet dobré. Opuštění. Pomáhat druhým. Věřit si. Překonávat překážky při dosahování svých cílů.

~ Sheila Hill

Zotavování znamená klidně si zpívat, i když máte slabý nebo třaslavý hlas. Když jsem byla malá, týrali mě; mimo jiné mi matka říkala, že mám tak hrozný hlas, že je to k nevydržení. A tak jsem odmítala zpívat i v kostele, a dokonce i v soukromí, protože kdybych zpívala, každého bych znechutila. Díky nově nabytým přátelům i vlastním úsilím se mi minulý rok podařilo, že jsem se začala cítit natolik vnitřně svobodná, abych si zase začala doma zpívat. Víím, že jsem na cestě za zotavením, protože každý den začínám písničkou. A vnímám to tak, že tahle svoboda „zpívat“ se týká i samotného jádra zotavování.

~ neznámý autor

Vnitřní vyléčení. Přijmout se celá. Mít nějaký život – svůj vlastní – včetně snů, cílů a důsledků – ať už s příznaky nebo bez nich. Rozhodovat sama o sobě. Prožívat takový život, jaký má pro mě hodnotu – ve svém okolí – být prospěšná okolí – s vzájemným porozuměním a podporou. Radovat se ze života.

~ Cherie Bledsoe

„V té nejtemnější hodině je duše svlažena a dostane se jí síly vytrvat a vydržet.“

~ Heart Warrior Chosa,
americká umělkyně a
aktivistka indiánského
původu

Jak byste definovali zotavování sami pro sebe?

Priscilla Ridgway, jedna z autorek této knížky, studovala životní příběhy mnoha lidí, kteří jí vyprávěli o svých prožitcích zotavování. Na základě tohoto výzkumu sestavila následující definici (Ridgway, 1999):

Definice zotavení na základě osobních životních příběhů

- Zotavování znamená trvalou cestu sebeuzdravování a přerodu.
- Zotavování znamená znovu získat pozitivní vnímání sama sebe navzdory obtížím spojeným s psychiatrickými symptomy či stavy.
- Zotavování znamená aktivní řízení svého života a duševního zdraví, tak aby měl člověk pod kontrolou psychiatrické symptomy, vytvořil si zdraví prospěšný způsob života a dostal se celkově do lepší kondice.
- Zotavování znamená znovu v životě vstupovat i do jiných rolí než jen někoho, kdo využívá služeb v systému péče o duševní zdraví.

„Náš vlastní život je nástroj, s nímž experimentujeme s pravdou.“
~ Thich Nhat Hanh, vietnamský zen buddhistický kněz, literát a mírový aktivista

„Svět je rozdělen do dvou tříd: třídy těch, kteří věří neuvěřitelnému, a třídy těch, kteří činí nepravděpodobné.“
~ Oscar Wilde anglický literát irského původu

Je zotavování novinka?

Ti z nás, kteří mají vlastní zkušenost s problémy v oblasti duševního zdraví, se vždycky zotavovali a zotavují, ale systém péče o duševní zdraví až do nedávna této skutečnosti téměř nevěnoval pozornost.

Když jsme užívali služeb systému péče o duševní zdraví, často nám bylo řečeno, že jde o celoživotní poruchu a na zotavení není žádná šance. A když jsme se navzdory těmto negativním předpovědím zotavili, často nám bylo sděleno, že tedy šlo o chybnou diagnózu!

Co jste se ohledně svých šancí na zotavení dověděli vy?

„A když necháme zářit své vlastní světlo, nevědomky dáváme lidem svolení udělat totéž. Když se osvobodíme od vlastního strachu, naše přítomnost automaticky osvobodí ostatní.“
~ Nelson Mandela,
první černošský jihoafrický prezident

Až do nedávna nám scházely v zotavování pozitivní příklady. Ti z nás, kterým se zotavování dařilo, často odešli z oficiálních terapeutických programů. Většina z nás, kteří se zotavili, svoji zkušenost v systému péče o duševní zdraví záměrně skrývala z obavy před společenskou stigmatizací. O zkušenostech se zotavováním jsme nediskutovali otevřeně. Ačkoli samotní poskytovatelé služeb v péči o duševní zdraví mnohdy na vlastní kůži zakoušeli mimořádný emoční stres či psychiatrické příznaky, anebo byli v minulosti psychiatricky léčeni, my jsme tyto skutečnosti skrývali. To se ale mění...

Až do nedávna byl systém péče o duševní zdraví nasměrován téměř výhradně na *stabilizaci příznaků a zabezpečení* či *kontrolu* těch z nás, jimž byla diagnostikována těžká a trvalá duševní porucha a byli jsme považováni za trvale postižené. To se ale mění...

Až do nedávna nikdo nečekal, že se mnozí z nás budou trvale rozvíjet, učit a dobře se uplatňovat v důležitých společenských rolích. Namísto toho se předpokládalo, že přijmeme „*roli nemocného*“. Role nemocného nás vede k tomu, abychom důležitá životní rozhodnutí přenechávali těm, kdo o nás pečují, stali se pasivními, přijali cejch duševně nemocného a vyčlenili se z hlavního proudu života. To se ale mění...

Jaké jsou z vaší zkušenosti klady a záporny „role nemocného“?

Ukazuje se, že skrýváme či ignorujeme zotavení mnoha někdejších pacientů, stávajících klientů či obětí systému péče o duševní zdraví! Nyní se na zotavování klade stále větší důraz, který se dále šíří. Jednotlivci s vlastní zkušeností, jejich příbuzní, zastánci i tvůrci terapeutických programů nyní všichni nově soustředí své snahy okolo zotavování coby hlavního cíle.

Stále častěji pocházejí zastánci lidí s vlastní zkušeností, poskytovatelé služeb i tvůrci terapeutických programů z řad lidí, kteří někdy sami bojovali o své duševní zdraví. Mnozí z nás, kteří se zotavujeme z psychiatrických příznaků či stavů, nyní slouží jako pozitivní příklady a poskytovatelé služeb pro ostatní a nějakým způsobem pomáhají i k zotavení i jim.

Zjišťujeme, že toho pro zlepšení svého života a duševního zdraví můžeme spoustu udělat. Přicházíme i na to, že podpora lidí s vlastní zkušeností je nedocenitelná, a pomáháme si na cestě k zotavení navzájem.

Zapojujeme se do zotavovacích programů, které nám pomáhají žít a pracovat ve svém přirozeném prostředí. Získáváme znovu své oprávněné společenské role coby nájemníci, studenti, kamarádi, partneři, rodiče a zaměstnanci.

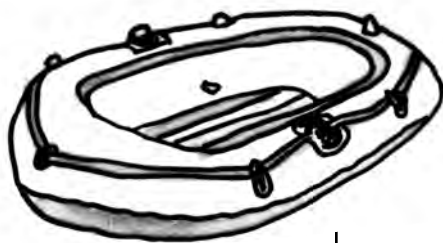
Zaujímáme daleko aktivnější roli při určování své vlastní léčby. Využíváme alternativních a doplňkových léčebných metod a přebíráme daleko větší odpovědnost za své vlastní zdraví, včetně duševního.

Tyto programy nám dodávají odvahu k daleko větší aktivitě co do směřování služeb, které přijímáme. Naše zpětná vazba je pak vnímána jako zcela zásadní.

„S novým dnem přichází nová síla a nové myšlenky.“
~ Eleanor Roosevelt, americká politička a obhájkyně lidských práv, první dáma Spojených států

„Nových příležitostí na vás čeká požehnaně. Nikdy neustrňte na místě.“
~ Katherine Negermajian

K jakým změnám podporujícím zotavování dochází ve vašem okolí?



Zotavování a houževnatost

Když lidé zažijí nesnáze a složité situace, a přesto jdou dál životem a daří se jim, považují se za silné a „houževnaté“ osobnosti. Do hry potom houževnatost vstupuje i tehdy, když se lidé odrazí ode dna a zotavují se z nějakého těžkého traumatu anebo stresujících událostí v životě.

Ukazuje se, že si většina z nás dokáže najít cesty, jak se odrazit ode dna a dál vést v průběhu času produktivní a plnohodnotný život:

- Psychiatrické příznaky a problémy se zmenší, jakmile si vyvineme techniky, jak je zvládat, nebo se naučíme způsoby, jak bojovat se stresem. Naše symptomy se postupně zmenšují a někdy se úplně vytratí.
- Nemusíme už být závislí výhradně na poskytovaných službách. Naše postižení už nefunguje jako jádro toho, jak se vnímáme. Dodáváme svému životu pozitivní řád, který se netočí okolo psychiatrických příznaků či stavů.
- Přestáváme být tolik náchylní ke stresu. Nacházíme lepší způsoby, jak se vypořádat se zátěžovými situacemi, do nichž se v životě dostáváme. Získáváme vůči stresu odolnost.
- Překonáváme sklony k izolaci a už se nestraníme mezilidských vztahů. Pěstujeme pozitivní, vzájemně přínosné vztahy s ostatními. Spokojenost nám přináší podpora souputníků, intimní vztahy i to, že pomáháme ostatním. Pokud jde o kontakt s lidmi, zmenšuje se naše závislost na lidech, kteří mají pomoc v náplni práce.
- Vracíme se do práce, případně se zapojujeme do dalších užitečných aktivit, které jsou ku prospěchu okolí.
- Do našeho života proniká mnohem víc naděje a smysluplnosti.

„Když nás motivují cíle, které mají hluboký význam, sny, které je třeba naplnit, a ryzí láska, která potřebuje vyjádření, potom opravdu žijeme.“
~ Greg Anderson,
americký trenér fitness

Každý z nás má v sobě samonápravné tendence, tedy schopnost dosáhnout v životě větší vyrovnanost poté, co byl náš život narušen nezvladatelným stresem, problémy, traumatem nebo nemocí. Víme, že někteří lidé jsou od přírody houževnatější, rychleji se léčí, zjevně snadněji se vzpamatovávají z neblahých událostí, lépe se srovnávají se životem a lépe si dokážou poradit v těžkých situacích a překonat je.

Všichni dokážeme pěstovat vlastní houževnatost, naučíme-li se a budeme uplatňovat metody a rady těch nejhouževnatějších z nás. Každý z nás má v sobě určitou dávku houževnatosti, tedy něčeho, co nás uvnitř nabádá k uzdravení, protože jinak bychom se v životě nedostali až sem. Musíme lépe poznat sebe i své okolí a najít vnitřní i vnější zdroje, které zlepší naši schopnost znovu vybudovat svůj život.

Jaké vnitřní i vnější zdroje vám pomáhaly překonávat vše, čím jste až dosud ve svém životě prošli?

Co vám umožnilo jít dál a nevzdat se?

Co říkají o našich šancích na zotavení výzkumy?

Výzkumy z celého světa ukazují, jakým mýtem či klamem je běžné přesvědčení, že lidé se z dlouhodobé psychiatrické poruchy nezotavují. Z provedených krátkodobých i dlouhodobých studií vyvstává více naděje na zotavení, než jakou mu doposud dávala spousta lékařů specializujících se na duševní zdraví (Sullivan, 1994a, b).

Studie z celého světa ukazují, že pravděpodobnost našeho zotavení je větší než padesát procent. A to i tehdy, bylo-li nám řečeno, že není naprosto žádná šance. K zotavení může dojít, i pokud terapeutické programy a systémy péče nejsou na podporu zotavování nastavené (Harding, Zubin & Strauss, 1987).

Jedna dlouhodobá studie zaměřená na výsledky se zaměřila na velký vzorek lidí, kteří strávili léta ve státní psychiatrické nemocnici ve Vermontu a nereagovali na žádné dostupné léky. Tato skupina byla zařazena do modelového terapeutického programu a byla propuštěna. Většina z nich už mimo nemocnici zůstala natrvalo. Většina z nich dokázala udržovat dobré vztahy s ostatními, většina z nich získala práci, která měl význam, a jen u velice mála z nich přetrvávaly psychiatrické příznaky (Harding, Brooks et al., 1987a, b).

Další studie z Ameriky a zemí jako Švýcarsko či Japonsko také zjistily, že se postupem času zotaví většina lidí. Všechny studie věnované po celém světě lidem s vlastní zkušeností odhalily, že se většina lidí zotaví (Jimenez, 1988; Harding, 1988; Hubert, 1980).

Polovina až dvě třetiny lidí, kteří zažijí psychiatrické symptomy, se uzdraví, i pokud je jim řečeno, že něco takového nemůžou očekávat, v zotavování jim není poskytnuta téměř anebo vůbec žádná pomoc a na cestě za zotavením se setkávají s překážkami (Harding, 1988).

Nevíme, kolik lidí se může zotavit nyní, když už máme k dispozici informace v takto pozitivním duchu, vzory v podobě zotavených lidí, systémy péče nakloněné tomuto přístupu a služby, které zotavování usnadňují!

„Slzy i pot jsou slané,
ale vedou k rozdílným
výsledkům. Slzami
docílíte soucitu, potem
docílíte změny.“
~ Jesse Jackson,
první černošský
kandidát na prezidenta
Spojených států

V roce 1999 doporučil vedoucí úřadu pro zdravotnictví ve Spojených státech (U. S. Department of Health and Human Services, 1999), aby se všechny systémy péče o duševní zdraví začaly orientovat na zotavování. S tím, jak se systémy péče o duševní zdraví mění ve prospěch podpory zotavování a informované péče při traumatech, jak se odstraňují překážky a jak lze informace o zotavování a houževnatosti stále snadněji získat, procento zotavených bude bezesporu ještě stoupat.

Vlastní hodnocení

KDE JSEM NA SVÉ CESTĚ ZA ZOTAVENÍM?

- Zaškrtnutím příslušného bodu zhodnoťte, kde se momentálně nacházíte na své cestě za zotavením:
- O zotavení ze svých psychiatrických příznaků či stavů jsem nikdy vážně neuvažoval/a.
 - Nepocituji potřebu se zotavovat.
 - Mám toho tolik, že v tuhle chvíli nemám na zotavování ani pomyšlení.
 - O zotavování přemýšlím, ale ještě jsem se neodhodlal/a se do něj pustit.
 - Už jsem se rozhodl/a, že se na cestu za zotavením vydám, ale konkrétní kroky jsem ještě nepodnikl/a.
 - Už jsem se na cestu vydal/a, ale v tuto chvíli se mi nedaří.
 - Jsem plně v procesu zotavování.
 - Cítím, že jsem se plně zotavil/a a nyní si musím tento výsledek udržet.

„I kdybys už po špatné cestě došel sebedál, obrať se.“
~ turecké přísloví

„To, kde jsi teď, je tam, odkud začínáš.“
~ neznámý autor

Před třinácti lety mi byla diagnostikována duševní choroba a to změnilo moji životní cestu. Prožila jsem ztrátu svého já. Mojí identitou se stala duševní nemoc. Moje jediná životní role byla „klientka systému péče o duševní zdraví“. Moje vlastní vnitřní stigmata, boj s příznaky, léky, opakované hospitalizace, hanba, strach a nedostatek sebevědomí mě držely ve vlastní zoufalé pasti. Navíc tlak na to, abych dál přežívala ve své rodině i širším okolí, tedy tam, kde jsem stále intenzivněji cítila osten neporozumění, nevědomosti, stigmatu a strachu, mi vytvořel ponurý obrázek mého budoucího života.

V té době jsem neznala „jazyk“ zotavování. Svůj úspěch jsem poměřovala podle doby, kterou jsem strávila mimo nemocnici nebo jiné zařízení. Dalšími měřítky úspěšnosti pro mě bylo, že jsem si mohla nechat děti, že jsem se dokázala uživit, že jsem měla vlastní bydlení a docházela jsem na program do denního centra.

Velkým obratem pro mě bylo, když jsem se spojila s klíčovými lidmi, kteří ve mně viděli i víc než nemoc. Vedli mě k tomu, abych vyjevila své sny a svá přání. Díky tomuto procesu podpory, motivace, boje sama za sebe a vlastního odhodlání jsem se vydala za zotavením.

Před třinácti lety jsme ještě nepoužívali tak jako dnes slovo „zotavování“. Představa zotavení mi svým dopadem pomohla přesměřovat svůj život. Udělala jsem si ze své nemoci perspektivu. Nyní můžu s povděkem prohlásit, že mám i jiné role – jsem dcera, manželka, matka, farnice, podporovatelka, zaměstnankyně a kamarádka. Zotavování mi umožňuje si v rámci těchto rolí sama vybírat a rozhodovat se. Sahá daleko za hranice mého duševního onemocnění. Otevřelo mi přístup k novým možnostem a novým objevům.

Nejdůležitější je, že mi zotavování dalo naději – reálnou naději – do budoucna, že můžu být tvůrkyní sama sobě. Této naděje se mi dostává z mnoha zdrojů – prostřednictvím spirituality, vzdělávání a systému podpory, jehož součástí jsou mí souputníci, spolupracovníci, členové rodiny i zdravotníci na poli péče o duševní zdraví.

Zotavování je nakažlivé. Pojmy, které jsem si osvojila, pomohly i mým dětem, celé rodině a kamarádům. Mám sama ze sebe lepší pocit. Jsem spokojená s tím, jaká jsem. Připadá mi, že mě okolí více přijímá, jelikož se přijímám i já.

Vnímám to tak, že zotavování mění lidi tím, že jim dává jazyk – porozumění – jímž se domluví každý. Myslím, že většina lidí se z něčeho ve svém životě zotavuje nebo zotavila, ať už jde o nějakou pohromu, smrt, rozvod nebo finanční propad či ztrátu zaměstnání. Nejdůležitější je, že posláním zotavování je apelovat na příjemce, aby na sebe nenahlíželi jenom skrze nemoc.

~ pokračování na následující straně

Věřím, že zotavování přinese mým souputníkům jednoduché poselství... těch věčných starých stigmat a dogmat už bylo dost. Teď je čas převzít odpovědnost za svůj život... je čas, abychom konečně začali „pořádně žít“!

*~ Cherie Bledsoe,
ředitelka organizace poskytující služby lidem s vlastní zkušeností*

Jaké jsou kořeny hnutí směřujícího k zotavování?

Existuje mnoho důvodů, proč dochází k velkým posunům v našem elementárním chápání možnosti zotavit se ze stanovené psychiatrické diagnózy. Změnu pohledu směrem k zotavování podporují všemožné faktory od rozšiřování možnosti rozhodovat o vlastní péči až po vědecké důkazy.

Ochrana zájmů klienta v lékařské péči

V celé šíři lékařské péče se (ve Spojených státech – pozn. překl.) rozšířila orientace na jejího příjemce. Nejsme už v této roli jen pasivní. Ti z nás, kteří trpí těžkými tělesnými či duševními stavy, mají více práv – máme právo vědět, jakou léčbu dostáváme, jaká jsou rizika a přínosy i rozumné alternativy a téměř za všech okolností máme právo dát s léčbou souhlas, nebo léčbu odmítnout.

U mnoha dlouhodobých stavů roste důraz na vlastní odpovědnost za péči či péči o vlastní zdraví. Stále více se od nás očekává, že si sami pomůžeme v tom smyslu, že dostaneme pod svou kontrolu a zmenšíme důsledky všech možných zdravotních problémů, od nadváhy až po srdeční choroby a cukrovku. U většiny dlouhodobých zdravotních problémů má těch několik hodin vysoce specializované zdravotní péče, kterou absolvujeme, často menší dopad na kvalitu našeho života než naše osobní rozhodnutí, naši blízcí, naše postoje či naše životospráva. Péče o vlastní fyzické i duševní zdraví a vlastní odpovědnost jsou zcela zásadní. Zjišťujeme, že tento trend se týká i psychiatrických problémů; zlepšení péče o sama sebe a větší zodpovědnost za vlastní stav významně zlepšuje naše duševní zdraví!

„Pokaždé, když se člověk postaví za nějaký ideál, nebo se snaží svými činy zlepšit osudy ostatních, nebo vystoupí proti nespravedlnosti, vyšle nepatrné zašumění naděje, a když se pak milión různých center energie a odvahy protne, tato zašumění se promění v proud, který dokáže strhnout i ty nejsilnější zdi útlaku a odporu.“

~ Robert F. Kennedy,
prezident Spojených států

Roste i důraz na vztah mezi naším životním stylem a naším fyzickým i psychickým zdravím. Rozhodnutí týkající se našeho způsobu života mají na naše zdraví zásadní vliv. Každý den máme na výběr, který nám buď pomáhá zůstat zdraví a podporuje zotavování, anebo naopak způsobuje, že se naše fyzické či duševní zdraví zhoršuje. Naše zdraví je i v našich rukou!

Stále více lidí využívá doplňkových a alternativních léčebných metod. Mnozí z nás zjišťují, že jim alternativní a doplňující přístupy k tradičnímu modelu medicínských služeb mohou pomoci zlepšit si fyzické i psychické zdraví. Podpůrné skupiny, stravovací návyky, dostatek pohybu, přátelství a smysluplná náplň volného času jsou všechno faktory, u nichž se předpokládá pozitivní dopad na mnoho fyzických i duševních stavů. Mnozí z nás rovněž používají alternativní a doplňkové metody k postupu na cestě za zotavením. Využíváme například podpůrné skupiny, bylinky, zdravou stravu, meditaci, techniky omezující stres a tělesný pohyb. U některých těchto přístupů je zřejmý přímý vliv na naše příznaky, zatímco jiné se projevují méně přímo tím, že prospívají našemu celkovému zdraví. Mnohdy zjišťujeme, že když uděláme něco pro své celkové zdraví,lepší se zároveň i naše zdraví duševní.

Práva postižených

Náš pohled na lidi s postižením změnilo hnutí za jejich práva. Jasně ukazuje, že možnosti a podpora pro lidi s fyzickým i duševním postižením jsou obvykle mnohem důležitější pro naše aktivní zapojení do života než samotný zdravotní stav. Zároveň se ukazuje, že pokud mají lidé s postižením k dispozici patřičné zdroje a podporu, mohou vést pozitivní a prospěšný život.

Ještě před rozmachem hnutí za práva postižených, byli mnozí lidé se závažným postižením oddělováni od zbytku společnosti. Byli jsme nuceni prožít život v uzavřené instituci. Nyní již společnost uznala svoji právní i morální odpovědnost za zlepšení tohoto stavu a lidé s postižením, včetně těch s psychiatrickými problémy, získali právo žít plně začleněni ve společnosti. Máme rovněž právo na přiměřenou podporu, která nám pomáhá uspět v zaměstnání i jiných oblastech života.

„Tak jako kdokoli jiný potřebujeme mít zodpovědnost za náš život, myslet a mluvit sami za sebe.“

~ Adolf Ratzka,
aktivista amerického hnutí osob se zdravotním postižením

„Nemůžou nám sebrat sebeúctu, pokud jim ji sami nedáme.“

~ Mahátma Gándhí,
indický politický a duchovní vůdce, ikona indického hnutí za nezávislost

V minulosti se s lidmi s postižením zacházelo, jako by byli děti, nikoli dospělí. Naše lidská práva byla často spíše porušována než podporována. Zacházelo se s námi velmi neuctivě a byli jsme zbavováni důstojnosti. Důležitá rozhodnutí o nás byla činěna bez nás.

Hnutí osob se zdravotním postižením zvýšilo jejich osobní zapojení do tvorby příslušné státní politiky a do rozhodování a zvýšilo také pozornost k základním lidským, občanským a zákonným právům. Jedním z hlavních sloganů (amerického – pozn. překl.) hnutí osob se zdravotním postižením je „Nic o nás bez nás!“. Na poli péče o osoby se zdravotním postižením je stále více propagována péče, o které rozhoduje sám postižený, a služby poskytované lidmi s podobnou zkušeností.

Hnutí bývalých pacientů a hnutí příjemců/obětí v oblasti péče o duševní zdraví přitáhlo pozornost k jejich právům a zvýšilo dostupnost programů vedených lidmi s podobnou zkušeností. Osobnosti tohoto hnutí (ve Spojených státech – pozn. překl.) se staly pozitivními příklady zotavení. Nedávno vznikla celá nová generace poskytovatelů péče o duševní zdraví s vlastní zkušeností, která řídí terapeutické programy nebo se na nich podílí a z níž vzešly naše nové vzory.

Praxe psychiatrické rehabilitace založená na důkazech

Nové modely programů péče o duševní zdraví, např. chráněné bydlení, chráněné zaměstnání a chráněné vzdělávání se osvědčily jako velmi účinná pomoc pro úspěšné zvládnání bytové situace, studia či zaměstnání. S rostoucím počtem vědeckých důkazů o tom, že vysoké procento lidí se závažnými psychiatrickými příznaky může dobře zvládat obvyklé společenské role, ztratila naprosto na věrohodnosti myšlenka, že se lidé s psychiatrickým postižením nemohou zotavit.

„Rovná práva nejsou žádná zvláštní práva.“
~ slogan amerického hnutí osob se zdravotním postižením



Zotavování a zaměření na přednosti

Víme, že své šance na zotavení zvyšujeme už tím, že se zaměříme na své přednosti, naděje, plány a možnosti podpory ve svém okolí, místo toho, abychom se primárně zaměřovali na své problémy, psychiatrické příznaky a nedostatky. O tom, jak jsou přednosti důležité pro celý proces zotavování, svědčí příběhy mnoha lidí. Jay Mahler, jedna z hlavních postav hnutí lidí s vlastní zkušeností v Kalifornii, k tomu například říká:

„Když vám lidé říkají, že něco nemůžete dělat, chcete si to tak trochu vyzkoušet.“
~ Margaret Chase Smith,
americká politička

Když si začínáme trochu víc věřit, začneme si na sobě cenit kladných stránek, které jsou rovněž součástí naší reality. Lidé nejsou jen sbírka psychiatrických příznaků. Spoustu toho také umíme a známe, máme spoustu předností a vnitřní moudrost. Důležité vztahy pro nás symbolizuje rodina, přátelé i lidé, kteří nám pomáhají... S tím, jak se postupně začínáme identifikovat s kladnými aspekty ve svém já i v okolí, zjišťujeme, že se v našem zotavování můžeme při posunu vpřed spolehnout na své vnitřní i vnější zdroje a přednosti. Duševní choroba postupně přestane zcela ovládat a prosycovat náš život.

~ Jay Mahler

„Každou zkušeností, při níž se opravdu zastavíte a pohlédnete strachu do tváře, získáte sílu. Musíte udělat věc, o které si myslíte, že ji nedokážete.“
Eleanor Roosevelt,
~ americká politička a
obhájkyně lidských práv,
první dáma
Spojených států

Když se vydáme na cestu k zotavení, zjistíme, že nám vztahy s okolím i dalšími lidmi mohou pomoci pohnout se kupředu. Kolem nás se vyskytuje mnoho účinných zdrojů pomoci a uzdravení.

Vůbec nejdůležitější je možná to, že spoustu zdrojů naděje a uzdravování máme *v sobě*. Lepší kontrolu nad svým životem a světlejší budoucnost si můžeme zajistit tím, že budeme stavět na svých vlastních zdrojích. Jestliže na svých vlastních zdrojích budeme stavět, můžeme si tím zajistit lepší kontrolu nad svým životem a světlejší budoucnost.

Pozor na „zotavovací šok“!

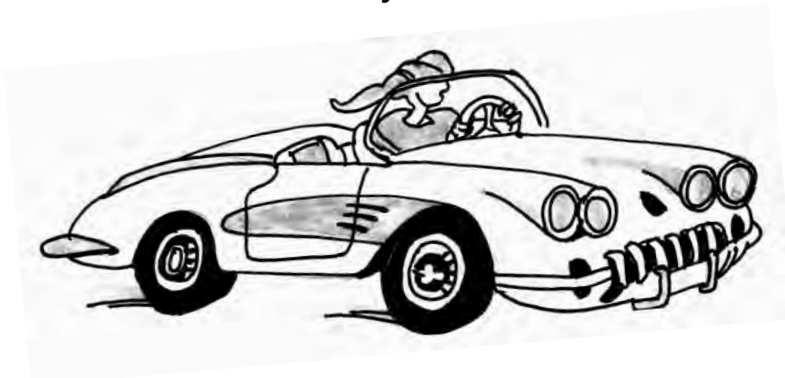
Pro některé lidi, kteří dostali tuto kapitolu k přečtení ještě před vydáním, byly úvahy spojené s přednostmi člověka a zotavováním naprosto nové a tyto myšlenky zásadně změnily jejich vnímání světa i sebe samých. Byly celkovou koncepcí zotavování a možnostmi změny k lepšímu nesmírně nadšeni. Radost ale nebyla jediným pocitem! Některí lidé měli pocit, jako by se jejich svět ocitl vzůru nohama a oni náhle nabrali závratnou rychlost a byli pohlceni novou dimenzí. K vystižení takového pocitu vymysleli termín „zotavovací šok“!

Některí měli pocit, jako by se jejich emoce ocitly na houpačce – byli nadšení perspektivou na zotavení, dostali impuls k novým myšlenkám a zároveň dostali strach, a ne malý. Některí dostali neskutečný vztek, že se k nim tyto informace nedostaly dříve! Zvládnout takovou směsici emocí nemusí být zrovna dvakrát snadné!

Jaké jsou vaše pocity spojené s myšlenkou zotavování?

Pokud máte smíšené pocity, nejste sami. Ruth Ralph, vědecká pracovnice na poli výzkumu v oblasti péče o duševní zdraví s vlastní zkušeností, ve svých výzkumech rovněž zjistila, že lidé, kteří se vydávají na cestu za zotavením, pociťují mimo jiné odhodlání, strach, touhu bojovat, pocit, že se jim navždycky změnil svět, či vztek. Veškeré tyto pocity lze na naší cestě k zotavení konstruktivně využít!

Vyrážíme!



„Vy musíte být onou změnou, kterou chcete pozorovat ve světě.“
~ Mahátma Gándhí,
indický politický a duchovní vůdce, ikona indického hnutí za nezávislost

„Odvaha ne vždycky halasí. Někdy je odvaha klidný hlas, který po prožitém dni řekne: „Zítřka to zkusím znova.““
~ Mary Anne Radmacher-Hershey,
autorka citátů a výtvarnice

SLIB ZOTAVENÍ

Přiznávám, že se zotavuji.

Věřím, že každý člověk je víc než jen jeho psychiatrická diagnóza.

Věřím v principy zotavování... že cesta je u každého člověka jiná, že zotavit se vyžaduje vůli, že jde o proces sebeobjevování, který sám/sama řídím, že jde o nelineární proces s nečekanými zádrheli a že vyžaduje vlastní píli, vytrvalost a odvalu.

Věřím v podstatu zotavování spočívající v tom, že každý jedinec může vést plnohodnotný život a jakožto občan se společensky angažovat.

Chápu, že klíčem k mému zotavení je vzdělávání a obhajoba vlastních zájmů.

Věřím, že k vybudování společnosti lidí s nadějí je důležité, aby se na partnerském základě spojili rodina, přátelé, poskytovatelé péče a mí souputníci.

Budu se snažit podporovat na cestě za zotavením i ostatní.

Věřím ve svou budoucnost a možnost utvářet ji tím, že budu žít naplno a dělit se o svůj příběh s dalšími lidmi.

Slíb zotavení, který vytvořila se svými spolupracovníky Cherie Bledsoe, ředitelka organizace S. I. D. E. vedené lidmi s vlastní zkušeností, pro potřeby terapeutického programu (převzato ze záznamů Paricie E. Deegan, Mary Ellen Copeland a Priscilly Ridgway).



Zdroje odkazů a doporučená literatura

Zdroje odkazů

- Harding, C. M. (1988). The outcome of schizophrenia. *The Harvard Medical School Mental Health Letter*, 4, 3-5.
- Harding, C. M., Brooks, G. W., Ashikaga, T., Strauss, J. S., & Breier, A. (1987a). The Vermont longitudinal study of persons with severe mental illness. I. Methodology, study sample, and overall current status. *American Journal of Psychiatry*, 144(6), 718-726.
- Harding, C. M., Brooks, G. W., Ashikaga, T., Strauss, J. S., & Breier, A. (1987b). The Vermont longitudinal study of persons with severe mental illness: II. Long-term outcome of subjects who retrospectively met DSM-III criteria for schizophrenia. *American Journal of Psychiatry*, 144(6), 727-735.
- Harding, C. M., Zubin, J., & Strauss, J. S. (1987). Chronicity in schizophrenia: Fact, partial fact, or artifact? *Hospital and Community Psychiatry*, 38(5), 477-484.
- Hubert G. et al. (1980). Longitudinal studies of schizophrenic patients. *Schizophrenia Bulletin*, 6, 592-605.
- Jimenez, M. A. (1988). Chronicity in mental disorders: Evolution of a concept. *Social Casework*, 69(10), 627-633.
- National Summit of Mental Health Consumers and Survivors. (1999, August). Retrieved November 16, 2001, from www.selfhelp.org/plank.html.
- Rapp, C. A. (1995). The active ingredients of effective case management: A research synthesis. In C. A. Rapp, R. W. Manderscheid, M. J. Henderson, M. Hodge, M.B. Knisley, D.J. Penny, B.B. Stoneking, P. Hyde, & L.J. Giesler (Eds.), *Case Management for Behavioral Managed Care* (pp. 7-45). Rockville, MD: Center for Mental Health Services (SAMHSA) and the National Association of Case Management.
- Ridgway, P. (1999). *Deepening the Mental Health Recovery Paradigm: Defining Implications for Practice*. Lawrence, KS. Office of Mental Health Research and Training, The University of Kansas, School of Social Welfare.

- Sullivan, P. (1994a). Recovery from schizophrenia: What can we learn from the developing nations. *Innovations & Research*, 3(2), 7-12.
- Sullivan, W. P. (1994b). A long and winding road: The process of recovery from mental illness. *Innovations and Research*, 3(3), 19-27.
- U.S. Department of Health and Human Services (1999). *Mental Health: A Report of the Surgeon General*. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Mental Health Services, National Institutes of Health, National Institute of Mental Health.

Doporučená literatura

- DAY, Laura. *Vítejte v krizi!: jak využít síly krize a vytvořit si život, po jakém toužíme*. Praha: Eminent, 2009.
- HONZÁK, Radkin. *Jak přežít léčení: veselé čtení o bolestech*. Praha: Vašut, 2013.
- MILLER, Alice. *Cesty života: odhalování „dětského příběhu“ v každém z nás*. Praha: Lidové noviny, 2001.
- MILLER, Alice. *Opomíjený klíč: k znovuzískání radosti ze života*. Praha: Lidové noviny, 2001.
- MOURLANE, Denis. *Jak posílit svou odolnost a vnitřní sílu: cesta k úspěchu a spokojenosti*. Praha: Grada Publishing, 2013.
- NOVÁK, Tomáš. *Psychická sebeobrana*. Praha: Grada Publishing, 2001.
- PRAŠKO, Ján; PRAŠKOVÁ, Hana. *Proti stresu krok za krokem*. Praha: Grada Publishing, 2001.
- PRAŠKO, Ján. *Stop traumatickým vzpomínkám: jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu*. Praha: Portál, 2003.
- SIEGEL, Bernie S.. *Mír, láska a uzdravení*. Praha: Pragma, 2012.

Kapitola dvě

Vypravujeme se na cestu



Předmětem této kapitoly jsou základní tři předpoklady zotavování – Postoje, Aktivita a Smýšlení, tedy „PAS“, s jehož pomocí se můžeme vydat na cestu za zotavením lépe připraveni.

Úvod: „Pas“, který nám otevře cestu

V této kapitole se zabýváme základními postoji (P), nezbytnou aktivitou (A) a potřebným smýšlením (S), s jejichž pomocí se můžeme na cestu za zotavením připravit. Zaměříme se na naději a odvahu coby postoje, na aktivitu spojenou s potřebou zkoušet štěstí a na způsoby, jak přesměrovat naše smýšlení od toho negativního k pozitivnějším vyhlídkám. Ještě před cestou musíme sehnat základní zásoby a prostředky, které nám cestování ulehčí. A právě PAS, na který se nyní podíváme zblízka, nám jako správný cestovní doklad při našem putování za zotavením otevře cestu.



P = Postoje

Jak důležité jsou naše postoje

Postoje, které si s sebou na cestu za zotavením přinášíme, jsou určující pro veškeré další dění. O tom, jak důležitý je postoj, píše na následujících řádkách i duchovní Charles Swindoll (1987):

Čím déle žiji, tím více si uvědomuji, jaký dopad má na život člověka jeho postoj. Ten je důležitější než minulost, než vzdělání, než peníze, než vnější okolnosti, než prohry, než úspěchy nebo cokoli jiného, co si lidé myslí, říkají nebo dělají. Je důležitější než fyzická podoba, nadání či um.

Je pozoruhodné, že každý den svého života máme na výběr, jaký postoj k danému dni zaujmeme. Nemůžeme změnit minulost. Nemůžeme změnit ani to, že se ostatní tak či onak zachovají. Nemůžeme změnit to, čemu není vyhnoutí. Můžeme pouze rozeznít onu jedinou strunu, kterou máme, a to náš postoj. Jsem přesvědčen, že život je z 10 procent tvořen tím, co se mi stane, a z 90 procent tím, jak se k tomu stavím. A totéž platí i pro vás. O svých postojích si rozhodujeme sami.

Na začátku naší cesty za zotavením jsou pro nás velmi důležité dva postoje – naděje a odvaha.

„Každý záměr je spouštěčem proměny.“
~ Deepak Chopra,
americký lékař indického
původu, propagátor
celostní medicíny

„Pohyboval jsem se
v natolik zajetých
kolejích, že se z nich
staly tunely.“
~ Julie Bayes,
na cestě za zotavením

„Nebojte se toho, jaký je prostor mezi vašimi sny a realitou. Dokážete-li si něco vysnít, dokážete to i uskutečnit.“
~ Belva Davis,
jedna z prvních amerických černošských televizních moderátorek

„... pokud nedoufáte, hrozí, že vás to téměř ochromí a zabrání vám to jít za svými sny.“
~ Donna Orrin,
na cestě za zotavením;
hospitalizována třicetkrát v průběhu 26 let; posléze dokázala získat magisterský titul v oboru sociální práce a stala se poradkyní pro zotavování

Naděje

Co je naděje?

Naděje je definována jako pocit, že lze dosáhnout toho, co si přejeme, a že věci v našem životě dobře dopadnou. Je to vnitřní pocit či pozitivní naladění, díky kterému můžeme věřit, že se nám může do budoucna dařit. Mít naději znamená, že se na něco moc těšíme a můžeme předpokládat, že se naše touha vyplní.

Jak definujete naději?

V minulosti si leckteří z nás rovnou vyslechli, že veškerá naděje je zbytečná a nikdy už se nedokážeme vrátit k plnohodnotnému či produktivnímu životu. Není divu, že potom mnozí z nás upadnou do stavu beznaděje. Pokud nemáme žádnou perspektivu, že se náš život změní k lepšímu, je těžké sebrat energii na to, abychom jednali sami za sebe.

Naděje je nezbytná pro zlepšování kvality života a větší životní spokojenost. Od našeho doufání anebo zoufání se odvíjí i to, jak se dokážeme vypořádat s nastalými problémy. Zjistilo se, že naděje má kladný vliv na zdraví a celkovou spokojenost, a dokonce dokáže ovlivnit i samotný život. Studie například ukázaly, že naděje se pozitivně promítá do délky života u starších ročníků a zvyšuje pravděpodobnost přežití u žen s rakovinou prsu. Naproti tomu beznaděj může mít pro fyzické i duševní zdraví spoustu negativních důsledků. Mnoho lidí se shodne na tom, že naděje je jedním z klíčových prostředků podporujících zdárný vývoj cesty za zotavením. Novou naději v nás probouzí už samotná myšlenka, že zotavení je možné.

Jak velkou naději v sobě máte?

Lidé jsou na tom s nadějí porůznu. Někdo je na tom obecně „lépe“ a naději si nese celým životem. Někdo zase musí o to, aby si naději udržel, bojovat, a i pro pouhý mlhavý záblesk naděje musí sahat hluboko do svého nitra. A někteří musejí zatnout zuby a vydat se na cestu za zotavením zcela bez pocitu naděje. Vyrazíme a postupem času získáváme naději přímou zkušeností, když vidíme, že děláme pokroky a v našem životě se odehrávají změny k lepšímu.

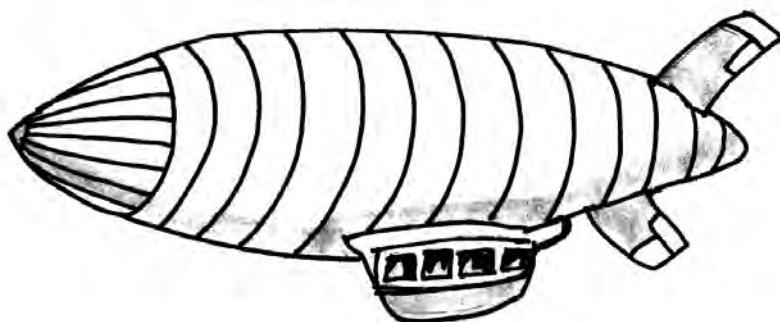
Mám pocit, jako když začínám mít vládu nad svým životem. Vidím světlo na konci tunelu a věřím, že se dostanu až k němu. Myslím, že už je to možné, ovšem s tím, že na tom musím ještě moc a moc pracovat. Ale aspoň už spatřuju nějakou naději.

*~ Jan Hanson,
na cestě za zotavením*

Je pravděpodobné, že pokud nás potkává více dobrého než zlého, začneme i víc věřit. A jindy zase, když se nám zdá, že se nic nedaří, je mnohem obtížnější si vůbec naději uchovat. A někdy zvítězí zoufalství, strhne nás s sebou a my potom bojujeme s tím, abychom naději znovu našli. A někdy je zase to jediné, co nás ten den drží nad vodou, vědomí, že v nás vkládají naději ostatní.

Zažili jste někdy pocit naprosté beznaděje? Co byl ten moment, který vám pomohl začít zase věřit?

„Stává se, že člověk musí za nadějí utéct.“
~ zpravodaj
Work for Justice
vydávaný v Lesothu



Zkuste sami zhodnotit, jak velkou naději pociťujete.

Vlastní hodnocení

KOLIK NADĚJE V SOBĚ V TOMTO ŽIVOTNÍM OBDOBÍ CHOVÁTE?

Zaškrtněte libovolný počet možností:

- Nepociťuji vůbec žádnou naději.
- Nepociťuji příliš velkou naději, ale mé okolí ve mě doufá.
- Jsou dny, kdy naději cítím, a dny, kdy si ohledně budoucnosti zoufám.
- Jistou naději pociťuji a věřím ve vlastní lepší budoucnost.
- V mém životě jsou pozitivní události, které ve mně celkem vzbuzují naději.
- Den za dnem vidím, jak se mé naděje stávají skutečností.
- Mám naděje na rozdávání a probouzím ji v ostatních.

„Kdybychom uvažovali logicky, budoucnost by byla vpravdě pochmurná. My však děláme víc, než že uvažujeme logicky. Jsme lidé a máme víru a máme naději.“

~Jacques-Yves Cousteau,
francouzský výzkumník
a filmař podmořského
světa

Naděje nám pomáhá dívat se dopředu a směřuje nás k činům. Zároveň naděje v sobě vždy skrývá i jistou míru nejistoty – kdyby bylo všechno zcela jisté, naději bychom nepotřebovali. Když naději máme, začneme se zajímat i o svoji budoucnost. Získáme třeba jen mlhavou nebo obecnou představu o tom, jak má náš život vypadat do budoucna. Budeme si třeba přát, abychom měli „pěkný život“.

Bylo mi velmi zatěžko a cizí poslouchat, jak o mně jiní lidé mluví v dobrém. Musel jsem se naučit reagovat poděkováním. Někdo mi řekl, že jsou to pozitivní afirmace, a uložil mi, abych si nějakých podobných vymyslel každý den deset. Zkoušel jsem to, ale musel jsem s tím hodně bojovat. Přidal jsem si k tomuhle úkolu ještě seznam deseti kladných věcí, které o mě řekli jiní lidé, a říkal jsem si je. Po hrozně dlouhou dobu to bylo opravdu obtížné, ale potom nakonec přišel den, kdy se přeci jen objevil záblesk naděje a já jsem pomalu začínal trochu doufat a věřit si.

*~ Chris Shore,
na cestě za zotavením*

V co obecně doufáte ve svém životě?

Naděje ovšem mohou být i mnohem konkrétnější. Máme třeba v hlavě nějaké záměry, vytčené cíle, věci, které chceme udělat či získat, anebo zážitky, které si celý život plánujeme. Můžeme například doufat, že do října splatíme starý dluh nebo navážeme nějaké nové přátelství. Několik jasných, konkrétních přání máme většinou v hlavě po celý život.

V co konkrétně doufáte, že se bude dít ve vaší blízké budoucnosti?

Nepřestat doufat může být velice těžké, pokud dlouhodobě trpíme psychiatrickou diagnózou. Jak potvrzuje i Patricia E. Deegan (1988), americká psycholožka a propagátorka zotavování v péči o duševní zdraví s vlastní zkušeností, její zážitky týkající se její psychiatrické poruchy a negativistických projevů od odborníků, s nimiž přišla do styku, i jejího okolí, způsobily, že se jí tragicky zhroutil svět, její naděje a sny. Zároveň však hovoří o „zrození naděje“ jakožto důležitém stádiu v průběhu jejího zotavování. Zaměřit se v našem životě na zrození či znovuzrození naděje je důležité.

„Naděje není sen, ale způsob, jak sny uskutečnit.“

~ kardinál Leo Jozef Suenens

„Naděje je jako cesta někde na venkově: nikdy tudy nevedla, ale když po ní projde dost lidí, vznikne.“

~ Lin Yutang, čínský spisovatel a překladatel do angličtiny, vynálezce čínského psacího stroje

„Naděje funguje takto: hledá v lidech to dobré, místo aby rozehrávala ty nejhorší struny; zjišťuje, co se dá dělat, místo aby žehrala na to, co nejde; pohlíží na problémy, ať velké či malé, jako na příležitost; žene člověka kupředu ve chvílích, kdy by bylo jednodušší vycouvat; ,zažehává plamínek‘, místo aby proklínala tmu.“
~ neznámý autor

Jak v sobě můžeme vzkřísit či pěstovat naději?

K nadějnějším vyhlídkám můžeme dospět několika cestami:

Budujte si pozitivní vztahy

V mnoha osobních příbězích zotavování vystupuje několik velice blízkých osob, které dotyčnému pomáhají zažehnout jiskřičku změny k lepšímu. Tato vyprávění jsou často o lidech, kteří mu dokázali naslouchat, projevili pro něj pochopení a považovali ho za cenného člověka, a kteří při něm stáli a dodávali mu naději.

Kteří lidé ve vašem životě vám dodali naději, anebo ve vás naděje vkládali i tehdy, když jste se sami cítili zoufalí?

Sami si hledejte příležitosti k drobným úspěchům

Naději v sobě vzbudíte také tehdy, budete-li si klást a plnit vlastní cíle. Pokud sami sebe vidíme jako někoho, komu se daří ve smyslu „dokážu to“, dodává nám to lepší pocit kontroly nad svým životem.

Napište si několik věcí, které se vám podařily nebo kterých jste ve svém životě dosáhli a na které se můžete znovu rozpomenout, abyste v sobě podnítli naději.

Cvičení

NADĚJE: DOKÁZAT, ŽE ZMĚNA K LEPŠÍMU JE MOŽNÁ

Ed Knight, americký sociolog a bojovník za práva v oblasti péče o duševní zdraví s vlastní zkušeností, definuje naději jako „vědomí, že je možná změna k lepšímu“. Nabízí toto cvičení:

Zvolte si činnost, které se chcete věnovat, anebo malý cíl, který si moc přejete splnit. Tuto činnost nebo cíl si následně rozložte do drobných krůčků. Některé z nich uskutečňte. Uvidíte, že změna k lepšímu je možná! Pokud zjistíte, že se vám tyto úvodní krůčky nedaří, popřemýšlejte nad tím, jaké překážky vám stojí v cestě. Další kroky k lepšímu potom podnikejte se zaměřením právě na tyto překážky. Pokud jste například neměli čas na určité zamýšlené kroky, soustřeďte se třeba na to, jak si organizujete čas. Tímto způsobem si krůček po krůčku vyšlapete cestičku lemovanou změnami k lepšímu a do svého života vnesete naději.

Poznamenejte si několik maličkostí, které během několika příštích dnů uskutečníte. Co vám při sbírání drobných úspěchů pomáhá?

„Naděje je pro naše zotavení klíčová, protože naše zoufalství nás odrovnává víc, než by to dokázala sama nemoc.“
~ Ezzo Leete,
zakladatelka svépomocné skupiny s vlastní zkušeností, aktivistka v oblasti péče o duševní zdraví

Dejte se dohromady s těmi, kteří uspěli před vámi

Ve spojitosti s nadějí můžeme sami vyhledávat osoby, z kterých si v tomto smyslu můžeme vzít příklad. Jsou to lidé, kteří mají tytéž zkušenosti nebo prošli podobnými životními zkouškami jako my a kteří následně nějak v životě uspěli. To, že navážeme kontakt s těmi, s nimiž nás pojí společná zkušenost, nám zároveň uleví od pocitu odloučení a osamělosti.

Kladné vzory lze najít ve svépomocných skupinách či prostřednictvím různých bulletinů, časopisů, webových stránek, konferencí anebo novinových článků. Užitečné mohou být v tomto směru i životopisy osobností, které nás inspirují.

Které lidi vnímáte jako vzory a proč? (uved'te několik příkladů)

Jak by bylo možné se s nimi spojit?

„Vypněte hrud', vykleňte
ji vpřed. Dokážete to!
Někdy se zatmí, ale
pak se zase rozední...
Nepřestávejte doufat!
Nepřestávejte doufat!“
~ Jesse Jackson,
první černošský
kandidát na amerického
prezidenta

Věnujte se více duchovnu

Mnozí z nás zjišťují, že významným zdrojem naděje je i duchovno. Poskytuje útěchu i způsob, jak porozumět našemu utrpení. Pobízí nás k činnostem, např. modlitbám či rituálům, které mohou hojit hluboko zakořeněné pocity beznaděje. Mnohdy nacházíme povzbuzení i v duchovních textech. Také příslušnost k nějaké duchovní komunitě či komunitě věřících nám může dodat pocit duchovní sounáležitosti a naděje.

Jak v sobě můžete pěstovat duchovno?



Využijte i další strategie, jak v sobě pěstovat naději

Na následujících řádcích najdete některé další způsoby, jak si v životě pěstovat naději:

- Dbejte na to, aby se vám v životě děly příznivé věci, byť by šlo o úplné maličkosti – třeba že si převlečete postel, uvaříte si kakao nebo se na někoho usmějete v autobuse. Zkuste být na někoho milí nebo někomu jen tak udělat radost.
- Dělejte si legraci. Říká se, že dokud se člověk může smát, pořád má naději.
- Vymyslete si rituály spojené s nadějí. Zapalte si svíčku. Vystavte si svoji fotografii z mladších dětských let a každý den tomuhle malému človíčkovi opakujte, že mu věříte.
- Smluvte se s kamarádem či kamarádkou, že si jednou za týden zavoláte a vzájemně si povyprávíte o alespoň jednom pozitivním zážitku od vašeho posledního telefonátu. Díky tomu se potom budete okolo sebe zaměřovat na to dobré.
- Obklopte se symboly naděje. Může to být cokoli – fotka osoby, která je pro vás důležitá, nějaký obrázek či předmět – prostě něco, co vám vždycky připomene, že je ve vás naděje.
- Vymyslete, jak naději rozdávat i ostatním. Třeba si jednoduše popovídejte s nějakou kamarádkou nebo kamarádem, který se cítí mizerně, anebo se můžete zapojit do nějaké podpůrné skupiny či svépomocné organizace vedené lidmi s vlastní zkušeností.

„A nastal den, kdy bylo riziko dalšího pevného sevření v poupěti palčivější než riziko spojené s vykvetením.“
~ Anaïs Nin,
francouzsky píšící
americká spisovatelka

Zotavování mi dodalo naději – a to naději seriózní – na budoucnost, jejíž podobu si budu sama určovat. Zotavování mi přineslo do života normálnost. Bylo pro mě signálem k tomu, abych ve svém životě vykročila za hranice světa duševní nemoci.

*~Cherie Bledsoe,
ředitelka svépomocné organizace
vedené lidmi s vlastní zkušeností*

Cvičení

NADĚJE

Zvolte si jednu z výše uvedených strategií, jak v sobě vzkřísit naději, anebo si vymyslete nějakou vlastní, a zapište si, jak ji včleníte do svého života. Buďte konkrétní.

Jsou ještě další strategie, kterých chcete využít k tomu, abyste v sobě podnítli naději?

Pamatujte si, že naděje je nakažlivá! Dělte se o naději, kterou v sobě pociťujete, s ostatními. Naděje zlepší váš cit pro to, co je možné. Víra v lepší budoucnost může být silnou motivací ve vašem vlastním zotavování!

Jak můžete ještě dnes posílit naději v někom jiném?

Odvaha

Na cestě za zotavením je důležitá i odvaha. V souvislosti s ní nás určitě napadne, že „odvážnému štěstí přeje“.

Odvaha je vlastnost naší mysli či našeho ducha, která nám umožňuje postavit se tváří v tvář problémům či těžkým situacím bez toho, abychom se uzavřeli před světem anebo utekli. Je to ochota vytrvat i přesto, že nevíme, co nám přinese budoucnost.

Odvaha nám dodává schopnost čelit i „strachu ze strachu“. Umožňuje nám otevřít se procesu změny. Je tou součástí našeho ducha, která nám umožňuje zvládnout zdánlivě nepřekonatelné překážky, neztratit směr a pokračovat kupředu.

Odvaha se vůbec nemusí jako odvaha projevovat. Může se dokonce tvářit jako strach. Na cestě za zotavením zažíváme vlastní růst, ale pokud jsme se předtím dlouho uzavírali do sebe, mohou na nás hrozivě působit i změny k lepšímu. Neuvěřitelnou sílu můžeme získat tím, že budeme mluvit s dalšími lidmi o tom, jaký je ve skutečnosti náš život, byť by to obnášelo svěřit se jim se svými nejniternějšími obavami.

Najdeme spoustu dalších lidí, kteří svůj strach překonávají a nalézají v sobě odvahu k pozitivní změně ve svém životě. Osvobozují se od strachu tím, že se problémům stavějí čelem, a totéž můžeme i my!

Odvaha nám dovoluje žít tak, jak sami chceme, nikoli tak, jak by si představovali jiní. Umožňuje nám zpřetrhat pouta prostého přežívání, které je nám tradičně předpovídáno. Nedokážeme sice řídit dění kolem sebe, ale můžeme na to, s čím se setkáváme, reagovat s odvahou.

Autorkou následující básně je speciální pedagožka. Její dílo toho o naději a odvaze vypovídá spoustu.



„Snít, o čemkoli chceme.
V tom tkví krása lidské
mysli. Dělat, cokoli
chceme. V tom tkví síla
lidské vůle. Věřit si, že
prověříme hranice svých
možností. V tom tkví
odvaha uspět.
~ Bernard Edmonds

„Odvážně riskovat je životadárné, pomáhá vám to růst a činí vás to statečnými a lepšími, než si o sobě myslíte.“

~ Joan L. Curcio,
vysokoškolská
pedagožka a
výzkumnice v oblasti
vzdělávání

„To je panečku začátek, umět rozpoznat, co člověku udělá radost.“

~ Lucille Ball,
americká komediální
herečka a televizní
producentka

Nemějte mě za „duševně chorou“, neboť jsem „na cestě“.

Moje „cesta“ je cestou zotavování a poprvé vkládám naděje v budoucnost.

Možná se zdám jiná, než vy, ale dejte mi prosím možnost kráčet po cestě, která mě dovede do zdárné budoucnosti.

Nemějte mě za „duševně chorou“, neboť nikoli jako „nálepku“, ale jako člověka chci, aby mě všichni znali.

Nechci, aby mě všichni znali jako člověka, který je „bláznivý“ nebo „pomatený“: dejte mi prosím šanci na život bez tohoto stigmatu.

Nemějte mě za „duševně chorou“.

Mám schopnosti, které ze mě dělají silného a odvážného člověka.

Nechte mě kráčet po cestě, která mi umožní ukázat, že jsem v životě přestála nesmírně těžkou cestu.

Má „cesta zotavení“ je možností zotavit se z bolesti mé nemoci a vytvořit si pro sebe nový život.“

~ Kathy S. Shinn,
na cestě za zotavením

Jak v sobě můžeme pěstovat odvahu?

Udělejte si z odvahy záměr

Prvním krokem k tomu, abychom v sobě vypěstovali odvahu, může být jasný záměr nebo touha být v životě odváznější, postavit se vlastní situaci tváří v tvář a nepopírat ji ani před ní neutíkat.

Vezměte si odvahu k srdci

Dalším krokem k získání odvahy je vzít si k srdci myšlenku, že kráčíte kupředu, a to ještě než začnete s konkrétními činy. Jedna z cest, jak nabudit vlastní odvahu, je ztotožnit se s lidmi, kteří odvahu prokázali svými činy.

Víte o někom, kdo měl odvahu postavit se závažným životním problémům a situacím?

Čeho odvážného v jejich boji s nepřízní osudu jste byli svědky?

Co jste se naučili, když jste tyto lidi pozorovali, anebo jste o jejich životě slyšeli?

Když někdo pohlédne do zrcadla, je více než pravděpodobné, že uvidí pouze svůj odraz. Jsou vlasy správně učesané? Tvář hladce oholená? Je make-up v pořádku? Hlouběji se člověk obvykle nedostane. Když se podívám do zrcadla já, vidím obrázek čtyřiapadesátileté ženy, obvykle upravené, učesané a vnitřně vyrovnané. Když se podívám hlouběji, překvapí mě, že jsem tu a funguju. A když se podívám ještě hlouběji, vidím někoho, kdo nějakým způsobem přežil. Ne jenom přežil, ale žil, vychoval tři děti a převzal vládu nad svým životem. Nacházím odvahu. Vyžadovalo to odvahu, abych žila a začala znova, když jsem se rozvedla po dvaatřiceti letech manželství. Víím, že jsem teď ochotná a schopná vystupovat sama za sebe. Vytvořit si nový život a zároveň přijmout i minulost. Když se teď od svého obrazu v zrcadle odvrátím, zjišťuju, jak daleko už jsem ušla, a také jak daleko ještě musím jít.

*~ Stormie Woodward,
na cestě za zotavením*

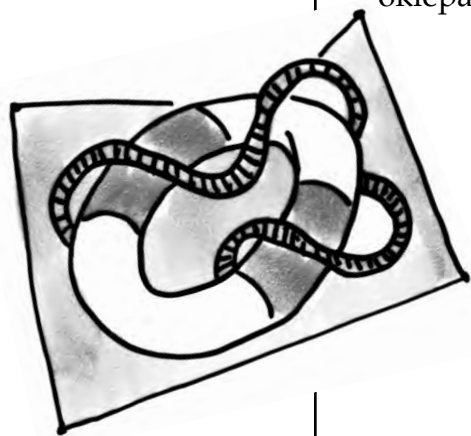
„Odvaha je vyděšená k smrti... a přece se vyhoupne do sedla.“
~ John Wayne,
americký filmový herec

„Dospět a stát se tím, kým člověk doopravdy je, vyžaduje odvahu.“
~ Edward Estlin
Cummings,
americký literát a malíř

„Odvaha je cena, kterou život požaduje za to, že nám nadělí klid.“
~ Amelia Earhart,
americká pilotka, první
žena, která přeletěla
Atlantik

Dodávejte si odvahy pomalými krůčky a rozumným riskováním

Můžeme se pustit do něčeho nového a nenechat se ovládnout strachem. Můžeme zkusit štěstí v nějaké drobné záležitosti, v něčem, co přibližně odpovídá naší momentální odvaze. Můžeme si vybrat něco, z čeho máme trošku strach. Může to být třeba strach z toho, že se nějak musíme vyjádřit k hádce s kamarádem nebo kamarádkou, strach z odmítnutí, odvážíme-li se požádat někoho o pomoc, nerozhodnost, zda si po dlouhé době, kdy jsme nechodili do práce, hledat zaměstnání, anebo například strach něco říct v rámci podpůrné skupiny. Každý jsme na tom s odvahou jinak, a proto bychom si měli vybrat něco, co je momentálně v našich silách. A pak do toho! Pokud při prvním pokusu ztratíme rovnováhu, stačí se po pádu zvednout, oklepat ze sebe prach a poplácat po rameni za to, že jsme to zkusili!



V čem konkrétně dnes můžete zkusit trochu zariskovat?

Jakou podporu či pomoc k tomu budete potřebovat?

„Každý život, žije-li se doopravdy, je riskantní záležitost, a pokud se člověk příliš uzavírá před riziky, skončí u toho, že přibouchne dveře i životu samotnému.“
~ Kenneth S. Davis,
americký historik a
novinář

Spolu s tím, jak nabýváme odvahy, zároveň zažíváme strach i bolestné chvíle. Věnujme sami sobě náležitou pozornost, veškerou bolest či rozpaky nechejme odeznít, a stavme před sebe další malé úkoly, dokud nebudeme mít dost odvahy na něco dalšího. Když se svému strachu postavíme tváří v tvář, zjistíme, že se některé záležitosti zjednoduší – a to ty, které nám dříve připadaly neřešitelné a sužovaly nás celá léta!

Dejte se při pěstování odvahy dohromady s někým dalším

Při rozvíjení vlastní odvahy a pokoušení štěstí se nám někdy může zdát, že je toho na nás moc. Pokud se nám něco takového stane, možná budeme stát o to dát se dohromady s někým dalším, kdo nás může v takové situaci podpořit. Společné úsilí dodá sílu a odvahu každému z nás.

Pokud se rozhodnete pracovat na své odvaze za pomoci někoho dalšího, hledejte ho mezi těmi, na které nebudou mít výsledky vašeho konání žádný vliv. obraťte se na kamaráda, kamarádku anebo člověka

s vlastní zkušeností, který rozumí tomu, o co se snažíte, někoho, kdo je ochoten vás podporovat a poskytnout vám zpětnou vazbu, nikoli radu. Nestojíte určitě o to, aby vám někdo říkal, co máte dělat, anebo aby se vás dokonce od toho, co skutečně chcete dokázat, snažil odradit.

Sežeňte si člověka, kterému na vás záleží a dokázal vám to už dříve svými činy, nikoli jen slovy. Dotyčná osoba by se svou rolí podporovatele a povzbuzovatele měla být srozuměna, ale neměla by se snažit určovat směr vašeho konání. Při výběru se zaměřte na někoho, kdo sám prokázal odvahu při řešení svízelných životních situací. Takovému spojenci se potom svěřte s tím, co chcete dokázat. Je pravděpodobné, že si vaši žádost o podporu bude pokládat za čest!

Je ve vašem životě někdo, kdo by vám podle vašeho názoru mohl pomoci a podpořit vás v získávání odvahy? O koho jde?

Proč byste si tohoto člověka vybrali? Na základě jakých vlastností by se podle vás hodil k tomu, aby vás podporoval?

Přijmeme-li odvahu za svůj postoj, vymaníme se z role oběti a tím pokročíme směrem k životu, v němž se budeme moci svobodně vydávat za novými příležitostmi. Život bez rizika a odvahy je život, který může být vyčpělý a nudný.

Z čeho máte opravdový strach?

„Odvaha znamená dělat něco, čeho se bojíte. Neexistuje odvaha, pokud se nebojíte.“
~ Eddie Rickenbacker, nejlepší americký letecký stíhač 1. světové války, podnikatel v dopravním průmyslu

„Při velkolepých pokusech je i nezdar nádherný.“
~ neznámý autor

Co jste ochotni změnit hned?

„Má-li se váš život někdy zlepšit, budete muset riskovat. Nelze prostě růst jinak, než že vsadíte na nejistotu.“

~ David Viscott,
americký psychiatr
a moderátor
živé rozhlasové
psychologické poradny

Otevřít se svým obavám a být ochotný se jim postavit je velice důležitou součástí naší cesty za zotavením. Máme tak možnost svůj strach uchopit, získat odhodlání a vyrazit na cestu za zotavením. Nejsme v tom sami!

A = AKTIVITA

Aktivita podporující zotavování

Vybočit ze zajetých kolejí: Mít uznání pro rizika

Tradiční systémy péče o duševní zdraví se nás často snažily uchránit před všemožnými riziky v zájmu zachování naší stability. Od těch, kteří nás měli v péči, dostala většina z nás radu, aby na sebe už nebrali žádné další úkoly typu chození do práce, návratu ke studiu, milostného vztahu či dokonce řízení auta.

Co bylo o podstupování rizik řečeno vám?

„Žít je druhem nejistoty, kdy nevíte co dál a jak. Ve chvíli, kdy to zjistíte, jako byste tak trochu začali umírat.“

Nikdy úplně nevíme. Jenom tušíme. Můžeme se mýlit, ale skok za skokem se blížíme tmě.“

~ Agnes de Mille,
americká tanečnice a
choreografka

Může se stát, že nás systém péče o duševní zdraví izoluje od života a stane se jakýmsi odloučeným světem. Charlene Syx, sociální pracovnice s vlastní zkušeností a někdejší pacientka psychiatrické léčebny, sepsala článek s názvem „Systém péče o duševní zdraví: jak jsme si vytvořili potěmkinovský svět“ (Syx, 1995) o tendenci systému péče o duševní zdraví stávat se neviditelnou ochrannou bublinou.

Autorka v článku píše:

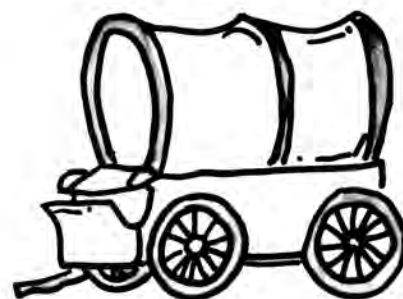
... poskytovatelé péče o duševní zdraví uvelebí lidi do jakési ochranné bubliny, která je chrání před jejich okolím a ve výsledku i před jejich budoucností... Je to pro lidi bezpečné a pohodlné místo, kde mohou strávit celý zbytek života. Bubliny poskytovaných služeb vytvářejí závislost. Často se stává, že se systém služeb pokouší za všech okolností všechny problémy za všechny lidi vyřešit. A přitom mít problémy a snažit se je řešit je přirozenou součástí života.

Měli jste někdy pocit, že jste chyceni v jakési ochranné bublině? Jakou s tím máte zkušenost?

Máme-li se zotavit, potřebujeme se protáhnout a onu ochrannou bublinu protrhnout. Musíme se pustit jinudy než vyšlapanou cestičkou. Ta může být v našem případě velice úzká a krátká. Můžeme mít pocit, že náš život je spíš takovou hibernací. Prosedíme třeba značnou část dne se zapálenou cigaretou a divíme se, jak jsme mohli po dvacítce, třicítce nebo čtyřicítce rezignovat na život. Můžeme mít třeba pocit, že musíme své sny a cíle vyměnit za přiklepnutý invalidní důchod, jehož ztráty se děsíme. Nechceme ani v nejmenším riskovat, protože už tak nám toho zbývá velmi málo.

V problematice péče o vývojově postižené existuje pojem „uznání rizika“, který do hnutí příjemců péče o duševní zdraví vnesla Patricia E. Deegan, americká psycholožka a propagátorka zotavování v péči o duševní zdraví s vlastní zkušeností. Tento pojem razí myšlenku, že riskovat je běžnou součástí života. Život bez rizika nás nepřirozeně izoluje či odšťihuje od nutnosti a možnosti rozhodovat se a učit se vlastní zkušeností. Musíme riskovat, protože tím největším rizikem v životě je vůbec neriskovat. Vyhnuli bychom se tím sice možná trápení, ale nic se nenaučíme, nijak se nezměníme a nijak vnitřně nevyrosteme.

Co je pro jednoho člověka riziko, je pro jiného hračka. Zkušenost s tím, co je a není riskantní, je naprosto individuální. Článek P. Deeganové s názvem „Zotavení: Vlastní zkušenost s návratem do života“ (Deegan, 1988) pojednává o prvních dnech jejího zotavování, kdy musela bojovat s tím, aby se odhodlala ke spoustě „obyčejných odvážných činů“, např. k řízení auta či zavolání kamarádce. Pro někoho z nás bude riskantní například vrátit se do práce nebo do školy, zatímco pro někoho jiného bude nesmírně děsivá představa vůbec vstát z postele.



„Nenechte život, aby vám sebral odvahu: každý, kdo se dostal tam, kde je, musel začít tam, kde byl.“
~ Richard Evans, americký mormonský duchovní, předseda Rotary International

„Jenom ti, kdo budou riskovat a vydají se moc daleko, mohou zjistit, jak daleko až člověk může dojít.“
~ Thomas Stearns Eliot, anglický literát amerického původu

Když „zabloudíte“, berte to jako poučení

Existuje rčení, že „život je pokus a omyl, nikoli pokus a zdar“.

Naše svoboda dělat chyby je jedním z největších přínosů, neboť touto cestou se učíme pokoře, houževnatosti, odvaze riskovat i lepším způsobům, jak co dělat (Hazelden Meditations, 1991).

Pokud jsme na začátku naší zotavovací cesty, zjistíme, že ne všechno, co vyzkoušíme, funguje. Ale i takové „bloudění“ na cestě za zotavením nás může posunout kupředu. Stejně důležité jako pochopit, co v životě chceme, je pochopit, co nechceme. Zkusíme třeba bydlet dohromady s někým jiným a zjistíme, že nám to naprosto nevyhovuje: ve skutečnosti chceme žít sami nebo jenom s nějakým zvířetem. Nebo třeba vezmeme kvůli praxi nějakou práci, a když zjistíme, že to pro nás není dobrá volba, odejdeme z ní. Je důležité vnímat takovéto zkušenosti jako zdroj poučení, nikoli jako případy selhání.

Dokonce i když máme například pocit, že jsme na cestě za zotavením zabloudili, jsou tyto zážitky důležitým zdrojem poučení a rozhodně nesignalizují konečnou.

Vybavíte si ze svého života situaci, kdy jste se do něčeho pustili, a sice to nevyšlo, ale dozvěděli jste se přitom něco o sobě a svých cílech? Napište o tom.

Zotavování je tajuplným putováním. Nevíme přesně, kam nás zavede ani co se po cestě dozvíme. Víme naopak to, že nebudeme-li ochotni na sebe brát žádné úkoly, budou i naše pokroky omezené. Musíme se sami sobě postarat o možnost vydat se oněm tajům vstříc a zkoušet štěstí.

Jak jinak se ještě může vaše aktivita při přípravě na zotavování projevit?

„Všichni víme, co máme dělat, ale k tomu, abychom se dokázali vypořádat se sebou i okolím a začali se změnou, je potřeba vůle, odhodlání a dokonce i odvaha.
~ Judy Molnar,
americká propagátorka zdravého životního stylu, triatlonová závodnice i trenérka, původně těžce obézní

S = SMÝŠLENÍ

Způsoby uvažování, které nám otevřou cestu: Jak je důležitá pozitivní vnitřní řeč

Problém negativní vnitřní řeči

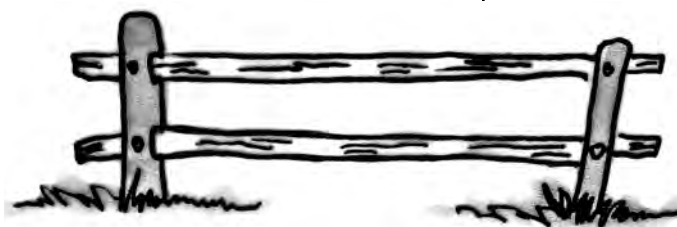
Jedním z nejlepších způsobů, jak se na cestě za zotavením nechat zpomalit nebo vykolejit, je zůstat negativně nastaveni ve své vnitřní řeči. Negativní vnitřní řeč je jako naladit si na rádiu stanici, která nám předpovídá na cestu jenom špatné počasí. Rádio permanentně hlásá: „Na dalších 1000 kilometrech očekávejte mrznoucí mrholení, na silnicích rozbředlý sníh, náledí, řízení skal, extrémní poryvy větru a nesjízdný terén. Držte se pokud možno mimo hlavní cesty, které jsou ucpané kvůli špatné viditelnosti a četným vážným dopravním nehodám.“

Je možné, že už se z nás stal takový expert na negativní řeč, že nás nepřetržitý negativní vnitřní monolog podrobuje té nejtvrděší kritice. Negativní vnitřní řeč může vycházet z mnoha zážitků a zkušeností:

- Může se vyvinout na základě kritiky z vnějšku, tedy negativních věcí, které nám o nás řekli jiní.
- Může vzejít z prožitků selhání v minulosti, ze zrad v důležitých vztazích či z prožitého traumatu.
- Negativní vnitřní řeč se může dostavit, pokud se neustále srovnáváme s ideály, které jsou nedostižitelné, například s fyzickou krásou či štíhlostí supermodelky anebo s chováním světce.
- Původcem negativní vnitřní řeči může být i přijetí či zvnitřnění společenského stigmatu spojeného s naším duševním zdravím.

„Není-li nic jisté,
je všechno možné.“
~ Margaret Drabble,
anglická spisovatelka

„Stane se vždycky to,
v co doopravdy věříte;
a stane se to onou vaší
vírou.“
~ Frank Lloyd Wright,
americký architekt



„Chtěl jsem si koupit knížku ‚Síla pozitivního myšlení‘, ale potom mě napadlo: K čemu by to sakra bylo dobré?“
~ Ronnie Shakes,
americký jevištní komik

Vlastní hodnocení

JAK MOC VÁS OVLIVŇUJE NEGATIVNÍ VNITŘNÍ ŘEČ?

Zaškrtněte libovolný počet možností:

- Když poslouchám svoji negativní vnitřní řeč, nechce se mi ráno ani vstát z postele.
- Kvůli negativní vnitřní řeči necítím žádnou motivaci činit ve svém životě potřebné změny. Proč bych měl/a něco měnit, když vím, že to stejně nebude fungovat?
- Moje negativní vnitřní řeč mi brání náležitě se radovat ze života.
- Neustále se ve své vlastní hlavě srážím.
- Často pro trochu lepší pocit ze sebe hledám chyby na jiných, ale pak se cítím ještě hůř.
- Negativní vnitřní řeč mi někdy brání dělat věci, které chci, a zabraňuje mi být s lidmi, s kterými chci být.
- Negativní vnitřní řeč nepoužívám.

Ať už negativní vnitřní řeč vznikne jakkoli, může se stát vnitřním hlasem, který nás odradí i od pouhého pokusu o pozitivní životní změnu.

Jak negativní vnitřní řeč poznamenala vaše zotavování?

Výsledky negativní vnitřní řeči

Co může negativní vnitřní řeč způsobit?

- Může zhoršit náš zdravotní stav.
- Může nám ztížit možnost uspět v zaměstnání.
- Může nám snížit kvalitu života.
- Může přispívat k depresím.
- Může nám znesnadnit navazování a udržování vztahů s ostatními.

Přechod k pozitivní vnitřní řeči

Jak můžeme „vypnout“ negativní a „zapnout“ pozitivnější myšlení? Pozitivní vnitřní řeč nás dokáže motivovat při překonávání složitých situací. Pokud budeme pozitivněji naladěni a ve svém smýšlení se odkloníme od toho negativního, může to přispět k naší vnitřní pohodě a vypěstovat v nás realistický optimismus.

Způsobů, jak můžete negativní vnitřní řeč převádět na pozitivní, je spousta. Zde je několik tipů:

Naladte se na své uvažování

Uvědomte si své duševní návyky. Zaposlouchejte se do vlastních myšlenek. V průběhu celého dne si všimněte, jak se ve své mysli vyjadřujete k tomu, co se zrovna děje, i k tomu, co se bude dít dál. Najděte myšlenky, které tvoří váš „vnitřní negativní slovník“.

- Nadáváte si (např. „já jsem idiot“, „jsem úplně blbá“)?
- Shazujete se (např. „na co sáhnu, to zkazím“)?
- Hodnotíte se z pozice druhých (např. „jenom se tváří, že mě bere: až mě pozná blíž, nebude už se se mnou vůbec chtít bavit“)?
- Malujete čerty na zeď (např. „zase to zvořu a vyhoděj mě“)?
- Vidíte věci „černě“ (např. „můj život nestojí za nic, nemá cenu se o nic snažit“)?
- Vymýšlíte katastrofy (např. „když na pokoj přijde někdo další, jenom mě zase okrade, jako ten předtím“)?
- Z jedné zkušenosti činíte obecné závěry (např. „náš vztah byl tak hrozný, že už ani žádnou další nechci: všechny jsou stejné!“)?

„Musíte věřit, že to dokážete, a potom mít sílu vydržet.“

~ Rosalynn Carter,
první dáma Spojených
států

„Nemůžu říct, jestli se
věci změní, pokud se
změníme my;
ale můžu říct, že se
musejí změnit,
mají-li se zlepšit.
~ Georg Christoph
Lichtenberg,
německý fyzik a literát

Cvičení

MŮJ NEGATIVNÍ VNITŘNÍ SLOVNÍK

Na základě několikadenního sledování vlastních
myšlenek si запиšte objevené negativní vzorce své vnitřní řeči.

*V mé vnitřní řeči se pravidelně opakují tyto myšlenkové
pochody:*

Zastavte to!

Teď když jste odhalili jakékoli opakující se negativní vzorce ve své vnitřní řeči, začněte je neutralizovat anebo obracet. Lze to dělat mnoha způsoby: můžete k tomu vyzkoušet doporučené techniky anebo si díky vlastní tvořivosti vymyslet novou metodu či obrázek.

- Jedna možnost, jak zastavit negativní myšlenky, je zobrazit si je jako jinou osobu - například zlomyslného skřítky, který se vás pokouší udržet v moci svého kouzla. Vaším úkolem se potom stává toto kouzlo negativních myšlenek přemoci, abyste mohli pokročit vpřed v putování za svým pravým já.
- Jednodušším způsobem, jak čelit negativním myšlenkám, je vytvořit si v hlavě představu semaforu nebo „stopky“ na silnici. Když si potom uvědomíte, že jste se octli uprostřed zaběhaného negativního myšlenkového pochodu, v duchu si řekněte: „Stop!“ a představte si zmíněný obrázek semaforu nebo příslušné dopravní značky.



Negativní vnitřní řeč nahrad'te pozitivní vnitřní řečí

Dalším krokem je cíleně nahrazovat staré naučené myšlenkové vzorce pozitivním myšlením. K tomu existuje mnoho způsobů:

- Je možné například zareagovat na negativní myšlenku tím, že ji okamžitě nahradíte myšlenkou pozitivní. Když vás například napadne: „To nezvládnou!“ řekněte si, „To zvládnou hravě a s pocitem dobře vykonané práce.“
- Další způsob je zamyslet se nad výjimkami z příslušné myšlenky a chvíli se jimi zaobírat. Když máte třeba pocit, že „splnit tenhle úkol se mi nikdy nepodaří“, vzpomeňte si na situaci z minulosti, kdy se vám něco podařilo. Řekněte si: „Tamto se mi taky podařilo, takže se mi určitě podaří i tohle.“
- Kdykoli vás začnou napadat chmurné myšlenky, nahrad'te negativní vnitřní řeč nějakou obecnou kladnou myšlenkou, např. „mám se ráda a vážím si sama sebe“.
- Negativní myšlenku můžete nahradit i nějakou povzbudivou formulkou, případně modlitbou, pokud jste věřící.
- Další užitečné techniky pro využívání pozitivní vnitřní řeči naleznete v části Kapitoly jedenáct věnované afirmacím.

„Existuji v přítomnosti.
Nemůžu vědět,
co možná přinese zítřek.
Vím jenom to, co pro mě
platí dnes. A tomu jsem
také povolán sloužit.“

~ Igor Fjodorovič
Stravinskij,
ruský hudební skladatel

„Život je obrovitá freska,
která od každého z nás
vyžaduje, abychom
vzali do ruky štětec a
namalovali jím silný tah.“

~ Holly Near,
americká písničkářka a
aktivistka

Jaké pozitivní myšlenky budete například používat k zahánění negativní vnitřní řeči?

„Dnešek je první den zbytku vašeho života.“
~ Abbie Hoffman,
americký politický
aktivista šedesátých let

Vytvořte si zásobu pozitivních myšlenek

Můžete si sestavit sbírku pozitivních a povzbudivých myšlenek, z nichž potom budete moci čerpat. Najdete je v knížkách o svépomocných metodách, v časopisech, v duchovních spisech i na mnoha webových stránkách.

„Nikdo vám nemůže vzít budoucnost. Nikdo vám nemůže vzít něco, co dosud nemáte.“
~ Dorothy B. Hughes,
americká literátka

Dostala jsem knížku citátů a rčení. Nic vyloženě pozitivního v ní nebylo, ale ty citáty mi vždycky pomohly zapomenout na pocit vlastní bezcennosti. Jak běžel čas, nacházela jsem takové výroky všude (v časopisech, v knihách, u dalších lidí) a začala jsem si poznamenávat ty, které mě oslovovaly. Brzy jsem začala lidem, kteří mi byli blízcí, rozdávat vlastní knížečky citátů jako dárek. Čím víc jsem jich vyrobila, tím lépe se mi citáty pamatovaly. A pak jsem zjistila, že je používám i ve svém životě. Díky některým citátům a rčením jsem začala soucítit s ostatními lidmi a jejich utrpením. A následně jsem je potom dokázala aplikovat i na sebe a naučila jsem se vážit si toho, kdo jsem a co jsem překonala. Dokázala jsem převést své negativní myšlenky do jistého druhu síly a naděje, a uvěřit, že mám svoji hodnotu a všechno to, co se v mém životě událo, má nějaký důvod.

*~Beth Clement,
na cestě za zotavením*

Naše negativní vnitřní řeč nevznikla přes noc: trvalo celá léta, než se začarovaný kruh, v němž se možná točí naše negativní myšlení, vytvořil. A podobné je to i s opakem: může trvat dlouho, než vědomě změním své negativní myšlenkové postupy – týdny, měsíce a někdy i roky. Vydržte! Sledujte pravidelně se opakující negativní myšlenky ve své vnitřní řeči, zastavte je za pomoci vytvořené představy, nahraďte negativní vnitřní řeč tou pozitivní a vytvořte si na podporu svého zotavování vlastní sbírku pozitivních myšlenek.

Úkol

VYTVOŘTE SI VLASTNÍ SEŠITEK POZITIVNÍCH CITÁTŮ

Můžeme se inspirovat příkladem Beth Clement a jako pomůcku na naší cestě za zotavením si vytvořit vlastní sešitek povzbudivých citátů a výroků.

Následující citáty jsou ze zmíněného sešitku, který si Beth Clement vytvořila::

- „... změnit se je veliká odpovědnost, ale ještě větší odpovědnost je vyrůst.“
- „Nevím, co mi přinese budoucnost, ale zato vím, kdo mi ji přinese.“
- „Žít šťastně je niternou silou duše.“

Zde je návod, jak si můžete podobný sešitek vyrobit i pro sebe:

Potřebujete:

záznamník nebo menší sešit, pero, případně různobarevné fixy

Zdroje:

inspirativní či motivační knihy, případně duchovní literatura

Postup:

1. Vyberte si citáty, které vám dodávají inspiraci či povzbuzení.
2. Vypetejte se na oblíbené citáty i lidí ve svém okolí.
3. Zapište si své oblíbené citáty do sešitku.
4. Často si citáty čtěte, čímž podpoříte svůj přechod k pozitivnějšímu smýšlení.
5. Nejdůležitější výroky se naučte zpaměti a nahrazujte pak jimi případné negativní myšlenky.

Všechny uvedené kroky mnohokrát opakujte!

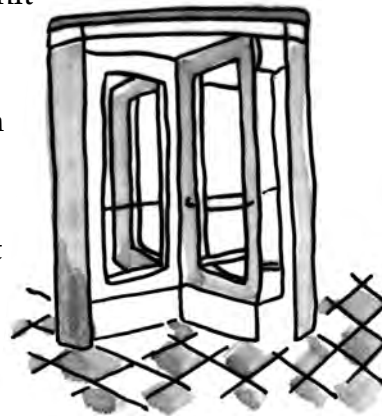
Negativní vnitřní řeč se může stupňovat, když jsme ve stresu, a ještě více stupňovat, když zpočátku pozorujeme vlastní negativní vnitřní řeč a pokoušíme se změnit zaběhané vzorce našich myšlenek. Jde o naprosto běžný jev! Je dobré tento stav přijmout a vytrvat.

Od „co by, kdyby“ do přítomnosti

Zjišťujete někdy, že se vaše mysl neustále točí v kruhu a řeší znova a znova a ještě jednou dokola otázky typu „co by bývalo, kdyby“, „co se mělo, mohlo a nemělo stát“, „co kdo měl a mohl udělat, kdyby...?“. S takovými úvahami skončujte!

Nedokážeme se dost dobře vidět jinýma očima ani nemůžeme změnit nic, co už se stalo! Nemůžeme změnit ničí chování, a už vůbec ne něčí chování v minulosti! Čím více se snažíme změnit minulost, tím více zjišťujeme, že stojíme na místě a nemůžeme se na cestě k pozitivní budoucnosti pohnout dál.

Jediný okamžik, kdy musíme jednat v zájmu svého zotavování, je přítomnost! Staré bolesti a obavy z budoucnosti se můžeme naučit rozpouštět, kdykoli zjistíme, že na nich tkvíme. Nedovolte negativním myšlenkám, aby vás okrádaly o čas, který potřebujete na práci na svém zotavování!



Jaké další způsoby smýšlení by mohly napomoci vašemu zotavení?

Jakými cestami budete do svého života vnášet nové postoje, aktivitu a smýšlení?

„Když se čistí studna,
voda se zakalí.
O nic nejde.“
~ čínské přísloví



Zdroje odkazů a doporučená literatura

Zdroje odkazů

Deegan, P. E. (1988). Recovery: The lived experience of rehabilitation. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 11(4), 11-19. Reprinted with revisions in Anthony, W. A. & Spaniol, L. (Eds.), *Readings in Psychiatric Rehabilitation* (pp. 149-162). Boston, MA: Boston University, Center for Psychiatric Rehabilitation.

Hazelden Meditations (1991). *Today's Gift: Daily Mediations for Families*. Center City, MN: Hazelden Softcover.

Swindoll, C. (1987). *Living Above the Level of Mediocrity: A Commitment to Excellence*. Waco, TX: Word Publishers.

Syx, C. (1995). The mental health service system: How we've created a make-believe world. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 19, 83-85.

Doporučená literatura

AKNIN, Nicole; SCHECROUN, Jacques. *A co když pro nás život chce jen to nejlepší? Malé pojednání o pozitivním přístupu*. Praha: Beta, 2011.

ATKINSON, Sue. *Jak zdolat skálu jménem deprese: praktický průvodce pro lidi trpící depresí*. Praha: Albatros, 2005.

BURNS, David D. *Cítit se dobře: jak se dostat z pasti ničivých myšlenek*. Bratislava: Eugenika, 2014.

ELLIS, Albert. *Člověče, neboj se: jak ovládnout úzkost dřív, než ovládne nás*. Praha: Lidové noviny, 2001.

FRANCKH, Pierre. *Jednoduše buďte šťastní: 7 klíčů k lehkosti bytí*. Olomouc: ANAG, 2012.

HADFIELD, Sue. *Pozitivní myšlení: jak změnit svůj přístup a dívat se na život optimisticky*. Praha: Grada Publishing, 2013.

HAY, Louise. *Já to dokážu: jak využít techniky utvořování se ke změně svého života*. Praha: Pragma, 2004.

HÖLZL, Franz. *Odvaha: jak ji získat a více si užívat života*. Praha: Grada Publishing, 2013.

JAMPOLSKY, Gerald G. *Láska znamená zbavit se strachu*. Praha: Pragma, 2011.

- JEFFERS, Susan J. *Uvědom si svůj strach a překonej ho: jak proměnit strach, nerozhodnost a zlost v sílu, akci a lásku*. Praha: Grada Publishing, 2010.
- KAST, Verena. *Úzkost a její smysl*. Praha: Portál, 2012.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat depresi*. Praha: Grada Publishing, 2013.
- MATTHEWS, Andrew. *Budte šťastní i v těžkých dobách*. Praha: Beta, 2011.
- MORSCHITZKY, Hans; SATOR, Sigrid. *Deset tváří úzkosti: svépomocný program v sedmi krocích*. Praha: Portál, 2014.
- NOVÁK, Tomáš. *Jak s dobrou náladou překonat nepříjemné situace*. Praha: Grada Publishing, 2010.
- NÜRNBERGER, Elke. *Síla pozitivního myšlení: jak získat životní nadhled a udržet starosti na uzdě*. Praha: Grada Publishing, 2011.
- PRAŠKO, Ján; PRAŠKOVÁ, Hana; PRAŠKOVÁ, Jana. *Deprese a jak ji zvládat: stop zoufalství a beznaději*. Praha: Portál, 2008.
- RÖHR, Heinz-Peter. *Cesty z úzkosti a deprese: o štěstí lásky k sobě samému*. Praha: Portál, 2012.
- SELIGMAN, Martin E. P. *Naučený optimismus. Jak změnit své myšlení a život*. Praha: Beta, 2013.
- SHOSHANNA, Brenda. *Beze strachu: sedm zásad pro klid duše*. Praha: Euromedia Group – Knižní klub, 2011.
- TEPPERWEIN, Kurt. *Od pozitivního myšlení k pozitivnímu životu: uskutečnění*. Olomouc: Fontána, 2011.
- WARFIELD, Janet Smith. *Proměna vědomí*. Bratislava: Eugenika, 2011.

Kapitola tři

Dát se do pohybu



Tato kapitola se zabývá pojmem „obratu“, který člověka nasměruje k zotavení a zároveň jej přiměje „obrátit se sám na sebe“. Pojednává o tom, jak je důležitá motivace, i o překážkách, které číhají na počátku cesty za zotavením.

Úvod

Na začátku této kapitoly se budeme zabývat motivací. Motivace je palivo potřebné k tomu, abychom se vymanili ze současné situace a stanuli na dobré startovací pozici. Máme-li se zotavit, musíme z cesty odstranit veškeré vnitřní i vnější překážky, abychom na ni mohli vyrazit. Jakmile v sobě překonáme veškerou možnou vnitřní „setrvačnost“, tedy pocit, že se nedokážeme pohnout kupředu, začneme se sami pro sebe mnohem více angažovat.

Dále se v této kapitole podrobně zaměříme na zážitek „obratu“, tedy bodu, kdy přeneseme svoji pozornost od své nemoci či špatných zkušeností k touze po zotavení. Tímto obratem se octneme na úplně nové cestě!

Motivace: palivo na cestu

Pokud nemáme motivaci, moc daleko se na cestě za zotavením nedostaneme.

Mnozí z nás už bohužel přestali vnímat, co vůbec je osobní motivace. Už nás třeba v životě potkalo tolik zklamání, až jsme začali věřit, že je lepší už vůbec nic nechtít a uchránit se tak možných budoucích ztrát. To, že jsou uzavřeny nebo zničeny cesty k našim raným snům, nám může sebrat odvalu. A možná nám taky bylo řečeno, abychom už žádné sny neměli a považovali se vzhledem ke své diagnóze za plně a trvale postižené. Nicméně v zotavování jde vždy právě o vytyčování cílů, křížení plánů a směřování k tomu, aby se naše sny staly skutečností.

Co je motivace?

Motivaci tvoří veškeré síly působící na nás nebo v nás, které podněcují nebo řídí naše chování (Petri, 1981). Motivace je hnací silou, s níž je nutno působit na naše myšlenky, představy a intuici. Následující vyprávění konkrétního člověka je ukázkou toho, jak mohou naše zotavování ovlivnit záležitosti mimo nás samé.



Upadl jsem do hlubokých depresí, když nám zemřel syn, a výsledkem bylo několik hospitalizací včetně elektrošoků. Po těchto zážitcích jsem byl naprosto bezradný, vnitřně rozhozený a bez motivace. Ale i po třetím propuštění z nemocnice jsem měl pořád co dělat. Chovám americké toy-foxteriéry a ti mě budí každé ráno v 7.30 a pak kolem nich celý den skáču. Musím je krmit, sledovat chovatelské časopisy a uklízet po nich veškerý nepořádek. A taky je musím v 9.30 uložit ke spánku, na minutu. Věřím, že mi doslova zachránili život.

~neznámý autor

Rovněž nás mohou motivovat jiní lidé včetně těch, kteří úspěšně prošli cestou zotavení před námi. Můžeme třeba zajít na nějakou konferenci o zotavování a tamější přednášející nám mohou poskytnout velkou inspiraci. Domů pak budeme odcházet nadšení a začneme plánovat vlastní zotavování. Jiní lidé nás totiž mohou přimět k hlubšímu zamyšlení nad vlastní motivací: mohou v nás probudit dosud nerozpoznaný potenciál anebo se na něj napojit. Když někdo jiný řekne něco, díky čemuž spatříme v sobě ukryté motivy, vlohy, touhy a možnosti, může nás nastartovat. Od jiných lidí také můžeme získat informace, kterými se změní naše staré myšlení a přeorientujeme se na nové vnímání sebe i situací, do nichž se dostáváme.

Pro nás, kteří jsme na cestě za zotavením, platí stejně jako pro všechny lidi, že nejsilnější motivace přichází zevnitř. Máme mnoho snů nebo potřeb, které nás mohou na cestě za zotavením popohnat. Motivovat sami sebe můžeme tím, co chceme zvládnout nebo dosáhnout, nebo věcmi, které jsou pro nás osobně důležité. Pokud své jednání sladíme se svou vnitřní motivací, v našem životě se skutečně dostaví dlouhodobé změny.

Jak v sobě můžeme najít a pěstovat vnitřní motivaci? Neexistuje žádný opravdu „nemotivovaný“ člověk. Každý máme něco, co potřebujeme a co nás motivuje. Umění spočívá v tom zjistit, co to je.

Co motivuje vás?



„Máte-li trápení se životem, mohlo by to znamenat, že váš život nemá správný důvod, ne že vy nemáte důvod k životu.“
~ Tom O'Connor,
britský televizní komik a moderátor

Vlastní hodnocení

MOTIVACE

Prostřednictvím výběru z následujícího seznamu zjistíte, jak silná je momentálně vaše motivace:

- At' udělám cokoli, nic se tím nezmění.
- Lidé v mém okolí ode mě nic neočekávají, tudíž nečekám nic ani já.
- Mám pocit, jako by mě zotavování trochu lákalo.
- Někdy mě napadá, co bych tak třeba mohl/a chtít dělat, a už jenom z toho začnu mít radost, ale potom se mi nějak nedaří pro to něco dělat.
- Je několik věcí, které bych možná rád/a zkusil/a a do kterých zvažuju se brzy pustit.
- Začal/a už jsem si vymýšlet plán, jak leccos zvládnout, a teď sbírám nápady a zjišťuju, kdo, co a jak mi může pomoci nebo mě podpořit.
- Mám ve svém životě konkrétní cíle a jasný plán toho, co chci dělat.
- Snažím se teď ze všech sil a začínám se posouvat směrem k uskutečnění svých plánů.
- Už jsem hodně pokročil/a a jasně směřuju ke svým cílům.
- V průběhu zotavování už jsem dospěl/a tak daleko, že se o své zážitky můžu podělit s dalšími lidmi a motivovat i je.

„Tajemství sebekázně tkví v motivaci. Pokud je člověk dostatečně motivován, kázeň se dostaví sama.“

~ Alexander Paterson, reformátor britského vězeňství

Co vás motivuje, abyste vstali z postele a fungovali?

Jaké věci, myšlenky či pocity vás motivují k zotavování?

„Připadá mi, že dokud jsme naživu, nikdy nepřestaneme toužit a přát si. Jsou určité věci, které vnímáme jako krásné a dobré, a po těch musíme prahnout.“

~ George Eliot,
anglická spisovatelka,
novinářka a
překladatelka

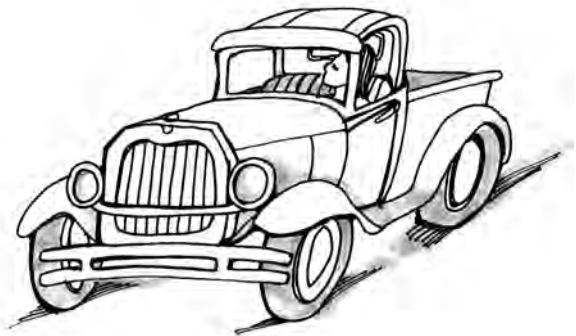
Co dalšího chcete, po čem toužíte a čeho chcete dosáhnout ve svém životě?

V roli řidiče: zotavování s vlastní zodpovědností

Jak je důležitá zodpovědnost vůči sobě

Máme-li podniknout cestu za zotavením, musíme se vyškrábat na sedadlo řidiče. Jsme jediná osoba,

které nám v životě může určovat nějaké cíle. Jsme jediný člověk, který může postupovat směrem k našim cílům.



Překonáváme překážky, které nás brzdí

Pokud necítíme žádnou motivaci, musíme přijít na kloub tomu, co nám brání v rozjezdu. Jakmile zjistíme, co nám stojí v cestě, můžeme začít postupně odstraňovat bariéry, které nám brání. Vyplňte následující vlastní hodnocení.

Vlastní hodnocení

CO MĚ MOTIVUJE?

Zaškrtněte libovolný počet možností:

- Chci umět vyjít schody bez zadýchávání.
- Chci mít auto, se kterým bych se mohl/a dostat tam, kam potřebuju.
- Chci mít v péči své děti.
- Chci cítit, že můj život má smysl a význam.
- Chci získat uznání od ostatních.
- Chci mít něco, na co se můžu těšit.
- Chci cítit větší sounáležitost s ostatními lidmi.
- Chci něco dokázat.
- Chci naplnit úděl, který mi Bůh přichystal.
- Chci mít ze sebe dobrý pocit.
- Chci den bez nepříjemných příznaků.
- Chci pracovat.
- Chci si víc věřit.
- Chci si našetřit nějaké peníze.
- Chci být ku prospěchu ostatním, vrátet, co jsem dostal/a.
- Chci _____

Nejzákladnější překážkou při našich prvních krocích na cestě za zotavením může být setrvačnost. Ve světě fyziky reprezentuje setrvačnost myšlenku, že nic se nehýbe samo o sobě. Vždycky existuje nějaká síla, která uvede předmět do pohybu. Totéž platí i pro lidi. Nerozhýbeme se sami od sebe a nezměníme se ze dne na den. Abychom se dali do pohybu, musí se něco stát buď v nás samých, anebo okolo nás.

„Chci to udělat, protože to chci udělat!“

~ Amelia Earhart,
americká pilotka, první
žena, která přeletěla
Atlantik

„Člověk se do něčeho pustí, protože musí něco dělat.“

~ Thomas Stearns Eliot,
anglický literát
amerického původu

„Jediné, čeho litujete,
je to, co jste neudělali.“
~ Michael Curtiz,
maďarsko-americký
režisér



Motivace k zotavování může být téměř jakákoli.

- Přestaneme například pít sycené sladké nápoje, když zjistíme, že nám po požití takové spousty cukru není dobře. Cítíme se lépe. Zotavování je tady.
- Pročítáme například v novinách nabídky volných pracovních míst, protože se nám zvedl nájem a máme strach, že přijdeme o střechu nad hlavou. Najdeme si práci. Náš život se zlepší. Nastalo zotavování!
- Vylezeme například ráno z postele a pustíme ven kočku, a to i přes hroznou depresi, protože nechceme, aby to u nás doma páchlo. Začneme takhle vstávat, kdykoli je potřeba, až se nakonec odhodláme vyjít ven a začít zase žít. Zotavování je v procesu.

*Napište si seznam toho, co vás už někdy dříve „nakoplo“
v situaci, kdy jste se nemohli hnout z místa:*

Někdy si první kroky cestě za zotavením ani neuvědomíme, protože prostě vypadají jako běžná každodenní činnost. Naše první kroky někdy ani nepozná nikdo zvnějšku, protože mají podobu myšlenek a pocitů. Už když začneme vůbec uvažovat, že vstaneme a pustíme ven kočku, je to první krok kupředu. Důležité je, abychom rozpoznali a dodali si odvahy, když jsme udělali několik krůčků, a abychom pokračovali v cestě dál.

Pokud se někde „zasekneme“, musíme se pokusit zjistit, co nám brání v dalším pohybu. Někdy se nemůžeme pohnout z místa, jelikož nevíme, že musíme za svou cestu k zotavení sami převzít odpovědnost.

Nemám oprávnění řídit

V dnešní době existuje na poli péče o duševní zdraví (v ČR hlavně v oblasti sociální práce – pozn. překl.) termín zmocnění či zmocňování (empowerment). Označuje vnímání toho, že máme sami pocit vlastní moci a vlastní kontroly nad důležitými životními rozhodnutími.

Může se stát, že tuto vlastní moc přestaneme vnímat anebo si ji necháme vzít. Ve výsledku potom můžeme mít pocit, jako bychom neměli právo sami převzít odpovědnost za své zotavování nebo jako by zodpovědnost za naše zotavování ležela na někom jiném, například na člověku, který vede náš případ, anebo na terapeutovi.

Až donedávna bylo v mnoha systémech péče o duševní zdraví běžnou praxí zbavovat nás vnímání své vlastní moci. Pokud jsme „v systému“ léta anebo i desetiletí, často si už téměř nejsme vědomi své vlastní síly a může nám scházet i pocit odpovědnosti za sebe samé. Pocit, že nám byla veškerá moc odňata, může vycházet i ze vztahů, v nichž jsme se dovídali anebo měli pocit, že jsme tak či onak bezcenní, anebo že jsme příliš „nemocní“, než abychom věděli, co je pro nás nejlepší, případně tehdy, když byla kvůli nálepce psychiatrického pacienta opakovaně zpochybňována naše důvěryhodnost.

Řídím poprvé v životě

Znovuzískávání pocitu vlastní moci nás může zpočátku zcela ohromit. Je to nádherný pocit a každý z nás na něj má právo. Zároveň z něj ale může jít i hrůza. Je normální, pokud v nás všechny ty možnosti, které se nám na cestě za zotavením otevírají, vzbuzují strach a nejistotu. Můžeme věnovat čas tomu, abychom se naučili zodpovědnosti vůči sobě samým a převzali ji.

Proč se do toho mám pouštět? Stejně to klekne!

Některým z nás bylo řečeno, že pokud uděláme ve svém životě nějaké změny, určitě přijde relaps. Víme, že v našem směřování k zotavení není nic zaručené. Nechceme ztroskotávat, když jsme už nějakou dobu stabilní.

Zažili jste už anebo zažíváte něco podobného? Co a kdo vám v tomto směru řekl, že jste se takto začali cítit?

Je na tom, vyhýbat se osobní zodpovědnosti, něco příjemného?

„Cestovat a mít naději je lepší věc, než dorazit.“
~ Robert Louis Stevenson,
skotský literát

Obrat směrem k zotavení

Na počátku cesty za zotavením: Obrátit se na sebe

Začátku či zahájení cesty za zotavením se také někdy říká „obrat“. Odvracíme se při něm od svého starého způsobu života, svého starého náhledu na sebe coby osobu stíženou nemocí. Vydáváme se novým směrem s cílem získat zpátky spokojenější, zdravější a aktivnější způsob života.

Při tomto obratu se zároveň obracíme na sebe, neboť:

- Nikdo nemůže doopravdy změnit jiného člověka: Skutečná změna ve vašem životě je možná pouze tehdy, když *vy sami* cítíte, že jste to *vy*, kdo chcete, aby se *váš* život změnil.
- *Vaše* pevné rozhodnutí vydat se za zotavením je důležitý okamžik. Tento obrat je *vaše* důležitá chvíle – nikoho jiného.
- K cestě za zotavením vás nikdo nemůže přimět. Ostatní lidé vás mohou inspirovat a dodat vám odvahy, ale jste to *vy*, kdo rozhoduje, co udělá ve *svém vlastním* zájmu.
- Nikdo nemůže práci na *vašem* zotavování vykonat za *vás*. Jste to *vy*, kdo dokáže zrealizovat *své* rozhodnutí o věcech důležitých pro své vykročení směrem k životu, jaký si přeje.
- Při obratu jste to *vy*, kdo zjistí, že musíte přijmout hlavní zodpovědnost za to, co se odehrává ve *vašem* životě, a jste to *vy*, kdo se rozhodujete učinit *sobě samé/mu* slib stát se člověkem, jakým *vy sami* chcete být.
- Tento obrat nasměruje právě *vás* k vašim cílům a potřebám a ukáže *vám* směr k životu, který respektuje právě *vaše* jedinečné přednosti. Jste to *vy*, kdo může zaznamenat pokrok směrem k *vašim* cílům!
- Jakmile zvládnete obrat, míříte už směrem k uzdravení a přerodu. *Váš* život už nikdy nebude stejný!

Obrat opravdu změni náš život!

„Točením se, točením,
přijde správný obrat.“
~ americká křesťanská
píseň

Co víme o obratu?

Obrat směrem k zotavení je do jisté míry záhadný proces. Nikdo zřejmě nedokáže předvídat, kdy k němu dojde. Ale víme, že je možné obrat zažít a vydat se směrem k zotavení i tehdy, máme-li za sebou deset, dvacet i třicet let závažných příznaků nebo nelehkých zkušeností.

Neexistuje žádný „univerzální“ postup nebo prožitek vedoucí k obratu. Zážitky s ním spojené jsou velmi rozmanité.

Jay Mahler, jedna z hlavních postav hnutí lidí s vlastní zkušeností z Kalifornie, nazývá obrat zážitkem „prozření“, neboť obrat může proběhnout v jediném vzrušujícím okamžiku, jako když zazní „Heuréka!“.

Takovýto dramatický zážitek zachycuje i následující příběh:

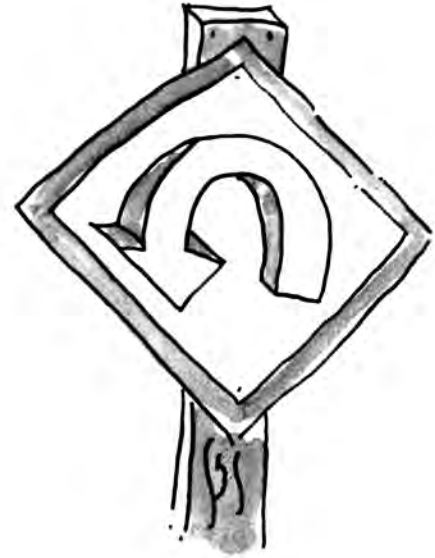
Jednoho dne mi řekl kamarád: „Nemusíš té své diagnóze věřit, je to jenom škatulka.“ Do té doby jsem si myslel, že jsem od lékařských „odborníků“ dostal rozsudek smrti a nemám jinou šanci, než ho přijmout. Tenhle jediný okamžik mi navždycky změnil život... Teď, po devíti letech, pracuju na plný úvazek, žiju sám a rozjíždím vlastní firmu.

~ citováno v Kramer & Gagne (1997)

Výzkumy na téma obratu popisují, jak důležité jsou naše postoje, elán, s jakým se do zotavování pouštíme, a naše vůle zotavení dosáhnout. Může se například stát, že se v určité chvíli pevně rozhodneme udělat cokoli, jen abychom změnil směr svého dalšího života.

Řekl jsem si, že jestli zůstanu doma a lehnu si do téhle postele, tak citově umřu. Můj život bude pro veškeré další záměry a cíle vyřízený, jestli zůstanu v téhle posteli a nezvednu zadek a aspoň neseženu pomoc. A cítil jsem, že už sakra musím vypadnout z [matčina] baráku... Byl jsem, prostě jsem... chtěl jsem prostě udělat krok. Řekl jsem si, tak co. Nemám co ztratit, protože tady chcípnu. Takže, no, bude vám to znít hodně ošpaně, ale měl jsem v kapse 25 dolarů a kufr. Vážně. Zní to jak z nějakého filmu. No, a odstěhoval jsem se do města a už jsem se nikdy nevrátil.

~ úryvek z rozhovoru v publikaci Patricie E. Deegan
„Beyond the Coke and Smoke Syndrome“ (1999)



„Úkol nezní být zase normální. Úkol zní: vydejte se po své cestě za zotavením a staňte se tím, kým jste povoláni být.“

~ Patricia E. Deegan, americká psycholožka a propagátorka zotavování s vlastní zkušeností

„Jehlička bodající
v našem svědomí
může zrovna tak dobře
posloužit jako ručička
kompasu.“
~ Ruth Wolff,
americká literátka

„Když lidi prostě
rozhýbete, uzdraví se
sami.“
~ Gabrielle Roth,
americká tanečnice,
učitelka meditativního
tance, hudebnice
a autorka

Někdy obrat nastane tehdy, když konečně přestaneme popírat své zážitky nebo před nimi utíkat. Někteří z nás zjistí, že klíčovými momenty obratu, které nás v konečném výsledku přivedly k zotavování, bylo přijmout pomoc, zařídit si kvalitní léčbu, a přiznat si, že máme problémy. To znamená například najít pro sebe ty správné léky ve správné dávce. Léky zotavení nezajistí. Jsou jedním z nástrojů, které nám mohou pomoci docílit úlevy či zmírnění obtíží tak, abychom měli větší šanci se zotavit. Někdy může cestu k zotavení otevřít změna v medikaci, zejména upuštění od silných léků.

Někdy si před tím, než nastane obrat, „sáhneme až na dno“. Octneme se tvář v tvář situaci, kdy život ztratil smysl, svoji izolaci vnímáme jako nesnesitelnou nebo se obáváme, že jsme blízci smrti – život nám připadá natolik prázdný nebo beze smyslu anebo už jsme svým utrpením tak unavení, že už takhle dál nemůžeme.

David Reed, který má za sebou zkušenost se systémem péče o duševní zdraví, zažil obrat, když se potřetí ocitl v útulku pro bezdomovce, a to i když ve stejné lokalitě bydlelo několik jeho sourozenců. Rozhodl se, že změní způsob, jakým žije. Nyní David pracuje v místním kulturním středisku, je členem správní rady organizace pro péči o duševní zdraví a absolvoval vzdělávací program „Příjemce coby poskytovatel“ pro lidi s vlastní zkušeností, kteří chtějí poskytovat služby dalším lidem v rámci medicínské péče o duši.

Obrat se může udát také tehdy, když se spravedlivě rozčlííme nad tím, jak se s námi zachází. Svůj hněv můžeme využít jako motivační faktor při našem zotavování. Můžeme se zaměřit na zotavování proto, abychom ostatním dokázali, že jsme víc, než za co nás mají.

Donna Story, která dnes ve své profesi pomáhá dalším lidem s vlastní zkušeností, svého času zjistila, že odborný tým, v jehož je péči, ji plánuje umístit na neurčitou dobu do ústavu. Takřka náhodou zjistila, že proti tomuto rozhodnutí může bojovat. Její obrat nastal, když se rozhodla, že do ústavu nepůjde. Napjala veškeré své vnitřní i vnější síly a vymyslela jasný alternativní plán. Vystoupila i před soudem a přednesla soudci svoji představu. Soudce ji pak do ústavu neposlal. O několik měsíců později už zastupovala další lidi v péči o duševní zdraví a absolvovala vzdělávací program „Příjemce coby poskytovatel“. Na základě tohoto úspěchu si pak stanovila nové cíle. Aby mohla pomáhat ostatním, studuje nyní obor sociální práce.

K obratu se můžeme odhodlat například tehdy, když zjistíme, že na nás spoléhají druzí (nebo i domácí zvířata).

Jedna žena z Kansasu si uvědomila, že v hluboké depresi už nemůže dál zůstat a dál se ničit, protože má okolo sebe rodinu. Přála si mít dobrý vliv na členy rodiny, zejména milovaná vnoučátka. Nechtěla, aby děti vyrůstaly s babičku, která je vážně psychicky narušená anebo spáchá sebevraždu. Uvažovala o tom, jak její chování postihuje celou rodinu, a to ji přivedlo na cestu k zotavení a pomáhá jí troše se soustředit na zlepšování svého života i duševního zdraví.

Jindy k obratu dojde, když zjistíme, že se lidé mohou a dokážou zotavit – když získáme povědomí o tom, že je zotavení možné.

Ed Knight vypráví, jak byl před lety pacientem psychiatrické nemocnice a zúčastnil se konference o zotavení, kde slyšel o pozitivních výsledcích ve výzkumu. Obrat přišel ve chvíli, kdy se rozhodl uvěřit studii, která říká, že většina lidí se časem zotaví, místo aby věřil pesimistickým vyhlídkám, že se nikdy nezotaví. Od té chvíle Ed začal pracovat na svém zotavení a zároveň pomáhal v zotavování i ostatním. Potom se ujal řízení organizace, které stála u zrodu několika set svépomocných skupin. Nyní je Ed považován za odborníka na problematiku zotavování v rámci celých Spojených států, je uznáván na poli výzkumu a proslavil se i jako školitel resocializace, zotavování a svépomoci. Stal se vice prezidentem jedné z hlavních společností řízené péče a má na starosti propagaci podpory ze strany lidí s vlastní zkušeností a zotavování.

Někdy se za zotavením vydáme, když najdeme člověka, který se pro nás stane při zotavování vzorem.

Obrat může přijít také, žijeme-li v prostředí bezpečí a stability. V jedné ze studií uvedlo přes polovinu lidí, že se vydali na cestu za zotavením v okamžiku, kdy získali důstojné bydlení, protože díky tomu, že v jejich životě existovala určitá stabilita, byli méně ve stresu a mohli si udělat ve věcech pořádek a pohnout se kupředu (Coursey et al., 1997).

Obrat směrem k zotavení může nastat také tehdy, když nám naši blízcí, kamarádi, naši souputníci i odborníci dodávají optimismus, podporují nás, poskytují nám naději a vidí a zaměřují se na to dobré v nás, a to i tehdy, když my sami naději nepociťujeme nebo nejsme se sebou spokojení.

„Nejlepší v životě je dělat věci, o kterých vám lidi říkají, že je dělat nemůžete.“

~ Jennifer Moore, nejvýše postavená žena mezi příslušníky amerických výcvikových jednotek pro záložní námořní důstojníky

„Nikdo na světě nemůže udělat to, co jste povoláni udělat vy, nemůže dát světu to, co vy sami jste byli posláni dát prostřednictvím vašeho jedinečného nadání. Ono volání může být tak tenounké, že si ho sotva všimnete, ale pokud ho zaslechnete, uslyšíte ho.“

~ Sarah Ban Breathnach, americká spisovatelka

„Jednoho dne jsem si uvědomila, jakou sílu v sobě mám, takřkajíc jsem se stala kapitánem na své lodi, a potřebovala jsem vytýčit nový kurz, abych objevila zakopaný poklad... sebe!“
~ Joan Lunden, americká novinářka a televizní moderátorka

Obrat můžeme zažít, dokonce aniž bychom si byli vědomi, že už jsme na cestě za zotavením. Učiníme několik změn v každodenním životě, něčemu novému se naučíme, začneme se víc zapojovat do dění okolo sebe, najdeme si práci na část úvazku anebo pracujeme dobrovolnicky a spřátelíme se zajímavými lidmi. O tom, že už jsme na cestě za zotavením, se dokonce můžeme dovědět, až když už budeme mít kus za sebou! Při zpětném pátrání sice potom uvidíme, kdy jsme začali zažívat změnu a růst, nicméně zotavování se začalo dít, aniž bychom ho plánovali!

Jedna studentka vzdělávacího programu „Klient coby poskytovatel“ odmítala chodit na slavnostní předávání diplomů. Prohlásila, že se jí nikdy nic nepovedlo a že nemá pocit, že si osvědčení zaslouží. Byla trochu překvapená, když zjistila, že na to, aby se vyhnula zásadnímu kroku k zotavení, už je trochu pozdě. A tohoto kroku se zhostila velmi dobře! A zároveň už měla něco, co se jí povedlo!

Jakou máte zkušenost s obratem vy?

Přišel prostě den, kdy jste učinili rozhodnutí pustit se do svého zotavování, anebo šlo o dlouhodobou záležitost?

„Odměnou je samotná cesta.“
~ taoistické pořekadlo

Zažili jste obrat? Pokud ano, popište, jak k němu došlo.

Kdo nebo co ve vás podnítilo proces zotavování?

Pokud jste nezažili obrat, nevadí; můžete se rozepsat o svém názoru na tuto myšlenku.

„Je dobré, když má cesta konec, ale nakonec je důležitá cesta. Je dobré, když má cesta cíl, ale v cíli je důležitá cesta.“

~ Ursula K. LeGuin,
americká spisovatelka a básnířka

„Pojďme se odvážit být sami sebou, jelikož to nikdo nemůže udělat lépe.“

~ Shirley Briggs,
americká ilustrátorka



Zdroje odkazů a doporučená literatura

Zdroje odkazů

Coursey, R. D., Alford, J. & Sajarjan, B. (1997). Significant advances in understanding and treating serious mental illness. *Professional Psychology, Research & Practice*, 28(3), 205-216.

Deegan, P. E. (1999). *Beyond the Coke and Smoke Syndrome: Working with People who Appear Unmotivated*. Lawrence, MA: National Empowerment Center.

Kramer, P. J. & Gagne, C. (1997). Barriers to recovery and empowerment for people with psychiatric disabilities. In L. Spaniol, C. Gagne & M. Kohler (Eds.), *Psychological and Social Aspects of Psychiatric Disability* (pp. 467-476). Boston: Boston University, Center for Psychiatric Disability.

Petri, H. L. (1981). *Motivation: Theory and Research*. Belmont, CA: Wadsworth Publishing Company.

Doporučená literatura

BERGER, Barbara. *Cesta k vnitřní síle: změňte své myšlení, změníte svůj život*. Praha: Metafora, 2014.

DYER, Wayne W. *Konec výmluvám!: jak změnit dlouhodobé a sebezničující myšlenkové stereotypy*. Olomouc: ANAG, 2010.

GRZESKOWITZ, Ilja. *Postoj A+: vnitřní naladění vítězů*. Praha: Beta, 2014.

HEPPELL, Michael. *Jak otočit každou situaci ve svůj prospěch*. Praha: Grada Publishing, 2013.

JACKSON, Adam J. *Obrat k lepšímu*. Bratislava: Eugenika, 2012.

JOHNSON, Spencer. *Kam se poděl můj Sýr? Úžasný způsob jak se vyrovnat se změnami ve Vaší práci a Vašem životě*. Praha: Pragma, 2000.

PINK, Daniel H. *Pohon: překvapivá pravda o tom, co nás motivuje!*. Olomouc: ANAG, 2011.

PRESLEY-TURNER, Louise. *Život ve vlastních rukou: dosáhněte svých snů a buďte sami sebou*. Praha: Grada Publishing, 2013.

Kapitola čtyři

Zotavování je sebeobjevování:
Rozpoznávat své přednosti



Tato kapitola se zabývá úvodními myšlenkami o odhalování předností přítomných v člověku i kolem něj a možností, jak tyto přednosti nejlépe využít. Na konci kapitoly budete mít k dispozici kompletní soupis předností, které vám budou oporou na vaší cestě za zotavením.

Úvod: Prozkoumat své přednosti

V této kapitole začneme pečlivě zkoumat přednosti, které máme. Naučíme se, jak z předností uvnitř i vně nás co nejvíce vytěžit. V průběhu tohoto procesu si vytvoříme kompletní soupis našich předností a silných stránek, o které se budeme moci opřít na své cestě za zotavením.

Objevit a dokázat zúročit své přednosti a ambice je důležité, protože máme-li na cestě za svým zotavením docílit pokroku, musíme spoléhat na své vnitřní i vnější zdroje. Pokud ovšem své síly nerozpoznáme a nevyužijeme, daleko se nedostaneme.

Každý máme nějaké přednosti a silné stránky. Někdy si je ani neuvědomujeme, ale nikdo z nás by nemohl existovat, aniž by nějaké měl. Vždycky existovaly v nás i vně nás, bez ohledu na to, jak závažná či složitá je naše situace anebo její okolnosti. Je nadmíru důležité své jedinečné přednosti a schopnosti odhalit, zaměřit se na ně a využít hned, jak vyrazíme na cestu.

Porozumět svým přednostem je zdánlivě snadný úkol. Pro řadu z nás však může být rozpoznání a popis vlastních silných stránek náročnější, než se na první pohled jeví.

Úvodní seznam mých předností:

Na chvíličku se zamyslete a jen tak v rychlosti si poznamenejte pár svých předností a silných stránek.

Bylo pro vás jednoduché je vyjmenovat? Zjistili jste, že se nad nimi musíte dlouho zamýšlet?

„Kamkoli jdete, jděte s celým svým srdcem.“
~ Konfucius,
čínský filozof

„Součástí mé cesty za zotavením bylo, že jsem konečně pochopila své přednosti.“
~ Vicky Walter,
na cestě za zotavením

„Vidíme, jaké možnosti se skrývají v druhých, ale napadne nás vůbec někdy, jaké možnosti se skrývají v nás?“
~ Sandy Hyde,
na cestě za zotavením

Napadly vás jedna dvě přednosti a dál to nešlo? Jaký to byl pocit?

Pokud jste měli problém vytvořit delší seznam, nezuřte. Sypat své přednosti z rukávu připadá velice těžké mnoha lidem. To, jaký boj může pro člověka představovat odhalování jeho silných stránek, ukazuje i následující příběh:

Když jsem dostala za úkol napsat, jaké mám přednosti a jak jsem je až dosud využívala při svém zotavování, moje první reakce byla: „Přednosti?! Jaké přednosti?“ Byla jsem natolik ovlivněná lékařským modelem, že jsem na sobě vnímala jenom to, co mi chybí anebo co musím změnit. Ano, měla jsem sice nějaká přání, a ta jsou samozřejmě otázkou budoucnosti, ještě jsem si je nesplnila, ale copak mě rány osudu nenaučily nemít moc vysoké cíle? Copak mi nebylo vždycky zdůrazňováno, že by sice bylo hezké takových věcí dosáhnout, ale proč v to doufat? Stejně se to nikdy nestane. A hned jsem tedy měla jeden velký nedostatek.

Všude jsem slýchala: „Jste ve svých možnostech omezená. A vždycky v nich omezená budete. Zařídte si svůj život podle toho.“ Poslouchala jsem to spoustu let, a slepě jsem tomu věřila. Takže když jsem se měla potom zaměřit na své silné stránky, přišlo mi neuvěřitelné, že bych nějaké vůbec mohla mít. Ale pak jsem si taky uvědomila, že nějaké mít musím. Kdybych žádné neměla, nevydržela bych tak dlouho. Neuvědomila bych si, že mám problémy, které vyžadují pomoc. Kdybych neměla žádné přednosti, nikdy bych nešla na terapii, nikdy bych se nenechala vyšetřit ani si předepsat léky. Kdybych neměla žádné silné stránky, dodneška bych byla alkoholička. A nechávala bych si ve svých vztazích velice ubližovat.

*~Linda Endicott,
poskytovatelka služeb pro další lidi s podobnou zkušeností*

„Když popíráme svou sílu, vzdáváme se části svého já.“
~ Anne Wilson Schaef,
americká psychologka
a psychoterapeutka,
autorka svébytného
modelu zotavování ze
závislosti

Opustit negativní mapu

Obyčejně věnujeme víc pozornosti svým problémům, nedostatkům a slabostem než našim vlohám a přednostem. Už od dětství jsme často vedeni k tomu, abychom se se svými přednostmi nechlubili. Když jsme byli malí a něco jsme se učili anebo jsme byli zrovna v zápalu hry, neustále jsme na sebe upozorňovali. Volali

jsme: „Koukni! Podívej, co už umím!“ Jak ale běží čas, naše přirozená spontaneita pomalu opadá s tím, jak se nám druzí nevěnují a říkají nám, abychom na sebe neupoutávali pozornost.

Když hledáme odbornou pomoc, často slyšíme: „Tak copak máte za problém?“ Když ale postupujeme na cestě za zotavením vpřed, vyhledáváme pomoc a oporu u lidí, kterým jde hlavně o to, jak zlepšit naši celkovou kondici i duševní zdraví, a kteří podporují všechno pozitivní a praktické, co pro sebe děláme.

Často je v nás podporováno vědomí toho, jak nemůžeme „obstát“ nebo „zapadnout“. Žijeme v kultuře, která se zaměřuje na patologie a problémy. Když se díváme na televizní pořady, v nichž moderátor zpovídá hosty, vidíme lidi s těmi nejbizarnějšími problémy. Na druhou stranu nás média často zaplavují obrazy lidí prezentovaných jako vzory, kteří jsou mimořádně fyzicky atraktivní a disponují neomezenými prostředky (peníze, známosti, luxusní oblečení a bydlení). Srovnáme-li vlastní život s ideály, které diktuje média či kdokoli jiný, může být potom těžké nacházet osobní přednosti a prostředky i v našem životě.

Protože jsme v životě zažili spoustu stresů a problémů, je pro nás snadné držet se svých záporných zážitků, nezhojených ran a prostředků, které nám chybí. Tento způsob vnímání nám dokáže vzít sebeúctu, ničí v nás pocit, že můžeme dokázat něco pozitivního, a oslabuje naši vůli starat se řádně o své zdraví. Jsme-li záporně nastaveni, může to omezit energii a úsilí, které vkládáme do svého postupu pozitivním směrem, k zotavení.

Jako dospělí si můžeme nevědomky znovu vytvářet stejně záporně naladěné prostředí, jakému jsme byli vystaveni v dětství. Pokud jsme vyrůstali v negativistickém prostředí, často i nadále žijeme s negativními přesvědčeními (Hay, 1984). Atmosféra plná záporných emocí se pro nás stane normou. Sice to tak možná nechceme, ale jsme na to zvyklí a také jsme se to naučili očekávat.

Na základě těchto zkušeností se potom pohybujeme v rámci „negativní psychické mapy“. Jenže pokud se budeme neustále soustřeďovat na negativa a problémy, nikdy se nedostaneme tam, kam chceme. Ve skutečnosti se díky takovému zaměření dostaneme přesně tam, kam nechceme, a zjistíme, že děláme věci, které nechceme, navíc s lidmi, s kterými je rozhodně dělat nechceme!

Domníváte se, že i vy byste mohli mít před sebou negativní psychickou mapu? Jakým směrem a k jakým zážitkům vás tato negativní mapa vede?

„Pokud neustále myslíte na nemoc, nakonec onemocníte; pokud věříte, že jste krásní, stanete se takovými.“

~ Shakti Gawain,
americká autorka a
propagátorka osobního
duchovního rozvoje

„Vždy jsme povoláni k tomu, abychom měli odvahu jít na naší cestě dál směrem k silnějším a hlubším prožitkům sebeúcty.“

~ Sue Patton Thoele,
americká
psychoterapeutka a
autorka zejména ženské
populárně psychologické
literatury

„Vzpouira proti vašim handicapům nikam nevede. Sebelitování taky nikam nevede. Člověk musí mít natolik dobrodružnou náturu, aby sám sebe přijal jako klubko možností a pustil se do té nejzajímavější hry na světě – vytěžit maximum z toho, co je v nás.“
~ Harry Emerson Fosdick,
americký protestantský kněz

„Nikdy to nebyla a nebude snadná věc! Ale cesta postavená v naději je pro cestovatele příjemnější než cesta zbudovaná v zoufalství, byť obě dvě vedou do stejného cíle.“
~ Marian Zimmer Bradley,
americká spisovatelka

Přeorientovat se

Ačkoli v nás negativní orientace může být hluboko zakořeněna, lze ji změnit. Záporně naladěné prostředí není past, v níž bychom byli chyceni! Zotavování nám pomáhá se na sebe znovu dívat pozitivními očima navzdory těžkostem, kterými jsme prošli. Dostáváme se při něm daleko za minulé zážitky i stávající poměry. Můžeme si vytvořit pozitivnější vnitřní mapu, pozitivnější vidění sebe samých a orientovat se pozitivnějším směrem!

Překonat negativní zážitky z minulosti může být těžké. I když je třeba naše současná situace v celku dobrá, vždycky by mohla být lepší. Náš domov by mohl být hezčí, naše oblečení elegantnější, počasí lepší, naše stehna tenčí, kamarádi ochotnější... atd. atd. Vyhlížíme-li už zdaleka negativní znamení a zkušenosti, vždycky se nějaká objeví. Se zaměřením na zápory přetrvává i naše nasměrování na ne-moc. Soustředíme-li se naopak na přednosti, přeorientováváme se na to, co v naší moci je, a to nás přivádí i k novým možnostem.

Jeden způsob, jak si poradit se svou negativní psychickou mapou, je získat nástroje, s jejichž pomocí budeme moci ovládat vlastní myšlenky, chování a reakce. Jaké negativní psychické mapy nás dosud omezovaly, už jsme odhalili a uznali. Nyní je čas přesunout se od negativního vnímání k zotavování, které je založeno na přednostech a silných stránkách.

Od orientace na problémy k orientaci na přednosti

Když vyrazíme na cestu za zotavením, chceme také vyrazit správným směrem. Potřebujeme se odklonit od tradičního zaměření na problémy či nedostatky, které nám bylo často vštěpováno, a vytvořit si život určovaný orientací na přednosti. Zaměříme-li se na své klady, máme mnohem jasněji i v tom, jaký je náš správný směr na cestě za zotavováním. Onu základní změnu směřování, o kterou nám jde, znázorňuje i následující tabulka:



Přejít od orientace na problémy či nedostatky...	→	... k orientaci na přednosti
Místo toho, abych se zaměřoval/a na své problémy, příznaky a nedostatky, ...	→	... je mým hlavním zájmem to, co chci, co si přeju a o čem sním.
Nesoustřed'uji svou pozornost na patologii a obtíže;...	→	... snažím se pochopit, využít a vzít si za základ své nadání, dovednosti, znalosti a schopnosti.
Místo toho, abych se na sebe díval/a jako na škatulku s diagnózou, ...	→	... vidím se jako jedinečnou lidskou bytost silnou na mysl, na těle i na duchu.
Místo, abych se nechával/a ve svých rozhodnutích vést a někdy i omezovat názory jiných lidí, ...	→	... ctím své vlastní stanovisko, své hodnoty a svá přesvědčení. Vím, že život přináší spoustu možností. Umím si vybrat pozitivní směr.
Nevěřím, že má minulost je předzvěstí negativní budoucnosti; ...	→	... zajímá mě, co se děje teď a tady, a směřuji k pozitivní budoucnosti.
Než abych se zaměřoval/a na nedostatky ve svém fungování a na věci, které nedokážu, ...	→	... vím, že se s tím dokážu dobře vyrovnat. Zvládal/a jsem to až dosud a vím, že to zvládnu i do budoucna. Spoustu toho dovedu, a pokud bude potřeba, můžu se mnoho dalšího naučit.
Místo abych se při svém rozhodování podřizoval tomu, „co je pro mě nejlepší“ dle lidí pečujících o mě v rámci systému, ...	→	... mám právo hledat cesty a činit svá vlastní rozhodnutí.
Místo pocitu, že se klidně můžu chovat nezodpovědně, protože je to součástí diagnózy, ...	→	... přebírám odpovědnost za výsledky svých rozhodnutí. Jsem nejvyšší autoritou ve svém vlastním životě a řídím si podle svého i cestu svého zotavování.
Než abych se zaměřoval na problémy a můj život se pak zdál omezený a jakoby ustrnul, ...	→	... z vlastní iniciativy se stále učím, rostu a měním.
Nenechávám okolí, aby mě utvrzovalo v mých omezeních, ...	→	... vyhledávám vztahy, příklady hodné následování a takové lidi, kteří mi na cestě za zotavením poskytnou pomoc a podporu.
Své kontakty a prostředky už nevnímám jako omezené. Nemusím ve všech svých potřebách spoléhat na systém péče o duševní zdraví, ...	→	... pídím se po svém okolí a nalézám přátelství, inspiraci, pomoc i vhodné zdroje všude kolem sebe.

Učinit první kroky: určit zdroje svých předností

„Máme přesně to, co hledáme. Je to v nás od začátku, a když tomu dáme čas, ohlásí se nám to.“
~ Thomas Merton, katolický duchovní, literát a propagátor ekumenismu

Podívejme se podrobněji na kladné zdroje uvnitř i vně nás samotných:

- *Na chvíli zavřete oči a zamyslete se nad svými přednostmi a silnými stránkami.*
- *Napadá vás něco, co se vám v minulosti opravdu povedlo nebo co jste výborně zvládli? Anebo vás k tomu napadá něco, co běžně děláte dnes?*
- *Když přemýšlíte o svých kladech, nezapomeňte ani na svůj nenaplněný potenciál, na schopnosti a zájmy, které byste rádi rozvíjeli v blízké budoucnosti.*

Když rozvažujeme o svých silných stránkách, často se zaměřujeme na současnost. Je však důležité si uvědomovat a znovu objevovat jak přednosti, jichž jsme využívali v minulosti, tak současnou situaci, a zároveň se těšit také na sny a plány do budoucna.

Téměř cokoli, co si lze představit, může fungovat jako zdroj síly. V této části si projdeme některé běžné zkušenosti a vlastnosti, v nichž můžeme objevit své přednosti, schopnosti, nadání a zdroje.

Co vím a znám

Tím, že o něco usilujeme, tím, že se rozhodujeme, i tím, že se pouštíme novými směry, tím vším se učíme. Někdy svého cíle dosáhneme, jindy si své přání nesplníme. Ale tím, že zkoumáme do hloubky svá přání, touhy a zájmy, dokážeme trvale postupovat kupředu.

Hovoříme-li o učení, často máme na mysli vzdělání v oficiálním slova smyslu, např. ve škole, studiem obsáhlých knih nebo ve formě kurzu či semináře. Ve skutečnosti se nejvíc učíme z každodenních situací mimo oficiální školský rámec: v rodině, v práci anebo mezi známými či sousedy. Nejvíc se toho naučíme vlastní přímou zkušeností.

Často se učíme, když jsme zvědaví a jdeme za něčím, co nás zajímá. Máme například zájem s někým komunikovat a tak jdeme na internet, vstoupíme do nějaké diskuze a za chvíli získáme nového kamaráda.

„Pokud se sami sebe neptáte, co sami víte, budete pořád poslouchat ostatní a změna nenastane, protože neuslyšíte svou vlastní pravdu.“
~ sv. Bartoloměj

Chceme-li si zlepšit kondici, může nás to dovést k tomu, že si začneme shánět informace o správné výživě, anebo se třeba ještě s někým dalším smluvíme na tom, že budeme někde na zahrádce nebo na balkóně společně pěstovat zeleninu. Můžeme například začít chodit někde poblíž domova na jógu nebo začít sbírat zdravé recepty.

Učíme se i tehdy, když s něčím bojujeme, jsme nespokojení nebo riskujeme. Spoustu se toho dozvíme, když si stanovíme nějaké cíle a pak vidíme výsledky svého snažení. Chceme-li dosáhnout nějakého cíle, musíme k němu napnout své síly. Někdy až k samotnému cíli nedojdeme. Tím, že na sebe bereme nějaké úkoly, se stále něco o sobě dozvídáme, a to i tehdy, pokud se věci zrovna nedaří. Potom se snažíme pochopit, co by mohlo na příště výsledek změnit. Začneme si klást otázky typu: „Jaké prostředky nebo formy podpory by mi pomohly dosáhnout mých cílů v budoucnu?“

Také lidé v našem okolí nám pomáhají se učit. Mohou nám být oporou anebo se s námi mohou podělit o své vlastní znalosti a vědomosti.

Zapřemýšlejte o lidech ve svém okolí: jakého druhu jsou jejich znalosti a vědomosti? (mohou například umět kreslit skici nebo pěstovat léčivé rostliny, mohou vás naučit některým relaxačním technikám nebo jak si ušít záclony, anebo třeba vědí, jak se vyznat v systému péče o duševní zdraví)

Na chvíli se zamyslete i nad sebou a uvědomte si, co všechno znáte a víte: (pokud se v klidu zamyslíme, je úžasné, kolik toho je, co nás zajímá a co všechno umíme)

„Tajemstvím úspěchu je mířit, neustále, nekompromisně, k cíli.“
~ Anna Pavlova,
ruská primabalerína



„Sebepoznání je začátkem sebezdokonalování.“
~ španělské přísloví

Cvičení:

CO VŠECHNO ZNÁTE A VÍTE

Až budete provádět toto cvičení, uvažujte o věcech, které jsou pro vás osobně důležité. Jděte daleko za hranice toho, co vidí ostatní na povrchu: hledejte hluboko ve svém nitru. Na začátek seznamu si napište věci, o kterých se rádi dovídáte něco nového, anebo věci, které už dobře znáte či umíte. Jde pouze o prvotní seznam: vždycky se k němu můžete vrátit a něco dalšího do něj přidat, kdykoli o sobě zjistíte něco dalšího a znovu se zamyslíte nad tím, co víte a co vás zajímá.

Napište si seznam některých svých předností založených na vašich celoživotních zkušenostech:

Nyní si napište seznam toho, co vás zajímá a o čem byste se toho rádi dověděli více v blízké budoucnosti:

Co umím a dovedu

Člověk, který si dá tu práci a opravdu odhalí a pojmenuje své dovednosti a vlohy, je často překvapen tím, co všechno umí. Můžeme také znovuobjevit své někdejší nadání a dlouho nevyužívané vlohy. Ty se mohou týkat čehokoli: někdo umí parodovat lidi kolem, jiný čistě zpívat, další dobře vychází s lidmi, ovládá nějaké řemeslo, umí matematiku, vypráví zajímavé příběhy či ovládá jazyky nebo počítače.

Následující příběh pojednává o tom, jak jeden konkrétní člověk využil na podporu svého zotavování své jedinečné hudební nadání:

Za ta léta jsem absolvoval několik pobytů v nemocnici. Přestal jsem hrát na kytaru a vystupovat před publikem. Nechtěl jsem mít nic společného s muzikou, ačkoli to do té doby byla VELICE DŮLEŽITÁ součást života. Jednoho dne mi jeden zaměstnanec nemocnice navrhl, jestli bych nechtěl zajít na volně přístupný koncert pod širým nebem nedaleko léčebny. Ten večer měla hrát moje oblíbená kapela. Nejdřív se mi tam nechtělo, protože jsem věděl, že tam bude velká spousta lidí, a říkal jsem si, že mi tam bude hrozně. Ale potom pár dalších pacientů řeklo, že půjdou se mnou, takže jsme se nakonec rozhodli jít tři. Jak jsme tak seděli na lavicích a dovnitř začaly proudit davy, cítil jsem, jak mě přepadá klaustrofobie, ale ti ostatní dva mě uklidňovali, že všechno bude v pořádku, a tak jsem tam zůstal sedět. Chvilí na to přišla na pódium kapela a začala hrát svoje hity. Uvědomil jsem si, že cítím, jak se mi v těle „rozproudila krev“ stejně jako za „starých dobrých časů, kdy jsem hrával veřejně. Začal jsem tu muziku cítit... A začal jsem z toho mít ohromnou radost.

Hned druhý den jsem zavolal kamarádovi a poprosil ho, aby mi přinesl moji kytaru. Když jsem ji dostal do ruky, okamžitě jsem začal hrát staré věci jako dřív.

Za posledních deset let jsem hrál na kytaru na nejrůznějších vánočních večírcích a oslavách, na skupinách, v kostelích a na akcích po celém městě. Nakonec jsem se rozhodl zkusit učit soukromě klavír, flétnu, bubny a kytaru. Najednou to začalo všechno jít a jde až dodnes. Zjistil jsem, že učit můžu, a budu i nadále muziku využívat.

*~Phillip Glasgow,
na cestě za zotavením*

„Ta nejtěžší věc na světě je poznat sama sebe.“

~ Thalés z Milétu,
starořecký filosof,
geometr a astronom

„Začala jsem svůj život pojímat nikoli jako pomalé přizpůsobování svých úspěchů svým předběžným záměrům, nýbrž jako postupné objevování a růst záměru, o kterém jsem nevěděla.“

~ Joanna Field,
britská psychoanalytička
a spisovatelka

Cvičení

CO VŠECHNO UMÍTE A DOVEDETE

Až budete provádět toto cvičení, uvažujte o věcech, které jsou pro vás osobně důležité. Jděte daleko za hranice toho, co možná vidíte vy nebo ostatní na povrchu. Hledejte hluboko ve svém nitru. Na začátek seznamu si napište věci, které rádi děláte nebo které děláte dobře, případně věci, které vás zajímají a rádi byste se je chtěli naučit dělat.

Napište si seznam toho, co umíte a dovedete:

Nyní si napište seznam toho, co byste se chtěli naučit dělat v blízké budoucnosti:

Čím mi může pomoci moje kulturní příslušnost a kulturní tradice

Na náš životní styl a chování má vliv i příslušnost k určité kultuře. Tu často bereme za natolik samozřejmou, že můžeme přehlédnout význam, jaký do našeho života vnáší. Každá kultura disponuje prostředky k našemu vyléčení a uzdravení. Přednosti, které z ní můžeme vyvodit, mohou být různorodé.

V následujícím seznamu je obsaženo několik oblastí, kterých se kulturní příslušnost dotýká. Můžete jej využít jako počáteční vodítko a další oblasti si potom sami doplnit:

- každodenní rodinné rituály (např. prarodiče, vlastní či jiná rodina);
- způsob života (městský, venkovský, samota);
- generační příslušnost (válečná, poválečná generace; normalizační dítě, narození po r. 1989);
- slavnosti, tradice a zvyky (např. masopust, velikonoce, máje, poutě, koleda);
- lidová slovesnost (např. písně, říkadla, rčení, pranostiky, přísloví, pohádky);
- tradiční kuchyňské recepty a krajové speciality (např. buchty, bábovka, knedlo-zelo-vepřo, svíčková);
- kulturní hodnoty a přesvědčení (např. miluj bližního svého);
- vyjadřování duchovních hodnot (náboženské obřady, modlitby, náboženské charity, sbory věřících, kluby apod.);
- etnické nebo regionální kořeny (např. Moravák v Čechách, etnicky smíšená rodina, multikulturní rodina);
- příběhy hrdinství, odvahy a vytrvalosti na pozadí historických událostí (např. válka, emigrace, vzepření se totalitnímu systému);
- další důvody k hrdosti na svou kulturu (např. významné historické mezníky, přínos předků lidstvu apod.)

„Budoucnost patří těm, kteří žijí intenzivně v přítomnosti.“
~ neznámý autor

„Jediná příhoda v nás může probudit cizího člověka, kterého vůbec neznáme.“
~ Antoine de Saint-Exupéry, francouzský pilot a literát

Cvičení

CO MŮŽETE ČERPAT ZE SVÉ KULTURNÍ PŘÍSLUŠNOSTI ČI TRADICE

Až budete vytvářet seznam svých předností a silných stránek souvisejících s kulturní příslušností, uvažujte o věcech, které jsou pro vás osobně důležité. Jděte daleko za hranice toho, co ostatní vidí na povrchu. Pátrejte hluboko v odkazu své kultury. Nejprve si запиšte, co se vám líbí na vašem kulturním nebo etnickém původu, a poté se zaměřte na věci, které vás silně ovlivňují, případně na věci, které vás zajímají a o nichž byste se rádi dověděli víc.

Napište, z čeho vychází a v čem je pro vás důležitá vaše příslušnost k určité kultuře a její tradice:

V čem konkrétním je vám vaše kultura oporou?

Jak si můžete povědomí o své kultuře dále rozšířit?

Čím mi může prospět okolní svět

Mnozí z nás se při svých snahách využít možnosti, které nám poskytuje okolí, setkali s neomaleným jednáním, odmítavým postojem i vyloženou diskriminací. Je možné, že jsme se naučili vidět sebe samé jako bezmocné a neschopné, pokud jde o přístup ke zdrojům, z nichž chceme a potřebujeme čerpat. Jedním z cílů přístupu vycházejícího z předností člověka je proto i překonávání takovýchto pocitů bezmoci. Pokud na zdroje z okolního světa dosáhneme, může nám to pomoci dosáhnout našich cílů.

Jedním z hlavních zásad zotavování je „začlenit se do okolního světa“. Znamená to, že jsme plnoprávní občané se všemi právy a povinnostmi, které vyplývají z příslušnosti k tomu kterému společenství. Okolní svět může být v našich očích zdrojem stigma, zároveň však disponuje úžasnou spoustou příležitostí.

Obvykle jsme si vědomi jen zlomku toho, co nám může okolní svět poskytnout. Mnozí z nás spatřují to hlavní, co jim může nabídnout, v komunitním systému péče o duševní zdraví. Své potřeby se snažíme naplňovat v rámci tohoto systému: volný čas trávíme na výletech se skupinou svých souputníků, novým životním návykům se učíme v kurzech v centru denních aktivit, přátelství pěstujeme v rámci resocializačního klubu, pracujeme v chráněné dílně.

Hledáme-li ovšem výlučně v rámci systému péče, významně tím snižujeme užitek, který bychom z okolního světa při svém zotavování mohli mít. Přístup vycházející z předností člověka od nás naopak vyžaduje, abychom se porozhlédli i za hranicemi tohoto systému, tedy v celém okolním světě. Čím více si z něj odneseme, tím víc se rozšíří náš vlastní svět.

Uvedme si příklad: pokud chceme něco dělat pro své zdraví, můžeme se obrátit třeba na nejbližší sportovní zařízení nebo tělovýchovnou organizaci, případně i kulturní středisko. Pokud budeme někam chodit cvičit, prospěje to našemu zdraví, ale zároveň tam možná získáme i nové přátele s širšími zájmy, než je duševní zdraví. Zároveň se tam můžeme dovědět o dalších možnostech nebo akcích, o nichž bychom jinak neměli tušení. Zjistíme například, do jakých dalších kurzů či kroužků lze v dané lokalitě docházet, ať už jde o čtenářský kroužek jednou za měsíc v místním rodinném centru anebo třeba o kurzy zdravého vaření v nedalekém obchodě se zdravou výživou.

V knihovnách je přístup na internet, pokud ho nemáme přímo doma. Čtenářskou legitimaci získáme za minimální poplatek a knihovník či knihovnice nám ochotně poradí s knihou na libovolné



„Jsme údy jednoho velikého těla, které příroda pěstuje ve vzájemné lásce a které je uzpůsobeno životu ve společnosti. Musíme brát do úvahy, že jsme se zrodili pro dobro celku.“

~ Seneca,
starořímský literát a
filozof

„Jsme to, co věříme,
že jsme.“

~ Benjamin N. Cardozo,
americký soudce
Nejvyššího soudu

téma, včetně psychologie. Knihovny jsou také povětšinou klidným místem k vyhledávání informací.

Využívání možností, které nám přirozeně poskytuje okolní svět, na sebe nabaluje další možnosti a příležitosti. Čím větší škálu možností máme při rozhodování o svém životě, tím více si uvědomujeme svoji moc nad svým životem i zotavováním. Zkuste proto využít některé dosud nevyzkoušené možnosti a pěstujte nové zájmy!

Cvičení

ČEHO MŮŽETE VYUŽÍT V OKOLNÍM SVĚTĚ

Až budete provádět toto cvičení, uvažujte o věcech, které vás opravdu zajímají. Jděte daleko za hranice toho, co možná vidí ostatní na povrchu. Porozhlédněte se po svém okolí, ať víte, co vám může nabídnout. Nejprve uveďte, čeho ve svém okolí už využíváte nyní, a potom přejděte k činnostem, do kterých byste se rádi zapojili.

Jaké možnosti, které vám poskytuje okolní svět, už v současnosti pravidelně využíváte?

O jakých možnostech, které vám poskytuje okolní svět, se toho chcete dovědět víc?

Které povahové vlastnosti mohu využít

Všichni máme vlastnosti, které nám mohou dobře posloužit. Může to být smysl pro humor, může to být loajalita k ostatním, možná jsme společenšší, možná si dokážeme zachovat rozvahu v krizové situaci, nebo se dokážeme pro něco nadchnout, anebo máme třeba smysl pro detail, jsme zodpovědní, starostliví, svobodomyšlní, anebo si třeba vážíme přátelství. Povahové vlastnosti jsou i předmětem následujících vyjádření dvou žen:

Spoustu let jsem s tím bojovala, měla jsem zlost, nechtěla jsem si svou nemoc přiznat. Nakonec jsem se potom začala ptát, jak bych své nemoci mohla lépe porozumět a nejít proti ní. Možná, že tehdy začala i moje skutečná cesta za zotavením. Vždycky jsem za svou silnou stránku považovala svou práci. Jako učitelka na prvním stupni a zároveň speciální pedagožka jsem vždycky uměla dobře komunikovat s dětmi i rodiči. A v roli učitele mi vždycky dodávaly sílu vlastnosti jako přívětivost, schopnost postarat se o děti, smysl pro humor, inteligence, svědomitost i umění vést ostatní.

*~Kathy Shinn
na cestě za zotavením*

Hrozně ráda mám, když je někde hodně lidí. Strašně ráda mluvím s nejrůznějšími lidmi a snažím se od nich něco dozvědět. Ráda mluvím na veřejnosti a většinou mi to jde. Vždycky se snažím zpříjemnit atmosféru mezi lidmi nějakou příhodou nebo vtipem. Jsem hrdá na to, co jsem, i na to, že se zotavuju. Využívám odvahy a svých předností a nakonec dospívám k myšlence:

Můžete se stát takovým člověkem, jakým chcete!

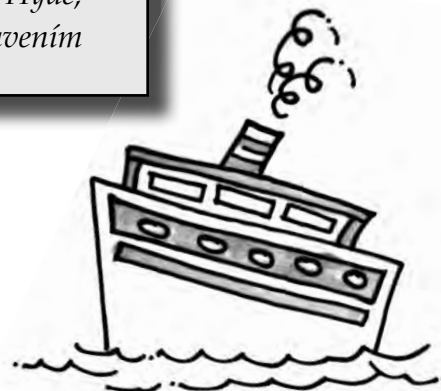
*~Sandy Hyde,
na cestě za zotavením*

„Věřte v něco většího, než jste sami. Angažujte se v některé z velkých myšlenek naší doby.“

~ Barbara Bush,
manželka amerického
prezidenta Bushe
staršího

„Zdůrazňuji své schopnosti. Jsem paní své vlastní znamenitosti, neboť se soustředím na to dobré v sobě.“

~ Sue Patton Thoele,
americká
psychoterapeutka a
autorka zejména ženské
populárně psychologické
literatury



Cvičení

JAK MŮŽETE ZUŽITKOVAT SVÉ POVAHOVÉ VLASTNOSTI

Uvažujte o věcech, které jsou pro vás osobně důležité. Jděte daleko za hranice toho, co ostatní vidí na povrchu, a nad svými povahovými rysy se zamyslete opravdu důkladně. Začněte něčím, co na sobě máte rádi, anebo vlastnostmi, které na vás obdivují ostatní. Zamyslete se i nad vlastnostmi, které byste u sebe rádi rozvíjeli do budoucna.

Poznamenejte si některé své kladné povahové vlastnosti:

Jaké vlastnosti byste v sobě rádi pěstovali?

Co mě naplňuje hrdostí

Lidé jsou hrdí na různé věci. Pro některé jsou předmětem hrdosti mechanismy, které si vyvinuli pro zvládání složitých situací. Mnoho lidí nalézá uspokojení a důvod k hrdosti v tom, že překonali veliké osobní problémy a překážky; jde o tzv. „hrdost přeživšího“. A někdo jiný je hrdý na to, že složil maturitu anebo studoval dál, což pro něj znamenalo spoustu dřiny. Někdo je zase hrdý na své děti. To, na co jsme hrdí, nám může být oporou při překonávání překážek na naší cestě za zotavením. Následující vyprávění zachycuje velikou hrdost ženy, která objevila své skutečné já.

Přišla jsem na to, že mám spoustu předností. Přišla jsem na to, že jednou z nich je i schopnost nepřipouštět si věci. Pochybuji, že bez toho bych mohla vůbec vydržet tolik let. Byl to můj obranný mechanismus, a to velice účinný. Nebýt toho, že jsem si věci nepřipouštěla, to, co jsem prožila, by mě převálcovalo.

Jsem tvrdohlavá: říkejme tomu třeba zarputilost. Uměla jsem být dostatečně zarputilá na to, abych nepřestala chodit na terapii a abych zůstala střízlivá, i když to se někdy nepovedlo, když jsem se potřebovala znova postavit na nohy a jít dál. Byla jsem natolik tvrdohlavá, že jsem to nevzdala.

Moje záliba ve čtení, psaní a háčkování, a to že tyhle věci dobře umím, se mi během zotavování velice hodilo. Nejenom že jsem měla co dělat, když jsem se cítila sama nebo jsem se nudila, ale taky mě tyhle věci zbavovaly stresu. Při těchhle věcech relaxuju a někdy si tím i trochu přivydělávám. Nedokážu si představit jediný den, kdy bych tyhle věci nemohla dělat.

Moje vztahy s rodinou pro mě byly dalším zdrojem síly. Když jsem se vydala na cestu za zotavením, přivodilo mi to problémy s některými příbuznými. Kvůli mé diagnóze jsem přišla o vztahy s některými členy rodiny. Ale jsou i další lidé, kteří mě podporují dál. Ačkoli jde o bolestný a nepříjemný proces, ukázalo se, na koho se skutečně mohu spolehnout, což je nesmírně cenné zjištění.

Mám obrovský smysl pro humor a to mi myslím pomohlo víc než cokoli jiného. Je těžké propadat depresím, když všude najdete něco, čemu se můžete zasmát. Smích je opravdu nejlepší lék. Když se naučíte zasmát se sami sobě nebo se podívat s humorem na vlastní chyby nebo zakolísání, bude vám daleko lépe. Pořád se o sobě dovídám nové věci a budu to tak mít nadosmrti. A nenapadá mě ani, kdo by se na to hodil víc než já!

*~Linda Endicott,
poskytovatelka služeb pro další lidi s podobnou zkušeností*

„Jsem v klidu a v tom klidu je moje síla.“

~ Colleen Keagy,
na cestě za zotavením

„Slabost je dosud nevyvinutá síla.“
~ Benjamin Franklin,
americký politik,
diplomat, literát,
vydavatel, vynálezce a
přírodovědec

Cvičení

CO VÁS NAPLŇUJE HRDOSTÍ

Zamyslete se nad tím, na co můžete být hrdí. Uvažujte přitom o věcech, které jsou pro vás osobně důležité. Jděte daleko za hranice toho, co ostatní vidí na povrchu, zamyslete se opravdu do hloubky nad svými životními zkušenostmi i zkušenostmi těch, ke kterým máte blízko. Na začátek seznamu si napište věci, na které jste hrdí nejvíc, věci, které děláte dobře, nebo věci které vás zajímají a na kterých byste to budoucna chtěli pracovat tak, abyste na ně mohli být hrdí.

Na co jste hrdí?

Díky kterým svým silným stránkám jste dokázali v životě všechno překonat?

Na co chcete být u sebe hrdí do budoucna?

Čeho si na mně cení ostatní

Vypracovávali jste až dosud cvičení v této knížce, a tím jste učinili první důležitý krok. Tím, že jste knihu četli, přemýšleli jste a sepsali jste si své přednosti a silné stránky, jste si uvědomili spoustu důležitých věcí, které vám mohou pomoci na vaší cestě za zotavením. Teď, když jste tyto své přednosti odhalili, můžete jejich soupis ještě rozšířit.

V tomto směru pro vás může být velmi objevené a užitečné, pokud se nad vašimi přednostmi zamyslí i další lidé. Někdy naše silné stránky jiní vidí lépe než my sami. Možná vás překvapí, až se od svých blízkých dovíte o svých jedinečných přednostech, které oni vidí, zatímco vám až dosud zůstávaly skryté či nepřístupné.

Další informace o vašich přednostech a silných stránkách vám pomohou napojit se na ně, začít na nich stavět a využívat je na své vlastní cestě za zotavením.

Cvičení

ČEHO SI U VÁS CENÍ OSTATNÍ

První krok: Seberte odvahu a vytipujte si někoho (nemusí být jen jeden), ke komu pociťujete důvěru, že vám upřímně a jasně poví, jak se mu jevíte.

Vždy si vybírejte člověka, kterému věříte, kterému na vás záleží a který vám už nějak pomohl v minulosti.

Druhý krok: Můžete si s danou osobou popovídat anebo jí dát vyplnit následující dotazník. Ten můžete volně kopírovat dle svých potřeb.

Třetí krok: Požádejte dotyčnou osobu, aby se zamyslela nad tím, jaké máte přednosti a případně vytvořila jejich seznam.

Čtvrtý krok: Informace, které získáte od takového důvěryhodného kamaráda nebo člena rodiny, si doplňte do svých vlastních předchozích seznamů.

„Největší dobrodiní, jaké můžete druhému prokázat, je nejen podělit se s ním o své bohatství, ale odhalit mu jeho vlastní já.“
~ Benjamin Disraeli, britský ministerský předseda

Dotazník pro lidi, kteří mi fandí a pomáhají

ČEHO SI NA MNĚ CENÍTE

Předem vám děkuji za čas, který jste ochotní věnovat přemýšlení o mých přednostech a silných stránkách. Následující dotazník obsahuje jen několik kategorií, kterých by se mé přednosti, o kterých budete psát, mohly týkat.

Co vím a znám - Mé znalosti a vědomosti - Co jsem se naučil/a

Lidé se v životě neustále učí. Učit se lze v oficiálním slova smyslu (škola, učebnice, vyučování). Avšak většinu věcí se člověk naučí mimo oficiální rámec vzdělávání (v rodině, v práci nebo prostřednictvím vlastní kultury), a to zejména přímou zkušeností. Člověk třeba rozumí počítačům, umí se postarat o miminko, umí pěstovat muškáty, ovládá relaxační techniky anebo se umí orientovat v systému péče o duševní zdraví.

Napište prosím seznam toho, co víte, že vím a znám:

Napište prosím seznam toho, co bych se podle vás rád/a naučil/a:

Co umím a dovedu

Příklady: zpívat čistě, řešit problémy, kreslit, vycházet s lidmi, starat se o zahradu, recitovat, vytrvalostně běhat, zvládat nějaké řemeslo, péct chleba.

Napište prosím seznam toho, co podle vás umím, dovedu nebo k čemu mám nadání:

Moje kulturní příslušnost a tradice

Kulturní příslušnost člověka může silně ovlivnit jeho životní styl a způsob chování. K přednostem a silným stránkám vycházejícím z určité kulturní příslušnosti patří rituály, slovesnost, geografické vlivy, generační příslušnost (např. normalizační dítě), slavnosti, důvody k hrdosti, kulturní tradice.

Napište prosím seznam mých předností vycházejících podle vás z mé kulturní příslušnosti:

Mé povahové vlastnosti

Příklady: smysl pro humor, rozvaha v krizových situacích, optimismus, spolehlivost, elán, starostlivost, pořádkumilovnost, svobodomyslnost, přátelskost, loajalita.

Napište prosím seznam povahových vlastností, které u mě vnímáte jako přednosti:

Co mě naplňuje hrdostí

Lidé mají vždycky něco, na co jsou hrdí, např. to, čeho dosáhli. Důvodem k hrdosti může být i to, že člověk překonal v životě nějaké veliké problémy nebo překážky.

Napište prosím seznam toho, na co podle vás mohu pociťovat hrdost:

Napadají vás ještě nějaké další přednosti, které podle vás mám?

Děkuji, že jste si udělali čas a pomohli mi uvědomit si mé přednosti a silné stránky.

Mapování terénu předností

Teď, když jste odhalili některé své silné stránky a spatřili je i pohledem jiných lidí, můžete si v následujícím cvičení do svého seznamu přidat některé další.

Cvičení

DALŠÍ MÉ PŘEDNOSTI

Některé naše silné stránky se váží k dalším lidem, kteří nám fandí a podporují nás.

Kteří lidé vás podporují a dodávají vám sílu?

Jak každý z nich pomáhá? Čím konkrétně pomáhá?

Napište si seznam míst, která vám poskytují oporu, která vám nabízejí příležitost se něčemu novému naučit nebo která vám dodávají odvahu (procházka lesem nebo parkem, rybaření u řeky, centrum denních aktivit, psaní deníku v kavárně, chození do kostela)

Napište si seznam čehokoli, co vám slouží jako opora a dodává vám sílu (např. vaše dvě kočky, květiny, které pěstujete, bible)

„Sice jsem možná nešel
tam, kam jsem zamýšlel,
ale myslím, že tam, kam
jsem zamýšlel, jsem
došel.“

~ Douglas Adams,
anglický literát a
hudebník

Nyní jste si již vytvořili poměrně dlouhý seznam svých předností získaných jak vlastním přemýšlením, tak od dalších lidí. Projděte si prosím krátce všechny zapsané silné stránky znovu.

Jak se cítíte, když o svých přednostech znovu přemýšlíte?

Objevuje se mezi vašimi přednostmi nějaká pravidelnost nebo opakovaně nějaké téma? (např. se několik předností točí okolo tvořivosti a snahy něco vytvořit, anebo se několik z nich týká vztahů)

„Všichni si to neseme
v sobě: úžasné přednosti,
moudrost v její úplnosti,
nezdolnou radost. Nikdo
to nedokáže zhatit a nelze
to zničit.“

~ Huston Smith,
americký religionista

Když jste si nyní přečetli všechny své přednosti a silné stránky, pociťujete ve vztahu k sobě nebo své situaci více naděje a proč?

Vidíte se nyní ve svých očích lépe anebo pociťujete hrdost na to všechno, co víte, a na vlastnosti, které máte?

Už je to patnáct let, co jsem se svým zotavováním a nevzdávám to. Můžu s hrdostí prohlásit, že: „Nejsem ještě tam, kde chci být, nejsem si ani jistá, kam jdu, ale díky Bohu už nejsem tam, kde jsem byla.“

*~ Cindy,
na cestě za zotavením*

Proč se tak cítíte?

Jsou pro vás možnosti a vohy, které máte, překvapením?

Proč?

Využít své přednosti co nejlépe

V této fázi už jste o svých přednostech shromáždili množství informací a zapsali jste si je do seznamu. Teď, když jste si je znovu přečetli a mohli se nad nimi zamyslet, můžeme se přesunout k činům a jednu ze svých silných stránek použít k tomu, abychom vyrazili vpřed.

Vaše přednosti se vám na cestě za zotavením stanou oporou a budou vám ukazovat směr. Pokud si je budete uvědomovat a budete jich využívat, nebudete se muset neustále obracet na ostatní v situacích, kdy cítíte prázdnotu. Když máte pocit, že vám schází energie, můžete se spojit s tím, co už je ve vás – se svými přednostmi.

Tím, že se ke svým přednostem a silným stránkám stále znovu vracíme, získáváme energii potřebnou na cestě, která se před námi vine.

„Mířit za tím nejlepším a zůstat ve své podstatě sám sebou je jedno a totéž.“

~ William Hazlitt,
anglický literát

„Jedním z nejdůležitějších výsledků, které můžete přinést světu, jste vy takoví, jací opravdu chcete být.“

~ Robert Fritz,
americký spisovatel,
konzultant v oblasti
managementu, skladatel
a filmař; autor teorie
strukturální dynamiky

Cvičení

TESTOVACÍ JÍZDA S JEDNOU Z PŘEDNOSTÍ

Projděte si seznam svých předností a silných stránek ještě jednou. Z tohoto seznamu si vyberte jednu, na kterou se chcete důkladně zaměřit.

Při samotném rozhodování si možná budete klást otázky typu:

- Je toto přednost, která mě opravdu zajímá?
- Je toto přednost, o níž se toho chci víc dovědět?
- Je toto přednost, na které mohu dál stavět?
- Je toto přednost, kterou se mohou nechat vést při plánování prvních krůčků na cestě za zotavením?

Zde napište přednost, na kterou jste se rozhodli zaměřit:

Zamyslete se nad minulostí a položte si otázku: „Jak jsem tuto přednost využíval/a? (Např.: „Chci, abych na tom byl zdravotně lépe, přes dva roky jsem chodil na dlouhé procházky.“)

Jaké další předměty/činnosti/myšlenky souvisejí s předností, kterou jste si vybrali? (Např.: „Mám u mámy doma dvě kuchařky a knížku o aerobiku, tak k ní zajdu a ty knížky vyhrabu a podívám se do nich.“)

Jaké činnosti máte nyní spojené s touto předností? Spíše než na minulost nebo budoucnost se zabývejte tím, co se ve vašem životě děje v současné době. (Např.: Každou sobotu ráno chodím na trh.“)

Jak chcete s touto svou silnou stránkou naložit v blízké budoucnosti?
(Např.: „Ráda bych si sehnala někoho, kdo se mnou bude na procházky chodit.“)

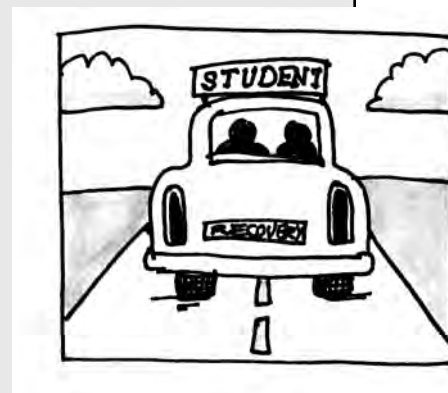
Stanovte si nějaký krátkodobý cíl, který s vybranou silnou stránkou souvisí.

1. _____

2. _____

Potřebujete si toho ke svému zájmu v této oblasti zjistit víc? Můžete plynule navázat tam, kde jste skončili kdysi, když jste tuto přednost využívali, anebo se potřebujete trochu vrátit? Jaké první krůčky můžete udělat pro to, abyste si mohli vyzkoušet tuto přednost více využívat?

Jaký první krůček podniknete?



Co dalšího uděláte pro to, abyste v sobě tuto přednost dále rozvinuli?
(Např.: „Začnu tím, že půjdu několikrát denně na pět minut ven.“ nebo „Musím si našetřit na nějaké pohodlné boty.“)

BLAHOPŘEJEME!

Zjistili jste, jaké máte přednosti, a učinili první kroky na své cestě!

Nastal čas oslavit, že jste objevili své silné stránky! Součástí přístupu k zotavování vycházejícího z předností člověka je i odměňování se a oslavování veškerých kroků, které podniknete směrem ke svým cílům. Nabízíme vám nyní několik tipů od lidí, kteří svůj pokrok už takto oslavovali. Možná se těmito nápady necháte inspirovat. A možná že si vymyslíte *své vlastní způsoby na základě vlastních zájmů a předností*.

„Nejlepší sázka je sázka na sebe.“

Arnold H. Glasow,
americký podnikatel
a humorista

- Jít ven se psem a házet mu házecí talíř;
- Vyrazit si někam s kamarádem;
- Jít se podívat na místní hřiště na fotbal;
- Zajít si na výbornou točenou zmrzlinu;
- Zavolat kamarádce, kterou jsme dlouho neviděli;
- Zazpívat si;
- Naložit se do vany s pěnou;
- Přečíst si oblíbenou knížku;
- Vyvěsit si seznam svých předností na ledničku;
- Zajít si v místě bydliště na volně přístupný koncert;
- Lehnout si do trávy pod veliký strom a snít.

„Oslava je uznání radostné chvílky.“

~Peter Megargee
Brown,
americký právník
a autor

Jak budete slavit vy?



Zdroje odkazů a doporučená literatura

Zdroje odkazů

Hay, L. L. (1984). *You Can Heal Your Life*. Santa Monica, CA: Hay House, Inc.
Česky: *Miluj svůj život*. Praha: Pragma, 2008.

Doporučená literatura

ALLEN, Robert; FULTON, Josephine. *Poznejte lépe sami sebe*. Praha: Svojtka, 2009.

ANTHONY, Robert. *Tajemství dokonalého sebevědomí*. Praha: Beta, 2011.

ROBINSON, Ken; ARONICA, Lou. *Ve svém životu: najděte sami sebe a změňte svůj život*.
Brno: BizBooks, 2013.

BAKALÁŘ, Petr. *Kurz sebepoznání*. Praha: Triton, 2009.

HAY, Louise. *Poznejte dobro v sobě: jak se naučit používat afirmace*. Praha: Pragma, 2010.

NOVÁK, Tomáš; DVOŘÁČKOVÁ, Blanka. *Věřte sami sobě!* Praha: Grada
Publishing, 2010.

PRAŠKO, Ján. *Jak vybudovat a posílit sebedůvěru*. Praha: Grada Publishing, 2007.

RÖHR, Heinz-Peter. *Nedostatečný pocit vlastní hodnoty: sebedestruktivní vnitřní
programy a jejich překonávání*. Praha: Portál, 2013.

SALOMÉ, Jacques. *Nebojte se být sami sebou: umění vnitřní komunikace*. Brno: Era, 2006.

SCHIRALDI, Glenn R. *Deset kroků k vyšší sebedůvěře: začněte si věřit*. Praha: Grada
Publishing, 2014

Kapitola pět

Dát cestě za zotavením směr



Tato kapitola se zaměřuje na vytvoření vlastní vize cesty za zotavením a poskytuje výčet metod k úspěšnému stanovení dlouhodobých i krátkodobých cílů.

Vytvořit si vlastní vizi zotavování

Nejlepší cesty jsou takové, u kterých přemýšlíme dopředu – vytváříme si určitou vizi. Vytváření vizí je důležitou součástí posunu od minulosti ke spokojené budoucnosti. Tom Peters (Peters & Waterman, 1982) píše: „Vize v sobě mají estetickou a morální kvalitu – a současně i strategičnost. Každá vize přichází zevnitř – a současně i zvenčí.“ Jiná definice vizí (Kouzes & Posner, 1987) zní takto: „Vize jsou deklarací cíle, toho, co má být výsledkem našeho úsilí; jsou proto orientované do budoucna a uskutečňují se v různě dlouhých časových úsecích.“

Představovat si svou budoucnost je prvním krokem k jejímu vytvoření. Chris Shore, Kansasan na cestě za zotavením, o tomto procesu říká:

Každý používá vize, aniž by o tom vůbec přemýšlel. Když jde člověk nakupovat do potravin, používá techniky vytvoření vizí v souvislosti s jídlem, které si kupuje. Koupíte-li si rajčatový protlak, červené fazole, mleté maso, cibule a papriky, pravděpodobně si už představujete i vydatnou večeři, která z toho vznikne.

Ve studii Carol Mowbray (Mowbray, Bybee, Harris & McCrohan, 1995), slavné odbornice z Michiganské univerzity, vyšlo najevo, že lidé s vlastní zkušeností, kteří sami sebe dokázali „vidět“ v práci, měli větší pravděpodobnost, že do půl roku získají zaměstnání. Aby mohla vize vzniknout, znamená to využít svoji představivost a tvořivost k „vidění“ nové skutečnosti.

Ukazatelé vize

Nechte se ve svých vizích vést svým přesvědčením a hodnotami

Udělat si představu o tom, jak funguje náš svět i my sami, nám pomáhají naše hodnoty. Každý z nás prožívá svět jedinečným způsobem. Byli jsme vychovávaní k uznávání některých hodnot a přesvědčení. Máme tendenci dívat se na svůj život optikou svých hodnot a životních zkušeností z mládí. Někdy nepřestáváme to, co chceme, filtrovat přes tyto úhly pohledu či tato hlediska a hodnoty i tehdy, když už se na život vůbec nedíváme stejně.

Při vytváření vlastní vize zotavování je důležité ujasnit si, na čem nám opravdu záleží a v co doopravdy věříme. Pro mnohé z nás

„Když schází vize, lidé hynou.“
~ Ralph Waldo Emerson, americký duchovní, myslitel a literát

„To, že člověku neslouží oči, ještě neznamená, že nemá vizi.“
~ Stevie Wonder, americký hudebník

„Vize je umění vidět věci
neviditelné.“
~ Jonathan Swift,
anglický kněz a literát

proto první krok v procesu vizualizace znamená, že si uvědomíme své nejdůležitější hodnoty a přesvědčení, tak abychom se jimi mohli dát vést.

Sepište si některé své hluboce ctěné hodnoty: (např. jedna z mých klíčových hodnot je být dobrým rodičem, a to přesto, že v mé vlastní výchově bylo týrání; věřím, že člověk má oplácet lepším, než čeho se dostalo jemu)

Vaše vize by měly být jedinečné ve vztahu k tomu, kým jste

Jste jedinečný lidský tvor, silný myslí, tělem i duchem. Budoucnost dle vašich představ by měla být založena na vašich přednostech a vašich předchozích zkušenostech a měla by vyjadřovat, kdo jste. Vaše vize by měla být tak jedinečná, jako jste vy sami.

„Sněte velkolepé sny:
jak sníte, takoví i budete.
Vaše vize je příslib toho,
co nakonec odhalíte.“
~ John Ruskin,
anglický literát a
umělecký kritik,
propagátor všeobecně
dostupného vzdělání

Sepište si něco z toho, co je na vás jedinečné:

Vaše vize by měla být vedena tím, co chcete

Vaše vlastní vize musí být vedena tím, co chcete, ne tím, co pro vás za nejlepší považují jiní. Jestliže poprosíte o nápady lidí okolo sebe, může vám to pomoci, ale vize musí být řízena tím, co chcete vy a jaká je ta vaše představa budoucnosti. Zkuste si nyní sepsat něco z toho, co byste chtěli:

Za měsíc bych chtěl/a:

Za rok bych chtěl/a:

Vaše vize by pro vás měla mít smysl

Ve své vizi byste měli mít jasno: neměla by být neurčitou snůškou nápadů či abstraktních myšlenek. Měli byste být schopni poměrně jasně si představit, co bude podstatou vaší budoucnosti, pokud učiníte ve svém životě kroky určitými směry. Napíšete-li si, v čem a jak vidíte svou budoucnost, může vám to pomoci si svou vizi ujasnit. Pokud máte vyrazit na cestu za zotavením, musíte být této cestě oddáni a pomůže vám, budete-li mít vizi, která je pro vás nezpochybnitelná.

Uveďte konkrétní věc, po které toužíte. Formulujte velmi přesně:

Vaše vize musí být stálá, ale zároveň byste si měli uchovat určitou flexibilitu, abyste se dokázali svést i na vlně změny

Vaše vize by měla být ve svém jádru poměrně stabilní. To ovšem neznamená, že budete směrem k zotavení postupovat v rigidním pochodovém tempu. Ze zkušeností získaných z první ruky víme, že u většiny z nás cesta často změnil svůj směr a vede nás vzrušujícími a neočekávanými směry.

Jak se můžete otevřít tajemným věcem a novým dobrodružstvím?

Účinné vytváření vizí znamená sebezmocňování

To, že si vytváříme určité vize, je pro nás přípravou na budoucnost. Tím, že řídíte svůj životní příběh, pracujete na změně stávající skutečnosti. Vybíráte si a rozhodujete se ve vztahu ke své budoucnosti. Pěstujeme v sobě sebedůvěru a sebeúctu tím, že činíme rozhodnutí, vybíráme si z možností, které máme k dispozici, a přebíráme odpovědnost s vědomím posunu směrem k budoucnosti. Vytváření vizí nám dodává uvědomění si své vlastní síly.

„Moment osvětlení je, když se něčí sny o možnostech stanou představami o pravděpodobnostech.“
~ Vic Braden,
americký tenista a
proslulý tenisový trenér

„Každý, bez ohledu na svou současnou situaci nebo své vlastnosti, má nějakou naději, sny a ambice a ty si může splnit jenom tehdy, využije-li své nadání, schopnosti a um a také možnosti, které se mu nabízejí.“
~ Alice Lieberman,
sociální pracovnice

„Co funguje u vás, nemusí nutně fungovat u mě, protože uvnitř jsme každý jedinečný.“

~ Chris Shore,
na cestě za zotavením

Musíte být ochotní své vizi i sobě věřit

Musíte být ochotni vyvinout úsilí k tomu, abyste vyrazili na cestu za dosažením své vize zotavení. Vaše schopnost pevně věřit své vizi i sami sobě je důležitá. Svoji vizi i vědomí toho, že je možné vaši vizi uskutečnit, si trvale pěstujte.

Uvědomit si svou představu budoucnosti

Následující cvičení vám má pomoci ujasnit si, co v životě chcete. Vytvořili jsme ho úpravou cvičení z knihy „The Leadership Challenge“ (Kouzes & Posner, 1987). Toto cvičení vám odhalí některé důležité prvky vaší vize.

Cvičení

ČEHO TOUŽÍM DOSÁHNOUT

Vytvořte si seznam toho, čeho chcete dosáhnout. Ke každému přání si poznamenejte také důvod. Ptejte se takto sami sebe a zapisujte si odpovědi, dokud vám zásoba důvodů nedojde.

Chci:

Proč?

„Vše, čím jsme, je výsledkem našich myšlenek. Mysl je všechno. Na co myslíš, tím se také staneš.“

~ Guatama Buddha,
zakladatel buddhismu

Cvičení

VYTVÁŘENÍ VLASTNÍ VIZE

Následující otázky vás mohou podnítit k přemýšlení a následnému rozšíření a ujasnění si své vize a také k navržení mapy na cestu, která je před vámi. Až na otázky odpovíte, jděte ve svém přemýšlení ještě dále a ptejte se „PROČ?“.

Proč vůbec chci něco měnit?

Co se stane, pokud nebudu nic měnit?

Pokud bych si mohl/a vymyslet, jak bude vypadat budoucnost, jaká by byla?

Jaká je ideální podoba prostředí, ve kterém žiji, a proč?

Kdo by do tohoto prostředí patřil a proč?

Co si chci dokázat a proč?

Co chci dokázat ostatním a proč?

Teď, když jste se zamysleli nad tím, jak má podle vás vypadat vaše budoucnost, se můžete zaměřit na své přednosti a nadání jakožto pomocníky při vytváření vlastní osobité vize vašeho zotavení. Prostřednictvím následujících úkolů získáte o své budoucnosti podrobnější představu.

Úkol

VYTVOŘTE SI KOLÁŽ NA TÉMA OSOBNÍ VIZE ZOTAVENÍ

Budete potřebovat:

1. tvrdý papír nebo kartón, případně velký prázdný papír;
2. obrázky ze starých časopisů, kalendářů apod.;
3. oblíbené obrazy, citáty nebo básně
4. další materiál, např. balicí papír, provázek, samolepky, třpytky a barevné popisovače;
5. lepidlo nebo lepicí pásku.

Vytvořte si koláž na téma osobní vize na podkladě, který jste si zvolili. Nejprve si vystříhejte obrázky vyjadřující, jak by podle vás měla ideálně vypadat vaše budoucnost. Jednotlivými obrázky posunujte po podkladu tak dlouho, dokud nedocílíte uspořádání, které by vám vyhovovalo. Doplňte obrázky citáty nebo slovy, která mají pozitivní nádech a dávají vám smysl. Koláž dále dotvořte kresbami nebo čarami, ornamenty, šrafováním apod. Případně si ji můžete dozdobit samolepkami, třpytkami, stužkou nebo čímkoli, co se vám bude líbit. Tento úkol můžete chápat jako způsob, jak dát své pozitivní budoucnosti vizuální podobu, nebo jako způsob, jak vzdát hold své houževnatosti a síle.

Úkol

NAPIŠTE SI VIZIONÁŘSKÝ PROJEV

Možná znáte strhující projev „I Have a Dream“ (Mám sen, 1963 – pozn. překl.) afroamerického aktivisty Martina Luthera Kinga. Dr. King v tomto projevu nastínil vizi amerického hnutí za občanská práva. Zkuste si napsat vlastní vizi svého zotavení ve formě projevu, který pro vás bude inspirací.

1. Vezměte si tužku a papír.
2. Napište projev, s nímž byste mohli oslovit lidi, kteří vám poskytují podporu nebo kteří mají podobnou zkušenost.
3. Ještě než se pustíte do psaní výsledných formulací, pocítíte možná potřebu poznamenat si ve stručnosti všechny možné myšlenky, které vás napadnou. Nesnažte se je v tomto okamžiku nijak usměrňovat ani třídit. Sepište si jednoduše svá očekávání, své sny, ambice, naděje a snahy.
4. Až budete mít všechny své myšlenky zapsané, dodejte své vizi strukturu. Můžete použít tradiční postup (např. výčet a), b), c)), ale i nějaký netradiční způsob uspořádání.
5. Dobrý vizionářský projev směřuje do budoucnosti.
6. Z vašeho projevu by měla být cítit naděje a měl by pojednávat o změně a o optimismu.
7. Pokuste se zahrnout do svého projevu to, čeho skutečně chcete dosáhnout.

Váš vizionářský proslov se vám může stát trvalou inspirací. Můžete z něj učinit trvalou součást svého života. Zde je několik tipů:

- Svůj projev předneste a nahrajte se přitom na video. Kdykoli budete mít pocit, že se odchylujete od svých cílů nebo vám schází motivace, video si pusťte a sledujte, jak mluvíte o svém snu.
- Namluvte projev na zvukový nosič a přehrávejte si ho, abyste si zvýšili motivaci.
- Papír s textem projevu si nechte zalaminovat, zarámovat nebo ho vložte do fólie a vyvěste si ho u sebe doma.
- Svůj projev nakopírujte a rozdejte lidem, kteří jsou vám oporou a v které máte důvěru.
- Předneste svůj projev v rámci podpůrné skupiny nebo na konferenci lidí s vlastní zkušeností.
- Domluvte se s kontaktním centrem, klubem nebo centrem duševního zdraví, kam docházíte, na vytištění vašeho projevu v bulletinu té které organizace.

Úkol

VYTVOŘTE OFICIÁLNÍ ZNĚNÍ SVÉ VIZE

Oficiální znění vaší vize má krátce vystihnout, čeho byste chtěli dosáhnout v budoucnosti.

Podobná prohlášení už jste asi viděli ve výročních zprávách různých organizací a institucí. Vize té které organizace stanoví její cíle a vypovídá o jejích plánech.

Oficiální znění vaší vize by mělo dobře vystihovat vaši osobní představu o vlastním zotavení. K jeho vytvoření můžete použít kromě své představivosti i následující doporučení:

- Rozsah vašeho prohlášení by neměl být větší než jeden odstavec. Pokuste se ho formulovat ve dvou až třech oznamovacích větách.
- Směřujte své prohlášení do budoucnosti.

Jako příklad uvádíme poupravené prohlášení převzaté z díla Marcii Lovejoy, jedné z prvních průkopnic hnutí osob s vlastní zkušeností:

„Chci se zotavit, abych tu mohla být pro lidi, kteří nikdy neviděli člověka, jenž byl na druhém břehu a vrátil se zpátky.“

Dát cestě zdárný směr: vytvořit si dlouhodobé cíle

Smyslem cílů je pomoci nám vybrat si a dosáhnout toho, po čem ve svém životě toužíme. Dlouhodobých cílů je víc, než je lidí, protože každý z nás má cílů několik. Když jste v předchozím cvičení psali o své vizi, učinili jste už ke stanovení svých cílů první krok.

Pokud se při vytváření a zapisování cílů budeme řídit několika konkrétními osvědčenými kritérii, budeme mít daleko větší šanci, že těchto cílů dosáhneme. Cíle bez silné vize, cíle nejasně určené a cíle zasazené příliš daleko do budoucna dosáhnou jen zřídka kýženého efektu. S takovými cíli se po cestě za zotavením do zamýšleného bodu nedostaneme!

Vytvářet si dlouhodobé cíle

V této kapitole už se vám podařilo představit si, promyslet a zapsat si, jaká je vaše vlastní vize zotavení. Už to je velký úspěch, protože to vaší cestě udává jeden či více směrů. Dalším krokem nyní bude vyjasnit si, co bude potřeba, abychom kýžené budoucnosti dosáhli.

Vyrazíme-li, aniž by naše cesta měla cíl, dostaneme se tam, kam jsme nechtěli!

Naše cíle vytyčují cestu, kterou se lze vydat, pokud si chceme splnit své sny. Pomocí dlouhodobých cílů se naše vize přetaví do formulací, které vypovídají o tom, kde chceme být v tom kterém bodě naší cesty. Dlouhodobý cíl není totéž co vize, protože stanovuje úkony, které na nás čekají v konkrétním časovém úseku. Měli bychom být schopni dosáhnout jakéhokoli cíle, který si stanovíme, v období mezi čtvrt a půl rokem.

Některé naše sny jsou jasné, kdežto jiné potřebují přetavit do konkrétních věcí, kterých chcete dosáhnout. Zamyslete se nad tím, co bude v dlouhodobém měřítku obnášet uskutečnění vaší vize a vašich snů.

Znovu se podívejte, jak jste si zformulovali svoji vizi a své sny. Zamyslete se přitom nad tím, jaké cíle a ambice jsou pro vás nejdůležitější. Jsou to ty, na jejichž dosažení pravděpodobně budete chtít začít pracovat ihned.

Vize každého z nás je jiná. Některé vize jsou stručné, jasné a během čtvrt až půl roku splnitelné, např. „chci trávit více času s rodinou“. Jiné vize zase mohou být hodně široce pojaté, např. „chci pracovat na svém zotavování“. Pokud takto široce pojatou vizi máte, budete se možná dál muset zabývat způsoby, jak pracovat na své vizi takovým způsobem, abyste si dokázali stanovit cíl, kterého lze dosáhnout během čtvrt až půl roku. Pokud je vaše vize takto široce pojatá, zjistíte pravděpodobně, že si musíte určit spoustu dlouhodobých cílů v mnoha oblastech života. Uvědomte si, že nemůžete dělat všechno najednou a že pracovat na mnoha dlouhodobých cílech najednou může působit chaos a znamená to menší šanci na úspěch. Můžete se k tomuto cvičení opakovaně vracet a vybírat si různé směry, kterými budete naplňovat svoji vizi.

„Veškeré uskutečněné činy na světě začínají představou.“

~ Barbara Grizzi Harrison,
americká novinářka a
spisovatelka



„Tento jeden krok –
kdy si vyberete cíl a
budete se ho držet –
změní všechno.“
~ Scott Reed,
americký literát

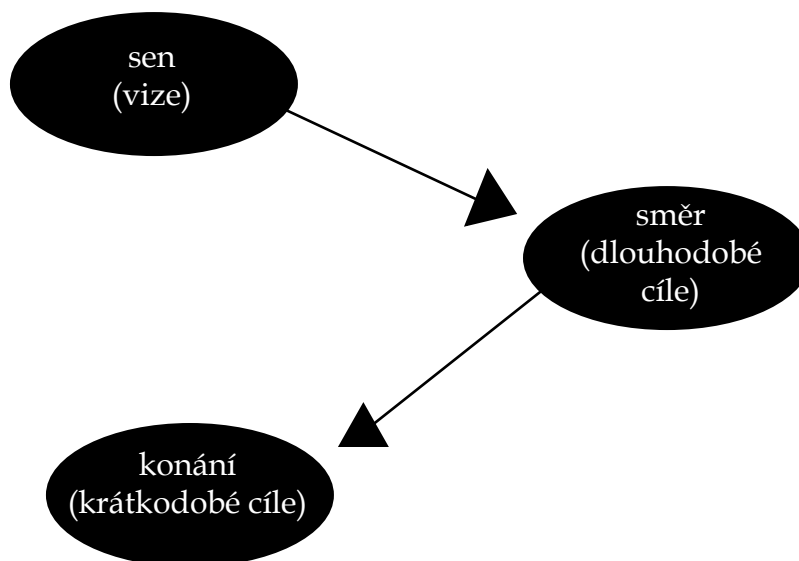
Přečtěte si následující příklad vize a dlouhodobých cílů vedoucích k jejímu dosažení, kterou si vytvořil Adam.

Adamovou vizí je: „Chci pomáhat dalším lidem s vlastní zkušeností příjemců péče o duševní zdraví.“ Jelikož je jeho vize dost široce pojatá a existuje mnoho způsobů, jak tento úkol splnit, začal tím, že si vytvořil seznam různých směrů, kudy se může za touto vizí vydat. Do seznamu uvedl, že se chce zapojit do svépomocné skupiny, stát se dobrovolníkem anebo získat další dovednosti či vzdělání k tomu, aby mohl být zaměstnán v nějaké pomáhající profesi.

Další Adamův krok spočíval v tom, že původní škálu možností zúžil tak, aby měl něco, co chce udělat a co cítí, že dokáže zvládnout během čtvrt až půl roku. Adam se rozhodl zaměřit na to, aby si doplnil potřebné vzdělání a mohl později pracovat na poli sociálních služeb. Ačkoli by se Adam také rád věnoval dobrovolnictví, rozhodl se soustředit nejprve na vzdělání a k možnosti pracovat jako dobrovolník se vrátit později.

Adam svůj dlouhodobý cíl formuloval takto: „Během příštího půl roku budu hledat možnosti, jak bych si mohl rozšířit vzdělání v oblasti péče o duševní zdraví.“

Dát cestě za zotavením směr: schéma cílů



„Nestane se nic,
co není nejprve snem.“
~ Carl Sandburg,
americký literát

Cvičení

VYTVOŘTE SI DLOUHODOBÝ PLÁN CESTY

Prostřednictvím následujících otázek si začněte svoji vizi přeformulovávat do splnitelných dlouhodobých cílů:

Poznamenejte si několik možných směrů, jimiž se hned na počátku můžete při naplňování své vize vydat:

Ze všech možných směrů, jakými můžete postupovat k naplnění své vize, si vyberte jeden, kterým se vydáte:

Podívejte se blíže na postup, který jste si vybrali. Je to něco, čemu opravdu věříte? Je to něco, co chcete? Dá se toho dosáhnout za tři až šest měsíců?

Na následujících řádcích uveďte svůj dlouhodobý cíl:

Máte kompas, který vám bude ukazovat cestu

„Jsem přesvědčen, že nejdelší cesta k zotavení je přibližně půl metru dlouhá. Když si člověk uvědomí, že přesně tak daleko je to od vršku jeho hlavy ke spodku jeho srdce, našel tu nejdelší cestu.“
~ Marc Kelso,
na cestě za zotavením

Právě jste si vytvořili seznam toho, co je pro vás nejdůležitější, a stanovili si v něm priority. Jinak řečeno, určili jste si nejdůležitější dlouhodobé cíle! Rozhodnout se a zapsat si dlouhodobý cíl je jako mít kompas, který vás povede. Mít dlouhodobý cíl je úžasné. Přímou fantastické! Tento cíl vám na cestě k zotavení pomůže s navigací.

A jak si tento cíl udržíte v paměti v každodenním životě? Jak se říká, „co je psáno, to je dáno“. Už jste si stanovili svůj nejdůležitější cíl. Nyní je třeba najít způsob, jak ho mít stále před sebou a udržet si tak na něj zaměřenou pozornost. Třeba vás napadne si ho zapsat do sešitu, nalepit si ho na ledničku, napsat si o něm do deníku anebo si ho vylepit na zrcadlo v koupelně.

V rámci této knihy si později budete vytvářet „Osobní plán zotavení“, v němž budou ucelené detailní pokyny, které vám ukážou cestu k dosažení mnoha vašich cílů.

Jak se postaráte o to, abyste měli svůj dlouhodobý cíl stále na očích?

Řada z nás nemá dlouhodobé cíle příliš v oblíbě. Naše společnost žije v rychlém tempu a neustále se mění, chceme okamžité výsledky, hbitý obrat, promptní návratnost investice. Chceme okamžitý úspěch (Kybartas, 1997). Ze zápisů o zotavení víme, že k celému zotavení nedochází najednou; vyžaduje čas a úsilí a postup po jednotlivých krůčcích.

Máme-li dosáhnout svých cílů, potřebujeme zapojit svůj rozum, řádně se připravit a něco pro to dělat. Potřebujeme konkrétní plán svých kroků. Tento plán tvoří krátkodobé cíle nebo konkrétní kroky.



Stanovit si krátkodobé cíle, kterých se podaří dosáhnout

Dát cestě zdárný směr: Postupujeme krok za krokem

Další fází stanovování cílů je rozložit si dlouhodobé cíle na malé konkrétní kroky. Prostřednictvím krátkodobých cílů, čili konkrétních kroků, budete moci na cestě zažívat úspěch a zároveň se budete přibližovat svým obecnějším či dlouhodobějším cílům. Pro formulování krátkodobých cílů existuje pět základních kritérií.

Krok za krokem... Dobře si osvojte činnosti, které vám pomáhají plnit si své cíle.

1. Formulujte krátkodobé cíle pozitivně

Vaše míra úspěšnosti bude daleko vyšší, pokud budete myslet a konat v duchu toho, čeho chcete dosáhnout, než když se budete zaměřovat na to, co byste neměli nebo s čím musíte přestat. Taky jste například chtěli někdy zhubnout nebo přestat kouřit? Každoročně si lidé o silvestrovské půlnoci dávají předsevzetí typu „zhubnu 10 kilo“ nebo „budu míň kouřit“. Ale jak často se jim to podaří? Do února to většina lidí vzdá, protože už jsou otrávení... z toho, co nemůžou, a z toho, s čím musejí přestat.

Když začnete způsob, jakým přemýšlíte o svých cílech, obracet k tomu, čeho chcete dosáhnout, urazíte první krok pozitivním směrem. Místo toho, abyste svůj cíl formulovali ve smyslu toho, co už nebudete dělat, vymyslete ho a napište v pozitivním duchu toho, čeho chcete dosáhnout, a toho, co budete dělat.

Zde jsou příklady cílů, v nichž je přesně uvedeno, čeho chce dotyčný dosáhnout:

„Chci lépe vystačit s dechem, když jdu do schodů.“

„Chci mít kamaráda, s kterým se můžu vidět každý týden.“

Teď, když už víte, čeho chcete dosáhnout, a když jste si to zapsali v pozitivním duchu, můžete si začít sepisovat jednotlivé kroky, kterými budete postupovat směrem k vašemu vytčenému cíli.

2. Vybírejte si cíle, u kterých je velká šance, že se podaří je splnit

Za cíl byste si měli klást něco, čeho chcete vy sami opravdu dosáhnout, a konkrétní kroky, které k jeho naplnění podniknete, by vám při tom měly pomáhat. Někdy od našeho okolí slycháme, že

„Dávat si cíle, plnit je a dávat si další je zábava.“

~ Bonnie Blair,
americká rychlobruslařka

„Cíl není cíl, dokud ho nehodíte na papír, nevyšlovíte ho nahlas, neřeknete o něm ostatním a nenaučíte se ho nazpaměť.“

~ Judy Molnar,
americká propagátorka
zdravého životního
stylu, triatlonová
závodnice i trenérka,
původně těžce obézní

„Tajemství úspěchu tkví,
před vším ostatním,
v přípravě.“
~ Henry Ford,
průkopník amerického
automobilového
průmyslu

„Lidé se při hledání
spokojenosti a štěstí
vydávají různými
cestami.“
~ Jackson Browne,
americký folkový
hudebník

svých cílů nikdy nedosáhneme a že pro nás jsou naše cíle nesplnitelné anebo příliš odvážné. Nikdo by se na cestu za zotavením nevydal, pokud by měl pocit, že má nulovou šanci na úspěch.

Musíte si sami rozhodnout, co chcete, a podniknout spoustu krůčků směrem ke svým cílům. Až posoudíte, co je možné, nezapomeňte vzít při vymyšlení konkrétních krůčků do úvahy přednosti, které máte, zdroje, které jsou vám k dispozici, a oddanost svému cíli.

Je úžasné, co můžeme dokázat, když předsuneme jednu nohu přes druhou a vyrazíme za svými sny. Jsou lidé, kterým se podařilo překonat desítky let těžkých psychiatrických příznaků a stavů a znovu získali plnohodnotný a produktivní život! Vy mezi nimi můžete být také!

Svoji zkušenost s tím, jak se to může podařit, popsala jedna žena takto:

Začala jsem u svého hrozného strachu. Měla jsem hrůzu z veřejných míst. Vždycky jsem se každé ráno přinutila vyjít ven a zajít do restaurace plné lidí, objednat si jídlo a kávu. A najíst se, strach nestrach. Bylo na mně vidět, že se chvěju a třesu, i během jídla a pití. Občas mi dokonce od toho chvění upadlo sousto na zem, nebo jsem rozlila kávu. Díky odvaze a odhodlání, které jsou mojí předností, jsem se dokázala svému strachu postavit. Trvalo to přes dva roky, než jsem strach ovládla a nenechala strach, aby ovládal on mě.

*~ Sandy Lewis,
na cestě za zotavením*

Když si své cíle rozložíme na části a naformulujeme si je tak, aby byly realistické a dosažitelné, začneme cítit, že můžeme řídit proces své změny.

3. Stanovujte si cíle konkrétní, malé a časově ohraničené

Při formulování krátkodobých cílů se pokuste být naprosto konkrétní v tom, co budete dělat nebo čeho chcete dosáhnout. Krátkodobé cíle by také měly být časově ohraničené. Měly by být splnitelné ani ne za tři měsíce. Cíle plánované daleko do budoucna se zřídka splní. Zkuste si představit, co budete dělat ode dneška za deset měsíců. Máte jasnou představu toho, co se bude dít? Pro většinu z nás je mnohem jednodušší plánovat si život a to, co budeme dělat, v kratším časovém horizontu.

Pokud se například chcete přiblížit svému dlouhodobému cíli, jímž je seznámit se s někým, kdo rád chodí do přírody, může vámi naformulovaný krok znít např.:

„Zítřka dopoledne zavolám na Klub českých turistů a zeptám se, jak se můžu stát členem a kde je nejbližší turistický oddíl pro dospělé.“

Tento cíl je konkrétní, protože přesně udává, co dotyčná osoba udělá (dotaz na Klubu českých turistů). Týká se velmi malého úseku v rámci běžných činnosti (telefonát) a je časově vymezený (zítra dopoledne).

4. Stanovte si cíle měřitelné a pozorovatelné

Potřebujeme jasně vědět, jestli jsme svých cílů dosáhli. Cíle by proto měly mít konkrétní viditelný výsledek. Proto by krátkodobé konkrétní krůčky měly být měřitelné a pozorovatelné. Stanovte si pro hodnocení svého pokroku konkrétní termíny. Uveďte, jaké konkrétní kroky provedete. Až potom krátkodobého cíle dosáhnete, můžete slavit!

Měřitelný a pozorovatelný je pro představu i dobře napsaný krátkodobý cíl v následujícím příkladu:

„V pátek 23. května v 10 hodin půjdu na kafe s Danielou do kavárny U smetánky.“

5. Formulujte své krátkodobé cíle tak, aby pro vás byly srozumitelné a důležité

Možná už jste někdy byli v kontaktu s někým, kdo vám říkal, co máte dělat, abyste něco ve svém životě změnili. Cíle, které jste si měli určit vy, možná stanovoval dotyčný člověk. Podívali jste se někdy na tyto cíle a zamysleli se nad tím, co měl dotyčný na mysli? To, co možná někdy někdo napsal za vás, vůbec nemusí odpovídat tomu, co byste vymysleli vy sami.

Typický příklad: Se svým konzultantem v rámci péče už nějakou dobu mluvíte o tom, že byste chtěli nový byt; vám se zdá, že nájem je moc vysoký, že v okolí není zrovna bezpečno a že majitel domu se o budovu nestará. Konzultant zapíše váš cíl takto: „Podržet si místo v komunitě.“ Takový cíl pro vás nemá praktický význam a vůbec nevyjadřuje to, co chcete. Nejsou-li cíle formulovány jasně, nepovede to pravděpodobně ani k úspěchu.

Cíle se musejí týkat toho, co chcete a potřebujete, a musejí být formulované vašimi vlastními slovy. Když si svůj dlouhodobý cíl členíte do jednotlivých kroků (krátkodobých cílů), sami byste tyto kroky měli vnímat jako smysluplné a významné.



„A za dalším rohem možná čeká: nová cesta nebo tajná branka.“
~ John Ronald Reuel Tolkien,
anglický spisovatel a jazykovědec

„I když vám všechno,
co uděláte, možná
přijde bezvýznamné,
nejdůležitější je to, že to
uděláte.“

~ Mahátma Gándhí,
indický politický a
duchovní vůdce, ikona
indického hnutí za
nezávislost

„Miřte do výšin, neboť
ve vaší duši jsou ukryté
hvězdy. Sněte do
hloubky, neboť každý
sen je předzvěstí cíle.“

~ Pamela Vaull Starr,
americká básnířka a
výtvarnice

Vezměme si následující příklad:

„Když budu mít problém usnout, napustím si vanu a dám si tam hodně pěny.“

Osoba, která si tento cíl zapsala, přišla na to, že když nemůže usnout a vstane, naleje si do vany s teplou vodou pěnu a ponoří se do ní, ohromně ji to zklidní a pomůže jí usnout. Tento krátkodobý cíl je pro ni významný (zklidní ji a pomůže jí znovu usnout) a je součástí jejího dlouhodobého cíle, jímž je udržet si zaměstnání.



Cvičení

HODNOCENÍ VAŠICH CÍLŮ

Přečtěte si a zhodnoťte následující cíle:

- „Chci zlepšit svůj duchovní život.“
- „Chci mít víc energie.“
- „Chci být méně osamělý.“
- „Chci pracovat na svém stresu.“
- „Budu užívat předepsané léky.“
- „Chci se cítit svobodně.“
- „Budu se vyhýbat neshodám s ostatními.“

Jaký je váš názor?

- Víte jistě, co ten který člověk chce a proč?
- Je ten který cíl jasný a měřitelný?
- Jak poznáte, že dotyčný člověk příslušného cíle dosáhnul?

Jak vyplývá z těchto špatných příkladů, cíl musí být jasný a velmi konkrétní v tom, co dotyčná osoba chce.

Napište několik krátkodobých cílů, které splňují všechna základní kritéria pro stanovení cílů.

Cvičení

PROPOJENÍ DLOUHODOBÝCH A KRÁTKODOBÝCH CÍLŮ

Jak už bylo řečeno, dobře stanovené cíle významně zvýší vaše šance dosáhnout toho, co chcete. Teď, když máte veškeré znalosti potřebné k sepsání účinných dlouhodobých i krátkodobých cílů, nastal čas stanovit si několik krátkodobých cílů sloužících k naplnění vašeho dlouhodobého cíle.

Uveďte svůj dlouhodobý cíl:

Poznamenejte si až pět krátkodobých cílů, s jejichž pomocí se dostanete blíže ke splnění vámi uvedeného dlouhodobého cíle:

1.

2.

3.

4.

5.

Oslavujte!

V této kapitole jste si vytvořili dlouhodobou vizi svého zotavení a naučili jste se, jak si stanovovat dlouhodobé i krátkodobé cíle. Vybrali jste si cíl, který je pro vás nejpřednější a k němu jste si naformulovali konkrétní kroky, díky nimž se na své cestě posunete dále.

S touto knížkou už jste odvedli velký kus práce. Zasloužíte gratulaci! Vaše vytrvalost v práci s knížkou už vám přinesla nové úhly pohledu a nápady, pokud jde o vás samotné i o cestu směrem k zotavení, po níž jste se vydali.

Nastal čas ocenit práci, kterou jste odvedli při stanovování svých cílů! Vyberte si jeden z nich a zamyslete se nad tím, jak byste se mohli v duchu tohoto cíle odměnit nějakým výjimečným zážitkem na jeho oslavu. Zde je několik příkladů:

- Pokud je vaším dlouhodobým cílem dostat do svého života víc radosti, vypůjčte si nějaký film nebo kreslený seriál, který vás spolehlivě rozesměje, otevřete si pytlík brambůrek nebo tyčinek, v klidu se posaďte a bavte se!
- Pokud je vaším dlouhodobým cílem rozšířit si vzdělání a vaším krátkodobým cílem zjistit si informace o nabídce kurzů a školení, můžete se odměnit třeba tím, že si koupíte nějaký pěkný blok nebo sešit, kam si budete zapisovat získané informace. Pěkně (třeba i s obrázkem) si jej nadepište formulací svého cíle. Můžete jej použít pro získané informace. Kdykoli tento pečlivě nadepsaný blok nebo sešit vezmete do ruky, připomene vám to vaše cíle.
- Pokud je vaším dlouhodobým cílem vylepšit si zdraví a kondici, můžete zavolat kamarádovi a udělat si dlouhou procházku. Až se vrátíte domů, dejte si jako příjemnou tečku pořádnou teplou sprchu.
- Pokud je vaším dlouhodobým cílem rozvíjet svůj duchovní život, odměňte se tím, že si najdete citát, který ve vás navozuje pocit klidu, napište si ho na kousek papíru a schovejte si ho do peněženky.

Čím budete oslavovat vy?

„Kéž byste každý den svého života žili.“

~ Jonathan Swift,
anglický literát a kněz

„Budete dělat bláznivé věci, ale dělejte je s nadšením.“

~ Colette,
francouzská spisovatelka



Zdroje odkazů a doporučená literatura

Zdroje odkazů

Kouzes, J. & Posner, B. (1987). *Leadership Challenge: How to Get Extraordinary Things Done in Organizations*. San Francisco, CA: Jossey Bass.

Kybartas, R. (1997). *Fitness is Religion – Keeping the Faith*. New York, NY: Simon & Schuster.

Mowbray, C. T., Bybee, D., Harris, S. N. & McCrohan, N. (1995). Predictors of work status and future work orientation in people with psychiatric disability. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 19(2), 17-28.

Peters, T. J. & Waterman, R. H., Jr. (1982). *In Search of Excellence: Lessons from America's Best-Run Companies*. New York: Harper & Row. Česky: *Hledání dokonalosti: zkušenosti z činnosti nejlépe prosperujících amerických společností*. Praha: Pragma, 2001.

Doporučená literatura

BOHOŇKOVÁ, Irma. *Sám sobě koučem: cesta k úspěchu v práci i v životě*. Olomouc: Poznání, 2010.

CANFIELD, Jack; SWITZER, Janet. *Pravidla úspěchu: jak se dostat z místa kde jste, tam kde chcete být*. Praha: Pragma, 2006.

JORDÁNOVÁ, Zdeňka. *Poznej svůj cíl*. Praha: Vodnář, 2012.

KNOBLAUCH, Jörg. *Cíle v pracovním i osobním životě*. Praha: Portál, 2013.

McGRAW, Phillip C.. *Životní strategie: dělejte věci, které fungují, dělejte to, co má význam*. Praha: Pragma, 2003.

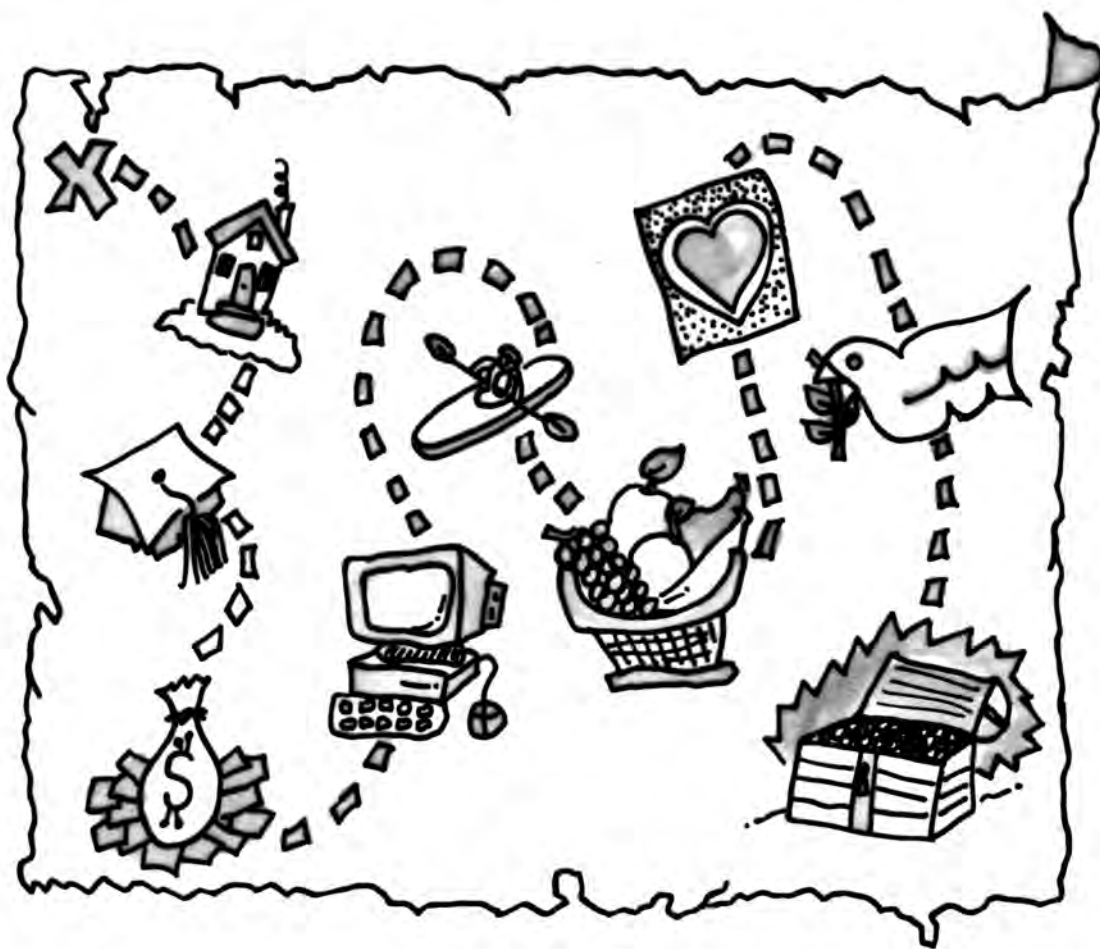
TRACY, Brian. *Cíle: jak dosáhnout všeho, co chcete*. Praha: Synergie, 2014.

VIRTUE, Doreen. *Chci změnit svůj život, ale nemám na to čas: praktický průvodce plněním snů*. Praha: Synergie, 2012.

WILLIS, Ethan; GARN, Randy. *Jak mít život pod kontrolou: vytvoř si život, jaký chceš opravdu žít: 6 kroků k dosažení trvalé prosperity*. Praha: Grada Publishing, 2012.

Kapitola šest

Postupovat na cestě vpřed:
Zmapovat si cíle v různých
oblastech života



Tato kapitola se zaměřuje na několik hlavních oblastí života a dopodrobna se věnuje směrům, kterými se můžete v budoucnu vydat.

Úvod

Někdy nám psychiatrické problémy doslova vezmou život. Psychiatrická péče se může začít promítat do všeho, co se kolem nás děje. Trávíme například celé dny na programech péče o duševní zdraví, jako by příznaky a život s psychiatrickou diagnózou byly zaměstnáním na plný úvazek.

Může se stát, že svůj život začneme vnímat jako předem určený naší psychiatrickou nálepkou a nechávat stranou naše další sociální role. Můžeme mít pocit, že naše psychiatrická diagnóza znamená konec možností zažívat lásku, radost či úspěch. Vzdáme se všeho, co jsme měli rádi. Naše sebeúcta významně klesne. Můžeme se cítit jakoby lapení v životě, který je velmi omezen, začneme se nudit, propadneme depresi a ve výsledku je nám ze sebe na nic.

Při zotavování nacházíme pro svůj život nový smysl a význam, který jde daleko za naše já coby člověka s nálepkou psychiatrického pacienta či diagnózy, i za skutečnost, že můžeme být klienty v systému péče o duševní zdraví. Dostáváme se až k opětovnému získání života, který nás bude daleko více naplňovat.

Někteří z nás budou muset začít doslova od nuly a přebudovat si život tak, aby měl opravdu smysl. Většinou však v našem životě existují oblasti, v nichž i nadále bez problémů fungujeme. Abychom si vytvořili život, který nás bude více uspokojovat a naplňovat, vycházíme ze svých už prozkoumaných předností uvnitř i vně nás a dále si rozšiřujeme své obzory.

Když jsem vyrůstal, měl jsem problém s tím, co je to přednost. Těžko šlo využívat své přednosti, když svět byl pro mě chaos. Nikdy jsem úplně nepochopil, co přednosti jsou, protože mi to nikdo nevysvětlil. Ale jsem přesvědčen, že se ve mně přednosti vyvinuly s tím, jak jsem vyspíval a vnitřně rostl. Některé nejsou zřejmé, nicméně čekaly, až se budou moct vyjevit, až bude potřeba. U mě ta doba, kdy jich bylo potřeba, nastala brzy a přednosti znamenaly na mé cestě krok vpřed. Možná jsem si tedy nebyl vědom toho, jak přednosti využít, ale myslím, že pro ty, kteří je opravdu potřebují, jsou k dispozici.

~ neznámý autor

Při zotavování získáváme anebo znovu získáváme další sociální role, díky nimž se dostáváme mimo škatulku psychiatrického pacienta. Zjistíme, že můžeme pracovat a práci si udržet, že můžeme bydlet vyhovujícím způsobem a bydlení si udržet a že si můžeme najít nové přátele a udržet si i přátele. Pouštíme se do tvůrčích, zábavných a zajímavých činností a učíme se novým věcem, čímž vnitřně rosteme.

„Existuje něco, co dodá jas všemu. Je to myšlenka, že něco je za rohem.“

~ Gilbert Keith Chesterton,
anglický literát

„Získat sebedůvěru lze tak, že uděláte to, čeho se bojíte, a pak si zaznamenáte úspěchy, které máte za sebou.“

~ William Jennings Bryan,
americký politik,
kandidát na amerického prezidenta

Dostáváme se anebo se vracíme také do lepší fyzické i psychické formy a výrazně se zlepšuje náš zdravotní stav. Celková větší spokojenost se pak promítá i do dalších důležitých sfér jako jsou sexualita, důvěrné vztahy, rodičovství a duchovní život, což jsou oblasti, které byly dosud v tradičních programech péče o duševní zdraví opomíjeny anebo přímo výrazně nedoporučovány.

Mnozí z nás byli varováni, aby se neujímali ničeho těžkého ani žádných nových rolí, bylo nám řečeno, abychom se zdrželi všeho, dokud naše psychiatrické příznaky úplně neustoupí. U většiny z nás takto ovšem zotavení zjevně nefunguje. Spoustě z nás se ve skutečnosti podaří vrátit k plnohodnotnému a zajímavému životu samotným zotavováním, a to i s pokračujícími psychiatrickými příznaky. To, že se začneme zabývat různými rovinami zotavování, že do svého každodenního života vneseme smysluplnost a řád, že si vybudujeme novou podpůrnou sociální síť a najdeme si zaměstnání anebo jiný produktivní způsob trávení času, většině z nás ve skutečnosti pomáhá omezit příznaky, kterými trpíme. Někdy příznaky přetrvávají i poté, co dosáhneme zotavení. Naučíme se je zvládat natolik, že nás nebrzdí v pokroku.

Za ta léta jsem objevila spoustu skutečných pozitiv, která mi pomohla projít procesem zotavování. To, že jsem se zaměřila na své přednosti, mi pomohlo získat na sebe lepší náhled a zjistit, že jsem úplný člověk se svými kladnými i zápornými stránkami. Myslím, že pokud se zaměřuju na to pozitivní, pomáhá mi to soustředit se na to, co považuju za své přednosti, a na to, na čem potřebuju zapracovat. Život je nekončící proces. Domnívám se, že zotavování je přínosná věc, protože mi pomáhá myslet na to, jak daleko už jsem jako člověk došla. Zjišťuju, že na cestě k zotavení mám v sobě s každým dnem víc a víc síly a odhodlání.

*~ Sue Bennet,
na cestě za zotavením*

„Byla jsem vychována k vnímání toho, jakou mě někdo chtěl mít a být taková. Trvalo mi dlouho přestat se posuzovat cizíma očima.“

~ Sally Field,
americká herečka

Při zotavování se nepřestáváme starat o své duševní zdraví. Většina z nás i nadále využívá služeb péče o duševní zdraví a souběžně se učíme, jak si pomáhat sami a jak lépe zvládat své psychiatrické příznaky. Je pravda, že třeba čas od času zažijeme relaps, kvůli kterému musíme svému duševnímu zdraví věnovat velikou část své pozornosti. Pokud jsme si však určili cíle a míříme směrem k nim, boj s relapsem se stane jen jednou z náročnějších situací v životě, který je mnohem zajímavější a přináší mnohem větší uspokojení. Naše práce na zotavování nám také umožňuje snadněji se dostat v případě relapsu zpátky do normálu.

Od začátku mé choroby až po cestu za zotavením hrály důležitou roli v tom, aby mi bylo dobře a dařilo se mi, mé různé přednosti a schopnosti.

*~ Carrie Hunter,
na cestě za zotavením*

Zaměřovat se den co den jenom na problémy, nedostatky, příznaky a duševní nemoc jednoho omrzí a my zjišťujeme, že prakticky nemáme na co se těšit. To, že pracujeme na svém zotavení, nás naopak motivuje ráno vstát a prát se se životem. Někdy vede zmírnění symptomů k tomu, že se začneme zajímat o další oblasti zotavování, a to, že pracujeme na dalších sférách života, nám zase může poskytnout důvody i způsoby, jak si zlepšit duševní zdraví! Jakmile získáme pro své zotavování více motivace i nadšení, přijde nám přirozené pracovat na své celkové fyzické i psychické kondici. Chceme se vypořádat se vším, co je na překážku našim cílům i zdárným snahám týkajícím se další kvalifikace, zaměstnání, volného času i společenského a duchovního života. Mnozí z nás také přirozeně chtějí omezit míru svého nežádoucího jednání, např. nadužívání léků, drog či alkoholu, které nám stojí v cestě. Když si poradíme s těmito překážkami, naše psychiatrické příznaky se často zmírní nebo dokonce zmizí.

Přijmout zodpovědnost za svá rozhodnutí, znát své příznaky i léčbu, být vytrvalá a houževnatá, umět si říct o pomoc, mít víru a naději, být plně oddána myšlence na zotavení a cítit silné odhodlání: to všechno byly přednosti, díky nimž jsem dokázala pokračovat v cestě za zotavením. Jsem velice vděčná, že jsem tam, kde jsem, a že pracuji v sociálních službách. Nejde už jen o „světlo na konci tunelu“; já už jsem téměř z tunelu venku. Zotavování je skvělý proces.

*~ Donna R. Story,
poskytovatelka služeb dalším lidem s podobnou zkušeností*

Tato kapitola nám má pomoci podívat se podrobněji na mnohé oblasti či sféry našeho života. Zjistíme, jak si na tom v jednotlivých oblastech stojíme, a uvědomíme si, jakým směrem se chceme do budoucna vydat. Naše rozhodnutí nás potom budou provázet na cestě k vytvoření spokojenějšího života v oblastech, na nichž chceme nebo potřebujeme zapracovat.



„Sebezpytování vede k lepším rozhodnutím.“
~ Les Higgins,
na cestě za zotavením

V této kapitole se budete zabírat současnou situací i vašimi cíli v oblastech týkajících se bydlení, vzdělání, financí, pracovního života, koníčků a trávení volného času, fyzického i psychického zdraví, důvěrných vztahů, sexuality a duchovního života. Sedmá kapitola se zaměřuje na mezilidské vztahy. V rámci svého zotavování budete každou z uvedených oblastí zkoumat detailněji. Jde o dosti rozsáhlý materiál. Věnujte se proto vždy pouze jedné oblasti, a to velmi pozorně. Nesnažte se celý proces uspěchat. Můžete začít buď od jedné dvou oblastí, které se vám v tuto chvíli jeví jako nejdůležitější, anebo se věnovat jednotlivým sférám po pořádku, dokud postupně neprojdete každou z nich.

- U každé oblasti nejprve zhodnotíte, jak si v ní momentálně stojíte.
- Určíte si, kde chcete být v budoucnosti.
- V každé oblasti si navrhnete možné dlouhodobé životní cíle.
- Uplatníte to, co už jste zjistili o svých přednostech, a poznáte, jak můžete využít zdrojů uvnitř i vně vás na podporu svého úsilí o dosažení svých cílů.

Na konci této kapitoly budete mít za sebou řadu kroků, s jejichž pomocí získáte mnohem ucelenější pohled na život, jaký byste chtěli mít. Začnete zvažovat, kudy se přesně vydat za vaší vysněnou budoucností.

Rozhodnutí, která učiníte v této části knížky, potom budou určující, až si budete v kapitole osm vytvářet osobní plán zotavování.

„Zabýváme-li se budoucností, nejenže nám to zabrání vidět, jaká je přítomnost, ale často nás to přivede i k tomu, abychom si znovu uspořádali minulost.“
~ Eric Hoffer,
americký filozof

MÍT NAMÍŘENO DOMŮ: Domov a bydlení



Uspokojivá situace s bydlením je velice důležitým podpůrným aspektem zotavování. V jedné studii vypověděla více než polovina dotazovaných, že právě uspokojivé a bezpečné bydlení bylo oním faktorem, který jim umožnil obrát směřem k zotavení (Coursey et al., 1997). Výsledky výzkumů týkajících se chráněného bydlení (Ridgway & Rapp, 1997) ukazují, že bezpečné a uspokojivé bydlení za přiměřenou cenu může omezit bezdomovectví až o 90 procent a snížit využívání psychiatrické hospitalizace o polovinu!

Proč je místo, kde se cítíme doma, tolik důležité pro naše psychické zdraví?

- Místo, které nazýváme domovem, je bezpečným místem. Všichni potřebujeme soukromí (byť se jeho míra liší podle naší etnické či kulturní příslušnosti). Pokud ho máme dostatek, můžeme se dobře cítit a zcela se fyzicky i psychicky uvolnit.
- Svoji individualitu, své zájmy a kulturní i sociální příslušnost vyjadřujeme i prostřednictvím věcí, které máme okolo sebe. Naše věci a způsob, jakým si uspořádáme prostor, v němž žijeme, jsou nadstavbou našeho já a pomáhají nám dobře fungovat. Naše věci nám vytvářejí jakýsi „balíček identity“, který nás provází každým dnem a díky kterému ze sebe můžeme mít dobrý pocit.
- Prostředí, v němž žijeme, je středobodem naší osobní mapy světa. Pokud necítíme, že máme místo, které by bylo naše, můžeme pociťovat dezorientaci (to se stává i lidem, kteří nikdy neměli problémy s duševním zdravím).
- Místo, kde žijeme, je i místem, kde uspokojujeme své každodenní potřeby. V tomto prostoru pečujeme a staráme se o sebe a své pohodlí a věnujeme se tu i své duchovní stránce. Každodenní rituály spojené s péčí o sebe prospívají našemu zotavování a dávají našemu dnu i určitý rytmus.
- To, jak si prostředí, v němž žijeme, přizpůsobíme a vyzdobíme, to, jak vaříme a jíme v návaznosti na roční období, anebo třeba to, že slavíme důležité svátky, dodává uklidňující rytmus i celému našemu roku.
- Uspokojivá bytová situace zvyšuje naše společenské postavení a může nás propojit s lidmi v nejbližším okolí, v celé vesnici, celém městě nebo v kraji, kde můžeme začít zapouštět kořeny a cítit, že sem patříme.

„Všude dobře –
doma nejlíp.“
~ české přísloví

„Povězte, v jaké žijete
krajíně, a já vám
povím, jací jste.“
~ José Ortega y Gasset,
španělský filozof a
sociolog

„To, co si zvolíme, že
nás bude obklopot,
se stane muzeem naší
duše a archivem našich
zážitků.“

~ Thomas Jefferson,
hlavní autor americké
deklarace nezávislosti,
prezident Spojených
států

Vlastní hodnocení

JAK JSTE NA TOM S BYDLENÍM A S POCITEM, ŽE MÁTE DOMOV?

Zaškrtněte libovolný počet možností:

- Tam, kde žiju, se cítím doma.
- Ve svém bydlišti se cítím bezpečně.
- Bydlím za rozumnou cenu.
- Své bydlení mohu přizpůsobovat svým zájmům a svému vkusu.
- Bydlím v lokalitě, kde se mi líbí.
- Tam, kde bydlím, mám dostatek soukromí.
- O své bydlení pečuji tak, jak mi to vyhovuje.
- Mám bydlení zařízené tak, aby se v něm dalo zdravě a dobře žít.
- Chci dál bydlet tam, kde jsem teď.
- Vyhovuje mi stávající forma bydlení (např. samostatné bydlení vs. společné bydlení).

Cvičení

PŘEDNOSTI TÝKAJÍCÍ SE DOMOVA A BYDLENÍ

Sepište si, co se vám líbí na vašem stávajícím bydlení: (např. můj současný byt je pěkný, mám tam několik uměleckých plakátů, které se mi líbí, nedaleko je velikánský park, kde se ráda procházím, a je také dostatečně vytápěný)

Co se vám líbilo tam, kde jste bydleli dříve? (např. měla jsem pět let svůj byt; bydlel jsem v chráněném bydlení; umím šít na stroji a jednou jsem si tam sama ušila záclony)

Jaké cíle v souvislosti s domovem a bydlením máte do budoucna? (např. chci to mít blíž k autobusové zastávce; chtěl bych nějakého spolubydlícího, se kterým bych se mohl podělit o nájemné; chci si koupit houpací křeslo (možná ve výprodeji?); chci zůstat bydlet tam, kde jsem, ale chci svůj byt ještě lépe zabezpečit a zkrášlit)

PŘEDNOSTI A DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ: DOMOV A BYDLENÍ

K dosažení svých cílů souvisejících s bydlením můžete využít své jedinečné přednosti a zdroje. Až si budete přednosti zapisovat, vzpomeňte si, že mohou vycházet:

- **zevnitř** (např. ve svém bytě se cítím příjemně; umím vařit a můžu si uvařit chutné a výživné jídlo)
- **zvnějšku** (např. mám velikou bytelnou pohovku; o nájemné se můžu podělit se svým spolubydlícím)

Které přirozeně se vyskytující možnosti můžete ve svém okolí využít k dosažení svých cílů v souvislosti s domovem a bydlením? (např. zajdu na dodavatele plynu vyptat se, jaký by pro mě byl nejlepší tarif)

Jaké oficiální služby chcete využít k dosažení svých cílů? (např. moje sociální pracovnice mi může pomoci s vyřízením příspěvku na bydlení)

Popište, jaké pocity a postoje máte se svými cíli spojené: (např. hrozně se těším, až si svůj byteček vylepším; z toho, že se budu stěhovat do svého, mám docela strach, ale zároveň cítím, že to musím zkusit)

S jakými zásadními překážkami se můžete na cestě ke splnění svých cílů potkat? (např. bez příspěvku na bydlení si budu možná muset sehnat spolubydlícího; pronajímatel možná bude chtít nějaké nájem dopředu)

Zapište si postupy, které můžete využít při překonávání překážek na cestě za svými cíli v souvislosti s domovem a bydlením: (např. musím si zažádat o příspěvek na bydlení co nejdříve, abych měla jasno)

Jak budete sledovat svoje pokroky na cestě za svými cíli? (např. zavedu si sešit na to, čím chci zkrášlit byt, a jednotlivé položky si pak budu postupně odškrtnávat; průběžně si budu do seznamu zapisovat byty, kam se chci podívat, a v seznamu si je pak budu postupně odškrtnávat)

Jak oslavíte dosažení svých cílů? (např. až si vymaluju kuchyň, pozvu na večeři svého kamaráda)

UČIT SE NA KAŽDÉM KROKU: Vzdělání



Mnozí z nás zažili první problémy spojené s duševním zdravím na střední nebo vysoké škole a tato skutečnost pro nás často znamenala přerušování studia.

Mnohdy jsme byli varováni, abychom se ke studiu nevraceli, protože by to mohlo znamenat přílišný stres. Někdy v polovině osmdesátých let začaly (ve Spojených státech, v ČR až v nedávné době – pozn. překl.) vznikat programy podporovaného vzdělávání a výsledky byly neuvěřitelné. Výzkumy týkající se těchto programů ukazují, že většině lidí trpících psychiatrickými symptomy nebo stavy se může ve studiu dařit a dokážou dokončit i vysokoškolské studium, často s velice dobrými výsledky (Unger, 1998; Mowbray, 2002). Někteří z nás už vzdělání dokončili a chceme nabyté znalosti a dovednosti využít, anebo si je chceme po nějaké době osvěžit a rozšířit.

Někteří lidé se chtějí vzdělávat, aby získali kvalifikaci jako poskytovatelé služeb v oblasti duševního zdraví. Takovéto vzdělávací programy pro osoby s vlastní zkušeností existují v několika státech (USA, v České republice již rovněž existují snahy v tomto směru – pozn. překl.). V Kansasu například existuje program „Klient coby poskytovatel“, z něž již léta vycházejí absolventi velice dobře připravení na práci na poli péče o duševní zdraví.

Když čteme nebo slyšíme slovo „vzdělání“, většině z nás se automaticky vybaví učebna. Tento pojem však obnáší víc než jen docházet na předměty nebo dostat nějaký titul. Chceme-li uspět v životě i při zotavování, vzdělání pro nás nikdy nekončí. Vzdělávání může probíhat v prostředí učebny, ale také v rámci našich každodenních činností, při nichž se naučíme něco nového. Naučit se novým věcem můžeme tím, že se přihlásíme do nějakého svépomocného klubu, podíváme se na vzdělávací televizní pořad, přečteme si knížku z knihovny, najdeme si nějaké nové informace na internetu anebo si přečteme noviny ve snaze dovědět se, jaké vzdělávací aktivity jsou přístupné široké veřejnosti.

Zapojení se do vzdělávacích aktivit nám pomáhá růst, měnit se, rozšiřovat si obzory a rozvíjet se různými směry. Mezi vzděláváním a zotavováním existuje paralela; oboje jsou trvalé procesy a oboje nás připravuje na nové situace na naší cestě životem.

„Vzdělání je naše vstupenka do budoucnosti, neboť zítřek patří lidem, kteří se na něj připraví už dnes.“
~ Malcolm X,
americký bojovník za práva černochů,
představitel afroamerických muslimů

„Každý další krok je jistější a každý další úchop pevnější.“
~ Sarah Ban Breathnach,
americká spisovatelka

Tím nejbáječnějším učitelem v mém životě byl můj táta. Vždycky říkával, že vzdělání je věc, kterou mi nikdo nikdy nemůže vzít. Byl nesmírně sečtělý a neustále se zajímal o současné dění i o historii. Vyprávěl mi nádherné příběhy.

V současnosti se necítím na to jít do školy, ale řídím se tátovým příkladem: čtu a pídím se po všem možném téměř každý den a to mi neskutečně pomohlo. Kromě toho, že si přijdu sama sobě zajímavá, dokážu si i zajímavě povídat, když jsem s dalšími lidmi. Tento aspekt mé osobnosti je v mém zotavování nepostradatelný, protože když jsem byla na tom se svou duševní nemocí hodně špatně, neměla jsem sílu číst ani se cokoli učit. Jsem přesvědčená, že má cesta za sebezdvělováním mi v blízké budoucnosti pomůže, i až se budu vracet zpátky do školy.

*~ JoAnn Howley,
na cestě za zotavením*

Je spousta důvodů, proč se zapojovat do vzdělávacích aktivit. Chceme si například rozšířit své vědomosti a dovednosti, abychom zvýšili své šance na zajímavou práci, která nás bude naplňovat. Můžeme si také chtít zkusit, jaké to je zasednout zpátky do lavic a dokončit kdysi započaté studium. Nebo se chceme naučit něco nového třeba proto, abychom si zvýšili sebevědomí. Můžeme si třeba chtít vybudovat komplex znalostí o sobě a svém zotavování. Anebo nás možná prostě zajímá určité téma a chceme se o něm dovědět víc.

Ačkoli jsem na své cestě postupovala vpřed, měla jsem problémy s tím, že se mi pořád vracela minulost a vzpomínky, což mi v mnoha případech nepříjemně zasahovalo do života. Když to opravdu přišlo, tyhle návraty mi ze života dělaly peklo. Ve škole to bylo hrozně těžké, protože moji mysl zaměstnával vnitřní rozvrat. Bylo těžké vnímat přítomnost, protože moji mysl naplňovaly ponuré myšlenky a osamělost. Když jsem se zaobírala temnými a pochmurnými scénami z minulosti, nemohla jsem se soustředit. Dělat pokroky přes všech ten vnitřní chaos a vydržet mě stálo spoustu odvahy.

Škola, následná praxe a program pro klienty coby poskytovatele pro mě vždycky znamenaly dobu, kdy jsem mohla využít své přednosti, konkrétně inteligenci a zodpovědnost. Tahle životní výzva stála za to, protože jsem se toho spoustu naučila. To mi také dodalo potřebnou naději, že můžu zůstat na cestě za úspěšným a příjemným životem.

~ neznámý autor

„Učení je poklad, který všude následuje svého vlastníka.“

~ Čínské přísloví

„Zkušenost je tvrdá učitelka, protože vás nejdřív podrobí zkoušce a teprve potom poskytne poučení.“

~ Vernon Law,
americký baseballový hráč

Cvičení

PŘEDNOSTI TÝKAJÍCÍ SE VZDĚLÁNÍ

Napište si své stávající přednosti týkající se vzdělání: (např. sleduju v televizi vzdělávací pořady o zvířatech; mám čtenářskou legitimaci v naší knihovně)

Jaké přednosti týkající se vzdělání už jste někdy dříve využili? (např. mám dokončené čtyři semestry na vysoké škole; ráda jsem kdysi četla romány)

Jakých cílů chcete v oblasti vzdělání dosáhnout do budoucna? (např. chci si dodělat bakalářské studium; chci se stát členskou čtenářského klubu; chci se naučit používat sociální sítě)

PŘEDNOSTI A DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ: VZDĚLÁNÍ

K dosahování svých cílů souvisejících se vzděláním můžete využít své prostředky a zdroje. Až si budete vytvářet seznam svých předností, vzpomeňte si, že mohou vycházet:

- **zevnitř** (např. kdykoli se učím něco nového, povznáší mě to)
- **zvnějšku** (např. jeden můj kamarád mě může naučit vyměňovat píchlé pneumatiky u kola)

Které přirozeně se vyskytující možnosti můžete ve svém okolí využít k dosažení svých cílů v oblasti vzdělávání? (např. budu chodit do knihovny na pravidelné cestovatelské přednášky; zapíšu se na jazykový kurz v místním kulturním středisku)

Jaké oficiální služby chcete využít k dosažení svých cílů v oblasti vzdělávání? (např. zjistím si, jaké jsou na škole, kam bych ráda šla, možnosti individuálního studijního plánu; vyhledám si mezi neziskovkami v kraji kontakty týkající se podporovaného vzdělávání)



Popište své postoje týkající se cílů v oblasti vzdělávání: (např. jsem nadšená, že se budu moct učit šít na stroji; mám docela strach z toho, co se stane, jestli se opravdu vrátím na vysokou školu; vždycky jsem do školy chodil hrozně rád; mám hrozný vztek, že nemůžu sehnat pořádné zaměstnání, když nemám maturitu)

S jakými zásadními překážkami se můžete na cestě ke splnění svých cílů potkat? (např. nevím, jak budu při studiu vycházet s penězi; mám problém, jak věci časově skloubit [umět si správně rozvrhnout čas je pro úspěšné studium jednou z nejdůležitějších schopností])

Popište, jak můžete zmíněné překážky překonat: (např. zařídím si zvláštní diář na studijní povinnosti; zjistím si, jaké jsou možnosti sociálních stipendií na škole, kam se chci hlásit; našetřím si na nové brýle)

Jak budete sledovat svoje pokroky na cestě za svými cíli na poli vzdělání? (např. budu si zapisovat, jak dlouho věnuju nácviku znakové řeči; budu sledovat svůj prospěch a snažit se nemít trojky)

Jak oslavíte dosažení svých cílů? (např. každý pátek po škole si zajdu na výbornou kávu)



JÍZDENKA NA CESTU: Ekonomické prostředky

Většinou musíme na cestu za zotavením našetřit potřebné prostředky. Nemáme-li dost peněz, může to v nás vzbuzovat úzkost, vztek i depresi. Nejde o příznaky, ale o běžné pocity lidí s nízkým příjmem! Takové emoce mají ovšem dopad na naše fyzické zdraví a ve výsledku také na naše zotavování. Ví se také, že lidé s nízkými příjmy mají téměř dvojnásobnou pravděpodobnost psychiatrických stavů. Nízký příjem se tudíž může negativně promítnout do našeho duševního zdraví.

Až dosud jsme v této knize přemýšleli a psali o své osobní vizi zotavování, různými způsoby jsme zjišťovali své přednosti a začali jsme si určovat příslušné cíle. Musíme si také na cestu za zotavením sehnat dostatek prostředků, s jejichž pomocí v ní budeme moci pokračovat a svých cílů dosáhnout.

Většina z nás má velmi omezené finanční zdroje. Dávky pro osoby se zdravotním postižením jsou nastaveny dost nízko a často jsme nuceni žít z ruky do úst. Omezené zdroje a chudoba se mohou na zotavování negativně projevit. S nízkými dávkami je těžké vůbec nějak vyjít a udržet si bydlení. Někteří z nás ani nemají kontrolu nad svými financemi. Nemáme třeba ani informace o tom, jak rozhodovat o svých výdajích či jak se svými penězi dobře hospodařit.

Nedostatek peněz může být jako koule u nohy, která nám brání udělat to, co bychom chtěli anebo co potřebujeme dělat ve všech ostatních oblastech života. Kdybychom měli více peněz, mohli bychom si například kupovat kvalitnější potraviny, žít v hezčím bytě a dovolit si i pohodlnější způsob dopravy. Přestože neexistuje žádný jednoduchý recept na to, jak zlepšit stav svého bankovního účtu, můžeme stav svých financí dlouhodobě zvyšovat a zlepšit rovněž vynakládání svých stávajících zdrojů. Americká psycholožka s vlastní zkušeností a propagátorka zotavování, Patricia E. Deegan, poukázala na to, že jsme často nabádáni k tomu, abychom se přizpůsobili zcela nepřirozenému stavu extrémní chudoby. Nemožnost žít dobře z příjmu pod hranicí chudoby, neznamená to, že jsme nemožní!

Hovoříme-li o ekonomických prostředcích, máme obvykle na mysli hotové peníze, ale finanční zisk nám mohou přinášet i věci, které vlastníme, tedy to, co je naším osobním majetkem. Takovým prostředkem může být i náš um nebo vloha. Dalším příkladem může být auto či počítač.

„Je dobré mít peníze a věci, které se za peníze dají koupit, ale je také dobré se jednou za čas přesvědčit, že člověk nepřišel o věci, které se za peníze koupit nedají.“

~ George Horace Lorimer,
americký novinář

„Peníze, jak se ukázalo, byly přesně totéž co sex: člověk nemyslel na nic jiného, když je neměl, a myslel na jiné věci, když je měl.“

~ James Arthur Baldwin,
americký literát

V této části knížky si ujasníte, jaké ekonomické prostředky máte k dispozici, a uvědomíte si své případné finanční závazky. Lidé, kteří se pohyby peněz zabývají profesionálně (např. účetní a bankovní úředníci), si často vytvářejí tzv. „účetní bilance“. Účetní bilance je nástroj, který porovnává prostředky, kterými disponujeme, a závazky, které máme vůči jinými, tak abychom měli přehled o tom, jak si celkově stojíme. O vytvoření takové bilance možná sami začnete uvažovat po následujícím prvním cvičení.

Cvičení

EKONOMICKÉ PROSTŘEDKY, KTERÉ MÁM A KTERÉ CHCI NEBO POTŘEBUJU

V tabulce na následujících dvou stránkách zatrhněte ty prostředky, kterými už disponujete, a ty, které potřebujete. Seznam je věnován jednak možnostem, jak si udržet přehled o svých penězích i dalších finančních zdrojích, a jednak tomu, jak je rozšířit! Po vyplnění si tabulku znovu projděte a zatrhněte si v ní oblasti, na které se chcete soustředit.



„Chcete-li najít sami sebe, myslíte sami za sebe.“

~ Sókratés,
starořecký filozof

„Nenechejte se popohánět ani tolik tím, co nemáte, jako spíš tím, čeho už jste dosáhli.“

~ Marcus Aurelius,
starořímský císař a
filozof

Další lidé na cestě za zotavením například uvedli, že aby se na ní posunuli dál, museli se zaměřit na pomoc s daněmi, tvorbu rozpočtu a hospodaření s penězi, vyplňování žádosti o příspěvek na bydlení, veřejné služby poskytované osobám s nízkým příjmem, poskytování protihodnot za služby a zdroje, finanční osamostatnění, informace o pojištění, informace o možnosti přiznání dávek či příspěvků anebo o možnostech návratu do zaměstnání.

Až vyplníte tabulku prostředků, které máte k dispozici, přejděte na tabulku na následující straně, týkající se naopak vašich možných závazků. Až budete mít obě tabulky vyplněné, budete si moci dostupné prostředky a závazky porovnat.

Ekonomické prostředky	Ano	Potřebuju	Pro změnu k lepšímu musím
Pravidelný měsíční příjem			
Cenově přijatelné bydlení			
Možnosti dopravy			
Bankovní účet			
Úspory			
Místo, kde si uchováváme účtenky			
Výdělečná činnost			
Schopnost hospodařit s penězi			
Schopnost číst bankovní výpis			
Pomoc s finančními záležitostmi			
Přehled o případné zadluženosti			
Někdo mi dluží			
Uchovávání daňových dokladů			
Dovednosti/vlohy s možností přivýdělku (seznam včetně možných protislužeb)			
Dávky, na které mám nárok (seznam)			
Jiné (případně na další list papíru)			

Nápady a rady týkající se ekonomických prostředků:

- Nelitujeme se pořád, protože nás to staví do role oběti. My naopak máme sílu na to, abychom stav svých financí do budoucna zlepšili!
- Ohledně sociálních dávek a řešení případných dluhů se můžeme obrátit na instituce poskytující sociální služby, případně neziskové organizace věnující se této problematice.
- Můžeme jednat sami za sebe a zažádat si o všechny možné dostupné příspěvky a dávky.
- Někteří z nás říkají: „Neumím hospodařit s penězi.“ I když je naše povědomí o finančních záležitostech omezené, můžeme si osvojit kroky, s jejichž pomocí dokážeme převzít zodpovědnost za své finance, anebo si můžeme najít někoho, kdo nám s tím pomůže, ať už oficiálně anebo na základě přátelské dohody.
- Peníze a naše finanční situace jsou často odrazem našeho smýšlení o sobě samých a sebehodnocení. Když jsme na nákupu, můžeme se pokusit zaměřit na pozitivní sebehodnocení. Cítíme-li se špatně nebo deprimovaně, není zřejmě tento den vhodný pro rozhodování ve finančních záležitostech.
- Můžeme si s ostatními vyměňovat nápady, jak vyjít s minimem prostředků.
- Když se nám vede dobře, měli bychom se vyhnout bezduchému utrácení. Někdy, když je nám hodně dobře, bereme utrácení jako určitou formu odpočinku. Někdy se tomu také říká „nákupní terapie“. Takovéto utrácení jde sice snadno a bezprostředně nám zvedne náladu, ale z dlouhodobého hlediska se nám může vymstít a cestu za zotavením nám zablokovat.
- Osvědčilo se vytvořit si rozpočet na celý měsíc a držet se ho. Pokud potřebujeme s rozpočtem pomoci, můžeme se obrátit na zkušeného kamaráda, případně sociálního pracovníka nebo nějakou neziskovou organizaci, která tuto pomoc bezúplatně poskytuje. Někdy opravdu potřebujeme (anebo jsme k tomu nuceni) mít někoho dalšího, kdo nám pomůže ve finančních otázkách. Můžeme se po takto zodpovědné osobě porozhlédnout ve svém okolí.
- Neměli bychom se nechat při nakupování ovlivnit reklamou. Nejvíce reklamy potřebují věci, které my naopak potřebujeme nejméně, např. sycené limonády, pivo, cigarety, sladkosti, značkové tenisky, hotová jídla v polotovaru nebo rychlé občerstvení.

„Nejbezpečnější způsob, jak zdvojnásobit své peníze, je přehnout je napůl a strčit je do kapsy.“

~ Frank McKinney
Hubbard,
americký kreslář

„Peníze jsou pro moji
společenskou existenci
totéž, co zdraví
po mé tělo.
~ Mason Cooley,
americký aforista

- Můžeme prodat nebo dát do komise některé nepotřebné oblečení nebo vybavení domácnosti.
- Můžeme nakupovat v bazarech či secondhandech, případně v těch dobročinných. Je úžasné, co tam lze pořídit a za jakou neuvěřitelnou cenu. Jít nakupovat do bazaru nebo secondhandu může být hotové dobrodružství a v případě dobročinného bazaru navíc přispějete dobré věci. V některých takových obchodech navíc existují ještě další mimořádné slevy a vždycky zase přibude něco nového. Ještě zajímavější může být, když jde člověk nakupovat s někým dalším.
- Potraviny můžeme kupovat v pokud možno nezpracovaném stavu (ovoce, zelenina, rýže, maso), namísto drahých hotových jídel.
- Můžeme nakupovat v obchodech, kde si nás coby zákazníků váží a dávají to najevo přiměřenou cenou, ochotou personálu či možností bez problémů vrátit nechtěné zboží zpět.
- Můžeme nakupovat v rámci slev, být trpěliví a dobře zvážit ještě před koupí zboží, jestli ho opravdu chceme a potřebujeme.
- Svých dluhů se můžeme zbavovat postupně, v malých pravidelných splátkách. Bude to sice možná trvat několik let, ale když nějaký dluh splatíme, je to nádherný pocit.
- Můžeme zkusit nechodit nakupovat, když máme hlad. S prázdným žaludkem je větší pravděpodobnost, že si koupíme potraviny nezdravé, drahé a nepotřebné.
- Když si kupujeme něco dražšího (televizor, počítač, elektroniku), je dobré si s sebou vzít někoho, kdo dané oblasti rozumí a dobře nám poradí s výběrem. Můžeme využít i různá cenová srovnání v časopisech či na internetu.
- Měli bychom se vyhýbat kreditním kartám i možnosti jít na platebních kartách do minusu. Pokud už takové možnosti využijeme, potom nejlépe jenom na jedné z karet, jinak o svých financích snadno ztratíme přehled. Vysoké úroky při splácení nás mohou přivést do dluhové pasti. (Pozn. překl.: Toto samozřejmě platí i u půjček, zejména těch rychlých nebankovních.)
- Ušetřit můžeme i na bankovních poplatcích správným výběrem peněžního ústavu, kterému své finance svěříme (pozn. překl.).
- Pokud si něco kupujeme na splátky, měli bychom přesně vědět, kolik peněz zaplatíme navíc, a rozhodnout se, zda je takový nákup opravdu výhodný.
- Nemusíme každému všechno věřit. Jak se nechal slyšet zakladatel legendárního amerického cirkusu P. T. Barnum: „Každou minutu se narodí nějaký naivka“. Neměli bychom

dopustit, aby kdokoli zneužíval naši důvěry, starostlivosti, našeho soucitu nebo neznalosti.

- Pokud nám to naše příjmy dovolí, je výhodné mít spořicí účet a na něm si stabilně uchovávat finanční rezervu pro případ nenadálých výdajů ve výši alespoň jednoho měsíčního příjmu.
- Můžeme využít své nápaditosti k různým možnostem přivýdělku a aktivně se zajímat o možnosti podpory návratu do zaměstnání.
- Pokud pracujeme, je dobré myslet i na to, jak je z našeho příjmu ošetřen odvod sociálního pojištění, což se v dlouhodobém plánu projeví na výši našeho důchodu.
- Každý někdy udělá i v oblasti peněz špatné rozhodnutí. Je lepší se z něj poučit, než se k němu neustále vracet.
- Můžeme se angažovat i v neziskových organizacích bojujících s problémy chudoby či hájících práva zdravotně postižených, jejichž prostřednictvím lze tlačit na zlepšení sociální situace lidí s vlastní zkušeností na státní úrovni. I náš příspěvek na tomto poli může věci zlepšit!

„Hodnota dolaru je společenská, protože ji vytváří společnost.“
~ Ralph Waldo Emerson,
americký filozof,
duchovní a literát

Cvičení

PŘEDNOSTI TÝKAJÍCÍ SE EKONOMICKÝCH PROSTŘEDKŮ

Napište si své stávající přednosti: (např. mám stálý měsíční příjem)

Jaké přednosti týkající se ekonomických prostředků už jste někdy dříve využili? (např. pracovala jsem na částečný úvazek)

Jakých cílů chcete při zlepšování své ekonomické situace dosáhnout do budoucna? (např. chci se naučit lépe si plánovat výdaje; chci být finančně soběstačný)

PŘEDNOSTI A DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ: EKONOMICKÉ PROSTŘEDKY

K dosahování svých cílů můžete využít své jedinečné přednosti a zdroje. Až si budete vytvářet seznam svých předností, vzpomeňte si, že mohou vycházet:

- **zevnitř** (např. samostatné rozhodování o tom, jak naložím s penězi, mi dodává pocit kontroly)
- **zvnějšku** (např. zdarma můžu absolvovat kurz hospodaření s penězi)

Které přirozeně se vyskytující možnosti můžete ve svém okolí využít k dosažení svých cílů? (např. obrátím se na občanskou poradnu nebo obdobnou službu)

Jaké oficiální služby chcete využít k dosažení svých cílů týkajících se ekonomických prostředků? (např. využiju služeb sociálního pracovníka při vyplňování žádostí o dávky a příspěvky a shánění potřebných dokumentů)

Popište své postoje týkající se cílů: (např. jsem odhodlaná zlepšit svoji finanční situaci; nesnáším, když musím neustále obracet každou korunu)

S jakými zásadními překážkami se můžete na cestě ke splnění svých cílů potkat? (např. nemám rád počty, mám z toho strach; prostě nerozumím úředním dokumentům; ztratila jsem všechna svá daňová přiznání; mám nízké příspěvky, jenže jakmile si víc vydělám, příspěvky se mi sníží)

Popište, jak můžete zmíněné překážky na cestě za svými cíli překonat: (např. jeden můj kamarád kdysi pracoval v bance, ten by mi mohl pomoci, jak si lépe rozvrhnout výdaje; začnu se zajímat o možnosti přivýdělků; koupím si diář a budu si každý den psát seznam povinností)

Jak budete sledovat svoje pokroky na cestě za svými cíli? (např. budu si vést záznamy o svých příjmech a výdajích; budu pravidelně sledovat stav svého účtu)

Jak oslavíte dosažení svých cílů? (např. až mě kamarád naučí, jak si vést finanční záznamy, zajdeme si spolu na kávu; koupím si nějakou laskominu, kterou nemám na nákupním seznamu)

NA CESTĚ ZA KARIÉROU:

Práce a povolání

V minulosti mnozí z nás slyšeli, že se mají vyhýbat pracovnímu životu, protože je to příliš velký stres. Výzkum ovšem správnost myšlenky, že pokud trpíme psychiatrickými příznaky a stavy, nemůžeme a neměli bychom pracovat, vůbec nepotvrzuje. Mnozí z nás ve skutečnosti považují práci za velice silný a účinný nástroj při našem uzdravování a zotavování, a i studie ukazují, jak je práce často prospěšná. Údaje z různých zemí o procentu pracujících lidí s psychiatrickými příznaky uvádějí například P. Ridgway a C. A. Rapp (Ridgway & Rapp, 1999).



Jak nám prospívá práce

Mnozí zjišťujeme, že práce má ve skutečnosti na naše psychické zdraví blahodárný vliv. Následující popis jejích výhod přímo z pera člověka s vlastní zkušeností si v parafrázované podobě vzala za svůj i americká Národní asociace ředitelů státních programů péče o duševní zdraví (National Association of State Mental Health Program Directors – pozn. překl.; Walsh, 1999).

- Práce léčí.
- Prací se orientujeme na své schopnosti, nikoli omezení.
- Díky práci si sami sebe více vážíme, protože díky ní překonáváme pocit, že jsme bezcenní.
- Prostřednictvím práce vstupujeme do složitých vztahů s dalšími lidmi, díky nimž můžeme vnitřně vyrůst.
- Prací o sobě získáváme realistický obrázek (stáváme se nejlepšími možnými lidmi).

Prozkoumejte svět práce

Pokud vás zajímá možnost pracovat, je spousta věcí, nad kterými se možná budete zamýšlet. Nejdůležitější z nich je motivace. Položte si následující otázky?

- *Mám motivaci pracovat?*
- *Jaký je zdroj této mé motivace?*
- *Přichází tato motivace zevnitř a odráží mé vlastní touhy a hodnoty, anebo mě k práci pobízí či dokonce nutí někdo nebo něco zvenčí?*

„Povolání... by znamenalo najít místo, kde se potřeby světa stýkají s vašimi vlastními vlohami; kde je to, co dáváte, s radostí přijímáno.“
~ James Carroll, americký literát, kněz, historik a novinář

Vlastní hodnocení

MOTIVACE K PRÁCI

- Zaškrtněte možnost, která nejlépe odpovídá vašim pocitům:
- velice silná motivace
 - vysoká motivace
 - středně silná motivace
 - mírná motivace
 - v tuto chvíli motivace chybí

Motivace je důležitá, protože je to jediné kritérium, u kterého se zjistilo, že má souvislost s tím, jak se nám bude v práci dařit (Ridgway & Rapp, 1999). Naše motivace je důležitější než naše předchozí zaměstnání, předchozí léčba, diagnóza a psychiatrické příznaky. Je-li naše motivace silná, budou vysoké i naše šance na práci!

Jak můžete zvýšit svou motivaci, pokud není už teď vysoká?

Jedním z nejdůležitějších faktorů při získávání zaměstnání je, abychom si sami sebe dokázali představit v zaměstnání. Jedna studie odhalila, že lidé, kteří si dokázali představit, že budou v blízké budoucnosti (do půl roku) pracovat, mají daleko větší šanci si v tomto rozmezí najít a udržet práci (Mowbray et al., 1995).

Dokážete si představit, že byste pracovali? Pokud ano, jaká je vaše konkrétní představa? Pokud ne, proč?

„Požehnán je ten, kdo našel svoji práci; necht' už nežádá dalšího požehnání.“
~ Thomas Carlyle, skotský literát, filozof a historik

Pokud chcete pracovat, ale nedokážete si sami sebe v této roli přesně představit, co můžete udělat, abyste překážky překonali a mohli se v roli pracujícího člověka vidět zřetelněji?

Pomocí následujících tipů se může vaše představa zpřesnit a vaše motivace zvýšit:

- **Najděte si vzory** – spojte se a hovořte s dalšími lidmi s vlastní zkušeností, kteří úspěšně pracují.
- **Použijte pozitivní vnitřní řeč** – pořád dokola si opakujte: „Můžu pracovat. Chodit do práce bude snadnější, než si myslím. A budu mít z toho dobrý pocit.“
- **Mluvte s lidmi z praxe** – Mnoho lidí zjišťuje, že pokud se o tom, co by je zajímalo, pobaví s někým, kdo už pracuje, dokáží si udělat lepší obrázek. Spojte se s někým, kdo už ve vámi vytipovaném oboru, prostředí nebo konkrétním zaměstnání pracuje. Domluvte se s ním, zda by si pro vás našel nějaký čas. Vyptejte se ho, jaká je náplň jeho práce, jaké jsou k ní nutné předpoklady, jak se připravit na práci v daném oboru, jaké má pracovní podmínky apod. Dotyčná osoba bude pravděpodobně vašim zájmem potěšena a vy se dovíte daleko víc o tom, co je třeba, aby člověk v dané oblasti uspěl.

Dejte na své zájmy a nadání

Je důležité zjistit, co vás zajímá a co by vás naplňovalo. Výsledkem studie pro vedené v Kansasu bylo, že spousta lidí, kteří přijali jakoukoli práci jenom proto, aby nějakou měli, vzápětí odešla proto, že daná práce neodpovídala jejich zájmům nebo hodnotám, které vyznávali (Boyd, Ridgway & Rapp, 1998). V další studii si lidé, kteří přijali zaměstnání odpovídající jejich představám a zájmům, práci udrželi dvakrát tak dlouho oproti lidem, jejichž zaměstnání jejich hodnoty a zásady neodráželo. Tím, že zkoumáme, co nás baví, se učíme neprodávat se pod cenou. V jednom okamžiku jsme byli nasměrováni do podřadných zaměstnání a nevěděli jsme, že máme i jiné možnosti. Teď už víme, že lidé na cestě za zotavením mohou zastávat celou řadu zaměstnání od obhájce práv dalších lidí s podobnou zkušeností, od číšnice až po ředitelku firmy, a od právního asistenta až po psychiatra.

„Zjistit, k čemu se člověk hodí, a zajistit si možnost to dělat, je klíčem ke štěstí.“
~ Marianne Williamson, americký filozof, psycholog a pedagog, zakladatel pragmatické filozofie a pedagogiky

Jaké máte koníčky a zájmy?

Máte jasnou představu o tom, jaká práce by se vám mohla líbit?

„V každé skupině lidí je potřeba udělat nějakou práci. V každém národě je třeba zhojit nějaké rány. V každém srdci je síla to udělat.“

~ Mariann Williamson,
americká duchovní
učitelka a autorka

Víte, k čemu máte nadání (co by vás bavilo a co by vám šlo)?

Projděte si přednosti zapsané ve čtvrté kapitole. Připadá vám, že by některá z těchto oblastí mohla být důležitá a stálo by za to se jí věnovat v souvislosti s vaším zájmem o práci?

Napište si seznam toho, co vám jde a co vás zajímá:

Griff McClure, specialista na profesní problematiku s vlastní zkušeností, svým klientům klade otázku: „Co ve vás probouzí život a plné vědomí?“

Jak odpovíte na tuto otázku vy?

I následující příběh vypovídá o tom, z čeho může mít člověk výborný pocit:

Když jsem byla ve (státní psychiatrické nemocnici), měla jsem tamější personál zcela v hrsti. Přesně jsem věděla, jak se zachovat, aby vylítli! Na dlouhou dobu jsem toho využívala ve svůj prospěch. Už dříve jsem věděla, že mi negativní pozornost dělá hrozně dobře: to je to jediné, co jsem věděla!

Potom jsem ale objevila něco velice užitečného a pozitivního, co můžu udělat: uvědomila jsem si, že bych taky měla zkusit získat pozornost pozitivní. Vždycky jsem si všechny své pocity, ať už byly pozitivní či negativní, sepsala a přestala jsem se vybíjet na personálu, na druhých nebo na sobě. Zjistila jsem, že spousta mých zápisků je svého druhu „poezie“. A tak jsem začala psát poezii. A prorazila jsem s ní v celonárodním měřítku. Dokonce jsem byla v roce 2000 nominována na „Básníka roku“ a moje básně uchovává Kongresová knihovna. Moje básně se dostaly do novin i do rádia. Vždycky když mám chuť si ublížit, začnu psát.

Jsem vděčná. Kdybych svůj život mohla prožít znova, asi bych neměnila vůbec nic. Dneska normálně žiju. Nikdy jsem nevěděla, jak je skvělé smát se, i když nemáte čemu. Když dneska pláču, nejsou to slzy smutku, ale slzy radosti a udivení nad tím, jak by někdo, kdo se octl na tak hlubokém dně, kdo měl tak negativní náhled na život, mohl dosáhnout takového úspěchu jako já.

*~ Crystal Dirks,
na cestě za zotavením*

Uvědomte si, co je pro vás důležité ohledně pracoviště

Je důležité zamyslet se nad tím, jaké pracovní prostředí nám vyhovuje. Někteří máme rádi okolo sebe čilý ruch, jiní zase touží po klidnějším tempu. Někdo rád pracuje ve společnosti dalších lidí a jiný zase raději pracuje sám. Měli bychom zvážit také fyzickou zátěž, kterou dané zaměstnání přináší, a srovnat ji se svoji současnou tělesnou kondicí. Pokud nám na daném zaměstnání záleží, ale tato práce je pro nás v současné době fyzicky příliš náročná, můžeme se například rozhodnout, že si napřed svoji fyzickou výkonnost zlepšíme.

„Práce je zviditelněná láska.“

~ Džibrán Chalíl Džibrán,
libanonský literát a malíř

Napište, na čem vám záleží, pokud jde o zaměstnání nebo pracovní prostředí.

„Opravdová přínaležitost je plodem vztahů nejen jednoho k druhému, ale i vztahu k místu, za něž neseme společnou odpovědnost a z něž máme také společný prospěch. Nemilujeme ani tak to, co jsme získali, jako to, co jsme vytvořili a s kým.“

~ Robert Finch,
americký politik

Využijte celou škálu možností ve svém okolí

Zjistíme, že existuje spousta možností, pokud se porozhlédneme okolo sebe a stanovíme si vlastní cíle.

- Nejsme-li připojeni na internet, můžeme využít nejbližší knihovnu, kde jsou k dispozici i tiskoviny s nabídkami pracovních míst.
- Poradenství a nabídky pracovních míst jsou k dispozici i na úřadech práce.
- S návratem do práce nám může pomoci také program podporovaného zaměstnávání.
- Sdělte všem lidem, kteří vás podporují, že sháníte práci.

Zjistěte si a prosad'te svá práva

Když začneme uvažovat o tom, že budeme pracovat, měli bychom se také poučit o svých právech. Mnoho lidí má statut osoby se zdravotním postižením. Informace na téma zaměstnávání osob se zdravotním postižením získáte na internetu či přímo u organizací zabývajících se ochranou a prosazováním práv zdravotně postižených.

„Prozrazení“ kvůli možnosti získat individuální podmínky

Je na nás, zda budeme o svém duševním zdraví hovořit se svými zaměstnavateli a spolupracovníky. Chceme-li být v zaměstnání chráněni legislativou týkající se osob se zdravotním postižením, musíme samozřejmě svému zaměstnavateli o svých příznacích říct a požádat ho o možnou úpravu pracovních podmínek a povinností.

Pokud se rozhodneme o své zkušenosti zaměstnavateli říct, můžeme dosáhnout individuálních úprav na pracovišti, které nám usnadní práci úspěšně zvládat.

Musíme být schopni vykonávat veškeré běžné pracovní povinnosti, ale k našemu úspěšnému výkonu zaměstnání bude možná potřeba určité podpory. Lidé s fyzickými těžkostmi mohou například potřebovat rampu pro bezbariérový přístup anebo speciálně upravený nábytek. Lidé s duševní zátěží zase často potřebují jiný typ individuálních podmínek (např. klouzavou pracovní dobu, aby mohli například docházet na terapii), určité úpravy pracovního prostředí (např. odhlučněné pracovní místo), případně specifický druh komunikace ze strany nadřízených.

Zapište si, jaké individuální podmínky zřejmě budete potřebovat vy:

Přeradit rychlost: Když se potřebujeme vydat jinudy

Mnozí z nás se ještě před propuknutím psychiatrických příznaků stačili prosadit v určitém oboru anebo pracovali v domácnosti. Někdy ztratíme ve své dosavadní kariéře půdu pod nohama a zjistíme, že to, čeho jsme dosáhli, se ztrácí.

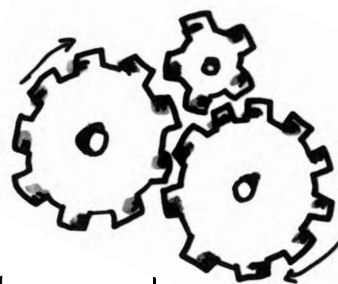
Tento proces zachycuje i následující příběh:

To, že jsem coby zdravotnice duševně onemocněla, mi způsobilo všemožné problémy. Zprvė jsem během jedné závažné psychotické epizody úplně přišla o zaměstnání. Potom jsem zjistila, že bych mohla mít problémy s profesní organizací kvůli registraci, kdyby přišli na mou psychiatrickou anamnézu, a tak jsem se rozhodla do oboru se už nevrátit. To byl strmý pád a já jsem se pokoušela přijít na něco, co bych mohla dělat, kam bych mohla jít a jak bych ještě kdy vůbec mohla najít slušné zaměstnání, které by mi umožňovalo splnit si někdejší sny ve sféře materiální, duchovní i profesní. Kvůli duševnímu onemocnění jsem byla poměrně závislá na systému.

Díky bohu za ten systém... i když na druhou stranu mu spílám. Copak nebylo motivací pro spoustu mého snažení na studiích i potom praxi být nezávislá a snažit se uspět? Co se to stalo se „mnou“, která všechno zvládala, všechno chtěla, dokázala řešit bez mrknutí oka padesát věcí najednou?

~ pokračování na následující straně

„Vždycky je správný čas udělat, co je správné.“
~ Martin Luther King, Jr.,
afroamerický aktivista,
bojovník za práva
černochů



„Není na tom nic,
jen to udělat.“
~ Maya Angelou,
americká literátka

Když přijdete o schopnost pracovat kvůli duševní nemoci, zdánlivě se nabízí možnost překonat zármutek a jít dál – jenže jak můžete ze sebe setřást jednu identitu kvůli druhé, když pořád máte stejný obličej, nosíte stejné jméno a uvnitř máte stále to, čeho už jste dosáhli?

Chci znova pracovat... vážně. Zkousím hledat práci. Říkám si, že čas, po který jsem do práce nechodila, jsem skutečně potřebovala. Mé moudřejší já ví, jak jsem se svou prací dlouhou, předlouhou dobu zápasila, než jsem opravdu odešla. Hodně jsem se toho o své duševní nemoci naučila – to, co ji spouští; to, jak přizpůsobit svůj život tak, aby se příznaky držely na minimu. Jsem připravená vrátit se do pracovního života – jenže můj návrat má mezery: mám chatrné sebevědomí, nemám dobré reference, léky mě pořád ještě utlumují a v jistém ohledu pořád cítím, že jsem selhala, a to i přes veškerou pozitivní řeč, kterou jsem se naučila používat.

Bude velmi důležité i nadále si říkat, že moje staré způsoby uvažování a nucení se do toho být „něco víc“ bude třeba opustit a nahradit je v souvislosti s povoláním novými myšlenkami. Budu si muset každodenně zavčasu připomínat, že mé pocity závidění, konkurence a nedostatečnosti, kterým budu muset čelit, je třeba vidět ve světle mých sklonů srovnávat se s ostatními lidmi mého věku a vzdělání. Budu se muset mockrát zhluboka nadechnout a uplatnit, co už vím, totiž jak je v pořádku být jiná a zůstat sama sebou i přes všechny ty změny v životě, pokud jde o povolání. Budu zvlášť usilovně pracovat na tom, abych hned neviděla stahující se mračna a necítila ostny, a vždycky si zkusím vzpomenout, že se mám smát, když cítím, že jsem smutná nebo ve stresu. Musíte se zbavit bolesti a starých představ o sobě a do své mysli vpustit novou myšlenku, že musíte sami sobě dovolit být někdo jiný, než jste bývali – možná než jste chtěli být nebo mohli být. Musíte jít opravdu do hloubky – dostat se dál, než že prostě řeknete, že přijímáte odlišnost u ostatních, nemáte v sobě žádné předsudky a nehodnotíte lidi podle titulu, adresy nebo způsobu života. Zjistíte, že jste někdo jiný, než jste si kdy pomysleli – zažili jste, jaké to je, dostávat jídlo v plechovce a na svátky balíček s ovocem ... nosíte obnošené oblečení... máte štěstí, když můžete řídit auto, i když to stojí hodně běhání. Uvědomujete si, že hranice mezi „já“ a „oni“ se setřely, a stojíte s každou nohou na jiné straně čáry a ptáte se, kam vlastně patříte a jestli kvůli tomu, čemu se říká duševní nemoc, opravdu musíte přijmout úplně novou identitu.

Je naprostá pravda, co se říká: že je nejlepší brát věci tak, jak přicházejí. Jedině tak to zpracujete, aniž byste nenáviděli sebe nebo Boha nebo život. Je to opravdu všechno, co máte, i když se můžete dívat vpřed a věřit, jak bude z nějakého důvodu zítra líp. Je těžké nesrovnávat se s ostatními. A ještě těžší je poznat, na co se mám na dalším kroku zaměřit, když se zotavuju a pokouším se zjistit, kudy se mám vydat dál. Strávila jsem kvůli své nemoci už tolik času v péči někoho jiného: nebylo moc prostoru pro takováto rozhodnutí, protože jsem se pokoušela jenom přežít. Ale teď přede mnou v životě leží celá nová budoucnost. Musím o tom teď opravdu moc, moc přemýšlet... a nenechat se ochromit tím, že musím svůj život začít prakticky od začátku, někde mezi mládím a stářím.

*~ Suzette Mack,
instruktorka zdravého životního stylu, na cestě za zotavením*

Následující seznam je výčtem běžných chybných kroků, které podle Suzette dělají lidé v souvislosti se zaměstnáním:

- Očekávat, že bude někdo jiný přebírat odpovědnost za specifickou zátěž, kterou můžete zažívat.
- Rozhodnout se, že se nezměníme, zlobit se na to, co nám život způsobil.
- Chovat se jako oběť a nesnažit se.
- Snažit se pracovat podle „starých pravidel“ a přemýšlet o tom, jak to bývalo.
- Snažit se příliš kontrolovat situaci; zaměstnání obnáší stres a situaci nejde mít vždycky pod kontrolou.
- Poměřovat se tempem, které nasadil někdo jiný.
- Nemít vůbec žádný plán, čeho chcete v pracovním životě dosáhnout.
- Bojovat na špatné frontě.
- Snažit se udělat si ze své práce nejlepšího přítele, nebo naopak nejhoršího nepřítele: zhoršuje to objektivitu.
- Zapomenout na pomoc, které se vám dostává.

A zde jsou od Suzette tipy na to, jak zvládnout návrat do práce:

- Zjistěte si praktické informace o možnostech individuálních podmínek v zaměstnání a příslušných právních úpravách, informace, které můžete použít ve prospěch svých konkrétních potřeb. Pokud je třeba, nechte si v tom poradit.
- Soustavně pracujte na tom, abyste měli pozitivní náhled na náročné životní situace a tolerovali je.
- Vědomě nebuďte oběť. Jste stejně dobří a stejně silní jako kdokoli jiný. Neexistuje žádné „my“ a „oni“. Je důležité cítit se jako „my“.
- Život se mění; berte sami sebe jako někoho, kdo se neustále vyvíjí, a svou práci jako něco, co bude automaticky odrážet vaše nové já. Neuzavírejte se do sebe. Neomezujte se... mějte odvalu se vznést!
- Naučte se, jak zvládat psychickou zátěž; vědomě se zbavujte zloby a frustrací; místo toho si pracovní prostředí užívejte – a to i ve stresových situacích.
- Buďte sami sebou. Nevytvářejte na sebe další tlak, který jenom ublíží vaši duši a sebedůvěře. Každý máme jedinečné vlohy a předpoklady – najděte prostor pro ty své!
- Plánujte – na měsíc, na půl roku, na rok, na dva roky, na pět let... Snadněji se tak budete rozhodovat o svém dalším směřování a uvidíte své úspěchy.

„Je snadné obstarat si nějakou tu korunu. Těžší už je obstarat změnu.“

~ Tom Brokaw,
americký televizní
reportér a moderátor,
spisovatel

„Musíte nějaký čas věnovat svým bližním. I kdyby šlo o maličkost, udělejte něco pro ostatní – něco, za co vám nikdo nezaplatí, ale co si budete považovat za poctu.“

~ Albert Schweitzer,
německý teolog, filozof,
varhanní virtuóz a lékař;
držitel Nobelovy ceny
za mír

„Nežijete na světě, kde
jste sami. Vaši bratři
jsou tu taky.“
~ Albert Schweitzer,
německý teolog, filozof,
varhanní virtuóz a lékař;
držitel Nobelovy
ceny míru

„Zvlášt' v době, kdy
pocitujeme nouzi, nám
nejvíc prospěje dávat.“
~ Ruth Ross,
americká spisovatelka

- Vědomě nevnímejte pracovní život jako bitevní pole. Naučte se meditovat a přesměrovávat energii pozitivním směrem.
- Naučte se svoji práci vnímat jenom jako pouhou součást svého já. Najděte si koníčky, kterým se můžete věnovat o polední pauze. Najděte si něco, čemu se můžete věnovat mimo práci a kvůli čemu se budete těšit na konec pracovní doby. Dejte si slib, že se z vás nestane workoholik.
- Udržujte si okolo sebe podpůrnou sociální síť, případně si vytvořte novou, abyste si měli o pracovních záležitostech s kým popovídat.

Dobrovolnictví

Dobrovolnická činnost je výborný způsob, jak vracet dary, kterých se nám v životě dostalo, a pomoci lidem ve svém okolí. A může pomoci i nám samotným! Podle vědeckých studií existuje přímý spoj mezi naším mozkiem a imunitním systémem (Sobel & Ornstein, 1996). Výzkumem se zjistilo, že už sledování filmu o Matce Tereze, jednom z nejlepších příkladů obětavosti, posílí imunitní odpověď našeho organismu. Pomáhání druhým má skutečnou léčivou moc!

Proč se stát dobrovolníkem? Tím nejlepším důvodem je upřímná touha pomáhat druhým. Mezi důvody, proč nás může zajímat dobrovolnictví, patří:

Máme možnost zkoumat různé možnosti. Pokud si nejsme jistí, jakému oboru nebo zaměstnání se chceme věnovat, dobrovolnictví nám může pomoci zjistit, jaké máme možnosti ještě předtím, než se k něčemu zavážeme. Poskytuje nám možnost zabývat se různými alternativami.

Je to skvělý způsob, jak se naučit něčemu novému. Jako dobrovolník se můžeme naučit novým dovednostech, které po nás budou chtít i zaměstnavatelé. Jakmile si je jednou osvojíme, snadno je pak využijeme i v zaměstnání, které si zvolíme.

Dobrovolnictví nám poskytuje příležitost získat sebedůvěru a sebeúctu. Dovednosti a další prospěch, které nám dobrovolnická práce přinese, výrazně změní i to, jak sami sebe vnímáme.

Poznáme nové lidi. Vždycky je dobré rozšířit si okruh lidí, kteří nám mohou být oporou, o nového známého. Dobrovolnictví může být také dobrý způsob, jak získat kontakty pro své příští zaměstnání anebo najít lidi, kteří nás mohou doporučit lidsky i pracovně.

Můžeme získat cenné pracovní a profesní zkušenosti. Pro některá povolání je potřebná určitá odborná kvalifikace či osvědčení, avšak zaměstnavatelé hledají také lidi s příslušnou praxí. A pokud máme patřičné dovednosti i vzdělání, dobrovolnictví nám může poskytnout zcela aktuální praktické zkušenosti s „reálným světem“.

O své zkušenosti a odborné znalosti se můžeme podělit s lidmi ve svém okolí. Velice nás potěší, když víme, že naše vzdělání, odborná příprava, praxe, dovednosti a zájmy mají hodnotu i pro ostatní.

Dobrovolnictví naplňuje člověka samo o sobě. Pomáhat ostatním je jedna z nejlepších cest, jak pomoci i sobě.

Co by vás lákalo na dobrovolnictví?

Jaké zkušenosti byste chtěli z dobrovolnické práce čerpat?

Je spousta míst, kde jsou dobrovolníci vítáni. Potřebuje je většina neziskových organizací, církví a dalších sdružení. Pokud už jsme členy nějaké neziskové organizace nebo církve, můžeme si zjistit, zda nepotřebují naši pomoc. Tipy můžeme získat i od přátel nebo členů rodiny. (Pozn. překl.: Rozsáhlý informační servis o dobrovolnictví v České republice včetně databáze příležitostí a odkazů na další organizace poskytuje také portál Dobrovolnik.cz.)

Kde byste rádi působili jako dobrovolníci?

„Existuje nádherný mystický zákon přírody, že tři věci, po kterých toužíme nejvíc – štěstí, svobody a míru na duši – vždycky dosáhneme tím, že je dáme někomu jinému.“

~ Peyton Conway March, americký generál

„Naší odměnou za dobrý skutek je, že jsme ho učinili.“

~ neznámý autor

„Nedopustte, aby k vám někdo přišel, aniž by se na odchodu cítil lépe a šťastněji.“

~ Matka Tereza,
řeholnice, misionářka a
humanitární pracovnice,
držitelka Nobelovy
ceny míru

„Ti, kdo dávají, mají všechno; ti, kdo si nechávají pro sebe, nemají nic.“
~ indické přísloví

„Každý potřebuje každého pomoc.“
~ Bertolt Brecht,
německý divadelník

Pokud máme zájem o nějakou konkrétní práci, která nás baví, měli bychom se do ní pustit! Pokud nemáme jasnou představu, většina organizací nám dokáže dobře doporučit.

Kolik času bychom měli dobrovolnictví věnovat?

Každý druh dobrovolnické činnosti vyžaduje jiné časové zapojení. Jsou příležitosti, u nichž stačí několik hodin za měsíc, a jiné nabízející práci od několika hodin týdně až po každodenní celodenní činnost. Zapojit se můžeme jak při jednorázových akcích, tak dlouhodoběji. Možností existuje spousta; určitě najdeme něco, co odpovídá našim představám i časovým možnostem.

Kolik času jste ochotní věnovat dobrovolnické práci?

V čem vám právě takovýto časový rozsah vyhovuje?

Dobrovolnická činnost se může stát jednou z našich nejspokojivějších zkušeností v životě. I když za ni nedostaneme žádné peníze, jiné formy odměny, které nám z ní plynou, jsou úžasné.

Ať už se sháníte po čemkoli, ve vašem okolí existují lidé, kteří vás potřebují!

Cvičení

PŘEDNOSTI TÝKAJÍCÍ SE PRÁCE A POVOLÁNÍ

Napište si své stávající přednosti ohledně práce a povolání: (např. mám maturitu; mám nadání pro výzkum)

Jaké přednosti spojené s prací a povoláním už jste někdy dříve využili? (např. měla jsem několik zaměstnání na částečný úvazek a rok jsem pracovala na plný úvazek)

Jakých cílů chcete v souvislosti s prací či dobrovolnictvím dosáhnout do budoucna? (např. chci mít práci na částečný úvazek, která mě spolu s dávkami a příspěvky uživí)

PŘEDNOSTI A DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ: PRÁCE A POVOLÁNÍ

K dosahování svých cílů můžete využít své jedinečné přednosti a zdroje. Až si budete vytvářet seznam svých předností, vzpomeňte si, že mohou vycházet:

- **zevnitř** (např. zvládám krizové poradenství; jsem dobrý řemeslník; umím programovat; umím pracovat s čísly)

- **zvnějšku** (např. můj bratranec má firmu, mohl by mě zaměstnat)

Které přirozeně se vyskytující možnosti můžete ve svém okolí využít k dosažení svých cílů ohledně práce či dobrovolnictví? (např. pozeptám se v místním domově důchodců, jestli nepotřebují dobrovolníky)

Jaké oficiální služby chcete využít k dosažení svých cílů? (např. zařadím se do programu chráněného zaměstnávání, abych získal pomoc při přípravě na návrat do zaměstnání a jeho hledání)

Popište své postoje týkající se vašich cílů týkajících se práce a povolání: (např. jsem nadšená představou, že bych mohla být dobrovolnicí; hrozně se těším, že se vrátím do práce)

S jakými překážkami se můžete na cestě ke splnění svých cílů potkat? (např. musím si zjistit, zda nepřijdu kvůli práci o příspěvky; když budu muset dojíždět, hodně se mi to prodraží)

Popište, jak můžete zmíněné překážky na cestě za svými cíli překonat: (např. zjistím si, zda můžu získat příspěvek na dopravu; najdu si na internetu databázi dobrovolnických příležitostí)

Jak budete sledovat svoje pokroky na cestě za svými cíli? (např. povedu si evidenci pracovních míst, o která jsem se ucházel; sepíšu si všechno, čemu se naučím jako dobrovolnice)

Jak oslavíte dosažení svých cílů? (např. naučím se masírovat chodidla a každý den, kdy chodím do práce, si večer udělám masáž; z platu si našetřím na kolo a budu na něm jezdit na výlety)

DOBÍT BATERKY: Volný čas a odpočinek



„V životě jde o dobrý
pocit a pohodu.“

~ Cher,
americká zpěvačka

Podíváme-li se na svůj život a naše kroky směrem k zotavení, může to celé vypadat jako velmi vážná záležitost. Z toho, jak si postupně vytváříme plán svého zotavení a pracujeme na něm, občas

můžeme zažívat stres anebo pocit, že je to hrozně obtížné. Pokud přichází stres, je to spolehlivé znamení, že potřebujeme znovu nabrat síly nějakou volnočasovou nebo odpočinkovou aktivitou.

Za volný čas a odpočinek můžeme považovat to, že se věnujeme činnostem, které nám přinášejí štěstí a potěšení, a my se potom cítíme osvěženi a zase plni života.

Volný čas a odpočinek považuje většina lidí za samozřejmost, za něco, co dělají spontánně. My, kteří máme zkušenosti s psychiatrickými stavy, často zapomínáme, jak odpočívat a radovat se ze života. Naplánovat si, co můžeme udělat pro svoji potěchu nebo zábavu a pro pocit znovuobnovených sil, je důležitou součástí naší cesty za zotavením. Do každého dne si můžeme začlenit čas, který budeme věnovat zábavě, odreagování a zkoušení nových věcí.

Je tolik různých druhů odpočinkových a volnočasových aktivit jako je lidí. Někoho baví skupinová činnost, např. chodit hrát volejbal, hrát společenské hry anebo jít na turistický pochod. Jiní dávají přednost individuálním činnostem, např. meditaci, procházkám v přírodě anebo práci na zahradě. Ozdravný účinek má i poslech hudby nebo čas strávený se zvířaty. Následující příběh popisuje, jak jedna žena s vlastní zkušeností zjistila, co ji baví.

„Necht' pochopení,
které vám přinesla cesta,
prodchne prožívání
každého vašeho dne.“

~ neznámý autor

Měla bych předeslat, že jsem si o sobě vždycky myslela, že jsem obyčejná ženská, ženská, která po ničem netouží. Vždycky jsem se každému prezentovala jako obyčejná. Říkávala jsem si, proč sama sebe takhle vykresluju. Nikdy jsem k ničemu neměla motivaci. Po životě plném krutého týrání jsem začala mít pocit, jako by se měl můj život úplně zastavit. Pořád jsem cítila, jako bych nikdy neexistovala. Nic mě nebavilo a byla jsem osamělá. Necítila jsem odnikud téměř žádnou podporu. Ať jsem zkusila cokoli, nic se nepovedlo. Tohle všechno se podepsalo na mě, mých pocitech, mém trápení a mém vzteku skrytém uvnitř. Ztratila jsem jakoukoli sebeúctu. Necítila jsem, že by cokoli, co udělám, mělo jakoukoli cenu. Musela jsem ze své situace najít cestu ven.

~ pokračování na následující straně

Při svém zotavování jsem se musela rozhodnout, co chci víc – jestli život, nebo vůli zemřít. Došlo to až k tomuhle bodu. Moje dvě menší dcery jsou pro mě vším. Co by s mini bylo? Přišli jsme o všechno, včetně bydlení.

Moje cesta za zotavováním začala přes sociální pracovníci. Pokoušela se mi pomoci, abych si pro sebe vytvořila smysluplný život. Dostala mě do kurzů přípravy na zaměstnání, ale byla jsem ve stavu zoufalství. Nejtěžší pro mě bylo žít sama a být nezávislá.

Sociální pracovníce mě poslala do psychiatrického centra na vyšetření. A tam se se mnou udál obrat. Nikdy to se mnou neovzdali. Chtěla jsem žít a křičet na celé kolo, že jsem někdo! Chtěla jsem, aby mě někdo vnímal. Chtěla jsem mít pocit, že je o mě zájem. Chtěla jsem využít svůj čas. Ve skutečnosti jsem potřebovala moct někomu důvěřovat. Nikdy jsem nezažila, že by se o mě někdo staral tak jako všichni v tomhle psychiatrickém centru. Byla jsem úplně ohromená, nevěděla jsem, jak to všechno vstřebat.

Začala jsem se o sebe víc starat. Začala jsem víc dbát NA SEBE. Bylo to, jako bych sama sebe objevila úplně znovu. Každého jsem se snažila podporovat. Díky zotavování jsem dokázala pomáhat druhým. Jsem schopná mít přátele a nemusím se od druhých izolovat. Zotavování ze mě udělalo silnějšího člověka. Skutečně jsem si stanovila pro sebe cíle – např. že absoluuju kurz „Klient coby poskytovatel“.

Chtěla bych říct něco o sobě. Vždycky jsem chtěla být překladatelkou ze španělštiny. Hrozně ráda píšu básně, píšu o lidech a o tom, co se mi honí hlavou. Mám mexický původ. Z barev mám moc ráda modrou, žlutou, bílou a černou. Z květin mám nejradši pivoňky, růže a polní kvítí. Miluju, když můžu hodně brzo ráno vstát a jít na zápraží. Ve vzduchu je ještě ranní opar, já ráda poslouchám corlikání ptáčků a dýchám voňavý čerstvý vzduch a u toho popíjím čerstvě uvařené horké kafe nebo čokoládu. Když večer ležím poblíž otevřeného okna, koukám na hvězdy a sním a dumám a fantazíruru. Mám hrozně ráda veškerou muziku a taky miluju tanec. Ráda hraju bowling a volejbal a plavu. Mám nápady a možnosti. A taky mám moc ráda tuhle básničku (Holman, 1994):

MILUJU, CO TAM VIDÍM

*Nemůžu milovat, když nemám lásku, kterou můžu dát,
Nemůžu nikomu svítit na cestu, dokud nebudu umět žít.
Nemůžu nabízet pomocnou ruku, není-li má paže silná,
ani vás naučit krásným melodiím, dokud se nenaučím svoji písničku.
Nemůžu svým nejbližším říkat, aby byli silní a hrdí a svobodní,
dokud uvnitř svého srdce neucítím, že tak jsi stvořil i mě.
Nemůžu se dotýkat tvých dětí, Pane, dávat jim najevo, že mi na nich záleží,
dokud se nepodívám do svého nitra a nebudu milovat, co tam vidím.*

*~ Catherine Scruggs,
na cestě za zotavením*

Jakým volnočasovým a odpočinkovým aktivitám se rádi věnujete o samotě?

„Zvolněte a užívejte si života. Nejde jen o to, že vám uteče krajina, pojedete-li moc rychle – ale o to, že vám uteče smysl toho, kde jste, kam se ubíráte a proč.“
~ Eddie Cantor,
americký herec,
tanečník, zpěvák
a textař

Jakým aktivitám byste se rádi o samotě věnovali víc?

Jakým volnočasovým a odpočinkovým aktivitám se rádi věnujete s přáteli?

Jakému druhu zábavy byste se rádi věnovali se svými přáteli více?

Cvičení

PŘEDNOSTI TÝKAJÍCÍ SE TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU A ODPOČINKU

Jakými přednostmi disponujete v současnosti v oblasti trávení volného času a odpočinku? (např. mám kolo a často na něm vyjždím do přírody; miluju dobrodružné filmy)

Poznamenejte si přednosti, kterých jste využívali dříve. (např. kdysi jsem hodně pletla; hrozně rád jsem četl tajuplné příběhy)

Jakých cílů týkajících se volného času a odpočinku chcete dosáhnout do budoucna? (např. chci aspoň jednou za týden s kamarádem něco podniknout)



PŘEDNOSTI A DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ: VOLNÝ ČAS A ODPOČINEK

Jakých svých předností můžete využít k dosažení svých cílů? Až si budete vytvářet seznam svých předností, vzpomeňte si, že mohou vycházet:

- **zevnitř** (např. výborně plavu)

- **zvnějšku** (např. v městském parku se celé léto konají každou sobotu koncerty s volným vstupem)

Které přirozeně se vyskytující možnosti můžete ve svém okolí využít k dosažení svých cílů v oblasti trávení volného času a odpočinku? (např. mám herecké nadání, myslím, že bych se dobře uplatnila v místním ochotnickém spolku)

Jaký postoj zaujímáte ke svým cílům v oblasti trávení volného času a odpočinku? (např. musím si začít v životě taky trochu užívat!)

S jakými překážkami se můžete na cestě ke splnění svých cílů v oblasti volného času a odpočinku potkat? (např. nevím, jak se dostat do městského kulturního střediska jako dobrovolnice při pořádání jejich akcí)

Zapište si způsoby, jak můžete zmíněné překážky na cestě za svými cíli překonat: (např. domluví se s koordinátorkou dobrovolníků, jak se můžu zapojit)

Jak budete sledovat svoje pokroky na cestě za těmito svými cíli? (např. povedu si záznamy o zhlédnutých filmech a přečtených knížkách; každý den, kdy udělám něco, co mě baví, si do kalendáře nalepím nálepkou)

Jak oslavíte dosažení svých cílů týkajících se volného času a odpočinku? (např. ve videopůjčovně si vyberu nějaký pěkný klasický film)

CÍTIT SE PO CESTĚ DOBŘE: Zdraví a celková kondice

„Prožíváme ve své mysli tolik času, že jsme téměř zapomněli na své tělo.“

~ Ray Kybartas,
americký kondiční trenér

Zdraví bývá popisováno jako stav, kdy se dobře cítíme po stránce fyzické, psychické i sociální. Směřovat ke zdravému životnímu stylu je tedy v podstatě totéž jako směřovat k zotavení. Cítit se dobře



nemusí nutně znamenat absolutní zdraví; neznamená to, že nevíme, co je nemoc nebo zdravotní problémy. John W. Travis a Regina Sarah Ryan (Travis & Ryan, 1988) definují celkovou dobrou kondici takto:

- Vlastní volba - rozhodnutí, že se chceme posunout směrem k nejlepšímu zdraví.
- Způsob života - životní styl, který si vytvoříme, abychom se po všech stránkách cítili co nejlépe.
- Proces - pochopení, že jde o trvalý proces, přičemž cítit se zdravě a šťastně je možné v každém okamžiku, tady a teď.
- Účinné nasměrování energie - té, kterou získáme ze svého okolí, která se v nás přetváří a kterou posíláme dál do světa.
- Propojení těla, mysli a ducha - chápání toho, že všechno, co děláme, myslíme si, cítíme a čemu věříme, má dopad na náš zdravotní stav.
- Láskyplné přijímání sebe sama.

Tradiční medicína, včetně psychiatrie, má sklony zaměřovat se na patologické stavy, diagnostiku a léčbu tělesných i duševních problémů. Už pouhá skutečnost, že nám byla stanovena psychiatrická diagnóza, nám může zhoršit přístup ke zdravotní péči týkající se tělesných obtíží, a může dokonce zhoršit i kvalitu této péče ze strany zdravotníků. Naše fyzické zdraví je často přehlíženo.

Pokud máme nějaké potíže, často jsou vnímány, jako že jsou „jenom v naší hlavě“, a posuzovány jako psychosomatické, anebo ještě hůř - jako „snaha připoutat pozornost“.

Zdravotní rizika u nás vznikají v důsledku zranění, vedlejších účinků léků (např. přibírání na váze) i dopadů nepříznivé sociální situace a stresu na naše fyzické zdraví. Máme-li o sobě špatné mínění, které je důsledkem zvnitřněného stigmatu, může to vést až k vysoce riskantnímu chování, například rizikovému sexuálnímu anebo sebedestruktivnímu jednání. Kvůli těmto problémům trpíme častěji chronickými zdravotními potížemi a umíráme častěji než ostatní lidé. Nicméně ani tyto faktory si nutně nemusejí vybírat svou daň. Ke svému zdraví můžeme přispívat a dostat se do celkově lepší kondice.

Zájem o návrat do dobré fyzické i celkové kondice v rámci cesty za zotavením stále roste. Jde o důležitou součást tohoto procesu. Zjišťujeme, že když činíme kroky ke zlepšení svého zdraví a celkové kondice, zlepšuje se i naše zdraví duševní.

Doplňkové léčebné postupy a zotavování

Mnozí z nás používají při zotavování k dosažení zdravějšího životního stylu nejrůznější doplňkové metody. Používání alternativních a doplňkových léčebných metod a přístupů integrujících klasickou medicínu s alternativními přístupy je obecně na vzestupu. Studie dokazují, že osm lidí z deseti v rámci celé populace už někdy vyzkoušelo nějaký alternativní způsob léčby a většina lidí uvádí, že jim alternativní přístup pomohl (Bradford, 2000).

Lidé využívají doplňkové léčebné postupy tehdy, když tradiční léčba nenese kýžené výsledky nebo mají pocit, že by k jejich uzdravení mohl přispět další podpůrný zdroj. K úlevě od chronických tělesných problémů anebo jejich vyléčení jsou povoláváni dietologové, fyzioterapeuti, akupunkturisté apod. Mnohdy potom přicházíme na to, že tyto přístupy prospívají naší mysli i tělu. Tyto přístupy mohou zmírnit příznaky anebo přispět k tomu, že máme ze života větší potěšení.

Jaké doplňkové a alternativní metody používáte vy?

„Lidské bytosti jsou tělo, mysl a duch. Zdraví se nutně týká všech těchto složek.“

~ Andrew Weil,
americký lékař,
propagátor celostní
medicíny

„Zřídka kdy si dáváme do souvislosti své tělesné zdraví a svoji duchovní vyrovnanost.“

~ Ray Kybartas,
americký kondiční trenér

„Je to vaše tělo,
vaše mysl a váš duch:
Vytvořte si životní styl,
s nímž se budete cítit
dobře. Nechodte
v niších stopách, dělejte
vlastní. Protože ve vás
má zítřek budoucnost.“
~ Jackie Joyner-Kersey,
americká atletka

UPOZORNĚNÍ:

Nesnažíme se zde propagovat jakoukoli konkrétní léčebnou metodu. Lidé nacházejí různé věci, které jim pomáhají při zlepšování celkové kondice a zotavování pomáhají. Pokud byste se rádi něco dověděli o alternativních, doplňkových anebo celostních léčebných metodách, je důležité, abyste si zjistili, z čeho máte na výběr.

Proberte tyto možnosti s těmi, kdo o vás v současnosti pečují

Vaši lékaři vám mohou poskytnout informace a sledovat vaši léčbu za použití konvenčních i alternativních metod. Bylinky a potravinové doplňky mohou mít dopad na vaše vnímání celkového i duševního zdraví. Některé tyto přírodní preparáty také mohou ovlivňovat účinky předepsané léčby, což může vést až k závažným a někdy i nebezpečným důsledkům. Na tyto možné vlivy se proto informujte ještě dříve, než začnete alternativních přístupů využívat.

Vybírejte si na základě podrobných informací

Je důležité se o léčbě a praktikách, které byste chtěli použít, něco dovědět. Následující seznam alternativních či integrujících metod byl převzat z encyklopedie The Hamlyn Encyclopedia of Complementary Health (Bradford, 2000):

fyzioterapie	přírodní medicína (západní či čínská)
relaxace	masáže
vizualizace	tai-či
hypnoterapie	výživová terapie
jóga	meditace
homeopatie	reflexní terapie
autogenní trénink	arteterapie
aromaterapie	kraniosakrální osteopatie

Učiníme-li pozitivní kroky k tomu, abychom si vyvinuli zdravější životosprávu, sklídíme plody své práce, až nabereme kurs směrem k našemu zotavení.

Je toho mnoho, co je třeba vzít při osvojování zdravého životního stylu do úvahy. Prostřednictvím následujícího hodnocení získáte přehled o tom, jaké metody již nyní používáte anebo je chcete vyzkoušet.

Vlastní hodnocení

JAK ZDRAVĚ ŽIJEME: MALÉ ZMĚNY = VELKÉ ZISKY

Zaškrtněte příslušná políčka:

Dělám	Zkusím	Nerad/a	Metoda	Víte, že...?
			Nahlas se smějte; nezůstávejte dlouho u problémů.	Lidé, kteří se dokážou sami sobě zasmát, i pokud nemají zrovna šťastné období v životě, mají lepší náladu a zažívají méně stresu. Smysl pro humor nám pomáhá vyrovnat se v životě se stresory a krizovými situacemi.
			Chodte ven.	Díky dennímu světlu, nebo i prohlížení obrázků z přírody (pokud nemůžete ven) se budete cítit lépe.
			Najděte si pohybovou aktivitu, která vás bude bavit.	Ranní desetiminutová procházka vás dokáže naladit na celý den.
			Zapisujte si své pocity.	Jednou za den si můžeme vyhradit 3 až 15 minut na zápis do deníku, psaní nějakého příběhu ze života, tvorbu milostného dopisu, napsání básně, vzkazu pro kamaráda nebo kamarádku apod. Zachytit písemně, co cítíme, může být způsob, jak dát průchod potlačovaným emocím, i nástroj sebereflexe, který nás motivuje k pozitivním změnám v životě.
			Propojte se znovu se svojí duchovní stránkou.	Naše duchovní stránka nám může poskytnout útěchu a oporu při obavách spojených se změnami a růstem během zotavování.
			Pěstujte důvěrné vztahy a bezpečné sexuální aktivity.	Důvěrné vztahy vytvářejí rovnováhu mezi naším zdravím a uzdravováním.
			Jezte zdravě a vyváženě.	Díky zdravým stravovacím návykům se cítíme lépe, máme více energie a dostáváme do těla výživné látky, které jsou pro něj palivem. Zdravé jídlo může také snížit riziko chronických onemocnění, např. cukrovky, srdečních chorob, vysokého krevního tlaku, mozkové mrtvice či rakoviny.

Dělám	Zkusím	Nerad/a	Metoda	Víte, že...?
			Najděte si písničku, která vyjadřuje vaši perspektivu na zotavení.	Důležité je vybrat si píseň, která bude optimistická a motivující. Zpěv či poslech hudby odpomáhá od stresu a pomáhá nám uvolnit se, což prospívá celkovému zdraví.
			Pěstujte přirozenou pohybovou aktivitu.	Při chůzi, běhu či tanci sílí naše tělo, zpevňují se kosti a svaly, doplňuje se nám energie a trénují se plíce i srdce.
			Buďte s kamarády.	Své zdraví podpoříte i tím, že zažijete něco příjemného s kamarády.
			Na cvičení si k sobě někoho najděte.	Je daleko pravděpodobnější, že budeme pohybové aktivity pěstovat pravidelně, pokud víme, že s námi počítá i někdo jiný.
			Dostatečně pijte.	Vypijte alespoň 2 litry vody denně. Voda je nezbytná pro veškeré chemické reakce v těle (např. krevní oběh, regulace tělesné teploty, tkáňová a orgánová výživa)
			Omezte kouření nebo kouřit přestaňte.	S každou vykouřenou cigaretou se připravujeme o 9 minut života! Kouření nám může zkrátit život o 5 až 15 let. Pokud nechceme úplně přestat, můžeme zkusit kouřit méně.
			Dostatečně spěte a odpočívejte.	Pro dobré zdraví je třeba 6 až 8 hodin spánku denně. Několik minut odpočinku se zavřenýma očima stačí k tomu, že se lépe rozhodujeme.
			Snažte se, abyste byli v životě šťastnější.	Šťastní lidé jsou lépe vybaveni pro boj s nemocemi, protože mají silnější imunitní systém než lidé nešťastní. U cholerika je až trojnásobně vyšší riziko infarktu.

Cvičení

PŘEDNOSTI TÝKAJÍCÍ SE CELKOVÉHO ZDRAVÍ

Poznamenejte si své stávající přednosti týkající se celkové kondice: (např. každý den chodím se psem dvakrát denně na procházku; mám doma rotoped, který jsem dostal od příbuzných)

Jaké přednosti už jste někdy dříve využili v oblasti zlepšování své kondice? (např. cvičila jsem každé ráno 20 minut jógu; umím si uvařit levná a přitom kvalitní jídla)

Jakých cílů chcete v souvislosti s celkovým zdravím dosáhnout do budoucna? (např. chci omezit kouření a nakonec s ním úplně skončit; budu muset být v takové kondici, abych byl schopen 8 hodin stát a chodit, pokud chci pracovat jako šéfkuchař; chci dokázat bruslit 20 minut na in-linech)



PŘEDNOSTI A DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ: CELKOVÁ KONDICE

Jakých svých předností můžete využít k dosažení svých cílů týkajících se celkového zdraví? Až si budete vytvářet seznam svých předností, vzpomeňte si, že mohou vycházet:

- **zevnitř** (např. mám vyzkoušeno, že se cítím líp, když jím lehčí jídla a vyhýbám se pšenici; můžu využít své kuchařské umění k tomu, abych si vařila lepší jídlo)

- **zvnějšku** (např. můžu chodit do fitness centra v domě, kde bydlí moje kamarádka; můžu jít do knihovny a tam si vyhledat příslušné kuchařské recepty)

Které přirozeně se vyskytující zdroje ve svém okolí můžete využít k dosažení svých cílů v oblasti zdraví a celkové kondice? (např. můžu se večer procházet po náplavce, je dobře osvětlená a je tam spousta lidí mého věku, kteří tam chodí nebo běhají)

Jaké oficiální zdroje chcete využít k dosažení svých cílů v oblasti celkové kondice? (např. najdu si lékaře, který se zabývá psychosomatickým přístupem)

Jaký postoj zaujímáte ke svým cílům v oblasti celkového zdraví? (např. cítím se starší než jsem; chci v životě zažít nějakou radost!)

S jakými překážkami se můžete na cestě ke splnění svých cílů v oblasti celkové kondice potkat? (např. nerada se hýbu a v kraťasech vypadám hrozně; špatně spím: bojím se, že budu mít spánkovou apnoe, protože se pořád cítím unavený; kvůli lékům hrozně tloustnu! je to deprimující)

Zapište si způsoby, jak můžete tyto překážky překonat: (např. zajdu si na preventivní prohlídku; můžu začít cvičit doma dvakrát denně po 10 minutách, aniž by mě někdo viděl)

Jak budete sledovat svoje pokroky na cestě za svými cíli v oblasti celkové kondice? (např. vytvořím si tabulku, kam si budu zapisovat hmotnost, pověsím si ji na ledničku a budu si odškrtnávat shozená kila; budu si zapisovat počet uběhnutých kilometrů)

Jak oslavíte dosažení svých cílů? (např. až zhubnu o jedno konfekční číslo, koupím si nové náušnice)

SOUKROMÁ POTĚŠENÍ: Důvěrné vztahy a sexualita

Důvěrné vztahy a sexualita jsou důležitou, i když zřídka probíranou oblastí zotavování. Na Celonárodním summitu současných a bývalých příjemců péče o duševní zdraví konaném v Oregonu (National Summit, 1999) byl mezi účastníky proveden průzkum na téma, v jakých oblastech zejména potřebují podporu v rámci svého zotavování. Sexualita se ukázala jako jedna z nejdůležitějších!

Nicméně zmínka o problémech týkajících duševního zdraví a o sexualitě v rámci jedné konverzace může vést k velmi negativním reakcím. Jsou zjevně lidé, kteří jsou přesvědčeni, že pokud máme někdo v anamnéze psychiatrickou diagnózu, neměli bychom být sexuálními bytostmi. V rámci určitého institucionálního a terapeutického řádu jsme často společensky segregováni podle pohlaví a musíme snášet nedostatek soukromí. Mnozí z nás pociťují jako útok na svoji sexualitu i vedlejší účinky léků, sterilizaci, doporučení psychiatrů či terapeutů nebo příbuzných, abychom se nepouštěli do důvěrných či sexuálních vztahů, případně chybějící prostor pro intimní záležitosti v konkrétní bytové situaci a mnoho dalších způsobů, jakými je naše sexualita ignorována či snižována.

„Když tenhle pocit dostanu, potřebuju se sexuálně uzdravit...“
~ Marvin Gaye

Ta nejskvělejší a v maximální možné míře uzdravující služba, kterou lze nabídnout lidem s psychiatrickým postižením, je chovat se k nim s úctou a respektem jako k lidským bytostem. To znamená vážit si nás v našem plném člověčenství, včetně sexuality a touhy milovat a být milován.

~ Patricia E. Deegan,
psycholožka a propagátorka zotavování s vlastní zkušeností

Stres? Nejistota? Pocit trapnosti?

Sex! Už jenom slovo „sex“ nebo „sexualita“ ve většině z nás vzbuzuje nějakou reakci. Mnozí z nás začnou být v souvislosti s vlastní sexualitou nesví nebo je jim trapně. Proč je sexualita tak nepříjemné téma? Otevřené, jasné diskuzi o naší sexualitě mohou bránit obavy týkající se např. nedostatku sexuálních zkušeností, negativní reakce ze strany příbuzných či osob, které nás podporují, příp. obavy spojené s naší sexuální orientací. Někdy se v hovoru vyhýbáme sexuální tematice vzhledem k naší kulturní příslušnosti, náboženské výchově či tabuizaci v rodině. Pokud je vám hovor na téma sexualita nepříjemný, nejste sami! Trapně se v souvislosti se sexualitou cítí většina příslušníků západní civilizace. Pocit trapnosti takto zažíváme běžně.

Jak se cítíte, když je tématem hovoru nebo se nějakým způsobem vyjadřuje sexualita? Proč se tak cítíte?

Možná se sami sebe ptáte: „Jak mám překonat tyto negativní pocity?“ Zde je několik tipů:

- K hovorům o sexualitě si hledejte bezpečné, důvěrné a vstřícné prostředí.
- Získejte informace. Jsou důležité, chceme-li se chovat sexuálně bezpečně a zdravě.
- Chcete-li si povídat o sexualitě, najděte si k tomu někoho, komu na vás opravdu záleží a kdo respektuje v této oblasti vaši volbu a vaše rozhodnutí.

Dopad traumatu na sexualitu

Pro některé z nás je intimita a sexualita velice složité téma a raději se jim záměrně vyhýbáme, protože jsme v této oblasti zažili nějaké trauma, byli jsme sexuálně zneužíváni anebo si s sebou neseme špatné vzpomínky na předchozí vztahy. Mnozí z nás zažili trauma nebo týrání či zneužívání, ať už fyzické, sexuální anebo psychické. Mnohdy máme kvůli zážitkům sexuálního zneužívání problém zůstat ve svém těle a být sexuálně aktivní.

Sexuální zneužívání v dětství může způsobit deprese i další fyzické či psychické zdravotní problémy. Je důležité, abychom se s jakýmkoli takovým zážitkem svěřili těm, kteří o nás pečují. Pokud je pro vás a pro někoho, na kom vám záleží, intimita a sexualita problémem, obraťte se o radu na odborníka. Je důležité se za svou sexualitu nestydět a nedovolit, aby zneužívání někdy v minulosti zničilo naši nynější schopnost být sexuální bytostí.

Dokážete určit, co je podle vás bezpečné a co naopak nebezpečné v oblasti sexuální, fyzické, emocionální i duchovní?

„Pokud se dokážete poučit z tvrdých ran, dokážete se poučit i z jemných dotyků.“
~ Carolyn Kenmore, americká modelka

Otevřenost vůči svým pocitům a vyjádření vlastní smyslnosti je důležité pro překonání stigmatu a strachu spojeného se sexuálními prožitky. Práce na zdravém sexuálním životě tak může být důležitou součástí naší cesty za zotavením. Cennou zkušeností může být při zotavování i to, promluvíte-li si o svých intimních zážitcích se svými souputníky a průvodci na cestě za zotavením. Můžeme se naučit využívat svých vnitřních předností a svých hodnot k tomu, abychom se otevřeli prožívání důvěrných okamžiků a lásky. Otevřenost a ochota zahrnout do svého života i smyslnost, důvěrnosti a sexualitu může být zásadní pro pocit, že stojí za to žít. Na druhou stranu jsou i lidé, pro které sexualita nehraje při zotavování žádnou významnou roli. Každý si musíme rozhodnout, jak je pro nás sexualita důležitá.

Sexuální projevy a psychiatrická medikace

Na fungování naší sexuality, naší sexuální výkonnost a pocit sexuálního naplnění má vliv mnoho léků používaných při léčbě psychiatrických příznaků. Mnohé z nich, které nám byly předepsány, a to především psychotropní látky, mohou mít závažné důsledky pro reprodukční schopnost a naše reakce ve všech fázích sexuálního projevu (Sacks & Strain, 1982). Léky mohou snížit naše libido (sexuální touhu), mohou ztížit možnost dosáhnout orgasmu a mohou vést k netečnosti a nezájmu ve vztahu k sexualitě a intimním projevům.

Někteří z nás se domnívají, že by tyto běžné vedlejší účinky léků měly být uvedeny na příbalových letáčích. Patricia E. Deegan například vyzvala skupinu lidí k debatě o tom, jaký mají služby péče o duševní zdraví dopad na sexualitu a schopnost milovat. Jeden z účastníků uvedl: „Mám problém, že kvůli lékům mám předčasnou ejakulaci. Pořád mi říkají: ‚Tyhle léky musíte brát. Žádné jiné brát nemůžete. Musíte se prostě s tímhle vedlejším účinkem smířit.‘ Já ale myslím, že bych se s tímhle vedlejším účinkem neměl smířovat. Chtějí po mě, abych spáchal sexuální sebevraždu.“ (Deegan, 1999)

Pokud máte problémy se sexuálními funkcemi či výkony, promluvte si o tom se svým lékařem nebo jiným terapeutem v oblasti fyzického zdraví. Určitě přitom nezapomeňte probrat i svoji anamnézu a zeptejte se na možné interakce mezi jednotlivými léky. Váš lékař potom možná navrhne jiný lék nebo terapii. A možná se budete chtít dovědět i něco o alternativních a celostních přístupech, které vám mohou pomoci dosáhnout uspokojivého sexuálního života, a to i přes závažný dopad medikace.

Pokud užíváte léky, které mají negativní dopad na vaši sexualitu, můžete se ve svých vztazích více zaměřit na prožívání důvěrných okamžiků než někdo, kdo léky nebere. Pokud medikace

„Bud' cestu najdeme,
nebo si ji vytvoříme.“
~ Hannibal,
kartáginský vojevůdce

kazí vaše sexuální prožitky, je klíčové pro sexuální uspokojení a nesmírně důležité zjistit, co vás „rozehřeje“.

Sebeuspokojování

Uvažujeme-li o důvěrných okamžicích a sexualitě, většinu z nás okamžitě napadne párová aktivita. Někteří z nás ovšem o intimní vztah s další osobou nestojí. Jiní zase nevědí, jak svému protějšku sdělit, co je sexuálně uspokojuje.

Není to tak, že prostě jednoho rána vstaneme a víme přesně, co nás nabudí a co ne. Pokud se rozhodneme „jít do toho sami“, uspokojení nám může přinést to, že dáme průchod své sexuální energii. Budeme-li prozkoumávat své tělo a jeho reakce, pomůže nám to lépe si uvědomit, co nám přináší potěšení. Autostimulace je trvale obestřena vinou a nepochopením. Běžné jsou v tomto směru i mylné představy. Ve skutečnosti se sebeuspokojuje většina lidí a je to bezpečné, zdravé a může to být i způsob, jak se můžeme sami sobě věnovat a potěšit své smysly.

Ve filmu „Annie Hallová“ definoval Woody Allen sebeuspokojování jako „sex s někým, koho milujeme“. Pokud „si uděláte dobře“ a snažíte se sexuálně sami sebe poznat, nemělo by jít o zavrženíhodnou aktivitu či aktivitu spojenou s vinou. Je naprosto přirozené a zdravé prospěšné, prozkoumáváme-li své tělo. Sebeuspokojování je způsob, jak se napojit sami na sebe a naučit se milovat své tělo i celé své já. Tím, že uspokojujeme své složité potřeby, pracujeme na svém zotavování.

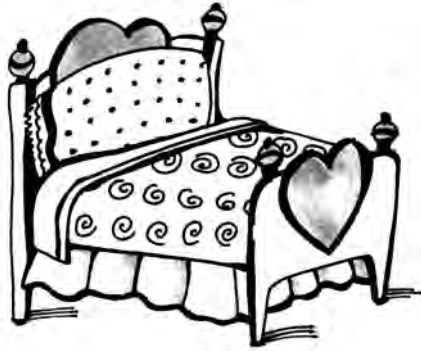
Jennifer Louden ve své knize „The Woman's Comfort Book“ (Kniha útěchy pro ženy – pozn. překl.) doporučuje shromažďovat věci, které nám „udělají dobře“ (Louden, 1993). Následující výčet zachycuje některé z jejích návrhů:

- prostor, kde má člověk naprosté soukromí a nebude rušen;
- měkké prostěradlo, povlečení a froté ručníky;
- sexuální představy;
- erotické knihy nebo filmy;
- zrcátko, s jehož pomocí si můžete prohlédnout své intimní partie;
- uklidňující, nebo naopak energizující hudba (dle vlastního výběru);
- svíčky nebo vonné tyčinky;
- vibrátor (někteří odborníci jsou přesvědčeni, že kvůli nim ztrácíte citlivost, jiní zase na ně nedají dopustit – rozhodnutí je na vás);
- olejíčky (dětský nebo masážní) nebo lubrikační gel.

„Udělat si s láskou ‚dobře‘ vede k tomu, že je nám dobře se sebou i se světem.“

~ Jennifer Louden,
americká autorka
v oblasti osobního růstu

„Když myslím na tebe,
dotýkám se sebe.“
~ píseň „I Touch Myself“
australské skupiny
The Divinyls



Co si myslíte o sebeuspokojování?

Co byste byli ochotni vyzkoušet?

Co k tomu budete potřebovat?

Jsou některé části vašeho těla obzvlášť citlivé na dotek?

Až budete vědět, co vám dělá dobře, můžete o tom povědět nebo to ukázat svému intimnímu protějšku.

„V životě není nic intimnějšího než být prostě pochopen. A pochopit někoho jiného.“
~ Brad Meltzer, americký literát

Důvěrné sblížení

Důvěrné sblížení je spojení s jinou osobu na mnohem hlubší úrovni porozumění, než jakou zažíváme v běžných vztazích. Pěstovat v sobě schopnost důvěrně se sblížit je nezbytnou součástí duševního i fyzického zdraví. Důvěrností přitom může být dotyk ruky anebo třeba tajuplný úsměv. Důvěrností může být, i prohlížíme-li si společně fotky z dětství, svěřujeme se se svými nejniternějšími sny anebo se držíme za ruku. Důvěrné může být také to, pokud si jeden od druhého přes stůl upíjíte kakao a vzpomínáte při tom na staré časy.

To, že se smějeme společně se svými nejbližšími, že pozorujeme padající hvězdu s někým, na kom nám záleží, a něco si společně přežeme, a že zažíváme neuvěřitelnou radost jenom z toho, že se jeden druhému díváme do očí – i to jsou důvěrné okamžiky.

Důvěrnost je součástí celé škály vztahů, ale většinou nás napadne ve spojitosti se sexuálním partnerem anebo nějakou další důležitou osobou v našem životě. Projev důvěrnosti může být sexuálního charakteru, ale není tomu tak vždy...

Uvědomte si projevy, jejichž prostřednictvím důvěrnost zažíváte vy...

Lidé se také často liší v názorech na to, co je důvěrné sblížení a co sexualita. Pro některé z nás je důvěrný vztah důležitý pro uspokojivý sexuální prožitek. Jiní zase spíše tyto dvě sféry odlišují. Důvěrný vztah tvoří základ emocionální blízkosti, duchovního spojení a fyzického bezpečí, které nám umožňují příjemné sexuální prožitky.

Jaká je vaše definice důvěrného sblížení?

Poznamenejte si pět věcí, které pro vás znamenají projevy důvěrnosti (např. doteky a masáže, líbání, držení za ruku, stimulace tělesných partií mimo genitálie, sexuální zážitky):

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

„Pamatujte na moc... kterou vytváří důvěrný vztah.“

~ Daphne Rose Kingma, americká duchovní učitelka a autorka

„Láska přijímaná a láska darovaná představují tu nejlepší formu terapie.“
~ Gordon Willard Allport, americký psycholog, jeden z průkopníků psychologie osobnosti

Jsou pro vás některé praktiky zvlášť uspokojující?

„Kdykoli po něčem toužíte, kdykoli chcete nějakou změnu, kdykoli hledáte nějaký výsledek, vzpomeňte si, že už se to děje. Už samotná touha vytváří výsledek.“
~ Daphne Rose Kingma, americká duchovní učitelka a autorka

Nikdo se mě nezeptal na partnerský nebo sexuální život. Nikdo se mě nezeptal, jestli mám ohledně sexu nějaké dotazy. Nikdo se mě nezeptal, jestli jsem ve svém sexuálním vztahu spokojený. Nikoho to zjevně nezajímalo. A přesto to hraje při mém zotavování velikou roli. Zkoušel jsem se o tom bavit s knězem, ale řekl mi, že by bylo lepší, abych si o tom popovídal se svým psychiatrem, protože... no, víte, kvůli mé duševní nemoci.

~ neznámý autor

Zlepšování v oblasti sexuálního partnerství

Sexualita byla definována jako chování, které vede ke vzrušení a zvětšuje šanci na orgasmus (Hyde, 1990). Lidská sexualita je velice složitý fenomén; sehrává velikou roli v rámci našeho celkového zdraví, sebehodnocení i sebepoznání. David Sobel a Robert Ornstein (Sobel & Ornstein, 1996) se zabývají otázkou, jak sexuální projevy přispívají k dobrému duševnímu zdraví. Průzkum ukázal, že lidé, kteří jsou spokojeni se svým sexuálním životem, méně často zažívají deprese, úzkost, pocity nepřátelství a potíže jako jsou například únava či malátnost. Spokojenost v sexuálním životě může zlepšit vaše vnímání kontroly a celkové kondice..

Zdravý sex bývá definován prostřednictvím následujících bodů:

- svobodná volba;
- vnímání důsledků;
- respekt;
- erotičnost;
- hravost;
- cesta k většímu sblížení;
- vyjádření lásky;
- zájem o druhého.

Ve většině důvěrných vztahů přispěje k větší spokojenosti v sexuální oblasti, pokud si s partnerem promluvíme o tom, co se nám líbí a co se naopak líbí jemu. Pokud jde o sexualitu, často se cítíme tlačeni do sexuálních výkonů na základě cizího očekávání. Média nám v tomto směru vytvářejí špatné vzory. Z toho, co můžeme vidět na kabelové televizi nebo na videu, které celý večer sledujeme, to vypadá, že většina lidí zažívá období sexuálního vrcholu. Ve skutečném životě se však sexualita zřídka dostává do nerealistických podob prezentovaných médií.

Schopnost sexuálně fungovat a užívat si sexualitu není pro nás vždy automatická. K tomu, abychom v sobě dokázali pěstovat a dále rozvíjet prožívání důvěrných okamžiků a sexuality se svými milostnými protějšky, je nutné získávat informace, být ochotni zkoušet nové techniky a detailně se zamýšlet nad svými hodnotami, myšlenkami a pocity týkajícími se sexuality. Následující otázky vám mohou v tomto smyslu pomoci k hlubšímu porozumění:

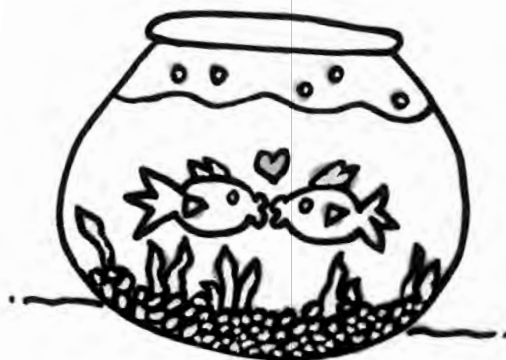
Jste spokojeni v sexuálním vztahu se svým protějškem? Proč?

Jak můžete napomoci tomu, aby váš protějšek věděl, co se vám líbí?

Jaké přednosti má váš protějšek po sexuální stránce?

„I mysl může být erotogenní zóna.“
~ Racquel Welch,
americká modelka,
herečka, zpěvačka a
propagátorka zdravého
životního stylu

„Dvě duše s pouze
jedinou myšlenkou,
dvě srdce, která bijí
jako jedno.“
~ Friedrich Halm,
rakouský literát



Cvičení

PŘEDNOSTI TÝKAJÍCÍ SE DŮVĚRNÝCH VZTAHŮ A SEXUALITY

Jakými přednostmi disponujete v současnosti v oblasti důvěrných vztahů a sexuality? (např. dokážu milovat z celého srdce; mám výbornou knihu o sexualitě)

Jaké přednosti týkající se důvěrných vztahů a sexuality jste využívali dříve? (např. měl jsem kvalitní sexuální vztah se Sašou; zakládám si na smyslnosti)

Jaké cíle máte ohledně důvěrných vztahů a sexuality při pohledu do budoucna? (např. chci si najít sexuálního partnera; chci se více věnovat intimnímu životu a sebeuspokojování)

PŘEDNOSTI A DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ: DŮVĚRNÉ VZTAHY A SEXUALITA

Jakých svých předností můžete využít k dosažení svých cílů? Až si budete vytvářet seznam svých předností, vzpomeňte si, že mohou vycházet:

- **zevnitř** (např. cítím se skvěle, když se sám masíruju; můžu využít masáž k sexuální potěše své i své partnerky)
- **zvnějšku** (např. na internetu si můžu vyhledat informace o bezpečném sexu)

Které přirozeně se vyskytující možnosti můžete ve svém okolí využít k uspokojení svých intimních a sexuálních potřeb? (např. obrátím se na Hnutí pro život ohledně získání informací o přirozeném plánování rodičovství)

Jaké oficiální zdroje můžete využít k dosažení svých cílů ohledně intimních vztahů a sexuality? (např. chci se zapojit do terapeutické skupiny kvůli svému sexuálnímu zneužívání v dětství, abych dokázala navázat nějaký pozitivně založený intimní vztah; chci s psychiatrem prodiskutovat vedlejší účinky léků, které snižují můj zájem o sex)

Jaký postoj zaujímáte ke svým cílům v oblasti intimních vztahů a sexuality? (např. je čas zažít v životě také nějaké sexuální potěšení!; než si něco s někým sexuálně začnu, chci mu napřed opravdu důvěřovat)

S jakými překážkami se můžete setkat na cestě ke splnění svých cílů v této oblasti? (např. je mi čtyřicet a jsem ještě panna, mám trochu strach z důvěrného vztahu; velice se bojím sexuálně přenosných chorob a AIDS)

Jakými způsoby můžete zmíněné překážky na cestě za svými cíli překonat? (např. zjistím si informace o sexuálně přenosných chorobách a možnostech jejich léčby; můžu začít tím, že se budu čtvrt hodiny denně věnovat zkoumání svých reakcí na různé sexuální podněty)

Jak budete sledovat svoje pokroky na cestě za těmito svými cíli? (např. povedu si záznamy o svých prožitcích při sebeuspokojování)

Jak oslavíte dosažení svých cílů týkajících se důvěrných vztahů a sexuality? (např. koupím si voňavou svíčku a dám si ji blízko vany)

RAZIT SI VYŠŠÍ CESTU: Duchovní život

Duchovní stránka člověka je pro většinu lidí jedním z nejdůležitějších aspektů jejich života. Není tedy divu, že je rovněž důležitou součástí naší cesty za zotavením. Duchovní život se dokonce dostal na jedno z předních míst mezi různými oblastmi zotavování na celonárodním summitu o duševním zdraví konaném v Oregonu roku 1999! Ne všichni věříme v Boha nebo nějakou vyšší moc. Na druhou stranu většinou vyznáváme určité zásadní hodnoty, které nám mohou být vodítkem na cestě za zotavením.

V tomto oddílu naleznete náměty k zamyšlení ohledně důležitých hodnot.



Vlastní hodnocení

JAK DŮLEŽITÝ JE PRO MĚ DUCHOVNÍ ŽIVOT

- Zaškrtněte možnost, která je vám nejbližší:
- nanejvýš důležitý
 - velice důležitý
 - poměrně důležitý
 - v tuto chvíli nedůležitý
 - k náboženství nebo čemukoli duchovnímu mám naprostý odpor
 - nemám potřebu věnovat se duchovnímu životu

Co je duchovní život?

Duchovní život je termín, který může odkazovat k náboženství, ale zároveň zahrnuje i zážitky a zkušenosti jdoucí mimo oficiální duchovní tradice. Každá kultura má své vlastní definice duchovního zážitku.

Například ve Slovníku spisovné češtiny je slovo „duchovní“ coby přídavné jméno definováno jako: 1. který je produktem lidské psychiky (vs. hmotný, materiální), 2. náboženský, církevní (vs. světský); „duch“ potom jako: 1. pomyslná netělesná bytost, 2. výrazná osobnost, 3. myslící, cítící a motivující složka lidské bytosti, duše, mysl, 4. schopnosti, nadání, 5. statečnost, odvaha, 6. smysl, povaha, charakter.

Některým z nás ublížily zážitky související s náboženstvím z dětství anebo lidé, jejichž velice negativní postoje a chování byly prezentovány jako náboženské. Nenecháme se ale přece odradit od této oblasti našeho života jenom kvůli předpojatým nebo škodlivým činům několika lidí!

Duchovního života se týkají i následující otázky. Můžete odpovědět jakkoli. Ve svých odpovědích buďte co nejupřímnější.

Jak vy sami definujete duchovní život?

„Spáchám-li dobro, cítím se dobře. Spáchám-li zlo, cítím se zle. To je moje náboženství.“
~ Abraham Lincoln,
prezident Spojených států

Napište, proč jste podle vašeho názoru na této zemi:

*Pokud byste mohli změnit něco ve svém okolí, co by to bylo?
Co byste naopak ve svém okolí ponechali, tak jak je?*

*Cítíte se dobře mezi lidmi ve své blízkosti včetně sousedů,
kamarádů a rodiny? Pokud ano, z čeho konkrétně máte dobrý pocit?
A co vám naopak vadí?*

Jaká je vaše představa či definice stvořitele, vyšší síly, božského principu či Boha, pokud nějakou máte?

Jaký je váš vztah k nim? Existuje bytost, bytosti či síly stojící výše než člověk, ve které věříte?

Jak vnímáte v tomto smyslu sami sebe? (např. jsem fyzická bytost, která disponuje duší a duchem, anebo jsem duchovní bytost disponující fyzickým tělem)

Jaká je v duchovním smyslu vaše role?

Zapište si, co se vám na sobě opravdu líbí:

Pokud byste na sobě mohli něco změnit, co by to bylo? Jakými způsoby byste se o takovou změnu pokoušeli?

„Z křižovatky plyne poučení, že nemůžeme sejít ze staré cesty a vydat se po nové, aniž bychom prošli tímto přechodovým bodem... rozpad je vždy předzvěstí nového propojení.“
~ Robert Gilman, americký astrofyzik a propagátor udržitelného rozvoje

„Všechno, co jsem dosud spatřil, mě učí věřit Stvořiteli ve všem, co jsem dosud nespátřil.“
~ Ralph Waldo Emerson, americký duchovní, myslitel a literát

Kdy se nejvíc uklidníte? V čem je to pro vás tolik uklidňující?

„První klid, který je nejdůležitější, je ten, který do duší lidí vejde, když si duše uvědomí svůj vztah, svoji jedinnost s vesmírem a všemi jeho silami, a když si uvědomí, že ve středu vesmíru dlí Velký Duch a že jeho střed je naprosto všude, je i uvnitř každého z nás.“
~ Černý wapiti, šaman kmene Siouxů

Jaká je vaše role ve vztahu k duchovnímu životu? Má nějakou konkrétní podobu, či nikoliv?

Podívejte se nyní na chvíli znovu na výše uvedené otázky a vaše odpovědi. Uvědomte si, že vaše odpovědi vycházejí z toho, jak vnímáte a definujete věci v tuto chvíli: jsou to vaše vlastní definice. Vaše odpovědi se mohou měnit v čase, na základě zkušeností i podle toho, jak se cítíte. Jakákoli vaše odpověď je v pořádku. Jednou za čas se k těmto otázkám vraťte, znovu na ně odpovězte a porovnejte potom výsledek s tím předchozím. Mění se něco?

Jak nám prospívá duchovní život

Duchovní záležitosti pro vás mohou znamenat spoustu přínosů. Některým z nich jsou věnovány i následující stránky. Celkově lze říct, že duchovní život prokázal svůj kladný vliv na fyzické i duševní zdraví.

Duchovní život je zdrojem významných myšlenek a hodnot

Mnozí z nás nacházejí základ důležitých hodnot a etických zásad, které vyznávají, v některé duchovní tradici. Jiní si hodnoty a zásady do života vytvářejí ze zdrojů mimo oficiální náboženství. Jde například o pokoru, lásku, úctu ke všemu živému, sebeúctu, odpuštění, nenásilí či dodržování některých pravidel chování.

Máte nějaký systém hodnot a etických principů nebo pravidel chování, kterými se v životě řídíte?

Jakých důležitých hodnot a zásad se v životě držíte?

„V temné době oko prozí.“
~ Theodore Roethke, americký básník

Duchovní život je zdrojem pozitivních vztahů a buduje v lidech smysl pro společenství

Některým z nás obohatí život, zapojí-li se do skupiny lidí „stejného smýšlení“, vyznávajících tytéž duchovní názory a hodnoty. Začneme například chodit do kostela anebo si najdeme skupinu lidí se stejným vyznáním, nějakou studijní skupinu, anebo skupinu lidí, které spojuje stejná duchovní cesta. Můžeme například zjistit, že nejlepší duchovní skupinovou podporu nám poskytuje církev anebo společenství, v němž jsme vyrůstali, anebo se možná naopak budeme cítit mnohem lépe ve skupině vycházející z jiné duchovní tradice, než jakou známe z dětství.

Mnozí z nás pěstují duchovní život pravidelnou návštěvou bohoslužeb v kostele, synagoze či chrámu, kdežto jiní v rámci organizovaného společenství žádné duchovní spojení nenaleznou.

Na své osobní cestě za zotavením využívám coby přednosti toho, že mám bohatý duchovní život, který mi pomáhá s uzdravováním. Bůh už mě donesl v procesu mého uzdravování hodně daleko. Lidé sdružení okolo našeho kostela jsou pro mě velikou oporou. Jejich láska, přívětivost i nauka mi pomáhají udržovat si dostatečnou vnitřní stabilitu na to, abych mohla dál kráčet správnou cestou, a nutí mě chtít být zdravá.

*~ Carrie Hunter,
na cestě za zotavením*

Kam chodíte pěstovat svůj duchovní život? Jak vám dané místo či daná skupina pomáhá? (např. ráda se procházím po parcích a jezdím k rybníkům. Cítím se pak lépe propojená se světem přírody. Uklidňuje mě to a osvěžuje mi to ducha; chodím do synagogy, a oživuji si tak své židovské kořeny)

Cítíte silné spojení s nějakým duchovním společenstvím či skupinou?

„Jsem přesvědčen, že neozbrojená pravda a bezpodmínečná láska budou mít ve skutečnosti poslední slovo.“
~ Martin Luther King, Jr., afroamerický aktivista, bojovník za práva černochů

„Není [v životě] špatné, když vám v uších zní ptačí zpěv a zvony.“
~ Alexandra Stoddard, americká návrhářka interiérů, autorka knih o životním stylu

Pokud ano, jaké přednosti vám přináší příslušnost k této skupině?

Pokud nechodíte do kostela ani nemáte kolem sebe lidi, kteří by vám poskytovali duchovní podporu, přemýšlíte o tom, že byste si nalezení takové skupiny vytkli jako svůj cíl?

Pokud ano, jaké kroky by vám k tomu podle vás mohly pomoci? (např. přečíst si něco o jednotlivých vyznáních; zjistit si, jaké skupiny tohoto typu v okolí existují; chodit na různé bohoslužby nebo setkání a zjistit tak, která skupina je „ta pravá“)

Duchovní praktiky jsou zdrojem útěchy a uzdravení

Mnohým z nás duchovní praktiky pomáhají pochopit a přijmout utrpení, kterého se nám dostalo, a máme díky nim lepší vztah sami k sobě, nacházíme v nich útěchu či úlevu anebo se jejich prostřednictvím cítíme blíž zdrojům duchovní podpory (např. „jedno s přírodou“, „v Božích rukou“, „ve spojení s vyšší mocí“, „ve stavu, kdy všechno samo plyne“, „v míru sama se sebou“.)

Objevili jste nějaké duchovní praktiky, které vám pomáhají dosáhnout pocitu vnitřního klidu? (např. četba něčeho optimistického, modlitba, rozjímání, meditace; přenechání problémů vyšší moci)

„Modlitba je, když rozmlouváte s Bohem; meditace je, když Bohu nasloucháte.“

~ Diana Robinson,
americká fotografka a
hudebnice

Pokud ano, napište pár vět o praktikách, které jsou pro vás důležité.



Pokud při svém zotavování duchovní podporu a pomoc nevyžíváte, měli byste zájem se o takovéto aktivity začít zajímat?

Co pro vás znamená meditace či modlitba?

Jak meditujete nebo se modlíte? Jak promlouváte ke svému vnitřnímu já, svému Stvořiteli či vnitřní síle, pokud vůbec? (např. ráda tancuju a zpívám; rád v klidu sedím a odpočívám, přitom mluvím se Stvořitelem; ráda posílám ostatním pozitivní myšlenky; rád rozjímám o své životní úloze a tím se lépe napojuji sama na sebe, na ostatní lidi i na prostředí, v němž žiju)

Jak a za pomoci čeho do svého nitra vnášíte sílu?

(Vzpomeňte si na nějaký okamžik, kdy jste na tom byli po duchovní stránce špatně. Co vás z toho dostalo? Je to něco, co se dá zopakovat?)

V čem jsou pro vás duchovní praktiky přínosné, a v čem naopak ne? Co se vám na nich líbí? Co se vám na nich nelíbí?

„Možná jednou z největších odměn při meditaci a modlitbě je, když k nám přijde pocit, že někam patříme.“

~ Bill W.,
jeden ze zakladatelů
organizace Anonymní
alkoholici

Byly doby, kdy vám váš duchovní život a praktiky pomáhaly v osobním životě? Jak? A jak ne?

*Co vám při práci s tou kterou praktikou na ní přišlo cenné?
A co nikoli?*

Uvažujete o tom, že si určíte za cíl naučit se některým duchovním praktikám a začleníte je do svého každodenního života?

„Nejdelší cesta je
cesta do nitra.“
~ Dag Hammarskjöld,
švédský diplomat
a politik, generální
tajemník OSN

Jaké kroky podniknete, abyste se mohli duchovním praktikám naučit? (např. budu poslouchat namluvené texty; seženu si na dané téma knihu a budu se učit podle ní; přihlásím se do kurzu; zapojím se do studijní skupiny nebo budu chodit do kostela na bohoslužby; najdu si duchovního učitele, který mě povede)

Jaký další přínos pro vás mají, anebo si myslíte, že by měly, duchovní praktiky?

Zážitek duchovního zjevení / Duchovní krize

Někteří z nás mívají velice hluboké náboženské, duchovní či mystické zážitky a dostali se už někdy do „změněných stavů vědomí“ anebo nějakých „extrémních duševních stavů“, což bylo klasifikováno jako psychiatrické příznaky. Naše psychiatrické krize jsou zřejmě spojeny s náročnými duchovními zjeveními. Jak kdysi někdo poznamenal, je to jako „vyjít na duchovní cestu špatným východem“.

Pro nás, kteří jsme něco takového zažili, jsou tyto události velice hluboké. V naší kultuře jsou však bohužel takové zážitky odsuzovány jako projevy psychózy či halucinace. Někteří z nás ztrácejí veškerou odvahu, pokud jsou jejich nejhlubší duchovní zážitky a zážitky prozření klasifikovány jako příznaky psychiatrické poruchy.

Ne každý ale tyto zážitky posuzuje jako pouhé symptomy. Existuje literatura, která se zabývá styčnými plochami psychiatrických příznaků a duchovních prožitků (Grof & Grof, 1989). Někteří z nás se raději od zážitků intenzivního „duchovního zjevení“ drží dále, protože je velmi obtížné je nějak uchopit a kvůli své intenzitě nám připadají těžko zvladatelné. Další z nás zase chtějí takovým zážitkům porozumět, poučit se z nich a hledat cesty, jak takovéto hluboké prožitky nebo okamžiky prozření začlenit do svého života.

Máte za sebou nějaké zážitky, které považujete za výsostně duchovní? Napište o nich.

Měli byste zájem se o takových zážitcích něco dalšího dovědět?

„Stůjte na cestách
a vyhlížejte, ptejte se na
stezky věčnosti: Kde je
ta dobrá cesta? Vydejte
se po ní a vaše duše
naleznou klid.“
~ Starý zákon,
Jeremjáš 6: 16

Jaké kroky k tomu chcete podniknout? (např. přečtu si, co bylo o zážitcích zjevení napsáno; zkontaktuji někoho, kdo má podobné zážitky; o svém zážitku napíšu a budu svůj příběh dále šířit; podívám se, co se k tématu dá najít na internetu; promluvím si o takovém zážitku s někým blízkým, kdo mě pochopí, anebo se svým duchovním rádcem)

Možná si budete chtít vytvořit plán postupu, který vám bude oporou v případě, že by se takový stav opakoval.

Duchovní přínos psychiatrických prožitků

Je možné, abychom se stali duchovně vyspělejšími lidmi anebo pro nás z problémů s duševním zdravím vzešly nějaké kladné vlastnosti? Nade vší pochybnost! Mnohdy zjišťujeme, že se u nás v důsledku našeho utrpení a životních zkoušek vyvinuly kladné etické nebo duchovní rysy. Jeden účastník semináře na téma zotavování prohlásil: *„Než jsem začal mít duševní problémy, byl jsem opravdový hajzl. Nikdo jiný mě nezajímal. A teď mi velmi záleží na tom, jak se druzí cítí. Náplní veškeré mé práce je pomáhat dalším lidem na cestě za zotavením k lepšímu celkovému zdraví.“*



„Naše skutečné požehnání se nám často zjevuje ve formě bolesti, ztráty a zklamání.“
~ Joseph Addison,
anglický politik a literát

Došlo i u vás k pozitivním změnám ve vašem žebříčku hodnot či ve vnímání ostatních? Pokud ano, napište o tom:

Vlastní hodnocení

DUCHOVNÍ ŽIVOT: RYSY, KTERÉ SE U MĚ VYVINULY

Zaškrtněte libovolný počet možností:

- Více s ostatními soucítím.
- Více mi záleží na tom, co si druzí myslí a co cítí.
- Cítím se blíž Bohu / vyšší síle.
- Je ze mě pokornější člověk.
- Nechci, aby někdo další trpěl stejně jako já.
- Pociťuji nyní touhu pomáhat ostatním.
- Dokážu teď dávat lidem víc lásky.
- Cítím touhu vracet zpátky veškerou pomoc, které se mi dostalo.
- Chci se angažovat proti diskriminaci a za větší sociální spravedlnost.
- Mám pocit, že psychiatrické symptomy a zážitky ze mě udělaly upřímnějšího a opravdovějšího člověka.

Pokud na sobě podobné účinky nepozorujete, nevadí.

Pokud ano, napadají vás nějaké způsoby, jak byste mohli tyto pocity vyjádřit prostřednictvím pozitivních kroků, které byste rádi učinili? Jak byste chtěli vyjádřit své prohloubené lidství?

Co pozitivního v příštích několika měsících uděláte na základě svých prozření, tužeb a pocitů?

„Pro co jiného žijeme než proto, abychom si navzájem činili život méně obtížným?“
~ George Eliot,
anglická literátka

Cvičení

PŘEDNOSTI TÝKAJÍCÍ SE DUCHOVNÍHO ŽIVOTA

Jakými přednostmi souvisejícími s duchovním životem v současnosti disponujete? (např. chodím do kostela; velice mi záleží na lidech kolem mě)

Jakých předností v souvislosti s duchovním životem jste využívali dříve? (např. vždycky jsem se hodně modlila)

Jaké cíle máte do budoucna ohledně svého duchovního života? (např. chci cítit silnější spojení se svou vyšší mocí; chci si přečíst bibli/korán)

PŘEDNOSTI A DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ: DUCHOVNÍ ŽIVOT

Jakých svých předností můžete využít k dosažení svých cílů?
Až si budete vytvářet seznam svých předností, vzpomeňte si, že mohou vycházet:

- **zevnitř** (např. je mi dobře, když každý den medituju)
- **zvnějšku** (např. chodím na faru studovat bibli a spoustu se toho přitom naučím)

Které přirozeně se vyskytující zdroje ve svém okolí můžete využít k uspokojení svých duchovních cílů? (např. zajdu si na mši do tří různých kostelů, abych zjistil, kde mi to nejvíc vyhovuje; budu chodit na meditace do zen buddhistického centra)

Jaké oficiální zdroje můžete využít k dosažení svých duchovních cílů? (např. domluvím si v kostele, abych mohla při mši číst z bible; budu chodit na faru na biblické čtení)

Jaký postoj zaujímáte ke svým duchovním cílům? (např. už se necítím tak sama; doufám, že se alespoň částečně osvobodím od svého strachu)

S jakými překážkami se můžete setkat na cestě ke splnění svých duchovních cílů? (např. necítím žádné spojení s Bohem; mám pocit, že jsem ztratil víru; duchovní zážitky mě děsí)

Jakými způsoby můžete zmíněné překážky na cestě za svými cíli překonat? (např. můj známý se hodně angažuje mezi farníky a je tam moc spokojený, mohl bych do toho kostela zajít s ním)

Jak budete sledovat svoje pokroky na cestě za svými duchovními cíli? (např. povedu si záznamy o svých modlitbách; budu si zapisovat sny)

Jak oslavíte dosažení svých cílů týkajících se duchovního života? (např. poslechnu si nějakou povzbudivou hudbu; zapálím si svíčku na svém domácím oltáři)

Oslavujte!

Zvládli jste to! Oddíl za oddílem jste postupně přemýšleli o různých oblastech, které tvoří váš život. Stanovili jste si, po čem v každé jednotlivé oblasti toužíte. Vytvořili jste si tak předběžný plán směrů, kterými se chcete do budoucna ubírat. Následující kapitola o společenských vztazích představuje poslední z těchto oblastí. Až dokončíte práci i na této kapitole, budete připraveni skloubit všechny své záměry do konkrétních plánů vaší osobní cesty za zotavením.

Věříme, že vás práce na této části knížky bavila a že jste se o sobě dozvěděli i některé nové věci, o kterých by vás do té doby nikdy ani nenapadlo tolik přemýšlet. Blahopřejeme vám!

Jak můžete oslavit tento zásadní krok na své cestě za zotavením?

„Už netrapte se, máte jako my všichni důvod k radosti.“
~ William Shakespeare, anglický literát

„Pokud se chystáte tancovat na stole, nešlápněte mi do dortu.“
~ neznámý autor



Zdroje odkazů a doporučená literatura

Zdroje odkazů

Domov a bydlení

Coursey, R. D., Alford, J. & Sajarjan, B. (1997). Significant advances in understanding and treating serious mental illness. *Professional Psychology: Research & Practice*, 28(3): 205-216.

Ridgway, P. A. & Rapp, C. A. (1997). *The Active Ingredients in Effective Supported Housing: A Research Synthesis*. Monograph. Lawrence, KS: School of Social Welfare.

Vzdělání

Mowbray, C. (Ed.) (2002). *Supported Education and Psychiatric Rehabilitation: Models & Methods*. Linthicum, MD: International Association of Psychosocial Rehabilitation Services.

Unger, K. V. (1998). *Handbook on Supported Education: Providing Services for Students with Psychiatric Disabilities*. Baltimore, MA: Paul H. Brookes Publishing.

Práce a povolání

Boyd, A. S., Ridgway, P., & Rapp, C. A. (1998). *The real reasons consumers leave jobs in competitive employment: The results of a qualitative study*. Unpublished manuscript. Lawrence, KS: The University of Kansas School of Social Welfare.

Mowbray, C. T., Bybee, D., Harris, S. N., & McCrohan, N. (1995). Predictors of work status and future work orientation in people with psychiatric disability. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 19(2), 17-28.

Walsh, K. J. (1999). Work: A Wellspring of Mental Wellness. In L. L. Mancuso, & J. D. Kotler (Eds.), *A Technical Assistance Tool Kit on Employment for People with Psychiatric Disabilities* (pp. 11-20). Alexandria, VA: National Technical Assistance Center for State Mental Health Planning.

Ridgway, P., & Rapp, C. A. (1999). *Critical Ingredients in Achieving Competitive Employment for People with Psychiatric Disabilities: A Research Synthesis*. Lawrence, KS: The University of Kansas School of Social Welfare.

Sobel, D. S., & Ornstein, R. (1996). *The Healthy Mind Healthy Body Handbook*. New York, NY: Patient Education Media.

Volný čas a odpočinek

Holman, J. L. (1994). I Love What I See There. *Christian Single Magazine*, September.

Zdraví a celková kondice

Bradford, N. (Ed.) (2000). *The Hamlyn Encyclopedia of Complementary Health*. London, UK: Hamlyn.

Travis, J. & Ryan, R. S. (1988). *The Wellness Workbook*. Berkeley, CA: Ten Speed Press.

Důvěrné vztahy a sexualita

Deegan, P. E. (1999). Human sexuality and mental illness: Recovery principles and consumer viewpoints. In P. F. Buckley (Ed.), *Sexuality and Serious Mental Illness* (21-33) New York, NY: Harwood Academic Publishers.

Hyde, J. S. (1990). *Understanding Human Sexuality*. New York, NY: McGraw-Hill, USA.

National Summit of Mental Health Consumers and Survivors. (1999, August). Retrieved November 16, 2001, from www.selfhelp.org/plank.html.

Sacks, M., & Strain, J. J. (1982). Commentary on sexual problems of patients with colostomies. *Medical Aspects of Human Sexuality*, 16(6), 1600-1611.

Sobel, D. S., & Ornstein, R. (1996). *The Healthy Mind Healthy Body Handbook*. New York: Patient Education Media, Inc.

Duchovní život

Grof, S. & Grof, C. (1989). *Spiritual Emergency: When Personal Transformation Becomes a Crisis*. Los Angeles: Tarcher. Česky: *Krize duchovního vývoje: když se osobní transformace promění v krizi*. Praha: Chvojkovo nakladatelství, 1999.

Slovník spisovné češtiny pro školu a veřejnost (1994). Praha: Academia.

Doporučená literatura

Domov a bydlení

KINGSTON, Karen. *Zbavte se nepořádku s feng-šuej*. Praha: Orsini, 2010.

MORGENSTERN, Julie. *Jak si udělat pořádek doma, v kanceláři a v osobním životě*. Praha: Motto, 2003.

PROKOPOVÁ, Helena. *Byt, který se vám přizpůsobí*. Brno: Era, 2007.

SKULILOVÁ, Lada. *Šťastný domov pomocí feng šuej: na míru pro české prostředí*. Frýdek-Místek: Alpress, 2012.

WESTGATE, Alice. *Kouzlo útulného domova*. Bratislava: Perfekt, 2001.

Vzdělání

BUZAN, Tony. *Použijte hlavu: jak uvolnit energii své mysli*. Brno: BizBooks, 2013.

FOER, Joshua. *Šetři se, Einsteine!: Jak si zapamatovat úplně cokoli*. Brno: Jota, 2012.

KAHN, Norma B. *Jak efektivně studovat a pracovat s informacemi*. Praha: Portál, 2001.

REINHAUS, David. *Techniky učení: jak se snadněji učit a více si pamatovat*. Praha: Grada Publishing, 2013.

VESTER, Frederic. *Myslet, učit se... a zapomínat?*, Plzeň: Fraus, 1997.

Ekonomické prostředky

JORDÁNOVÁ, Zdeňka. *Moje peníze aneb „Chudoba není ctnost, ale nemoc“*. Praha: Vodnář, 2006.

KOCIÁNOVÁ, Helena. *Finanční gramotnost v kostce, aneb, co Vás neměl kdo naučit*. Olomouc: ANAG, 2012.

KOL. AUTORŮ. *Slabikář finanční gramotnosti: učebnice základních 7 modulů finanční gramotnosti*. Ostrava: COFET, 2011.

NORTHROP, Kate. *Peníze: milostný příběh: zbavte se finančních těžkostí jednou provždy*. Praha: Grada Publishing, 2014.

ORMAN, Suze. *Odvaha být bohatá: život plný finančního a duchovního bohatství*. Praha: Pragma, 2006.

TOMKOVÁ, Eva. *111 tipů jak šetřit svoje peníze*. Brno: Computer Press, 2009.

VRBKOVÁ, Lucie. *Už nikdy dlužníkem: pro všechny, kteří si půjčili, půjčují a hodlají si půjčit peníze*. Ostrava: COFET, 2009.

Práce a povolání

BARRETT, Jim; Williams, Geoff. *Testy vašich schopností*. Praha: Grada Publishing, 2006.

BOLLES, Richard Nelson. *Jaké barvy je tvůj padák?: praktický manuál, jak si najít práci a novou kariéru*. Praha: Pragma, 1998.

HRONÍK, František. *Jak najít zaměstnání*. Brno: MotivPress, 2009.

MÜLLER-THURAU, Claus Peter. *101 nejčastějších otázek a nejlepších odpovědí u přijímacího pohovoru: jak se připravit a uspět*. Praha: Grada Publishing, 2011.

ÖTTL, Christine; HÄRTER, Gitt. *Prodejte své schopnosti: ukažte, co se ve vás skrývá*. Praha: Grada Publishing, 2006.

SIEGEL, Zbyněk. *Jak hledat a najít zaměstnání: rady a tipy pro uchazeče*. Praha: Grada Publishing, 2012.

Volný čas a odpočinek

BAUMJOHANN, Dorothea. *Zahrádka pro každého*. Praha: Euromedia Group – Knižní klub, 2011.

MARTIN, Pavel. *Grilujeme doma i na zahradě: praktické rady a více než 190 receptů*. Praha: Československý spisovatel, 2012.

ROBERTS, Matt. *Začni běhat*. Praha: Slovart, 2014.

SVOBODA, Tomáš. *Oficiální pravidla karetních her*. Praha: Eminent, 2002.

YATES, Christopher. *Jak na ryby*. Brno: Jota, 2013.

Zdraví a celková kondice

BENESCH, Horst. *Proklepej se ke zdraví: pokleповá akupresura EFT: jak rozpustit blokády a být bez bolesti: sebeléčba fyzických i emocionálních problémů*. Praha: Euromedia Group – Ikar, 2011.

BOURBEAU, Lise. *Tělo – tvůj nejlepší přítel*. Bratislava: Eugenika, 2007.

CARR, Allen. *Jak přestat kouřit*. Praha: Earth Save, 2012.

CUMMINGS, Stephen; ULLMAN, Dana. *Homeopatický domácí lékař: bezpečné a účinné léky pro celou rodinu*. Praha: Alternativa, 2010.

- DAHLKE, Rüdiger. *Nemoc jako řeč duše: výklad chorobných příznaků*. Praha: Pragma, 1998.
- KRUMLOVSKÁ, Olga. *Jak být dlouho živ a zdravý*. Praha: Brána, 2014.
- KUBY, Clemens. *Zázračné zdraví: návod k jinému myšlení*. Praha: Eminent, 2012.
- MASTERS, Robert E. L.; HOUSTON, Jean. *Naslouchejte svému tělu: psychofyzická cesta ke zdraví a vědomí sebe sama*. Praha: Pragma, 2006.
- MORSCHITZKY, Hans; SATOR, Sigrid. *Když duše mluví řečí těla: stručný přehled psychosomatiky*. Praha: Portál, 2012.
- MYSS, Caroline. *Proč se lidé neléčí a jak mohou*. Triton, 2011.
- RITTINER, Remo. *Velká kniha jógy: pro zdraví a očistu duše*. Pragma, 2013.
- SYNKOVÁ, Hana. *Všechno je dobré*. Praha: Triton, 2013.
- TEPPERWEIN, Kurt. *Co ti napoví nemoc: řeč symptomů*. Bratislava: NOXI, 2008.
- WEIL, Andrew. *8 týdnů k optimálnímu zdraví: program, který vás naučí využít přirozené léčivé síly vašeho těla*. Praha: Pragma, 1998.
- WENZEL, Melanie. *Léčivé rostliny: nejlepší využití pro zdraví celé rodiny*. Praha: Grada Publishing, 2014.
- Důvěrné vztahy a sexualita***
- BROWN, Sandra L. *Jak poznat nebezpečného muže, dříve než se zamilujete*. Praha: Motto, 2012.
- FRANCKH, Pierre. *21 způsobů, jak najít lásku*. Olomouc: ANAG, 2014.
- GRAY, John. *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše: praktický návod, jak zlepšit vzájemné porozumění a dosáhnout v partnerských vztazích toho, co od nich očekáváme*. Praha: Práh, 1994.
- CHAPMAN, Gary D. *Pět jazyků lásky: naučte se hovořit jazykem lásky toho druhého*. Praha: Návrat domů, 2009.
- LEMAN, Kevin. *Harmonie v manželství: tajemství intimního života*. Praha: Návrat domů, 2009.
- PRAŠKO, Ján; TROJAN, Ondřej. *O milování s důvěrou a láskou*. Praha: Grada Publishing, 2001.
- PREKOP, Jiřina. *Jen v lásce přežijeme*. Praha: Portál, 2014.

TEPPERWEIN, Kurt. *Dokonalé partnerské vztahy: tajemství lásky, sexuality a harmonie*. Olomouc: Fontána, 2014.

Duchovní život

ANGAANGAQ. *Roztavte led v srdcích!: výzva k duchovní změně klimatu*. Praha: Práh, 2011.

EASWARAN, Eknath. *Meditace: jednoduchý osmibodový program pro uplatnění duchovních ideálů v každodenním životě*. Praha: Dobra, 2004.

GROUT, Pam. *Důkazy duchovních zákonů*. Bratislava: Eugenika, 2014.

CHOPRA, Deepak. *Spirituální řešení: odpovědi na nejdůležitější životní otázky*. Brno: BizBooks, 2013.

JUDITH, Anodea. *Velká kniha o čakrách: úplný návod k použití vašeho systému čaker*. Praha: Grada Publishing, 2012.

KORNFELD, Jack; GOLDSTEIN, Joseph. *Hledání srdce moudrosti*. Praha: Eminent, 2004.

LINN, Denise. *Trénink duše: za 28 dní objevíte své opravdové já!* Olomouc: ANAG, 2007.

MOORE, Thomas. *Kniha o duši: pohled hlubinné psychologie a spirituálních tradic na problémy všedního života*. Praha: Portál, 2013.

MURPHY, Joseph. *Moc podvědomí: velká kniha vnitřního a vnějšího rozvoje*. Praha: Pragma, 2003.

MURPHY, Joseph. *Energie z kosmu*. Praha: Euromedia Group – Knižní klub, 1994.

MOUNTAIN DREAMER, Oriah. *Pozvání*. Praha: Dobra, 2004.

RUIZ, Miguel. *Čtyři dohody: kniha moudrosti starých Tolteků: cesta k osobní svobodě*. Praha: Pragma, 2012.

SALZBERG, Sharon. *Pravé štěstí: síla meditace: program na 4 týdny*. Praha: Beta, 2012.

TOLLE, Eckhart. *Moc přítomného okamžiku: kniha o duchovním osvícení*. Praha: Pragma, 2001.

VIRTUE, Doreen. *Léčení s Anděly*. Praha: Synergie, 2004.

ZUKAV, Gary. *Sídlo duše*. Praha: Eminent, 2006.

Kapitola sedm

Společníci na cestu a podpora okolí



Tato kapitola se týká podpory, které se nám může dostat od lidí okolo nás, a způsobů, jak pěstovat a množit ve svém životě vztahy, v nichž nalezneme oporu.

Úvod

To, čím jsme prošli, může rozbít naši podpůrnou sociální síť a způsobit, že se cítíme sami a bez pomoci. Může se stát, že ztratíme podporu velké části svého původního okruhu známých a příbuzných a omezíme potom svůj společenský život, protože se bojíme druhým lidem otevřít. Můžeme mít pocit nedostatečnosti či ublížení a mít strach z odmítnutí. Někteří z nás zase podporu příbuzných a známých mají, ale potřebují nějaký čas na to, aby se jejich vztahy uzdravily. S tím, jak rozšiřujeme hranice svého světa a role, které v životě zastáváme, budeme pravděpodobně přirozeně chtít rozšiřovat i okruh svých známých a přátel.

Vytvořit si s lidmi v okolí vztahy, v nichž se můžeme navzájem podporovat, je důležitá součást naší cesty za zotavením. Tato část knížky nám pomůže:

- pochopit, jaké přínosy pro nás může mít podpora okolí;
- zhodnotit naši stávající podpůrnou sociální síť;
- najít a překonat překážky při budování pozitivních vztahů;
- najít způsoby, jak zvětšit okruh lidí, v nichž nalezneme oporu;
- náležitě o svoji podpůrnou sociální síť pečovat;
- stanovit si cíle ohledně posilování a vzniku dalších vztahů s okolím.

Podpora okolí se promítá do všech ostatních životních sfér (domov, práce, volný čas a odpočinek, vzdělávání, zdraví a celková kondice, sexualita i záležitosti ducha). Pokud je nám naše okolí oporou, může to zvýšit naše šance na zřetelné zotavení ve všech těchto sférách. Pevnější vztahy tohoto typu často vznikají přirozeně během cesty za zotavením s tím, jak si rozšiřujeme obzory a začínáme žít i mimo oblast, na kterou jsme se dříve omezovali.

Služby péče o duševní zdraví jsou tradičně nastaveny tak, aby byl jejich příjemce podporován v „nezávislosti“. Často jsme odrazováni od toho, abychom vytvářeli vztahy, a to zejména se svými souputníky na cestě za zotavením. Slýcháme, že je v našem životě důležité a nezbytné být „soběstačný“.

Ve skutečnosti všichni potřebujeme celou škálu vztahů, které jsou nám oporou, ke zdárnému přežití každého dne. V přístupu vycházejícím z předností člověka se do centra pozornosti spíše než nezávislost dostává vzájemná provázanost. Můžeme se snažit být s ostatními lidmi co nejprovázanější a využít všech svých předností a forem podpory vzájemně prospěšným způsobem.

„Je to lidský dotyk, co se na světě počítá – dotyk vaší ruky a mojí – což znamená pro umdlévající srdce víc než útočiště nebo chléb nebo víno. Vždyť útočiště zmizí s nocí, a chléb vydrží jen den. Ale dotyk ruky a zvuk hlasu žijí v duši navždy.“

~ Spencer M. Free,
americký básník

„Kamarádi vás milují takové, jací jste byli dřív a jakými jste se stali nyní.“

~ neznámý autor

Každý z nás musí putovat za zotavením po vlastní cestě, ale během celého jejího trvání potřebujeme pomoc a podporu průvodců, souputníků a dalších spojenců. Potřebujeme k sobě lidi, kteří nám pomohou postupovat po cestě rychleji, lidi, kteří nám slouží jako „průvodci“ anebo kteří nás na cestě vpřed doprovázejí. Učíme se také vyvážit potřebu samoty a času pro sebe s vnímáním vzájemnosti, soudržnosti a společenství. Nejsme na své pouti za zotavením sami! Můžeme zažívat pocit sounáležitosti s dalšími lidmi kráčejícími po cestě uzdravení a přerodu, které říkáme zotavování. Potřebujeme se a můžeme se podpořit navzájem!

Co znamená podpora okolí?

Termínem „podpora okolí“ se označuje interakce s lidmi, která nám prospívá a dodává nám jistotu. Podpora okolí znamená vědět, že jsou lidé, kterým na nás záleží, kteří mají o nás zájem a kteří sehrávají v našem životě pozitivní roli.

Na začátku cesty za zotavením spoléháme ohledně podpory a naplnění svých potřeb převážně na poskytovatele služeb, např. na case managery nebo terapeuty, případně na členy rodiny. Často cítíme, že jsme snadno zranitelní a potřebujeme, aby o nás někdo pečoval. Na druhou stranu si můžeme myslet, že nemáme druhým prakticky co nabídnout, protože trpíme a protože jsme si internalizovali stigma spojované s problémy v oblasti duševního zdraví a můžeme si připadat bezcenní.

Pro svoji cestu za zotavením si postupně nacházíme dobré společníky a rozšiřujeme okruh pozitivních vztahů, z nichž můžeme čerpat oporu. Zjišťujeme, že podpora okolí má ve skutečnosti obousměrný charakter a musí oběma směry i fungovat. Zjišťujeme, že přirozeně toužíme šířit dál pomoc a podporu, které se nám dostalo od druhých, a zároveň si uvědomujeme, že toho jiným lidem vlastně můžeme nabídnout spoustu. Někdy díky vlastním zkušenostem začneme mít větší pochopení a citlivost vůči lidem okolo sebe a s takovými vlastnostmi potom můžeme sami dokonce poskytovat oporu ostatním.

Ve španělštině existuje slovo, které poskytuje (oproti češtině i angličtině – pozn. překl.) širší obrázek toho, co všechno může podpora okolí znamenat. Jde o výraz *confianza*. Marta Javier ve své knize „*Friends Can Be Good Medicine*“ (Přátelé mohou být dobrým lékem – pozn. překl.; Javier, 1981) poskytuje následující definici:

„Všichni v sobě máme zásadní lidské potřeby včetně potřeby uznání od ostatních, motivujícího prostředí, péče a pozornosti od přátel a sebepřijetí.“
~ John Travis,
americký lékař a
propagátor komplexního
zdraví

Podpora okolí

- je pochopení v symbolické rovině;
- probouzí důvěru;
- nám umožňuje zažívat pocit souznění s jiným člověkem;
- posiluje víru a soudržnost;
- pokrývá také spolupráci a schopnost se dělit;
- znamená i ochotu udržovat mezi sebou vzájemnou provázanost;
- zahrnuje existenci okruhů, v nichž síťovitě probíhá komunikace;
- dává oběma stranám výjimečné podněty k poskytování podpory na psychologické i duchovní úrovni.

Je něco, co byste k této definici přidali? Co znamená podpora okolí pro vás?

Jaký je přínos podpory okolí?

Existuje mnoho výzkumů dokazujících, jak přínosná je podpora okolí. Existence takové podpory snižuje závažnost depresí i jiných psychiatrických příznaků. Máme-li životního partnera či partnerku, druha či družku anebo někoho, komu se můžeme svěřit se svými myšlenkami a sny, zlepšuje se také naše fyzické i duševní zdraví a obecně se dožíváme vyššího věku. Podpora okolí nás také pomáhá chránit před mnohými nemocemi včetně rakoviny a srdečních problémů.

Zjistilo se, že chybějící podpora okolí má negativní důsledky pro lidské zdraví. U těhotných žen, kterým se takové podpory nedostává, například častěji dochází při porodu ke komplikacím. Nedostatečná podpora ze strany okolí zhoršuje stres a z něj vyplývající psychologické příznaky. Obecně lze říct, že silná podpůrná sociální síť přináší spoustu sociálních, fyzických i psychologických výhod.

Naše psychiatrické prožitky mohou narušit podporu, které se nám od našeho okolí dostává, a zatěžovat naše důležité vztahy. Můžeme ztratit kontakt s lidmi, kteří pro nás v životě mnoho znamenali, a to včetně rodičů, sourozenců, kamarádů, partnerů a našich dětí. Cítíme třeba izolaci, samotu a vyčleněnost, a to i tehdy, je-li okolo spousta lidí. Je možné, že přestaneme zkoušet navazovat či udržovat vztahy s ostatními a budeme se snažit od ostatních držet dál. Může se stát, že se budeme vyhýbat lidem ve snaze uchránit

„Musíme se navzájem posilovat, chránit, držet a utěšovat.“
~ John Winthrop,
anglický právník
puritánského vyznání,
zakladatel 2. nejstarší
anglické kolonie na
americké půdě

„Říkejte tomu klan,
říkejte tomu síť, říkejte
tomu kmen, říkejte tomu
rodina. Ať tomu budete
říkat jakkoli, ať už jste
kdokoli, potřebujete to.“
~ Jane Howard,
americká spisovatelka

se citových zranění a odmítnutí. Naše osamělost může být velmi bolestná.

Zažili jste něco podobného? Napište o tom:

„Někde je někdo, kdo
sní o vašem úsměvu
a ve vaší přítomnosti
zjišťuje, že stojí za to žít.
Tudíž když jste osamělí,
vzpomeňte si, že to
tak je: někdo někde
na vás myslí.“
~ neznámý autor

Jak nám prospívá podpora okolí na naší cestě za zotavením?

Studie týkající se podpory okolí a zotavování se zúčastnila skupina lidí v americkém státě Connecticut. Studie zjistila, že zpočátku lidé výrazně spoléhali na podporu oficiálního systému péče a na členy rodiny. Postupem času, s tím jak v jejich životě nabývalo na důležitosti zotavování, lidé začali navazovat vztahy mezi sebou, což jim prospělo při zotavování hned několika následujícími způsoby (Breier & Strauss, 1984):

- **možnost vyjádření** – lidé mohli před těmi, kteří jim byli oporou, vyjádřit své emoce;
- **pokusná realita** – lidé si mohli ozkoušet své vnímání reality na někom, komu důvěřují;
- **materiální podpora** – lidem se dostalo finanční pomoci i pomoci s bydlením;
- **společenský souhlas a začlenění** – lidé cítili, že jsou přijímáni a že někam patří;
- **stálost** – lidé si našli kontakty, které vydržely;
- **motivace** – lidem se dostalo povzbuzení, které je motivovalo;
- **modelování** – lidé mohli pozorovat způsoby jednání těch, kdo je podporují, a vzít si je za své;
- **monitorování symptomů** – osoby, poskytující podporu, mohly své protějšky upozornit na problémy;
- **řešení problémů** – podporující osoby nastavovaly lidem zrcadlo a poskytovaly jim cennou zpětnou reakci;
- **pochopení a empatie** – lidé cítili, že je někdo skutečně chápe;
- **vzájemnost** – lidé zjišťovali, že mohou být někomu rovnocennými partnery a pomoc poskytovat i přijímat;
- **vhled** – lidé o sobě získali ucelenější představu.

Cvičení

VAŠE STÁVAJÍCÍ PODPŮRNÁ SÍŤ

Cílem tohoto cvičení je pochopit, do jaké míry odpovídá podpora, které se vám v současnosti dostává, vašim představám.

Inspirujte se příkladem uvedeným na následující stránce a sami si podobným způsobem vyplňte prázdnou stylizovanou síť na téže dvoustraně. Do kroužku uprostřed vepište své jméno. Každé okénko sítě představuje jednu z oblastí vašeho života. Uveďte do těchto okének osoby, zvířata a další zdroje, z nichž nebo od nichž se vám dostává podpory.

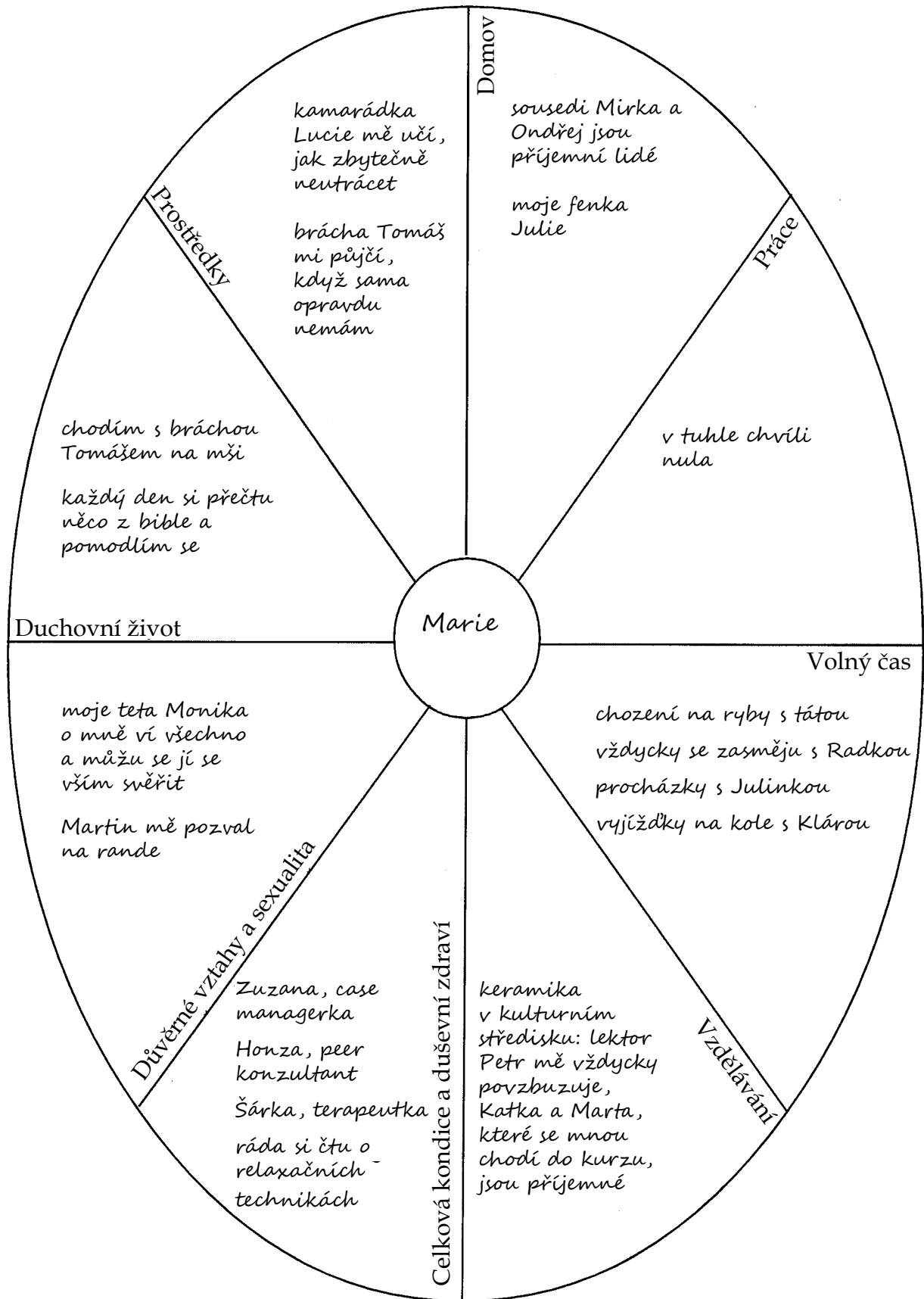
Poznamenejte si osoby, které jsou vám oporou celý život, i ty, kteří se součástí vaší podpůrné sítě stali v poslední době. Uveďte jména osob, s nimiž se cítíte bezpečně nebo příjemně nebo s nimiž si rádi povídáte. Nezapomeňte ani na ty, s nimiž byste rádi pojedli nebo si vypili kávu. Vzpomeňte na lidi, na něž se můžete obrátit, když potřebujete emocionální vzpruhu, praktickou pomoc i prostředky, zvláště pokud jste skutečně v úzkých.

Oporu vám může poskytnout člověk, místo nebo věc. Často jsme přesvědčeni, že podporu můžeme získat jenom od lidí. Můžete ji mít ale i ve formě úžasného „místa“, např. když sedíte v parku pod svým oblíbeným stromem. Jako „věci“ můžeme označit čas strávený se svým zvířetem nebo třeba četbu knih s duchovní tematikou. Lidi, místa i věci, která vám poskytují oporu, si určitě poznamenejte do každého okénka sítě.

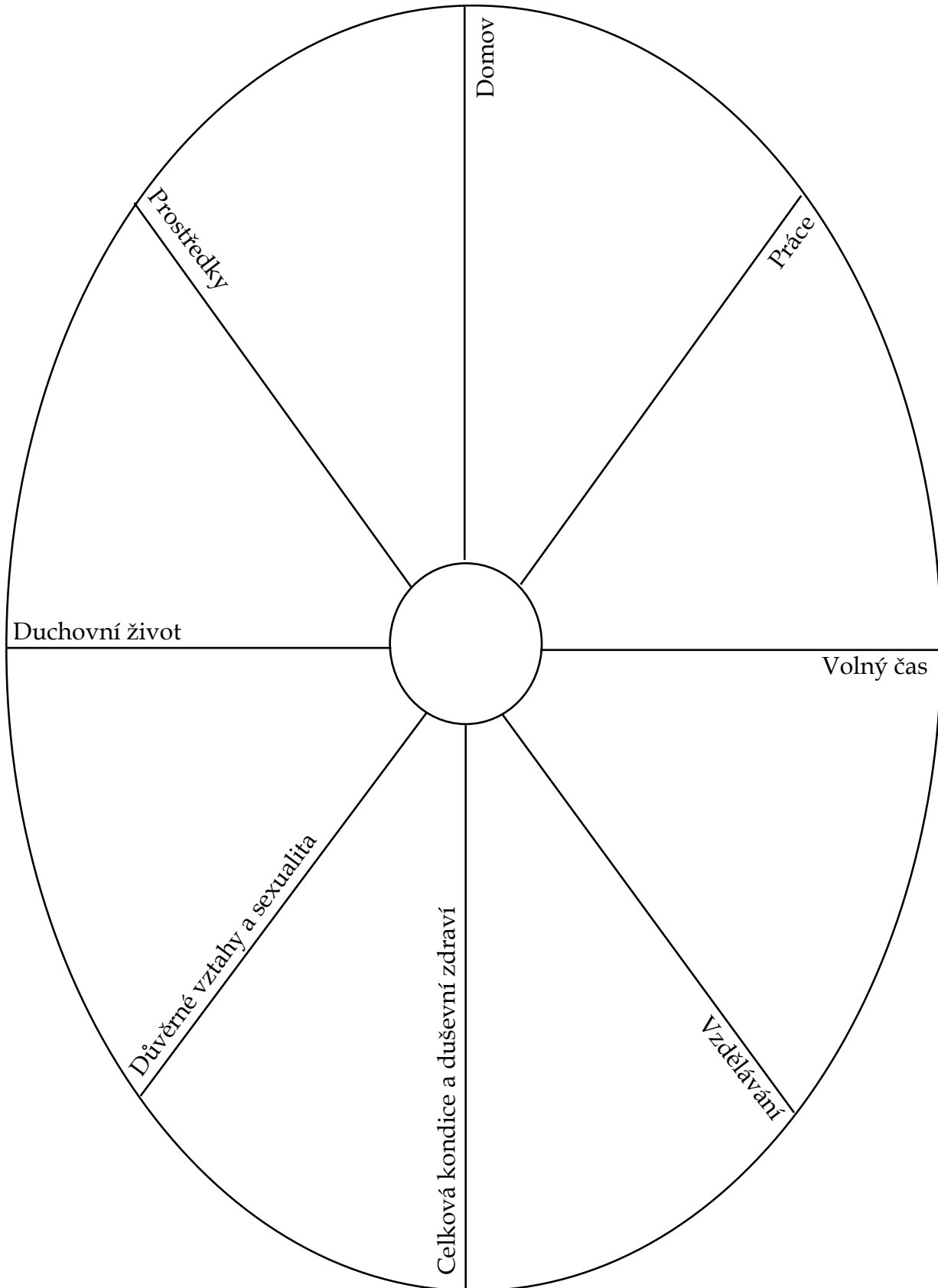
Zapište si formy a zdroje podpory okolí, pokud jde o:

- vaši současnou životní a bytovou situaci (sousedí, na které se můžete spolehnout, spolubydlící, partner či partnerka, úzké rodinné vazby);
- pokud se vzděláváte, potom i vaše sociální okolí v rámci vzdělávacího procesu (další frekventanti, vyučující);
- ekonomické prostředky (lidé, kteří vám pomáhají finančně anebo s nimiž se dělíte o své prostředky);
- volný čas a odpočinek (lidí, se kterými je prožíváte)
- pracovní život (kolegové, nadřízení, další osoby na pracovišti)
- celková kondice a duševní zdraví (někdo, s kým chodíte běhat či jezdíte na kole, známí ze sportovního centra, lidé, kteří s vámi chodí na jógu nebo jiné cvičení)
- důvěrné vztahy a sexualita (důvěrní přátelé a sexuální partneři);
- duchovní život (lidé stejného přesvědčení, duchovní učitelé či průvodci).

Moje stávající podpůrná sociální síť



Moje stávající podpůrná sociální síť



„Nikdo, ale nikdo, to tady nezvládne sám.“
~Maya Angelou,
americká spisovatelka

Až síť vyplníte, znovu si projděte každé jméno a vzpomeňte si, jaké podpory se vám od dotyčné osoby nebo společně s ní dostalo. Ještě jednou si pak celou síť pročtěte. Jsou z ní pro vás patrné nějaké tendence či obecnější závěry?

- Cítíte velmi blízký vztah k mnoha lidem?
- Funguje v některých těchto vztazích vzájemnost?
- Co vám každý z těchto vztahů přináší?
- Je vaše síť složená převážně z lidí, kteří mají podporu v popisu práce a/nebo jsou vaši souputníci?
- Tvoří vaši síť především členové rodiny?
- Je vaše síť malá a máte jen málo lidí, na které se opravdu můžete spolehnout?
- Vídáte se s lidmi a mluvíte s nimi, ale není nikdo, ke komu byste cítili nějakou bližší vazbu?
- Jsou všechny vaše formy podpory soustředěny okolo několika málo oblastí, např. práce, terapeutické programy, anebo podporu čerpáte v mnoha oblastech?
- Co mají vaše formy podpory společného?
- Jaké jedinečné vlastnosti mají lidé, kteří vás podporují?

Zde si můžete zaznamenat veškeré vyzorované tendence či pravidelnosti, o nichž si myslíte, že by mohly být důležité:

Jaký posun byste si v tomto ohledu přáli, resp. jste spokojeni se svojí současnou podpůrnou sociální sítí?

Překonávat překážky na cestě ke vztahům

Je mnoho osamělých lidí, kterým se okruh známých a přátel buduje jen obtížně. Pokud zažíváme psychiatrické příznaky, může to naši situaci ještě znesnadnit. K tomu, abychom si mohli vytvořit nebo přetvořit podpůrnou síť, budeme možná muset překonat některé běžné překážky:

Tendence stáhnout se do sebe

Mnozí zjistíme, že se poté, co se u nás projevila psychiatrická porucha, straníme ostatních lidí. Celkem obvyklý je strach ze společenského stigmatu, pocit, že nikam nezapadáme a vlastně ani nikam nepatříme. Někdy se sice nestáhneme do sebe úplně, ale zůstáváme na okraji dění, nebo vysedáváme v kavárně nebo obchodním centru a pozorujeme ostatní, anebo chodíme to kostela na obřady podle rozpisu, ale zůstáváme ponoření do sebe, místo abychom vstupovali do skutečného kontaktu s ostatními lidmi.

Taky jste zjistili, že se stahujete do sebe? Zkuste napsat o tom, jaké to je:

Jednosměrné vztahy

Často zjišťujeme, že máme vztah, kde se nám dostává pomoci a podpory, ale sami v něm nemáme možnost tuto pomoc oplácet. Musíme spoléhat na její oficiální poskytovatele a na několik rodinných příslušníků, na které toho vzhledem k našim potřebám může být trochu moc. Podpory od poskytovatelů péče o duševní zdraví můžeme samozřejmě rozumně a s náležitou frekvencí využívat, ale abychom se mohli úspěšně zotavit, potřebujeme v životě i jiné vztahy. Měli bychom usilovat o podporu z mnoha stran, nejen tu oficiální či příbuzenskou. Ti, pro které je podpora profesí, nám nemohou nabídnout opravdu oboustranný a vzájemný vztah. Pokud téměř nemáme šanci poskytnutou podporu někomu oplatit, můžeme v takovém vztahu zažívat pocity marnosti, vzteku a závislosti.

*Máte nějakou zkušenost s jednosměrnými vztahy?
Popište své zážitky:*

„Přitahovat štěstěnu, obětovat nových pár mincí pro starého kamaráda, užít si staré zábavy s novým kamarádem a povzbudit srdce skutečného kamaráda tím, že jeho jméno napíšu na křídla draka.“

~ čínské přísloví



Nízké sebevědomí

Pokud máme nízké sebevědomí, můžeme získat pocit, že na nás ostatním lidem nezáleží.

Promítá se nízké sebevědomí do vašich vztahů? Popište jeho případný dopad:

Špatná sociální situace

Kvůli nedostatku prostředků můžeme mít pocit, že máme omezené možnosti i po stránce společenské. Tuto situaci potom můžeme vnímat tak, že nedokážeme ve vztahu obstát.

Myslíte si, že nedostatek materiálních prostředků někdy nějak ovlivnil vaše vztahy? Napište o tom:

„Největší choroba dnešní doby není lepra ani tuberkulóza, ale pocit, že o mě nikdo nemá zájem, že o mě nikdo nedbá a že mě všichni opustili.“

~ Matka Tereza,
řeholnice, misionářka
a humanitární pracovnice,
držitelka Nobelovy
ceny míru

Strach

Někdy se bojíme otevřít se druhým lidem kvůli problémům ve vztazích z minulosti. Můžeme se například bát týrání, využívání, odmítnutí či zrady. Můžeme mít pocit, že nemáme jiným téměř co nabídnout anebo že ostatním ublížíme či je zklameme, pokud nám budou poskytovat podporu.

Máte obavy tohoto druhu? Napište o nich:

Brání vám ve sblížení s jinými lidmi nějaké překážky? Jaké jsou ty nejvýznamnější a jaký mají vliv na vaši schopnost budovat si okruh přátel a známých?

Jaké kroky můžete podniknout k tomu, abyste překonali i překážky, které vám brání vytvořit si pozitivní a vzájemně se obohacující vztahy?

Musíme se zaměřit na to, abychom dokázali překážky na cestě ke vztahům rozbít, protože opora okolí nám pomůže dosáhnout zotavení, pomůže nám uvědomit si a ocenit svůj vlastní pokrok a zlepši kvalitu našeho života. Jinými slovy, podpůrná sociální síť je důležitá pro naše zotavování a je sama o sobě velkou výhrou.

Jste spokojení se stávající podobou svých vztahů a podporou, kterou získáváte a dáváte? Pokud ne, čtete dál.

Rozhodit síť

Pokud jste u čtení zůstali, svědčí to o tom, že chcete zlepšit, posílit anebo rozšířit svoji podpůrnou sociální síť. Tato část cesty za zotavením může být velice náročná a znamená vzít na sebe důležitý závazek. Vztahy se budují a napravují dlouhou dobu. Není už na co čekat; nikdy není pozdě začít zlepšovat svoje vztahy s okolím!

„Přátelský vztah má v sobě veliký náboj. Oba jsme uvolněnější a citlivější, tvořivější a hloubavější, energičtější a bezprostřednější, nadšenější a vyrovnanější. Je to, jako bychom kontaktem se svým přítelem vstoupili do jiného prostředí.“
~ Andrew M. Greeley, irskoamerický kněz, sociolog, novinář a spisovatel

Jak se můžeme podporovat navzájem?

Vzájemná sociální podpora má tři hlavní podoby:

Vyměňovat si informace a nápady

Informace a nápady, které si mezi sebou vyměňujete, se mohou týkat i povědomí o určitém zdroji či doporučení, které nám umožňuje sehnat potřebnou pomoc. Může jít i o to navzájem si poradit anebo poskytnout zpětnou vazbu, tak abychom mohli činit rozhodnutí, za nimiž si stojíme. Patří sem rovněž to, že se podělíme o své vědomosti či myšlenky, ať už jde o náš světový názor nebo správné číslo autobusu.

Nabízet či přijímat materiální pomoc

Rodiče nám například půjčí, abychom mohli splatit dluh, anebo nám kamarád na konci měsíce nakoupí. Můžeme například sousedce pohlídat děti, když si potřebuje něco zařídit, anebo nás známý svezí autem na nádraží.

Poskytovat si pomoc ve sféře emocionální

Podpora je založena na tom, že nám na sobě navzájem záleží. Podpora nás citově sblíží s ostatními lidmi a posiluje naše sebevědomí.

Existují v zásadě tři způsoby, jak můžeme získat podporu okolí, o kterou stojíme:

1. Můžeme čekat, až nám bude podpora nabídnuta nebo poskytnuta

Když jsme byli malí a potřebovali jsme podporu, čekali jsme a dělali povyk. Pokud čekáme na to, že nám někdo poskytne podporu i v této fázi života, necháváme zcela na ostatních rozhodnutí, kdy potřebujeme podporu a společnost ostatních. Posedáváme například a čekáme, až zazvoní telefon, anebo sedíme mezi lidmi a čekáme, až nás někdo osloví. Pokud čekáme na zazvonění telefonu, na zaklepání na dveře anebo na pozvání k tomu, abychom mohli být s dalšími lidmi, v budování vztahů se nijak neangažujeme. Musíme být naopak směrem k ostatním aktivní a přijmout fakt, že se můžeme spálit.



2. Můžeme o podporu požádat

Tento způsob, jak získat podporu, je obtížnější, ale mnohem účinnější. Pro mnohé z nás je velice těžké si o podporu říct. Zachovejte klid. Mnoho lidí má problém požádat druhé o pomoc. Máme třeba pocit, že jsme zklamali ty, kteří nám podporu už poskytli, anebo že jsme nesplnili jejich očekávání. Můžeme mít pocit, že si pomoc či podporu nezasloužíme. Některým z nás zase možná někdo ublížil, když jim tvrdil, jak si nic nezaslouží, jak jsou bezcenní a jak nikdy nebudou mít žádný pěkný vztah. Cítíme třeba, že se nemůžeme vyrovnat těm, kdo nemusejí bojovat s psychiatrickými příznaky anebo kdo už na cestě za zotavením dospěli dál. Anebo si možná myslíme, že už jsme na cestě za zotavením tak daleko, že jsme naopak těmi, za kým si další lidé chodí pro podporu. Nemůžeme přece přiznat, že nejsme vševědoucí a že sami ještě potřebujeme něčí oporu!

Všechny tyto pocity se musíme snažit pustit z hlavy. Zasloužíme si podporu, přátelství a lásku! Jsme součástí lidského společenství!

Jak v sobě můžeme pěstovat umění oslovovat druhé? Můžeme začít maličkostmi, například tím, že zapředeme hovor s někým, kdo s láskou pomáhá lidem (například s knihovnicí). Můžeme se také zapojit do některé podpůrné skupiny, kde je poskytování a přijímání podpory všudypřítomným jevem a přirozeně se očekává i od každého jejího člena.

Sally Clay, peer konzultantka a ochránkyně práv dalších lidí s podobnou zkušeností, tvrdí, že jedním z hlavních znaků „chronicky normálního člověka“ je schopnost zapojit se do společenské konverzace anebo banálního plácání. I když se Sally vyjadřuje velice vtipně, její slova jsou pravdivá. Můžeme se naučit, jak se s vnitřním klidem zapojovat do běžného společenského rozhovoru. Pokud se společenskou konverzací nemáme problém, můžeme postoupit dál – pokusit se požádat někoho o pomoc! Můžeme se s daným člověkem nejprve rozpovídat o svých myšlenkách a pocitech. A když kývneme na nějakou společenskou akci, o které se dozvíme, i přesto, že se nám tam na jednu stranu vůbec nechce, porážíme svůj odpor.

Jakými způsoby byste někoho mohli požádat o pomoc?

„Chceme, aby s námi lidé víc soucítili, než pro nás dělali.“

~ George Eliot,
anglická spisovatelka,
novinářka a
překladatelka

Zenové mistři hovoří o potřebě naučit se odvaze švestkového květu. Švestkový květ, jemný a nadšený, se objeví, i když venku ještě vanou zimní větry. Někde hluboko ve své podstatě ví, že jaro už je téměř tady... Švestkový květ symbolizuje nezdolnost lidského ducha, jeho schopnost znovu se otevřít lásce a jít vstříc dalšímu důvodu k oslavě. V blízkých vztazích si postupně vyvineme odvahu švestkového květu, tím, že se budeme vracet, znova a zase znova, k základním dovednostem jako mluvit pravdu, vzít na sebe zodpovědnost a udržovat sebe i své důležité blízké v prostoru, kde jsou s láskou přijímáni.

~ Kathlyn & Gay Hendricks



„Trvá jenom minutu k někomu vzplanout, hodinu někoho si oblíbit a den se do někoho zamilovat, ale trvá celý život na někoho zapomenout.“
~ neznámý autor

„Pomoz mi, jestli můžeš, je mi mizerně, a moc si cením toho, že jsi nablízku. Pomoz mi, abych zase stál pevně nohama na zemi. Pomůžeš mi tedy, prosím, prosím?“
~ píseň „Help“ Johna Lennona a Paula McCartneyho

3. Můžeme poskytnout podporu někomu jinému

Staré pořekadlo říká, že „je lepší dávat než brát“. Tento způsob získávání podpory je jeden z nejspolehlivějších a nejúčinnějších. Dáváme-li, máme často pocit, že získáváme víc, než člověk, který přijímá naši laskavost.

Pokud poskytujeme podporu někomu dalšímu, pomáhá nám to lépe pochopit, co znamená cenit si sama sebe. Když cítíme, že sami potřebujeme oporu, můžeme ji poskytnout někomu jinému. Můžeme třeba chodit pomáhat do místního domova důchodců, donést sousedce květiny ze zahrádky anebo třeba naučit neteř upéct výborný koláč podle osvědčeného rodinného receptu. Ať uděláme cokoliv: pokud tím někomu pomůžeme, je pravděpodobné, že se na oplátku dostane více podpory i nám.

Jakou jednou věcí pomůžete někomu dalšímu v příštím týdnu?

Cvičení

NOVÉ VZTAHY

Jedním ze způsobů, jak budovat svoji podpůrnou sociální síť, je vytipovat si možné přátele..

- **Napište si seznam lidí, které znáte a kteří jsou pro vás něčím zajímaví.**
- **Ke každému jménu si připište telefonní číslo.** Pokud něčí telefon neznáte, budete ho možná muset sehnat přes někoho dalšího. E-mail vynechte: má jít o přímý rozhovor, nikoli písennou komunikaci.
- **Ke každé osobě si napište, co s ní máte společného:**

Jméno	Telefon	Co máme společného
-------	---------	--------------------

Každý den po dobu jednoho týdne si ze seznamu vyberte jednu osobu a zavolejte jí. Každý den zavolejte někomu jinému. S dotyčným člověkem si krátce popovídejte. Rozhovor může vycházet z vašich společných zájmů a vaší upřímné touhy se s tímto konkrétním člověkem seznámit anebo s ním navázat bližší kontakt.

Ze začátku je těžké se takhle osmělit, ale odměnou vám bude kontakt s lidmi, s nimiž nás pojí společné zájmy. Můžete si třeba dopředu napsat pár věcí, o kterých se chcete bavit, anebo si napsat jakýsi stručný „scénář“ toho, co můžete říct. Jsou mezi námi tací, kteří mají od přírody konverzaci v krvi, ale i lidé zoufale nesmělí. Pokud si vytvoříme seznam kontaktů a týden co týden ho budeme používat, naučíme se tím možná obracet se na ostatní a časem se potom zkontaktujeme s lidmi, které máme rádi, a vybudujeme si kolem sebe stálý okruh lidí, kteří nám budou oporou a s nimiž si budeme mít co říct.

O telefonátech si ved'te záznamy

Po každém hovoru si zapište, jak proběhl. Tyto záznamy potom můžete využít při dalším rozšiřování okruhu svých známých. Napište si, co bylo na rozhovoru pozitivní, a následně také všechno, z čeho jste měli pocit, že už nejde tak dobře. Tento postup vám pomůže ujasnit si, zda byl ten který telefonát přínosný pro obě strany. Ne každý z našeho seznamu se s námi začne přátelit nebo nás začne podporovat. Nenechte se odradit! Pochvalte se za to, že jste se pokusili přizvat do svého života někoho dalšího. Postupem času se vám podaří vytvořit si okruh přátel a známých, kteří si navzájem pomáhají.

„Sami toho zvládneme tak málo; společně toho zvládneme tak moc.“

~ Helen Keller,
americká hluchoslepá spisovatelka, aktivistka na poli péče o nevidomé a neslyšící a jejich vzdělávání, první vysokoškolský absolvent s tímto postižením v dějinách

„Ti, které podporujeme, nás v životě drží nad vodou.“

~ Marie von Ebner-Eschenbach,
rakouská spisovatelka tvořící v českých zemích

Jaký vztah chceme budovat

Vztahy mohou mít spoustu podob, od vztahů s lidmi s podobnou zkušeností přes přátelství, příbuzenské vztahy a důvěrné vztahy až po zběžnou známost. My se můžeme zaměřit na konkrétní druh vztahu, který chceme rozvíjet.

Vztahy mezi lidmi s podobnou zkušeností

Schopnost navázat vztah s někým, kdo má podobné životní zkušenosti, je účinným způsobem, jak lépe zvládat každodenní stres a problémy. Na své cestě za zotavením se toho můžeme spoustu naučit od svých souputníků. Někteří z nás získávají více tohoto druhu podpory tím, že se zapojují do svépomocných skupin. Pokud ve vašem okolí ještě žádná taková skupina neexistuje, zapřemýšlejte, zda by nestálo za to založit vlastní svépomocnou organizaci či skupinu v místě vašeho bydliště.

Poznamenejte si na tomto místě jméno některého svého souputníka, s nímž byste se rádi blíže seznámili:

Rádce nebo učitel

Ať už jsme teprve na začátku cesty za zotavením, anebo už po ní kráčíme dlouhou dobu, vždycky existují lidé, kteří nám mohou poradit nebo nás vést. Jsou to lidé, ke kterým vzhlížíme jako ke svým vzorům. Jsou to lidé, kteří v životě dělají to, co bychom rádi jednou dělali i my.

Takového člověka je možné najít (v zemích, kde má zotavování vycházející z předností člověka již dlouhou tradici – pozn. překl.) ve vedení organizací vedených lidmi s podobnou zkušeností. Může jít o někoho, kdo vede zotavovací skupiny anebo poskytuje služby dalším lidem s podobnou zkušeností v nejbližším centru péče o duševní zdraví. Síla a odhodlání těchto lidí pro nás mohou být velkou inspirací.

Rádce si ale nemusíme hledat mezi lidmi, kteří se sami angažují v péči o své souputníky anebo v ochraně jejich práv. Můžeme si vybrat někoho, komu se daří zlepšovat svoji celkovou kondici a činit na cestě za zotavením velké pokroky. Svůj vzor si můžeme vybrat mezi lidmi, kterých si vážíme, kteří nám dodávají naději do budoucna a kteří nám pomáhají lépe porozumět obtížím, s nimiž se musíme prát.

Znáte někoho, o kom víte, že ve svém životě dokázal překonat velké problémy a nepřízeň osudu, a kdo je pro vás v životě inspirací? Napište si jméno tohoto svého možného rádce:

Jakmile si vyberete někoho, kdo by vám mohl sloužit za vzor, oslovte ho. Poproste danou osobu, aby vám vyprávěla příběh svého zotavování. Vypjtejte se na to, co dotyčnému na jeho cestě pomáhalo, povězte mu svůj vlastní příběh anebo se mu svěřte se svými problémy. Zeptejte se dané osoby na její doporučení v oblastech, kde potřebujete novou inspiraci anebo konkrétní radu.

Možná vás překvapí, jak snadné je seznámit se s nějakým potenciálním rádcem a jak ochotně vám tento člověk odpoví na vaše otázky. Možná dokonce budete chtít tuto osobu požádat, zda by se stala vaším rádcem v oficiálnější slova smyslu, například ve formě pravidelných setkání zaměřených na podporu a výměnu názorů. Pokud právě tento vztah neklapne, hledejte si potenciálního rádce jinde, dokud se vám nedostane takových znalostí a podpory, jaké potřebujete. Je rovněž možné, že svého rádce nebo svůj vzor najdeme přes internet.

Kamarádi a přátelé

Kamarádství či přátelství je výjimečný vztah. Některá přátelství jsou natolik silná, že přetrvávají celý život a přestojí všechny bouřky a mračna. Jiná zase vydrží jenom chvíli, a přesto jsou zkušenosti, které si z nich odneseme, natolik zásadní, že nám zůstanou navždycky.

Kamarádi jsou lidé, s nimiž nás spojují stejné koníčky, zážitky nebo aktivity. Jsou to lidé, kteří se dokážou jeden za druhého postavit, důvěřují si a jsou si oporou v dobách veselých i v čase smutku a zklamání. Kamarádi jsou lidé, kteří nám šestkrát v průběhu dvou let pomůžou se stěhováním, a to i když máme pokaždé byt ve druhém patře bez výtahu. Jde jim o naše štěstí a snaží se v nás vidět to nejlepší.

Máte „nejlepšího kamaráda“ nebo „nejlepší kamarádku“, prostě někoho, ke komu máte velmi blízko? Pokud ne, měli jste někoho takového v minulosti? Mohli byste tuto osobu případně znovu zkontaktovat?

„Existuje někdo natolik moudrý, aby se učil ze zkušeností druhých?“
~ Voltaire,
francouzský filozof a literát

„Žádný lék není cennější, žádný účinnější, žádný vhodnější k léčení všech našich dočasných neduhů, než přítel, na kterého se můžeme obrátit o útěchu v čase útrap a s nímž můžeme sdílet své štěstí v čase radosti.“
~ sv. Alfréd

„Na světě není nic, čeho
by si člověk mohl cenit
více než skutečného
přátelství.“
~ sv. Tomáš Akvinský

*Napadá vás někdo, s kým byste se rádi pokusili navázat
přátelství nebo blízký osobní vztah?*

*Na čem vám u kamaráda či kamarádky záleží? (Pár takových
rysů pro inspiraci: umět udržet tajemství, být loajální, umět druhého
podržet a zbytečně nekritizovat, být poctivý, poskytovat zpětnou
vazbu s citem, mít smysl pro humor či být „sám sebou“ a na nic si
nehrát.)*

*Jaké vlastnosti by měli mít lidé, které okolo sebe v životě
chcete mít?*

„Je tady najednou
někdo, kdo se vám
natolik podobá, že vše
dokonale ladí, a přesto
natolik odlišný, že
zotevřít tisíce
oken vesmíru.“
~ Michael Drury,
pseudonym americké
autorky

Do jaké míry už tyto důležité vlastnosti okolo sebe máte?

*Při jakých vašich oblíbených činnostech byste mohli potkat
někoho, s kým byste se mohli nově spřátelit?*

Odkud máme při navazování přátelství začít? Přátele lze najít všude: ve svépomocné skupině, při akcích v knihkupectví, při sálových sportech, v kostele, na kurzu keramiky anebo při jiných veřejných akcích v okolí. Můžeme se zapojit do činností, které nás zajímají a dostanou nás do aktivního kontaktu s ostatními.

Rodinné vztahy

Své příbuzné si vybrat nemůžeme. Nebylo by pěkné, kdyby to šlo? Rodina může být zdrojem naší největší radosti i nejhlubší bolesti. Mnohým z nás se největší podpory dostává od příbuzných. Rodina nás spojuje s naším kulturním dědictvím a etnickým původem a i naše hodnoty a ideály se často formují v rodině. Rodina nám může poskytnout vodítko na cestě životem, bezpodmínečnou lásku a celoživotní podporu. Často se na tyto lidi obracíme, když stojíme tváří v tvář nepřízní osudu i když chceme oslavit, že je na světě krásně.

Další část z nás má s rodinným životem velice různorodé zkušenosti. Přišli jsme například už v raném období života o některé členy rodiny v důsledku úmrtí, odchodu od rodiny anebo rozvodu. Někteří jsme zažívali nesmírné citové utrpení a fyzické i psychické týrání, jejichž původcem byl někdo z naší vlastní rodiny. I my jsme mohli někomu ve své rodině velmi ublížit. Vztahy v rodině možná utrpěly v důsledku našich psychiatrických stavů, žijeme odděleně a vzájemné návštěvy či vůbec kontakt s rodinou jsou minimální anebo nulové.

Naše pochroumané vztahy lze často napravit. V dalších případech se musíme chránit tím, že si budeme v rámci své cesty za zotavením držet od určitých lidí odstup. Ve studiích na téma zvládání složitých situací a houževnatosti se rozhodnutí vytvořit si odstup od lidí, kteří nám ublížili, nazývá „adaptivní distancování“.

Kdo ve vaší rodině je vám oporou?

Existují ve vaší rodině problematické vztahy, na kterých byste rádi pracovali?

„Pokud vás někdo nemiluje tak, jak chcete vy, ještě to neznám, že vás tento člověk nemiluje celým svým já.“
~ Truman Capote,
americký literát a herec

Pokud ano, jaké kroky můžete bezprostředně udělat pro to, aby se vaše vztahy upravily? (např. obrátit se na určité osoby, zjednat nápravu, využít služeb mediátora, pravidelně volat, psát dopisy)

Existují ve vaší rodině vztahy, u nichž cítíte, že byste z nich měli alespoň dočasně odejít?

Některým lidem pomáhá, když si vybudují „náhradní“ rodinu v případě, že jejich vlastní rodinné vztahy jsou příliš emocionálně napjaté, problematické, nebezpečné či jinak složité.

Máte ve svém životě lidi, ve kterých vidíte svou pravou „rodinu“ anebo kteří vám svojí starostlivostí a péčí mohou nahradit postavu rodiče, tety, strýce, babičky či dědečka?

„Přátelé jsou příbuzní,
které si pro
sebe vytvoříte.“
~ Eustache Deschamps,
francouzský středověký
básník

Rodičovství

Mnozí z nás se zajímají o to, jaké to je mít děti, chtějí mít děti, mají děti anebo už mají děti odrostlé. Někdy bývá naše schopnost zastávat rodičovskou úlohu zpochybňována na základě pouhé skutečnosti, že jsme zažili psychiatrické problémy. Možná se také soudíme o to, aby nám děti zůstaly v péči, anebo už nám byly děti odebrány, což jsou události, které člověka hluboce zraňují. Mnohdy také učiníme zásadní obrat směrem k zotavování a den co den na něm usilovně pracujeme zejména proto, že chceme aktivně a zodpovědně pečovat o své děti.



Někdy potřebujeme získat zastání a právní pomoc k tomu, abychom mohli nadále zastávat aktivní rodičovskou roli anebo znovu našli cestu ke svým dětem a vytvořili si s nimi nový vztah.

Ratolesti lidí s psychiatrickou diagnózou většinou prospívají v dětském věku dobře. V našem úsilí o zdárnou výchovu dětí nám samozřejmě může pomoci náš case manager či organizace věnující se podpoře rodičovství a z možností přirozeně se vyskytujících v našem okolí potom předškolní zařízení, mateřská centra a další centra pro rodinu, školy, kurzy pro rodiče zaměřené na péči o děti a jejich výchovu a organizace či instituce věnující se volnočasovým aktivitám dětí apod.

Máte nebo chcete mít děti?

Jaké máte cíle a potřeby související s rodičovstvím?

Důvěrné vztahy

V důvěrných vztazích se svěřujeme se svými nejnítěrnějšími myšlenkami a pocity. S lidmi, s nimiž v takovém vztahu jsme, se cítíme bezpečně a necháváme je spatřit i své špatné vlastnosti a slabosti. Když jsme s nimi, dokážeme hovořit i o svých velikých touhách a plánech. V důvěrných vztazích pociťujeme velikou blízkost a souznění. Někdy máme k dotyčnému člověku blízko i fyzicky. Důvěrné vztahy mohou znamenat i partnerství ve smyslu sexuálním, avšak tělesná intimita součástí takového vztahu vůbec být nemusí.

Zamyslete se nad nějakým svým důvěrným vztahem z minulosti či současnosti. Jaký byl/je váš protějšek? Jaký byl/je mezi vámi vztah?

„Z ovzduší důvěry, lásky a legrace dokáže vzejít výjimečný lidský potenciál. Jednou ze zásad je na nic si nehrát: tedy být coby rodič člověkem, nikoli jen přijmout roli.“
~ Marilyn Ferguson, americká myslitelka, šéfredaktorka a spisovatelka, spoluzakladatelka hnutí New Age

Jaké propojení mezi vámi existovalo/existuje?

*Jak vám dotyčná osoba dávala najevo, že jí na vás záleží?
A jak jste to vyjadřovali vy?*

„Jakmile se zjistí
a uzná, že i mezi
nejbližšími lidskými
bytostmi přetrvávají
nekonečné vzdálenosti,
lze nádherně žít bok
po boku, pokud se jim
podaří milovat jejich
vzájemnou vzdálenost,
která každému
umožňuje spatřit toho
druhého v celé jeho
velikosti s nebem
v pozadí.“

~ Rainer Maria Rilke,
německý literát
pobývajíc část
života v Praze

*Co můžete udělat pro navázání nového anebo vylepšení
stávajícího důvěrného vztahu?*

Známí

Známí jsou lidé, s nimiž například trávíme nějaký čas nebo dohromady na něčem pracujeme, aniž by mezi námi vzniklo nějaké hlubší citové pouto anebo závazky. Může jít o lidi, kteří bydlí někde v okolí a potkáváme je v obchodě nebo na ulici, lidé, s nimiž pravidelně jezdíme stejným autobusem apod. Neotevíráme se jim sice nijak do hloubky, ale potěší nás, když kolem sebe uvidíme známou přátelskou tvář. Bavíme se třeba o nějaké společné zálibě anebo obecných tématech.

Jak můžete vylepšit nebo rozšířit vztahy tohoto typu?

Lidé z okolí

Lidé, kteří žijí v okolí našeho bydliště, pro nás mohou být ohromným zdrojem podpory. Ať už žijeme v paneláku nebo na vesnici, pocit, že nás něco poutá k lidem okolo nás, může mít velikou sílu.

Ve Východní Africe existuje pojem „udžima“, který označuje společnou práci na utváření společenství. Chceme-li vytvořit společenství lidí, které bude mít sílu, budeme možná ochotnější vzít si za své i starosti svého souseda a společně pracovat na jejich vyřešení. Následující starý lidový příběh pochází z Nigérie (Javier, 1981).



Byla kdysi dávno jedna africká vesnice, jejíž obyvatelé se živili obděláváním polí. Jejich pole na druhé straně ukončovala nádherná řeka. Přítel v ní viděli všichni, kdo ve vesnici bydleli. Když ale přišlo období dešťů, řeka se často vylila z břehů a lidé měli z její síly strach. Vesničané postavili hned za svými poli přehradu, která chránila jejich půdu před zatopením.

Ve vesnici žil muž jménem Modupe, což znamená „jsem vděčný“. Když mu zemřela žena, rozhodl se, že se přestěhuje na vrcholek hory, která se tyčila nad údolím. Postavil si tam chýši a pěstoval pro vlastní potřebu zeleninu. Ačkoli ho lidé z vesnice téměř nevidali, milovali ho a vážili si ho.

Jednou v létě přišly během sklizně veliké lijáky. Modupe měl z vrcholku hory výhled na údolí. Všiml si, že přehrada už ohromný nápor vody přestává zoládat. Uvědomil si, že není dost času na to, sejít dolů do údolí a vesničanům dát varování: přišlo by pozdě a všechno by bylo ztraceno. Musel tedy najít jiný způsob, jak je varovat. V tu chvíli dostal nápad. Pospíchal k hromadě dříví na otop a zapálil ji. Lidé ve vesnici spatřili vysoko šlehající plameny a domnívali se, že je jejich přítel v nouzi. Nastalo pozdvižení a celá vesnice se dala do běhu.

Vesničané tolik pospíchali, že ani nezaslechli mohutné praskání, které se za nimi ozvalo. Když se dostali až na vrcholek hory, podívali se dolů a spatřili, že se přehrada protrhla, zaplavila údolí a všechno zničilo. Lidé začali plakat a naříkat. „Nebojte se,“ utěšoval je Modupe. „Moji úroda tady zůstala a můžeme se o ni podělit, než vesnici postavíme znova.“ Všichni lidé se dali do radostného volání a tance. A pak ustali a začali děkovat, jelikož si uvědomili, že když přišli na pomoc svému příteli, zachránili sami sebe.

Kam se ve svém okolí můžete obrátit, když potřebujete pomoc?

Jaké jsou ve vašem okolí závažné problémy, s nimiž se lidé musejí potýkat a do jejichž řešení byste se mohli zapojit?

Duchovní podpora

Máte někoho, kdo vám poskytuje duchovní podporu?

„Některým věcem je třeba věřit, aby byly vidět.“
~ Ralph Hodgson,
anglický básník

Mezi lidmi okolo sebe můžeme hledat i duchovní podporu. Pomoc někoho jiného často podpoří náš duchovní život a přináší nám útěchu a klid. Některé lidi můžeme považovat za své vzory duchovního života anebo se přihlásit k jejich způsobu života. Oporu nám může skýtat i návštěva u kněze či jiné duchovní autority.

Přijďeme třeba na to, že nás uklidňuje a dodává nám sílu a odvalu, když chodíme na skupinové bohoslužby či jiné obřady. Zjišťujeme často, jak nám pomáhá modlitba, meditace anebo jiný rituál ve společnosti dalších lidí. Nalezneme-li si pro svůj duchovní život tu správnou společnost, může nám to přinést nové možnosti duchovního růstu a spolu s tím i spoustu příležitostí ke komunikaci, od společenské konverzace až po vznik hlubokého duchovně posilujícího vztahu.

Kdo vám poskytuje duchovní podporu?

„Duchovní cesta je cesta duše mísící se s obyčejným životem.“
~ Christina Baldwin,
americká duchovní učitelka a autorka

Jsou nějaké formy duchovně orientované podpory okolí, kterou byste chtěli vyzkoušet (vzdělávací skupiny, bohoslužby, obřady, skupinové meditace)? Napište si jejich výčet:

Vyberte si jednu z těchto forem, kterou vyzkoušíte v nadcházejícím měsíci. Zapište si ji:

Domácí zvířata a další druhy podpory

Zvířata nejsou lidské bytosti, ale často mají velice rádi společnost a dokážou být člověku velikou oporou. Je jednoduché si o podporu říct svému zvířátku (pokud tedy nemáme kočku, která odmítá vylézt zpod postele).

Domácí zvíře nemusí být velké, drahé ani náročné na péči. Už třeba pozorování pár rybek v malém akváriu nám může výrazně ulevit od stresu. Procházka se psem nám pomůže k tolik potřebnému pravidelnému pohybu několikrát denně. Mnoha lidem se zase líbí třeba andulka anebo morče. Pořídíte-li si nějaké domácí zvíře, užijete si s ním spoustu legrace a navíc vám tento tvor dokáže ohromně zlepšit náladu, vnitřní disciplínu i zdraví!

Už jste někdy chovali nějaké zvíře? Která zvířata vám poskytla nejvíc radosti a podpory?

Pokud nemůžete mít zvíře tam, kde bydlíte, anebo si zvíře nemůžete dovolit, zvažte, zda se nestát dobrovolníkem v nějakém zvířecím útulku, kde můžete brát psy na procházku, vyčesávat jim starou srst anebo si hrát s kočkami. Hodně lidí má rádo i plyšáky, protože dokážou uklidnit, a to nejen malé děti. Vylévat si své srdce medvídkovi se sice může zdát pošetilé, ale mnohým z nás to pomáhá, když se cítíme osamělí.

„Zvířata jsou tak milí přátelé: na nic se neptají a nekritizují.“
~ George Eliot,
anglická spisovatelka,
novinářka a
překladatelka



Podpora všehomíra

Možná, že si také stále lépe uvědomujeme, jak velké podpory se nám dostává všude kolem – každé ráno vyjde slunce, stačí otevřít kohoutek a máme čistou vodu, do pekařství přivezou denně už před šestou čerstvé pečivo a my si můžeme u snídaně pochutnávat na křupavých rohlících... Když opravdu chápeme, odkud odevšad můžeme v životě čerpat podporu, cítíme se lépe.

Pokud se začneme pít po tom, jak funguje vzájemná podpora mezi lidmi, a tomuto procesu důvěřovat, bude snazší vzdát se potřeby mít všechno pod kontrolou. Jakmile si jednou lépe uvědomíme podporu, které se nám dostává dennodenně po celý život v malém i ve velkém, je snazší „plout na vlně“ života. Můžeme v sobě pěstovat pocit, který často nechybí vytrvalým lidem – že totiž máme podporu všehomíra, že všechno má nějaký důvod. Můžeme tak na své cestě za zotavením začít lépe vnímat pohodu, podporu a pocit, že všechno plyne, jak má!

„Mnohokrát za den si uvědomím, jak je můj vnější i vnitřní život postaven na úsilí mých soukmenovců, ať živých či mrtvých, a s jakou vážností se musím já sám snažit o to, abych dokázal splatit vše, čeho se mi dostalo.“

~ Albert Einstein,
německý teoretický fyzik, nositel Nobelovy ceny za fyziku

Cvičení

UVĚDOMIT SI PODPORU, KTERÉ SE MI DOSTÁVÁ

Vyzkoušejte následující postup: celý den záměrně směřujte svou pozornost k tomu, jaká podpora k vám proudí prostřednictvím všeho, co zažijete. Možná to budete muset trochu trénovat. Všímejte si drobných znamení a okamžiků, kdy cítíte přízeň a podporu. Na konci dne se na tuto stránku vraťte a své zážitky si zaznamenejte.

Co vás nejvíc překvapilo na tom, co jste prožívali?

Obnova vztahů s okolím

Většina z nás se musí doopravdy snažit, pokud chceme navazovat a pěstovat vztahy s druhými. Musíme sami sebe k vytváření vztahů vyloženě dostrkávat. Ale určitě to stojí za to!

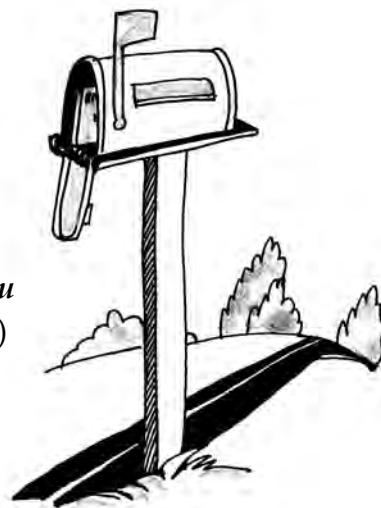
Někdy na mě padne samota a strach. A pak mám sklon izolovat se od druhých. Tato tendence je pro mě často varovným znamením, že si nevedu tak dobře, jak bych mohla. Musím si připomínat, že mám volat kamarádům, spřádat s nimi o víkendech plány a zaangažovat v otázce mého zdraví i lidi, co jsou na tom podobně jako já. Někdy necítím jistotu a nedokážu potom důvěřovat tak, jak bych chtěla. Musím si připomínat, že mám své srdce otevírat druhým a pouštět se do rizika, a musím se učit dělit o svoji vlastní jedinečnost a společnost se svými přáteli. Mám přednosti, které můžu do vztahu přinést, a musím bojovat s pocitem, že na mně mým kamarádům ve skutečnosti nezáleží. Když vylezu ze své ulity a trávím čas ve společnosti dalších lidí, cítím v sobě radost a hrdost, a přijde mi, že i moji přátelé jsou hrdí na to, že jsou se mnou. Na cestě za zotavením si musím připomínat, že na mně druhým záleží, a já to vidím na jejich usměvavých tvářích, když jsou se mnou.

*~ Julie Bayes,
na cestě za zotavením*

Znovu se nyní podívejte na svoji stávající síť kontaktů, kterou jste vyplňovali na začátku této kapitoly. Jsou v ní lidé, u nichž byste velice stáli o to, mít k nim blíž? Uveďte jejich jména:

Vyberte si z tohoto seznamu jednoho člověka a během následujícího týdne ho zkontaktujte. Napište si, jak dotyčnou osobu oslovíte: (např. zavolám, pošlu dopis, napíšu e-mail, pozvu na kávu)

„Skutečné přátelství je sebeláska z druhé ruky.“
~ William Hazlitt,
anglický literát



Napište tři věci, které v průběhu příštího týdne uděláte pro posílení některého svého stávajícího vztahu:

1.

2.

3.

Jak kvalitně komunikujeme?

Chceme-li být někomu kamarádem, musíme být otevření vůči přátelství. Musíme být co nejoptimističtější a pracovat na tom, abychom byli zadobře sami se sebou. Potom bude pro nás snadnější oslovovat ostatní a získávat jejich podporu. Možná, že pocítíme i přání či potřebu zlepšit svoji schopnost poskytovat podporu druhým. Zde je několik tipů pro zdárnou komunikaci:

„Jenom se spojte!“
~ Edward Morgan
Forster,
anglický literát

„Možná, že
nejupřímnější formou
lichotek je naslouchání,
nikoli nápodoba.“
~ Joyce Brothers,
americká psycholožka,
zakladatelka
psychologické poradny
v novinách a televizi

- **Vyjadřujte svoji otevřenost tělem:** Můžeme nastolit oční kontakt, dívat se na toho, s kým mluvíme, a stát tak, abychom nepůsobili strnule nebo odtažitě
- **Naslouchejte:** Můžeme pracovat na tom, abychom dokázali vytěsnit jakékoli vnitřní či vnější rušivé vlivy. Můžeme se soustředit na aktivní naslouchání tomu, co daná osoba říká, a tomu, co její slova znamenají. Umět dobře poslouchat vyžaduje trénink.
- **Podělte se:** Můžeme v rozhovoru reagovat tím, že se podělíme o svůj postoj, názor, zkušenost nebo příběh.
- **Budte empatičtí.** Můžeme se naučit naslouchat pocitům, které nám člověk svými slovy popisuje a potom na tyto pocity reagovat. Vcítíme-li se do druhého, můžeme mu sdělit, jak si myslíme, že by nám bylo v jeho situaci, anebo co bychom v takovém případě dělali.

- **Budte empatičtí.** Můžeme se naučit naslouchat pocitům, které nám člověk svými slovy popisuje a potom na tyto pocity reagovat. Vcítíme-li se do druhého, můžeme mu sdělit, jak si myslíme, že by nám bylo v jeho situaci, anebo co bychom v takovém případě dělali.
- **Vypěstujte si větší odolnost.** Někdy jsme natolik citliví, že potřebujeme empatie naopak méně! Často vnímáme až příliš pocitů lidí okolo nás. Můžeme se naučit, jak si některé myšlenky a pocity jiných nepustit úplně k tělu a zároveň se před nimi nemuset úplně uzavírat.
- **Při navazování vztahů využijte zájmů, které vás spojují.** Snažte se toho o lidech, s nimiž se chcete přátelit, dovědět víc. Ptejte se jich a naslouchejte tomu, co vám odpoví. Co máte vy a váš nový kamarád společného? Jaké jsou jeho přednosti? Máte aktivní zájem něco se dovědět o lidech okolo sebe, anebo je jen tak pozorujete zpovzdálí?

Využijte šestici otázek, které používají mimo jiné i dobří novináři – kdo?, co?, kdy?, kde?, proč? a jak? – a zjistěte, jaký je životní příběh osoby, s níž se chcete přátelit. Jaké jsou její sny a životní cíle? Koho se držela dříve? Jak dokáže prožít den zdravě? Kam ráda chodí? Kdy je nejlepší doba na to, se s ní sejít?

Vtáhněte lidi do hovoru a nějaké činnosti, abyste si vytvořili vzájemně přínosný vztah. Víte, co dotyčný rád jí nebo jaká je jeho oblíbená barva, hudba, film, sport či knížka? A ví totéž on o vás? Použijte při formování vztahu otázky stejného charakteru jako ty výše uvedené a usilujte o vzájemné porozumění.

- **Dejte důraz na své přednosti a silné stránky.** Možná si myslíme, že do vztahu takřka nemáme čím přispět, a to může naše vztahy poněkud zkreslovat. Musíme je budovat na přednostech a vlastnostech, ze kterých mohou mít ostatní užitek.

Zapište si, v čem je cenné přátelství s vámi a díky kterým svým přednostem jste dobrý kamarád:

„Ideální rozhovor musí být výměnou myšlenek, a nikoli, jak jsou přesvědčeni mnohdy ti, kteří mají největší strach ze svých nedostatků, okázalá ukázka důvtipu či řečnického umění.“
~ Emily Post,
americká autorka věnující se etiketě

Mezi jaké lidi byste se rádi v návaznosti na své silné stránky dostali, abyste si rozšířili svoji podpůrnou síť známých?

Jaké zdroje a možnosti máte k dispozici při budování nových vztahů?

Pečovat o vztahy s okolím

Jakmile si vybudujeme okruh kontaktů, u nichž můžeme najít podporu, musíme o tyto vztahy trvale pečovat. Musíme lidem tvořícím naši podpůrnou síť dávat najevo, že si jejich podporu uvědomujeme a vážíme si jí. Zde jsou některé tipy:

- často jsme s dotyčným člověkem ve styku osobně, po telefonu nebo po e-mailu, zajímáme se o jeho problémy a vyměňujeme si informace;
- nezapomínáme na dotyčného při významných událostech v jeho životě, popřejeme mu nebo mu pošleme přání, případně se postaráme, aby měl na důležité události nějakou vzpomínku;
- nabídneme se, že dotyčnému s něčím pomůžeme;
- dáme dotyčnému ochutnat ze svého vlastního jídla, anebo se s ním rozdělíme.

„Ti, kdo nám důvěřují,
nás i vychovávají.“
~ George Eliot,
anglická spisovatelka,
novinářka
a překladatelka

Jak jinak lze ještě pečovat o své vztahy?

Budování důvěry

Vztahy musíme začít budovat tak, abychom se v nich cítili bezpečně, a pomalu pak pracovat na vzniku důvěry. Každý den si můžeme najít něco, co naši důvěru v druhé posílí. Tím, že se necháme vtáhnout mezi ostatní lidi, si možná také uvědomíme, jaká je naše vlastní důvěra v sebe. Vznik nových vztahů vyžaduje spoustu úsilí. Jak se můžeme naučit účinně podporovat ostatní

Jak se můžeme stát dobrým kamarádem? Kathlyn a Gay Hendricksovi jsou autory velice úspěšných titulů a odborníky na mezilidské vztahy. Ve své knize „Conscious Heart“ (Vědomé srdce – pozn. překl.; 1997) píše o tom, jak jsou vztahy „největším zdrojem bolesti“ i „největším zdrojem radosti“. Na těchto formulacích se pravděpodobně shodneme, protože ačkoli bychom chtěli být ve svých vztazích vždycky šťastní a dál se v nich rozvíjet, popravdě tomu tak není.

Hendricksovi sestavili seznam šesti zásad, s jejichž pomocí lze na vztazích pracovat a prohlubovat je. Zároveň můžeme těchto zásad využít i tehdy, když to ve vztazích skřípe nebo se v nich vyskytne nějaká překážka.

1. **Učiňte sami sobě slib, že budete ve vztahu udržovat vzájemnou blízkost; slibte si, že budete všechny věci průběžně řešit.** Navázat a udržet si nějaký vztah vyžaduje úsilí. Musíme se zabývat vzniklými problémy hned, a ne je odkládat nebo zametat pod stůl. Může být sice jednodušší v danou chvíli problémy neřešit, ale zaděláváme si tím jenom na pozdější ještě větší problémy.
2. **Učiňte sami sobě slib, že se budete sami plně rozvíjet.** Ve vztahu jsou vždy dva lidé, kteří si zaslouží vnitřně růst, učit se a rozvíjet. Neměli bychom sami sebe v tomto směru upozadovat; musíme si hledat příležitosti k tomu, abychom zlepšili své možnosti být tím, kým máme být, a moci se beze zbytku vyjádřit.
3. **Slibte si, že budete pomáhat lidem okolo sebe, aby si uvědomili své možnosti a svou moc je naplnit.** Pokud se snažíme někoho jiného omezovat, jeho reakce bývá odmítavá. Měli bychom tedy lidi kolem sebe podporovat v jejich rozvoji, chceme-li si je udržet.
4. **Učiňte sami sobě slib, že na sebe ve svých vztazích vezmete přiměřenou odpovědnost.** Někdy zjistíme, že jsme většinu času v nějakém vztahu strávili tím, že jsme se snažili zjistit, kdo za to či ono může, anebo co je špatného na tom druhém. To je ovšem jen mrhání časem. Pevné a trvalé vztahy od nás vyžadují schopnost – a ochotu – převzít odpovědnost za své činy a umožnit druhým převzít odpovědnost za ty své.
5. **Učiňte sami sobě slib, že budete ve všech svých vztazích otevření a upřímní.** Skrýváme-li své myšlenky a pocity, náš vztah nikdy nebude vzkvétat. Může to sice nějakou dobu trvat, ale když se naučíme ve vztazích upřímnosti a důvěře, dodá jim to v našem vnímání smysluplnost.

„Co člověk má, by měl také použít; a cokoli člověk dělá, by měl dělat s veškerou vervou.“

~ Cicero,
starořímský řečník,
politik, filozof a literát

„Nemůžete zkoušet něco dělat; musíte to prostě udělat.“

~ Ray Bradbury,
americký literát

6. **Slibte si, že ve svých vztazích budete zažívat radost.** Je potřeba se často a nahlas smát a najít si čas, v němž budeme svým vztahům věnovat péči za pomoci legrace a humoru.

Když musíme společníky na cestě vyměnit

Každý je v životě svědkem toho, jak se nějaký důležitý vztah postupem doby mění. Pokud máme štěstí, tyto změny jsou vždy pozitivní: vztah se nadále prohlubuje, rozvíjí a vzkvétá, a stává se tak pro člověka ještě bohatším zdrojem podpory.

Většina z nás už také byla svědkem toho, jak se nějaký důležitý vztah mění negativním způsobem a podpora s ním spojená klesá. Například už se tak často nestýkáme s kamarádem, anebo se dotyčný odstěhoval. Může se stát, že se změní náš přístup k životu a žebříček hodnot a zjistíme, že už s někým nejsme naladěni na stejnou vlnu. Možná, že v nějakém vztahu utrpěly naše city, případně může být přítomna žárlivost či vztek, které se vymknou kontrole.

Vztahy mohou ustrnout na mrtvém bodě a začít ochabovat. Můžeme mít od konkrétního vztahu příliš velká, anebo naopak příliš malá očekávání, případně se očekávání mohou měnit. Mohou nastat problémy, které prostě nejsme schopni řešit. Jakkoli se to zdá být smutné, mnoho vztahů jednoduše vyčpí. Na některé z důvodů, proč se vztahy proměňují, máme vliv, zatímco s jinými nezmůžeme nic.

Naše podpůrná sociální síť se často během naší cesty za zotavením mění. Máme například cíle a věnujeme se činnostem, které už určité lidi v našem okolí zkrátka nezajímají. Někteří lidé se možná pokoušejí zrazovat nás od toho, co děláme, anebo naše snažení znevažovat. Mohou se zlobit kvůli tomu, že se měníme, i když jde o změny, o kterých víme, že jsou k lepšímu a jsou nezbytné. Přestaneme například trávit večery s přáteli, protože chodíme do práce anebo studujeme, zatímco oni chtějí dál jen tak sedět a pít nebo kouřit trávu. Přijdeme potom možná na to, že s tím, jak na své cestě k zotavení postupujeme dál, potřebujeme nový okruh lidí, kteří nám budou oporou.

„Existuje bod, v němž je najednou všechno jednouché a člověk už nemá na vybranou, protože všechno, co jste dali v sázku, zmizí, pokud se ohlédnete. Život je bod, z něž není návratu.“
~ Dag Hammarskjöld,
švédský diplomat
a politik, generální
tajemník OSN

Jakým způsobem, pokud vůbec, postihuje vaše zotavování vaše vztahy?

Dověděli jste se o sobě a svých potřebách něco, co si může vyžadovat novou společnost?

I když jsou změny ve vztazích těžké, můžeme přesměrovat svou energii k tomu, co je v našem životě pozitivní. Zjistíme, že můžeme změny probíhající v našich vztazích využít tak, aby nám pomohly postupovat vpřed. Naučíme se dát si příležitost vyzkoušet nové kontakty se zajímavými lidmi, kteří nám mohou být oporou. S sebou si dál poneseme všechno dobré, co jsme se ve svých vztazích naučili, a necháme klidně odejít to, co nám mohlo způsobit bolest nebo pro nás neznamenalop podporu. Půjdeme dál, za větší oporou.

Pomáháme ostatním na jejich cestě

Všichni jsme v životě potkali lidi, kteří nám pomáhali na naší cestě za zotavením. Pomáhat dalším lidem na jejich cestě může být i pro nás výborná role či příležitost. Když se naši přátelé a souputníci budou moci poučit z našeho života, začnou se přirozeně dělit i o své vlastní příběhy. My se můžeme podělit o své zkušenosti a usnadnit tak dalším lidem jejich cestu.

Stát se někomu dalším rádčem vyžaduje zodpovědnost. Musíme chránit a respektovat životní příběh jiné osoby, její soukromí a důvěrnost toho, co si mezi sebou řekneme. Máme k lidem, pro které jsme rádčem, úctu a vážíme si jich za to, jací jsou a jakou mají výdrž.

„Chovejte se k lidem tak, jako by byli takoví, jací by měli být, a pomáhejte jim stát se takovými, jakými jsou schopni být.“
~ Johann Wolfgang Goethe,
německý literát, biolog,
právník, politik a stavitel

Jak dobře radit ostatním

Jak můžeme dalšího člověka podpořit a přispět k jeho úsilí dosáhnout zotavení? Měli bychom mít při tom na paměti několik věcí:

„Nikdy nevíte, kdy zrovna vytváříte vzpomínku.“
~ Rickie Lee Jones,
americká rocková zpěvačka

- **Uvědomte si, že dotyčný může mít strach.** Nesmíme zapomínat, jaké obavy jsme měli na začátku své cesty za zotavením my. Ostatní jsou na tom podobně. Můžeme se pokusit přijít na to, čeho přesně se bojí, a zaměřit se potom právě na tyto obavy. Můžeme se jim také svěřit s vlastním strachem a vylíčit, jak jste při jeho překonávání postupovali vy.
- **Buďte upřímní.** Radíme-li druhým, musíme je vybízet k tomu, aby na své cestě postupovali vpřed. Můžeme získat jejich důvěru a hledat způsoby, jak je motivovat. Můžeme s nimi mluvit otevřeně o tom, jak vnímáme situaci a jak by se jim podle nás dalo pomoci. Můžeme jim poskytnout praktické rady a návody. Jednou z neúčinnějších věcí, které můžeme udělat, je poskytnout někomu jinému pozitivní inspiraci.
- **Postupujte podle konkrétního plánu.** Pokud máme někomu radit, měli bychom mít jasno v tom, jak dotyčnému můžeme pomoci. Neměli bychom jen tak říct: „Tak se sejdeme a popovídáme si.“ Namísto toho bychom v návaznosti na plány dotyčné osoby mohli říct například: „Tak se sejdeme v úterý ve dvě a budeme se bavit o tom, jak je možné najít si práci.“ Můžeme dotyčnému pomoci při tvorbě osobního plánu zotavení a podporovat ho v dodržování toho, co si zapsal.
- **Buďte upřímní ohledně vlastních zkušeností.** Jedním z nejlepších způsobů, jak se od sebe vzájemně učit, je vyprávět si vlastní příběhy. Budeme-li s dalšími lidmi mluvit o svých zážitcích, a to jak o tom, co u nás zabralo, tak i o tom, co naopak ne, dodáváme jim tím naději a pocit vlastní síly. Naše příběhy pomáhají dalším lidem uvědomit si, že jestliže se může dařit někomu jinému, může se dařit i jim!
- **Uvědomte si, že radit někomu je proces, který změní obě strany.** Nemůžeme se vydat na cestu za zotavením s někým jiným, aniž bychom sledovali tu vlastní! Zjistíme, že se ve vztahu měníme a rosteme, stejně jako náš protějšek. Musíme sebe a dotyčného člověka neustále vidět jako lidi, kteří se od sebe navzájem učí, a nepředpokládat, že můžeme druhému člověku zodpovědět všechny jeho otázky. Každý z nás je jiný a má svoji vlastní cestu.

Cvičení

PŘEDNOSTI TÝKAJÍCÍ SE PODPORY OKOLÍ

Jaké jsou vaše stávající silné stránky týkající se podpory okolí? (např. oporou je mi maminka, která se o mě stará; dokážu se dobře vcítit do ostatních lidí, což mi pomáhá rozumět jejich pocitům)

Jakými přednostmi týkajícími se vztahů jste disponovali už někdy dříve? (např. měla jsem několik velice dobrých přátel; lidi si pochvalovali můj styl humoru a schopnost ostatní rozesmát)

Jakých cílů chcete v oblasti podpory okolí dosáhnout do budoucna? (např. chci mít alespoň jednoho blízkého kamaráda; chci navázat bližší vztahy se svými soupeřnicemi a vzájemně se podporovat; chci si najít intimní partnerku)

PŘEDNOSTI A DOSAHOVÁNÍ CÍLŮ: PODPORA OKOLÍ

K dosahování svých cílů souvisejících se vzděláním můžete využít své prostředky a zdroje. Až si budete vytvářet seznam svých předností a silných stránek, vzpomeňte si, že mohou vycházet:

- **zevnitř** (např. začnu se k sobě hezky chovat a přestanu se shazovat)

- **zvnějšku** (např. můžu chodit na přednášky a besedy do knihovny a potkat se tam s dalšími lidmi s podobnými zájmy, kolem kterých potom může vzniknout přátelství)

Které přirozeně se vyskytující možnosti můžete ve svém okolí využít k dosažení svého cíle? (např. můžu začít chodit na setkání mladých lidí do místního farního klubu jednou za měsíc)

Jaké oficiální služby chcete využít k dosažení svého cíle? (např. chci se obrátit na svoji case managerku, aby mi poradila, jak mohu pracovat na své stydlivosti)

Popište své postoje týkající se tohoto cíle: (např. mám pocit, že je čas, abych se otevřela lidem v okolí a začala s nimi navazovat kvalitnější vztahy: už mám dost samoty!)

Napište si překážky, s nimiž se můžete na cestě ke splnění svého cíle potkat? (např. bojím se, že když se dostanu k někomu blíž, odmítne mě kvůli mojí anamnéze)

Jak můžete překážky na cestě za svými cíli ve vztazích překonat? (např. můžu se pokusit budovat kamarádské vztahy po troškách; zapředu řeč obecně na otázky duševního zdraví a uvidím, jak bude dotyčný reagovat; od začátku budu o svých zkušenostech mluvit otevřeně – anebo si všechno můžu nechat pro sebe, když to tak budu chtít)

Jak budete sledovat svoje pokroky na cestě za svými cíli ohledně vztahů s okolím? (např. začnu tím, že si udělám záznam pokaždé, když se pustím s někým do hovoru nebo když promluvíím na skupině)

Jak oslavíte dosažení svých cílů týkajících se podpory okolí? (např. pozvu novou kamarádku na svůj výborný štrůdl)

Podpora okolí si zaslouží oslavit

Vztahy jsou jednou z nejdůležitějších součástí našeho života. Můžeme oceňovat a hýčkat si své vztahy s okolím a jeho podporu, ať už jde o spřízněnost rodovou, přátelství, která navazujeme, anebo skupinu našich souputníků na cestě za vnitřním růstem. Podpora, kterou si dáváme navzájem, je nedocenitelná!

Je důležité vzdát hold lidem, kteří jsou nám oporou. Existuje mnoho způsobů, jak ocenit a podpořit ty, kterým na nás záleží, a ty, na kterých záleží nám. Můžeme jim napsat poděkování v podobě vzkazu či zprávy, vzpomenout si na ně, když mají narozeniny, poslat jim e-mailem elektronické obrázkové přání, pozvat je k sobě domů na jídlo, vyjít si s někým z dotyčných lidí na procházku, darovat květinu z vlastní zahrádky anebo jim třeba najít a poslat citát, který by se jim mohl líbit.

Zapište si své nápady, jak vzdát hold okolí, které nás podporuje:

„Lidé potřebují radost
úplně stejně jako
oblečení... někteří jí
potřebují mnohem víc.“
~ Margaret Collier
Graham,
americká spisovatelka

„To je štěstí: rozplynout
se v něčem dokonalém a
velikém.“
~ Willa Carther,
americká literátka



Zdroje odkazů a doporučená literatura

Zdroje odkazů

Breier, A., & Strauss, J. (1984). The role of social relationships in the recovery from psychotic disorders. *American Journal of Psychiatry*, 141(8), 949-955.

Hendricks, K., & Hendricks, G. (1997). *The Conscious Heart: Seven Soul-Choices that Inspire Creative Partnership*. New York: Bantam Books.

Javier, M. (1981). *Friends Can be Good Medicine*. Sacramento, CA: The State of California.

Doporučená literatura

ANSEMBOURG, Thomas d'. *Přestaňte být hodní, buďte sami sebou: jak být s druhými a přitom zůstat sám sebou*. Praha: Rybka, 2013.

BERNE, Eric. *Jak si lidé hrají*. Praha: Portál, 2011.

BIDDULPH, Steve; BIDDULPH, Shaaron. *Deset tajemství lásky*. Praha: Portál, 2009.

BIDDULPH, Steve. *Tajemství výchovy šťastných dětí*. Praha: Portál, 2011.

CLEESE, John; SKYNNER, Robin. *Rodina a jak v ní zůstat naživu*. Praha: Portál, 1999.

CLEESE, John; SKYNNER, Robin. *Život a jak v něm zůstat naživu*. Praha: Portál, 2000.

CLERC, Olivier. *Dar odpuštění: magické setkání s Donem Miguelem Ruizem*. Praha: Dybbuk, 2011.

MARSON, Jacqui. *Naučte se říkat ne*. Praha: Beta, 2013.

BEATTIE, Melody. *Přestaňte být závislí: jak přestat ovládat druhé, mít se rád a pečovat o sebe*. Praha: Pragma, 1999.

CAMPBELL, Ross. *Potřebuji tvou lásku: co můžeš udělat pro své dítě*. Praha: Návrat domů, 2008.

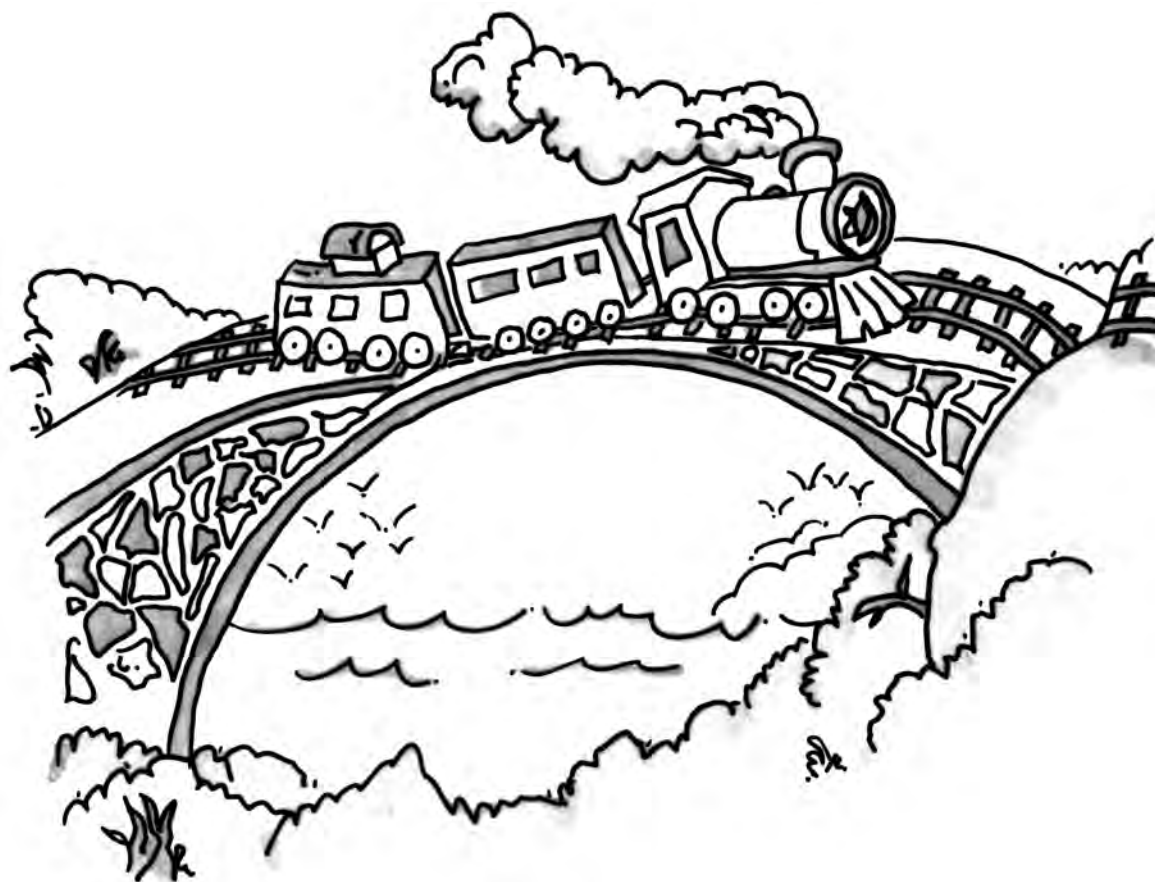
GALAJDOVÁ, Lenka; GALAJDOVÁ, Zdenka. *Canisterapie: Pes lékařem lidské duše*. Praha: Portál, 2011.

GORDON, Thomas. *Výchova bez poražených: řešení konfliktů mezi rodiči a dětmi*. Praha: Malvern, 2012.

- HAMILTON, David R. *Nakažlivá síla našeho vyzařování*. Bratislava: Eugenika, 2013.
- HERMAN, Marek. *Najděte si svého maršána: co jste vždycky chtěli vědět o psychologii, ale ve škole vám to neřekli*. Olomouc: Hanex, 2008.
- HIRIGOYEN, Marie-France. *Psychické násilí v rodině a v zaměstnání*. Praha: Academia, 2002.
- CHAPMAN, Gary D. *Pět znaků láskyplné rodiny: dynamika vztahů zdravé rodiny*. Praha: Návrat domů, 2011.
- KOL. AUTORŮ. *Respektovat a být respektován*. Kroměříž: Spirála, 2008.
- LOMAS, Pascale de; DUFOUR, Anne. *Přátelé: jak si je získat a udržet*. Praha: Grada Publishing, 2007.
- NERANDŽIČ, Zoran. *Animoterapie, aneb, Jak nás zvířata léčí*. Praha: Albatros, 2006.
- NAZARE-AGA, Isabelle. *Nenechte sebou manipulovat*. Praha: Portál, 2014.
- NOVÁK, Tomáš. *Pozitivně na manželství*. Praha: Grada Publishing, 2013.
- POLLAK, Kay. *Žádná setkání nejsou náhodná*. Bratislava: Eugenika, 2008.
- PONCET-BONISSOL, Yvonne. *Psychický nátlak v rodině*. Praha: Portál, 2012.
- RÖHR, Heinz-Peter. *Závislé vztahy: léčba a uzdravení závislé poruchy osobnosti*. Praha: Portál, 2011.
- ROSENBERG, Marshall B. *Nenásilná komunikace: řeč života*. Praha: Portál, 2013.
- RUIZ, Miguel. *Láska vztahy a přátelství*. Praha: Pragma, 2004.
- RUST, Serena. *Když žirafa tančí s vlkem: čtyři kroky k nenásilné komunikaci*. Olomouc: ANAG, 2009.
- SMEDES, Lewis B. *Odpusť a zapomeň*. Praha: Návrat domů, 2004.
- SCHNEIDER, Stephanie. *Malý rádce v hádce: řešení rodinných konfliktů srdcem a rozumem*. Praha: Grada Publishing, 2013.

Kapitola osm

Osobní zotavovací plán



V této kapitole se propojuje vize s přednostmi a dlouhodobými i krátkodobými cíli při vzniku osobního zotavovacího plánu, který na cestě za zotavením slouží jako mapa.

Úvod

Už jsme urazili pěkný kus cesty! Až dosud jsme v této knížce objevovali své nejrůznější přednosti a silné stránky. Žádali jsme o zpětnou vazbu lidí, kterým věříme, a získali i jejich pohled na naše přednosti. Určili jsme si důležité cíle napříč životními tématy, možnosti a zdroje využitelné k jejich dosažení, i to, kudy se chceme ubírat do budoucna.

Nyní nastal čas, abychom si na základě všech těchto informací vytvořili osobní zotavovací plán. Tento plán nám poslouží při našem putování jako mapa, která nám ukáže cestu k námi vybraným cílům. Po sestavení detailního plánu každého kroku se jeho psaná podoba stane důležitým nástrojem pro naše zdárné putování za zotavením.

Jak vytvořit plán, který vyjde

Nesnažte se měnit všechno najednou

Někdy se na zotavování natolik těšíme, že chceme vyrazit všemi směry najednou a změnit svůj život od základu. Chceme dorazit do cíle, sotva jsme vyrazili na cestu. Od lidí, kteří už na této cestě uspěli, však víme, že zotavování obvykle přichází krok za krokem v průběhu dlouhé doby. Pro každou klíčovou oblast si proto vytvořte zvláštní plán, v němž budou rozepsány jednotlivé krůčky.

Vybírejte, s čím začnete

Už jsme si vymysleli celou řadu dlouhodobých cílů. Nyní nastává čas těžkého rozhodování o tom, kterými směry se chceme vydat vpřed nejdříve.

Je možné, že jsme byli dosud nuceni vzdát se svých rozhodovacích pravomocí ve prospěch někoho jiného. Můžeme být proto ochotní za sebe nechat rozhodovat jiné, jelikož se necítíme dost schopní na to, abychom činili dobrá rozhodnutí, anebo máme pocit, že ve skutečnosti nemáme na vybranou. Musíme si ovšem uvědomit, že pokud se máme vydat na cestu za zotavením, musíme to být my, kdo ji řídí. Zotavování je založeno na vlastní zodpovědnosti. Musíme mít co největší vládu nad svým vlastním osudem!

Pokud jsme o sobě nemohli dlouhou dobu rozhodovat, může nám tento krok připadat nezvyklý, cizí, ba i děsivý. Avšak abychom mohli prohlásit, že jsme opravdu na cestě za zotavením, musíme sami

„Život je proces, rozhodnutí jsou našimi nástroji.“
~ Alexandra Stoddard,
americká návrhářka
interiérů, autorka knih
o životním stylu

„Rozhodnutí je kormidlo, které řídí osud každého člověka.“
~ Peter Megargee
Brown,
americký právník a
autor

„Odvaha je odolnost vůči strachu, nadvláda nad strachem – nikoli nepřítomnost strachu.“

~ Mark Twain,
americký literát

„Štěstí je třeba hledat po cestě a nikoli na jejím konci, neboť jakmile cesta skončí, je pozdě.“

Dnes, v tuto hodinu a v tuto minutu nastaly den, hodina a minuta, v nichž má každý z nás pocit, že život je dobrý i se všemi svými zkouškami a trápeními, a možná díky nim i zajímavější.“

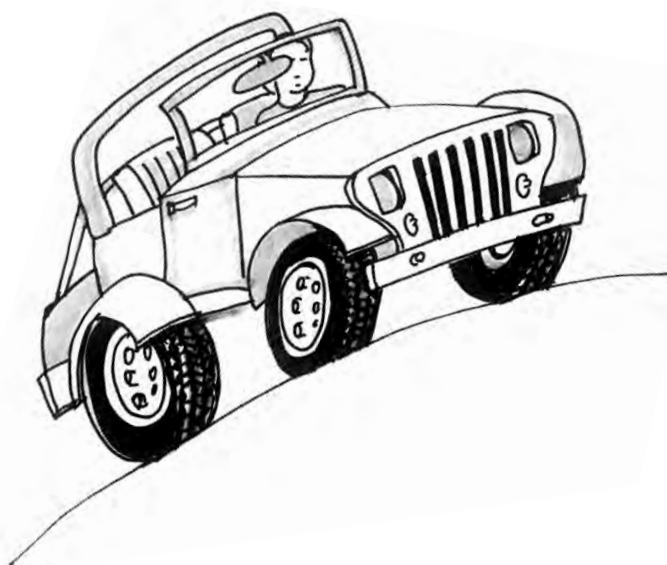
~ Robert R. Updegraff,
americký spisovatel

rozhodovat o tom, co je pro nás opravdu důležité, a do rozhodování vkládat vlastní energii. Máme moc se rozhodovat a dosáhnout toho, čeho chceme. Svých dalších cílů se nevzdáváme, ale potřebujeme si je utřídit tak, abychom si mohli určit, na kterých budeme pracovat nejdříve.

Vybrat si to nejdůležitější lze mnoha způsoby. Můžeme se například rozhodovat podle toho, které z našich cílů nám připadají nejlákavější, které cíle nejjasněji odrážejí a vyjadřují naše hodnoty, pro které cíle jsme nejzapálenější, které představují naše největší přednosti, které nás posunou blíže naší vizi, kterých lze dosáhnout nejdříve a nejsnadněji anebo které se prostě zdají být dalším správným krokem.

Můžeme se na své cíle podívat za pomoci měřítek, která si sami určíme, a následně každý cíl obodovat ve stupnici od jedné do deseti. Anebo si můžeme své cíle třeba rozepsat na kousky papíru a vytahovat je potom z klobouku, případně si hodit mincí a nechat rozhodnout „osud“. Pro výběr cílů, kterými chceme začít, můžeme zvolit jakoukoli metodu.

Pokud nemáme příliš zkušeností se situacemi, kdy máme na výběr, rozhodování pro nás může být zpočátku těžké. Máme možná pocit, že svému rozhodnutí nebo vnitřnímu instinktu nemůžeme věřit. S trochou praxe se však můžeme naučit, jak se rozhodovat a vybírat si tak, abychom postupovali vpřed. Podle Janice Driscoll z amerického státu Kansas je dobré rozhodovat podle toho, co vám radí vaše mysl, srdce a „vnitřní pocit“. Následující příběh od Vicki Darring z Pensylvánie potom skýtá na rozhodování odlišný pohled.



O uvažování

Jako školní děti se toho hodně učíme memorováním. Ukládáme si do paměti slovíčka, matematické vzorce a další věci, aniž bychom nad tímto procesem museli přemýšlet: umíme prostě chrlit odpovědi a řešení. No, a přesně takovéto nekonečné opakování kdysi bylo směřodatné pro to, co jsem dělala, i to, jak jsem se viděla. Přestala jsem chtít přemýšlet o tom, co se bude dít, když se mi v životě stane něco špatného, protože se to dělo hrozně často. Ukládala jsem si do paměti, po léta a léta týrání, že jsem naprosto bezcenná, špatná a musím umřít. Byla to fakta, ke kterým jsem nemusela dospívat žádným myšlenkovým procesem.

Začala jsem často pobývat v psychiatrické léčebně, protože stačilo málo a byla jsem na sebevraždu. Před ostatními jsem teď vypadala, jako když nemám rozumu, místo aby ve mně viděli dobrou žačku, kterou jsem byla! Zrovna se to teď asi jako přednost nejeví, ale já jsem to, že jsem dobrá žačka, vždýcky považovala za svou přednost. Jednou jsme terapeutce řekla, že bude nejlepší, když půjdu a zabiju se. A ona řekla: „No, to je jedna možnost... není sice dobrá, ale je to možnost.“ Když jsem tohle slyšela někoho říkat nahlas, začala jsem si uvědomovat, že mohou být ještě další možnosti. A napadlo mě celkem rychle hned několik dalších, které neměly s tím, že bych si měla ubližovat, nic společného! Skvělé!

Nejdřív jsem si myslela, že tahle moje reakce byla jenom šťastná náhoda. Rozhodla jsem se ten samý postup použít i v dalších životních situacích, které pro mě byly nebezpečné. Často jsem se do té doby nějakým způsobem sebepoškozovala. Kdykoli jsem se rozčílila, byla jsem osamělá, otrávená nebo hrozně unavená, ubližovala jsem si. A když potom přišla další situace, kdy jsem měla nutkání si ublížit, zastavila jsem na chvíli a řekla jsem si: „To je jedna možnost... není sice dobrá, ale je to možnost.“ A pak jsem našla jiný způsob, jak se se svými pocity vypořádat, aniž bych si musela ubližovat. Teď už je to šest let, co jsem svoje pocity přestala řešit sebepoškozováním.

Slíbila jsem si, že budu sledovat své průvodní reakce na různé situace. Řekla jsem si, že je nemám hodnotit, ale jenom je pozorovat. Zjistila jsem při tom, že většina mých spontánních reakcí je vadná, protože jsou založené na mé utkvělé myšlence, že jsem naprosto bezcenná a nezasloužím si žít. A že k tomu, aby se mi v životě vedlo líp, si budu muset vyvinout nové spontánní reakce.

Tento moment v mém procesu učení se stal základem, na němž jsem začala budovat své úspěchy.

Jsem přesvědčená, že pro můj nový způsob uvažování bylo (a stále je) klíčové nesoudit podle první myšlenky nebo dojmu, který nás napadne. Díky tomuto přístupu jsem si snadno dokázala odpustit a zároveň se měnit. Můžu teď vlastně říct, že jsem v minulosti dělala, co jsem mohla, s tím, co jsem věděla. A i teď pořád dělám, co můžu, s tím, co vím. Jenom toho vím víc.

~ pokračování na následující straně

S pomocí další své přednosti (neústupnosti) jsem si začala vytvářet a ukládat do paměti nové způsoby uvažování, díky kterým jsem se potom začala i lépe rozhodovat. A z těchto rozhodnutí potom vzešla další zásada, které se držím: Než něco uděláš, uvažuj. Jestliže jsem někdy dříve měla pocit, že se musím zabít, protože se nemůžu při kontrole svých výdajů dopočítat, nyní jsem postupovala takto:

1. *Uvědomila jsem si, že moje prvotní reakce – to, že jsem bezcenná, špatná a musím umřít – je vadná.*
2. *Svojí prvotní myšlenku jsem odvrhla, aniž bych ji odsuzovala, protože byla výrazem starého způsobu mého uvažování.*
3. *Vymyslela jsem si několik dalších možností, např.:*
 - *Překontroluj si ta čísla ještě jednou, protože se ti stává, že se přepočítáš.*
 - *Použij kalkulačku, než abys to sčítala a odčítala z hlavy.*
 - *Popros někoho dalšího, aby se na to podíval, protože může najít něco, čeho ty sis nevšimla.*
 - *Prostě se smíř s tím, že jsi trochu v mínusu a nech to plavat (to bylo nejméně pravděpodobné řešení)*
4. *Zvolila jsem jednu z vymyšlených možností.*
5. *Podle jedné této rozumné možnosti jsem se také zachovala.*
6. *Na závěr jsem posoudila výsledek.*

Když jsem tohle udělala, stala se úžasná věc. Našla jsem tekutý korektor! A naučila jsem se taky pořádně se zasmát primitivní chybě, kterou jsem předtím při výpočtu udělala – chybě, která by mě dřív přivedla do situace, že budu sama sobě nebezpečná.

*~ Vicki Darring,
vůdčí osobnost lidí na cestě za zotavením*

Náhlé velké změny a postupné malé kroky

Obecně je nejlepší dělat na cestě za svými cíli postupné malé změny. Když si každý cíl rozložíme na jednotlivé konkrétní kroky, dláždíme si jimi cestu na své cestě k zotavení. Janice Driscoll k tomu říká: „Ráda se na své zotavování dívám jako na řadu mnoha malých krůčků. Udělám krok, zkontroluju, že mám pevnou půdu pod nohama, udělám další a zase nohy vrátím pěkně pod sebe.“

Někdy musíme důkladně přehodnotit celý svůj způsob života a neexistuje způsob, jak to udělat pomalu nebo v pomalých krocích. Pokud se například rozhodneme, že si vezmete na starost své vlastní blaho a přitom jsme v situaci, že nás někdo týrá, musíme takový vztah okamžitě ukončit. To může znamenat stěhování z dosavadního bydliště, rozpad zásadního vztahu či ztrátu příjmů. Někdy si třeba stanovíme nějaké cíle týkající se povolání a následně zjistíme, že je nelze

splnit, dokud neskoncujeme s nějakou závislostí. Budeme si možná muset vybudovat úplně nový okruh přátel a nové způsoby trávení volného času. Pokud chceme být zdravější a ušetřit, a rozhodneme se proto přestat kouřit cigarety, je možné, že dokážeme jejich spotřebu postupně snižovat, ale většina z nás bude muset přestat kouřit ráz naráz. Každý z nás se musí rozhodnout, jak potřebuje svůj život změnit.

Jak probíhá proces změny u vás? V mnoha malých krocích, anebo skokově?

Jak si udržujete při své cestě kupředu pevnou půdu pod nohama?

Mějte přehled ohledně svých možností

Možná se domníváme, že v zotavování jde o nezávislost, ale většina lidí na cestě za zotavením ví, že člověk na zotavování nemůže být sám. Velká část našeho úspěchu závisí na tom, co udělají jiní lidé, a na zdrojích, které máme okolo sebe. Máme sklony vnímat okolní „společnost“ předpojatě a hodně se zabývat společenským stigmatem, které vůči nám jakožto lidem s psychiatrickou zkušeností existuje. Přístup k zotavování vycházející z předností člověka naproti tomu ve společnosti vidí množství přirozeně se vyskytujících možností. Můžeme se začít dívat na své okolí jako na výtečný zdroj, který můžeme využít pro dosahování svých cílů. Pokud vyjdeme ze své ulity a otevřeme se hledání zdrojů a podpory, je úchvatné pozorovat, jak často se podaří to, co potřebujeme.

Co vlastně máme na mysli? Chcete používat počítač, abyste mohli hledat na internetu, ale nemůžete si ho dovolit? Každá knihovna poskytuje připojení zadarmo a roční čtenářský poplatek je minimální. Chcete se podívat na nějaký film, při kterém se pořádně zasmějete? Větší knihovny půjčují i filmová DVD. Chcete studovat na vysoké škole? Na konkrétní instituci je možné se informovat o podmínkách poskytovaných studentům se zdravotním omezením (např.

„Veškerá sláva vychází z odvahy začít.“
~ neznámý autor

„Už růst sám o sobě má v sobě zárodek štěstí.“
~ Pearl S. Buck,
americká spisovatelka,
nositelka Nobelovy
ceny za literaturu

„Pokud jde o budoucnost, vaším úkolem není ji předvídat, ale umožnit ji.“
~ Antoine de Saint-Exupéry, francouzský pilot a literát

o možnosti individuálního studijního plánu). Nevíte, jak vyřešit nějaký právní problém? Bezplatné poradenství poskytuje v České republice Česká advokátní komora. Chcete se dostat do formy?

Porozhlédněte se například po okolí po nějaké tělovýchovné jednotě anebo tělocvičně, stadionu či školním hřišti, které bývají otevřené i pro veřejnost. Máte pocit, že byste měli více rozvíjet své duchovní já? Zajděte na mši nebo na nejbližší faru či do modlitebny a zjistěte, jaké jsou možnosti sejít se a popovídat si s knězem. Chcete nějak vylepšit svůj pokoj? V bazaru, v obchodu s levným zbožím anebo v rámci výprodejní akce můžete za malý peníz získat přesně to, co potřebujete. Cítíte se sami? Zapojte se do nějakého diskuzního fóra na internetu anebo se angažujte jako dobrovolník při práci s lidmi nebo zvířaty.

Vpřed postoupíme tehdy, pokud si uvědomíme a zajistíme širokou škálu zdrojů a možností podpory, které nám mohou pomoci dosáhnout našich cílů. Musíme také opustit svou ochrannou ulitu, otevřít se světu a v případě potřeby požádat okolí o podporu. Můžeme navazovat vztahy, které nás na naší cestě podrží. Pokud je pro nás sestavování a dodržování osobního zotavovacího plánu příliš těžký úkol, můžeme se snažit najít si někoho, kdo s námi naše představy probere nebo nám pomůže.

Jaké možnosti chcete podrobněji ve svém okolí prozkoumat?

Potřebujete někoho, s kým byste se o svém zotavování mohli pobavit či poradit?

Nasad'te přiměřené tempo

Když vyrážíme za svými cíli, měli bychom se pokusit nasadit tempo úměrné energii a touhám, které máme. V autě taky nesešlápnete plyn až k podlaze hned v momentě, kdy nastartujeme.

Většině lidí vyhovuje poklidné vyrovnané tempo. Někdy cítíme potřebu se předvést a začneme na sebe klást takové nároky, že se pak soustředíme víc na tyto nároky a s nimi spojený stres než na cíl, kterého chceme dosáhnout. Každý si musíme najít vlastní tempo. Je třeba mít se na pozoru a nepoměřovat své tempo a pokrok se zkušenostmi kohokoli jiného. Naše cesta za zotavením je zcela jedinečná.

Jaké tempo chcete na své cestě zvolit?

Jak poznáte, že na sebe začínáte příliš pospíchat?

Vytvořit si návyk vyžaduje energii a čas

Změna je těžká věc a často od nás vyžaduje, abychom pozměnili způsob, jakým se díváme na své názory a chování. Změna také vyžaduje pevnou vůli po určitý čas. V názoru na to, jak dlouho trvá vytvořit si nějaký návyk, se odborníci liší, ale z vyjádření většiny z nich vyplývá, že osvojení nových návyků a vzorců chování v našem životě trvá při každodenním nácviku až tři měsíce.

Takoví jsme my lidé: pokud na vytvoření nového návyku soustavně nepracujeme, vrátíme se k tomu starému. Ed Knight, kdysi pacient psychiatrické nemocnice a dnes vůdčí postava mezi lidmi na cestě za zotavením a vice prezident velké společnosti řízené péče, o svém úsilí dospět blíž k zotavení říká, že občas necítil žádnou naději, ale vydržel díky tomu, že prostě „kladl jednu nohu před druhou“ a tím postupoval vpřed.

Jak si budete sami sobě oporou a rozvrhnete si čas tak, abyste si mohli vytvářet nové návyky, s jejichž pomocí uskutečníte své cíle?

„Rozhodněte se, že tu kterou věc lze a je nutno provést, a potom... k tomu najděte způsob.“
~ Abraham Lincoln,
prezident Spojených států amerických

Spojit všechno dohromady

Nyní učiníme několik kroků k tomu, abychom si mohli vytvořit osobní zotavovací plán.

Krok č. 1: Projděte si znovu své cíle

Vraťte se ke kapitolám šest a sedm. Znovu si přečtete cíle, které jste si tam stanovili v osmi různých oblastech a v oblasti vztahů s okolím. Projděte si ty oblasti, k nimž byste rádi získali další informace nebo na nichž byste rádi intenzivně pracovali.

Při pročitání jednotlivých oblastí si v každé z nich vyberte jeden přednostní cíl. Rozhodněte, který cíl je pro vás v dané oblasti nejzajímavější anebo který z nich se jeví jako nejdůležitější.

Krok č. 2: Napište si oblasti, na kterých chcete pracovat

Vybraný nejdůležitější či přednostní cíl pro každou oblast si запиšte do následujícího seznamu:

Domov a bydlení	Chci: _____
Vzdělání	Chci: _____
Ekonomické prostředky	Chci: _____
Práce a povolání	Chci: _____
Volný čas a odpočinek	Chci: _____
Zdraví a celková kondice	Chci: _____
Důvěrné vztahy a sexualita	Chci: _____
Duchovní život	Chci: _____
Podpora okolí	Chci: _____

„Chce-li člověk zůstat
bdělý a vynalézavý,
představuje chyba jednu
z možností, šanci na
něco nového; pro něj
je bloumání a hloubání
součástí téhož procesu,
a největší chybou,
největším omylem pro
něj je, jakmile se
přestane pít.“
~ William Least
Heat-Moon,
americký cestopisec a
historik

Krok č. 3: Vyberte si jednu oblast, od které chcete začít

Projděte si seznam přednostních cílů, které jste si sepsali. Z tohoto seznamu si vyberte jednu oblast, která se vám zdá v tuto chvíli důležitá pro vás i vaše zotavování.

Ujasněte si, zda oblast, které se chcete věnovat, a v ní vytčený cíl nebo přání je tím, co chcete vy a na čem chcete vy pracovat. Nevybírejte si oblast, o které si myslí jiní, že byste na ní měli pracovat. Měli byste si vybrat takovou oblast, která je vaší vlastní prioritou.

Hlavní prioritu má u mě tento cíl:

Krok č. 4: Jasně si stanovte své dlouhodobé a krátkodobé cíle:

Výborně! Teď, když jste si zvolili cíl, kterého chcete přednostně dosáhnout, je pro další postup kupředu potřeba propojit vaši stávající prioritu s vašimi přednostmi. Určete si dlouhodobý cíl, na kterém začnete v rámci svého osobního zotavovacího plánu pracovat. Možná vám při tom přijde vhod, projít si znovu zásady, jak dlouhodobé cíle formulovat. Pamatujte přitom také na zásady formulování účinných krátkodobých cílů:

- jsou formulovány kladně;
- je u nich velká šance, že se je podaří splnit;
- jejich plnění je měřitelné a pozorovatelné;
- jsou konkrétní, malé a časově ohraničené;
- jsou pro vás srozumitelné a smysluplné;

Můj dlouhodobý cíl je:

Mé krátkodobé cíle vedoucí k dosažení tohoto dlouhodobého cíle jsou:

„Cíl je sen, který má konec.“

~ Duke Ellington, americký skladatel a hudebník

„Tragédie života nespočívá v tom, dosáhnout svého cíle. Tragédie spočívá v tom, nemít cíl, kterého je možné dosahovat.“

~ Benjamin Mays, afroamerický duchovní, sociolog, kritik rasové segregační politiky

Krok č. 5: Určete prostředky a zdroje podpory, kterých chcete využít při realizaci vašeho plánu

Je důležité jasně si určit, kdo bude za který krok zodpovědný a jaké prostředky jsou zapotřebí k jeho uskutečnění. To znamená i stanovit si kroky, které učiníte, kroky, u kterých budete potřebovat podporu okolí, a lidi, které chcete do plnění svých cílů zaangažovat.

Prostředky a zdroje podpory, které potřebuju:

Vymyslete plán, jak svůj cíl uskutečnit

Následující popis zachycuje příklad postupu konkrétní osoby při vytváření a plnění osobního zotavovacího plánu založeného na přednostech člověka.

Jim je nadaný malíř. Vždycky rád něco črtal nebo kreslil. Už od dětství se mu za jeho umění dostávalo uznání. V páté třídě vyhrál se svou kresbou hřebce uhlem školní výtvarnou soutěž. Když dokončil střední školu, šel na vysokou, kde dokončil první semestr obecného úvodního studia. Chtěl se zapsat na obor výtvarnictví.

V prvních týdnech druhého semestru začal Jim ztrácet motivaci. Často zůstal celou noc vzhůru, chodil po barech a vysedával v nich až do zavírací doby. Když se potom vrátil na kolej, trávil hodiny chatováním na internetu, naléval se litry kávy a limonád a krmil se koblihami a brambůrky. Nemohl spát, a když konečně usnul, měl potom problémy ráno vstát a jít na přednášky. Začal zažívat období nesmírné euforie a naopak naprostého propadu.

Po několika týdnech Jim odešel z fakulty a chtěl procestovat další americké státy. Sbalil si věci a vyrazil. Zjistil, že vydrží několik dní beze spánku, ale jeho mysl se zatemňuje. Skončil ve vězení kvůli narušování veřejného pořádku a potulce. V cele zcela zjevně blouznil, což ho přivedlo až na psychiatrické oddělení.

Po třech letech v psychiatrické péči se Jimovi naskytla příležitost navštívit výstavu výtvarníků se zkušeností s problémy v oblasti duševního zdraví. To v něm zažehlo jiskru a pocítil silnou touhu znovu kreslit.

Koupil si skicák a začal s črtami. Nejraději maloval výjevy z přírody. Kreslil mustangy, husy, losy a další scény. Svá díla často rozdával kamarádům jako dárky. V minulém roce jeho talent uznalo

„I když budete mít ten nejlepší nápad na světě, nebude vám to nic platné, pokud s ním nebudete něco dělat.“

Člověk, který chce mléko, by neměl sedět na stoličce uprostřed louky v naději, že za ním kráva sama přijde.“

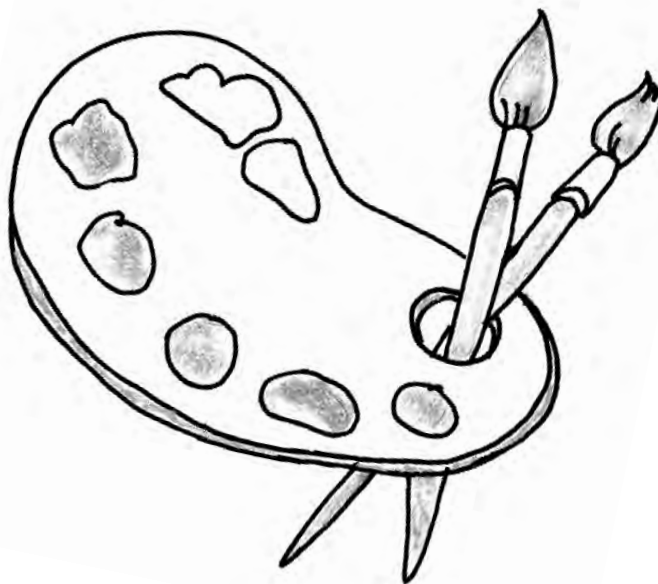
~ Curtis Grant,
hráč amerického fotbalu

i samotné psychiatrické centrum, když byl požádán, aby ilustroval obálku výroční zprávy této instituce. Jim probíral svoji situaci se svým kamarádem Antoniem a svěřil se mu s tím, jak moc má rád výtvarné umění a jak by se chtěl jednoho dne stát profesionálním výtvarníkem. Jim si věří, pokud jde o jeho umělecké nadání a Antonio ho podpořil v tom, aby za svým snem šel.

Jim se rozhodl vrátit se na vysokou školu a dostudovat obor, který začal, aby potom mohl dál pokračovat za svým dlouhodobým cílem stát se profesionálním výtvarníkem.

Následující strana zachycuje osobní zotavovací plán, který si Jim ke své vizi stát se umělcem vytvořil. Dlouhodobým cílem pro tuto část jeho vize je „zapsat si jeden kurz na místní akademii pro veřejnost.“ (Pozn. překl.: Jde o „community college“, ve Spojených státech instituci financovanou z veřejných prostředků, organizující nejrůznější kurzy a programy včetně dvouletého studia, po němž lze přejít na klasickou vysokou školu.)

„Ve snaze uspět máte napůl vyhráno, pokud se naučíte klást si cíle a dosahovat je. I ta nejúpornější dřina se stane snesitelnou, jestliže kráčíte každým dnem s přesvědčením, že i ta nejpodřadnější a nejnezáživnější práce vás přibližuje k naplnění vašich snů.“
~ Og Mandino,
americký autor knih o úspěchu



OSOBNÍ ZOTAVOVACÍ PLÁN

Jméno: JimMá vize: Chci se vrátit na vysokou školu a získat titul bakaláře v oboru výtvarné umění.Můj dlouhodobý cíl (3 až 6 měsíců): Zapsat se do výtvarného kurzu na místní akademii.

Krátkodobé cíle či konkrétní kroky na cestě k mému cíli:

	Konkrétní kroky	Zodpovědná osoba	Lhůta do	Poznámka	Splněno dne
1	zavolat na akademii, vyžádat si přihlášku a informační brožuru	Jim	3. 6.	doufám, že tam najdu něco, co mě bude zajímat!	2. 6.
2	prostudovat si brožuru a najít si vhodný kurz	Jim	až dorazí v květnu brožura (do 30. 6.)	pořádají úvodní kurz kresby (středa), který by mě zajímal	9. 6. (když jsem dostal brožuru)
3	vyplnit papíry kvůli finanční podpoře a poslat je Mary	Jim a Mary	14. 6.	už jsme měli schůzku: půjde to!	14. 6.
4	vyplnit papíry kvůli finanční podpoře a poslat je Mary	Jim	20. 6.	nemůžu se v těch papírech vyznat, potřebuju s tím pomoci	_____
5	zavolat Mary a nechat si poradit s papíry	Jim a Mary	20. 6.	pomohla mi, i když... vlastně jsem si s tím poradil sám docela dobře	20. 6.
6	vyplnit a poslat přihlášku	Jim	25. 6.	hotovo	24. 6.
7	projít si s Antoniem areál školy a zjistit, kde je výtvarné oddělení	Jim a Antonio	28. 6.	zašli jsme tam do bufetu a dali jsme si zmrzlinu; byl to výborný pocit, být zase ve školním prostředí, ale šel z toho trochu i strach	28. 6.
8	zapsat se do kurzu „Úvod do kresby“	Jim	15. 7.	tak mě přijali! Tenhle kurz je krokem ke studiu na vysoké škole! zvládnou to!	13. 7.
9	(další kroky budou následovat)				

Jak je patrné z tohoto příkladu, osobní zotavovací plán má několik funkcí:

1. Díky osobnímu zotavovacímu plánu si budete moci určit směr, kterým povede vaše cesta za zotavením. Dobře vytvořený plán vám pomůže dosáhnout vašich cílů a odpovědět na otázku: „Kdo, co a dokdy udělá?“ Podívejte se znovu na osobní zotavovací plán na předchozí straně. Dokážete z něj přesně vyčíst kdo přesně co a dokdy udělá? Uvedený plán na tyto otázky odpoví velmi detailně. I váš vlastní plán by měl být takto přesný.
2. Osobní zotavovací plán slouží jako seznam úkolů. Čím přesněji učíte, co musíte vy a další lidé udělat pro váš krátkodobý cíl, tím lépe. Podívejte se na uvedený plán. Jsou konkrétní kroky stanoveny přesně? Nezapomínejte také, že váš akční plán musí být napsán v souladu s vašimi vlastními představami.
3. Všimněte si, že v řádku týkajícím se dlouhodobých cílů je uveden jediný cíl (zapsat se do výtvarného kurzu). Pokud chcete postupovat co neúčinněji, měli byste si pro každý ze svých dlouhodobých cílů vytvořit zvláštní osobní plán. Jenom vy umíte rozhodnout, jak velká má být v kterémkoli momentě vašeho života změna, ke které u vás dojde. Většina lidí zjistí, že pokoušejí-li se pracovat na více než dvou třech zásadních dlouhodobých cílech najednou, je toho pro ně příliš mnoho najednou a vyčerpává je to.
4. Pokud pracujete na dlouhodobých cílech, můžou vám vaše pokroky připadat dost chabé. Osobní plán vám slouží i jako seznam toho, co už jste dokázali. Podíváte-li se na plán na předchozí straně, uvidíte, co všechno Jim dokázal v průběhu krátkého období. Jeho osobní zotavovací plán dokumentuje každý jeho krok na cestě k jeho dlouhodobému cíli. Na svůj vlastní plán se můžete kdykoli podívat a zjistit, kolik toho ve skutečnosti dokážete a jak se váš cíl stává dobře proveditelným
5. Je důležité kroky, které učiníte na cestě za svými cíli, náležitě ocenit. Pokrok, kterého dosáhne ve svém plánu Jim, je ohromující!
6. V osobním plánu si lze poznamenat i překážky. O jakých překážkách se zmiňuje plán na předchozí straně? Jim se dokázal vypořádat s problémem, jak vyplnit podklady týkající se financování jeho studia, tím, že si ho poznamenal a vymyslel pak jeho další řešení (zavolat o radu Mary). Ne všechno, čeho chceme dosáhnout, půjde tak, jak si to naplánujeme. Když

„I když jste na nesprávné trati, přejedou vás, pokud na ní budete jen tak sedět.“
~ Will Rogers, americký kovboj a herec

k tomu dojde, nemějte z toho žádný špatný pocit: prostě si vytvořte nový krátkodobý cíl, který bude reagovat na nepředvídanou změnu směru.

Sestavte si osobní plán i na cestu do nových oblastí

V osobním plánu, který si sestavil Jim, je jeho cíl zcela jasný, stejně jako jeho kroky. Mnozí na tom ale nejsme tak, abychom si byli jistí tím, co chceme. Někdy si ani nejsme jistí tím, jaké jsou vlastně naše cíle. To je naprosto v pořádku. Jelikož jsme mnozí na prahu dospělého věku zápasili s psychiatrickými problémy, mohla nám uniknout přinejmenším část období, kdy se hledáme skrze své ideály, povolání, způsob trávení volného času i vztahy. Musíme sami sobě poskytnout čas na to, abychom se poznali a zjistili, kdo jsme, co se nám líbí a co ve svém životě chceme! Čas na rozmyšlenou niím může pomoci ubezpečit se o tom, čeho vlastně chceme dosáhnout.



„Nejsem nejchytřejší ani nejtalentovanější člověk na světě, ale uspěl jsem, protože jdu pořád dál, dál a dál.“
~ Sylvester Stallone, americký herec, scénárista a režisér

Pokud jste nejistí ohledně toho, co chcete a jak chcete postupovat, můžete použít osobní plán i k vyjasnění si svých zájmů.

Na následující straně najdete příklad takového to sebezpytujícího plánu. Před několika měsíci se Pam rozhodla pronajmout si sama byt. Žije v něm nyní už přes tři měsíce a zjistila, že se pozdě večer často cítí osamělá. Když jí začne být smutno, obvykle zatelefonuje své bývalé spolubydlící a kamarádce jménem Tannisha. Pam ale také přemýšlí o tom, že by si pořídila nějaké zvíře. V průběhu tvorby svého osobního plánu Pam současně zvažuje různé možnosti a alternativy.

Na stránce následující po jejím plánu najdete další dva nevyplněné pracovní listy. Můžete si je v libovolném množství nakopírovat. Budete jich potřebovat poměrně hodně, protože cílů budete mít více a vaše cíle se také budou proměňovat v čase. Vpisujte si do pracovních listů veškeré informace, které uznáte za vhodné. Uveďte v nich i osoby, jejichž podporu k urychlení svých konkrétních kroků potřebujete.

Vzhůru ke strojům!

Když jste si nyní vytvořili osobní zotavovací plán zaměřený do budoucna, je čas jej uvést do praxe. Právě v tomto bodě platí: vzhůru ke strojům! Vypravte se na cestu, po které se budete pohybovat krok za krokem, den co den.

Má vize: Mít někoho, s kým můžu trávit večery.Můj dlouhodobý cíl (3 až 6 měsíců): Zjistit, jestli můžu mít nějaké zvíře.

Krátkodobé cíle či konkrétní kroky na cestě k mému cíli:

	Konkrétní kroky	Zodpovědná osoba	Lhůta do	Poznámka	Splněno dne
1	zeptat se majitele bytu, jestli tam můžu mít zvíře (když platím nájem)	Pam	30. 4.	zeptala jsem se, jestli si můžu do bytu pořídit nějaké zvíře, případně jaké (prý bez problémů)	1. 5.
2	vyptat se kamarádek, které mají zvířata, kolik je zvíře měsíčně stojí	Pam	1. 3.	Tannisha a Sarah; pes podle nich vyjde na 20 dolarů, kočka asi na 15	1. 5.
3	podívat se na svoje výdaje a zjistit, kolik můžu utratit za zvíře	Pam a Miguel	6. 5.	požádala jsem Miguela, aby mi pomohl projít moje výdaje	6. 5.
4	mohla bych mít psa; půjdu do útulku venčit psy jako dobrovolník	Pam	7. 5.	psi byli na můj vkus moc agresivní; psa nechci	8. 5.
5	mohla bych mít nějakého ptáka; zajdu se poradit k sousedce, která má papouška	Pam	10. 5.	pták je drahý a nadělá hrozný nepořádek, fuj!	11. 5.
6	podívat se do zverimexu na vývěsku s inzeráty, jestli někdo nepřenechá zvíře	Pam	13. 5.	nic jsem nenašla	13. 5.
7	mohla bych mít kočku; v knihovně si prolístuju nějaké knížky o kočkách	Pam	13. 5.	rozhodla jsem se, že si pořídím koťe	13. 5.
8	zavolat do útulku a vyptat se, jak je možné osvojit si zvíře	Pam	16. 5.	Sarah měla vynikající nápad!	17. 5.
9	objet několik útulků a podívat se tam na kočky a koťata	Pam a Tannisha	20. 5.	Tannisha mě tam sveze; bude legrace!	24. 5.
10	(další kroky budou následovat)				

OSOBNÍ ZOTAVOVACÍ PLÁN

Jméno: _____

Má vize: _____

Můj dlouhodobý cíl (3 až 6 měsíců): _____

Krátkodobé cíle či konkrétní kroky na cestě k mému cíli:

	Konkrétní kroky	Zodpovědná osoba	Lhůta do	Poznámka	Splněno dne
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

Má vize: _____

Můj dlouhodobý cíl (3 až 6 měsíců): _____

Krátkodobé cíle či konkrétní kroky na cestě k mému cíli:

	Konkrétní kroky	Zodpovědná osoba	Lhůta do	Poznámka	Splněno dne
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

Přizpůsobte se, je-li třeba

Jakmile jednou vyrazíme na cestu za zotavením, dříve či později narazíme na překážky a naše plány se budou hroutit. Když k tomu dojde, můžeme mít chuť to vzdát anebo pocit, že jsme promarnili své šance. Následující kapitola se dopodrobna zabývá možnostmi, jak tyto překážky obejít anebo je překonat. Nejdůležitější je zůstat otevřený. Nevzdávejte to! Jděte za svou vizí. Ochotně udělejte ve svém plánu cesty změny. Ražte nové cesty. Najděte si nové a vedlejší trasy. Ale především se držte své cesty k zotavení!

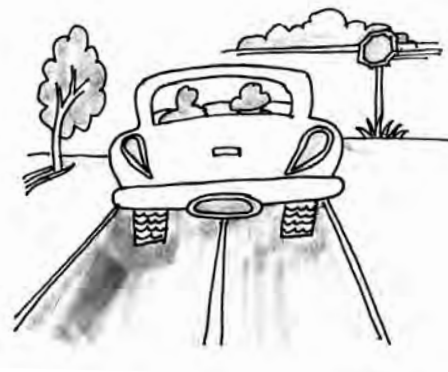
Shirley Pilger, jedna z peer konzultantek v projektu „Cesty k zotavení“, poukázala na to, že většina knížek určených pro svépomoc člověku ukládá „dělej tohleto... dělej támhleto... a podaří se ti to.“ Když se těmito pokyny řídíte a nevyjde to, můžete mít pocit, že jste naprosto neschopní. Je důležité mít neustále na paměti, že každý se učí pokusy a omyly, nikoli pokusy a úspěchy!

Nikdo vám neřekne, co máte dělat, abyste dosáhli zotavení, a nikdo vám nemůže dát zaručeně správnou mapu s naznačenou trasou cesty! Většina z nás, kteří směřují k zotavení, zjišťuje, že je to cesta dlouhá, klikatá a kamenitá. Abychom se po ní dostali tam, kam chceme, musíme být ochotní měnit směr a vydávat se i mnoha alternativními trasami. Potřebujeme zkoušet nové věci. Ke svému osobnímu plánu se můžeme často vracet a začít v něm přepisovat své krátkodobé cíle, jakmile zjistíme, že nám ty stávající nevyhovují anebo nás nevedou tam, kam chceme.

Oslavujte!

Většina kroků, které si naplánujeme, se podaří! Nezapomeňte náležitě ocenit veškeré kroky, které kupředu na své cestě učiníte. Někdy jsme zotavováním zaměstnáni natolik, že oslavy do své cesty zapomínáme začlenit.

Co takhle se po každém učiněném kroku odměnit něčím neobvyklým? Pokud potřebujete s nějakým krokem pomoci, můžete své poděkování osobám, které vám pomohly, vyjádřit písemně. Pokud se dostanete do slepé uličky a musíte se vracet, oslavte, že se učíte, co u vás funguje a co nikoli!



„Každá myšlenka, která vás napadne, utváří váš charakter. Tak jako se kladou cihly jedna na druhou při stavbě domu, vrství se jedna na druhou i vaše myšlenky, okamžik co okamžik. Osobnost, kterou se stanete, věci, kterých dosáhnete, radost a pocit naplnění, které naleznete – to vše závisí na myšlenkách, s nimiž utváříte svůj život.“

~ Ralph S. Marston
mladší,
americký autor citátů

Udělejte si soukromou oslavu na počest všehomíra za vaši třístou osmdesátou čtvrtou další šanci!

Čím můžete oslavit váš dosavadní pokrok?

„Velké věci nevznikají
spontánně, nýbrž z řady
malých věcí
jejich spojením.“
~ Vincent Van Gogh,
nizozemský výtvarník



Zdroje odkazů a doporučená literatura

Doporučená literatura

ANSEMBOURG, Thomas d'. *Odnaučte se, co vás naučili, a naučte se být šťastní*. Praha: Rybka, 2014.

BAHBOUH, Radvan. *Pohádka o ztracené krajině: psychologie sebekoučování*. Brandýs nad Labem: Dar Ibn Rushd, 2010.

BAYS, Brandon. *Cesta: praktický průvodce k uzdravení vašeho života a osvobození sebe sama*. Praha: Eminent, 2007.

BRIDGES, William. *Na prahu změn: zóny přechodových rituálů*. Praha: Návrat domů, 2004.

COVEY, Stephen R. *7 návyků skutečně efektivních lidí: zásady osobního rozvoje, které změni váš život*. Praha: Management Press, 2006.

DAY, Laura. *Tak se přání stávají skutečností: praktický návod, jak rozvinout vlastní intuici*. Praha: Eminent, 2011.

DYER, Wayne W. *Život v harmonii: 9 principů k vytvoření návyků, které souzní s vaší touhou*. Praha: Pragma, 2014.

HAY, Louise L. *Miluj svůj život*. Praha: Pragma, 2008.

HAY, Louise L. *Miluj svůj život: společník a rádce*. Praha: Pragma, 2004.

KATIE, Byron. *Měj rád skutečnost: čtyři otázky, které změni váš život*. Praha: Eminent, 2009.

MAXWELL, John C. *15 neocenitelných zákonů osobního růstu: žijte podle nich a naplňte svůj potenciál*. Praha: Beta, 2013.

McGRAW, Phillip C. *Žijte po svém: vše potřebné najdete uvnitř*. Praha: Pragma, 2006.

MILLMAN, Dan. *12 bran na cestě k osobnímu růstu*. Praha: Eminent, 2008.

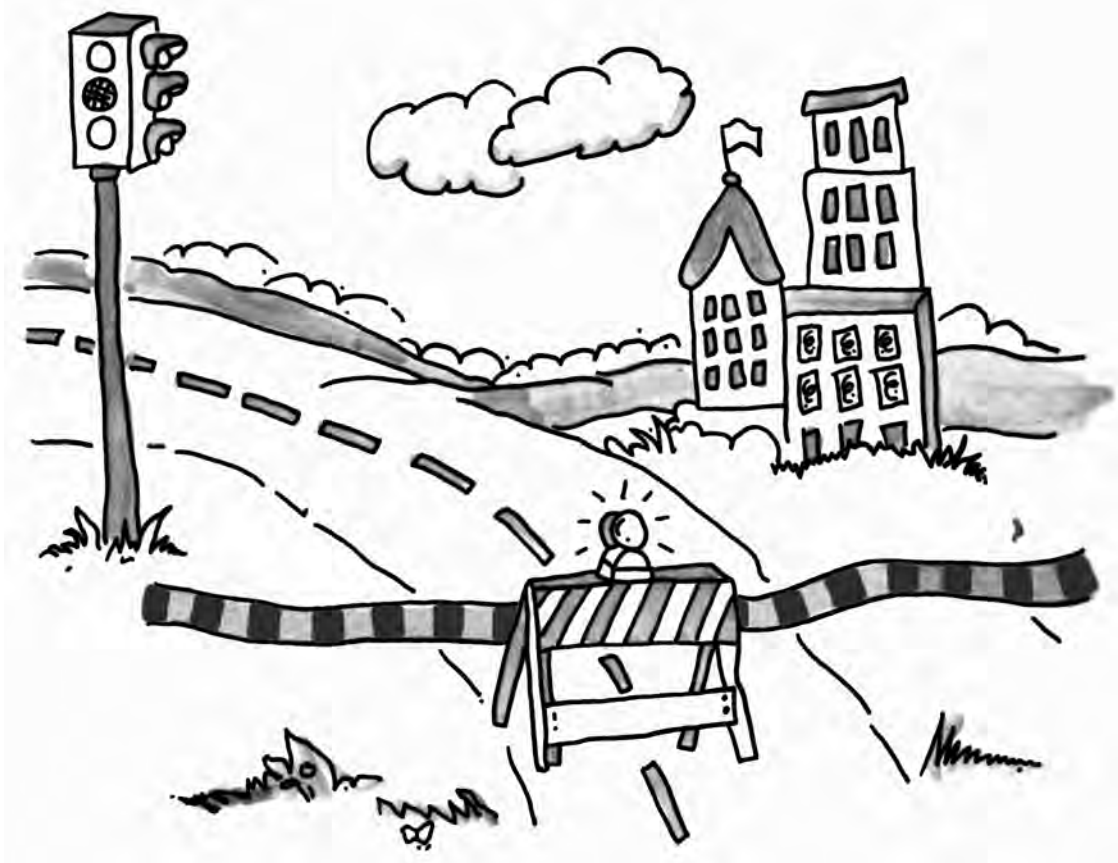
MOHR, Bärbel; Mohr, Manfred. *Vnímej srdcem a potkáš svůj život*. Olomouc: ANAG, 2008.

RICHARDSON, Cheryl. *Tajemství kvalitního života: cesta ke štěstí a harmonii*. Praha: Euromedia Group – Ikar, 2003.

TAN, Chade-Meng. *Hledej ve svém nitru*. Praha: Euromedia Group – Knižní klub, 2014.

Kapitola devět

Pokračovat navzdory překážkám
a zajižd'kám



Tato kapitola se zabývá běžnými překážkami a zajižd'kami, které nás na cestě za zotavením mohou pozdržet nebo zastavit, i způsoby, jak tyto problémy překonat.

Úvod: Běžné nástrahy, zajižďky a překážky na cestě za zotavením

Následující báseň, jejíž autorkou je Portia Nelson, bývá uváděna jako ukázka toho, jak můžeme v procesu změn a rozvoje natrefit na spoustu nástrah.

Jdu po ulici. V chodníku je hluboká díra. Spadnu do ní. Jsem ztracená... Nevím, co si počít. Není to moje vina. Najít cestu ven trvá věčnost.

Jdu po ulici. V chodníku je hluboká díra. Předstírám, že ji nevidím. Spadnu do ní znova. Nejde mi do hlavy jak to, že jsem na stejném místě. Ale není to moje vina. Najít cestu ven trvá dlouho.

Jdu po těžce ulici. V chodníku je hluboká díra. Vidím ji. Zas do ní spadnu... je to síla zvyku... ale mám oči otevřené. Vím, kde jsem. Je to moje vina. Zpátky venku jsem okamžitě.

Jdu po těžce ulici. V chodníku je hluboká díra. Obejdu ji.

Jdu jinou ulicí. (Nelson, 1994)

Cesta za zotavením obvykle nevede přímo a po rovině. Narážíme na ní na nečekané zákruty a záludnosti terénu. Tato kapitola je věnována objížděnkám, uzavírkám, výmolům a výtlukům, se kterými se na ní běžně setkáváme. I když není možné se zajižďkám a překážkám vyhnout úplně, můžeme se přes ně dostat a poučit se z nich. Na odstranění některých rozsáhlejších bariér na naší cestě můžeme pracovat také společně s dalšími lidmi.

Jsme-li si vědomi problémů, které jsou před námi, můžeme se i nadále soustředit na to, jak uspět. Budeme-li mít k dispozici strategie, s jejichž pomocí se s těžkostmi dokážeme poprat, a budeme-li vědět, co máme dělat, až na ně narazíme, dokážeme dál postupovat směrem k našim cílům.

Seznámíme-li se s překážkami, kterým už před námi čelili jiní, můžeme tím snížit pravděpodobnost, že na ně sami narazíme, a lépe se vyvarovat jejich negativních dopadů. Někdy nám pomáhá jít dál už samotné vědomí, že i další lidé na cestě občas uvíznou a čelí stejným nástrahám jako my. Zjistíme pak, že se přes zážitky tohoto druhu dokážeme přenést a mířit stále dál. Mnohdy se překážky, které nás na cestě potkají, stanou našimi učiteli. Pokud jsme otevření, dokážeme zariskovat, a v případě neúspěchu to zkusíme znova, hodně se toho naučíme.



„Pokud se pořád zaobíráme problémy, které máme, nikdy si nevybudujeme budoucnost, kterou potřebujeme.“
~ neznámý autor

Je důležité mít neustále na paměti, že přejít, podejít, obejít či projít překážky, se kterými se na cestě setkáváme, a dosáhnout zotavení se nakonec podaří většině z nás. Vytrváme-li a pokračujeme i tehdy, když nastanou potíže, dokážeme ve svém životě změnit k lepšímu spoustu věcí. Tou nejlepší radou, jakou můžeme na cestě za zotavením dostat, je neustále zkoušet nové trasy a nikdy, nikdy to nevzdat!

Řídit podle zpětného zrcátka: snaha vyrazit „zpátky do minulosti“

Mnohdy bychom si přáli vrátit se ve svém životě do doby, než u nás propukly psychiatrické příznaky. Někteří z nás se tedy na cestu za zotavením vydávají ve snaze zamířit „zpátky do minulosti“!

Někdy si myslíme, že zotavení znamená vrátit se k našemu někdejšímu životu. Jedna žena si například stěžovala, že se nemůže znovu stát tím, kým bývala, protože žádné „bývala“ neexistuje – příznaky totiž pociťovala, kam až jí paměť sahala. Mnozí jsme měli v životě cíle, vztahy, kariéru, krásné chvíle či společenské role, o které nás připravily problémy s duševním zdravím.

Při svém zotavování postupem doby zjistíme, že zkrátka nejsme tatáž osoba jako dřív. Změnili jsme se, změnil se i další lidé, uběhl nějaký čas, změnil se okolnosti a návrat do minulosti už není možný.

Jedna z vůdčích postav pro lidi na cestě za zotavením, Pat Risser z amerického státu Oregon vyprávěl na konferenci část svého životního příběhu. Zažil deset let bolestných a neúspěšných pokusů vrátit se zpátky do života, který vedl ještě před propuknutím psychických potíží. Nakonec zjistil, že se své minulosti musí vzdát. Když svůj sen o návratu do minulosti opustil, objevil nový život v tom, že bude krok za krokem pracovat na svém zotavení.

Velice ho překvapilo, že dospěl dále než kdykoli předtím a vytvořil si mnohem zajímavější a spokojenější život, než by si kdy pomyslel!

Nejde o to zapomenout na svoji minulost, své zájmy a někdejší úspěchy. Mnohé naše přednosti a vnitřní i vnější zdroje, o nichž jsme se domnívali, že zmizely, lze získat zpět a zužitkovat je při vytváření nové budoucnosti.



„Sedmkrát upadni,
poosmé se zvedni.“
~ japonské přísloví

Jaké příjemné zážitky, vztahy, sny a vzpomínky ze svého dřívějšího života byste určitě rádi znovu získali nebo si je udrželi?

Jak naložit se svou psychiatrickou minulostí?

Když se zotavíme, někteří z nás mají potřebu udělat za svými zkušenosti tlustou čáru a pokusit se zapomenout, že jsme kdy měli nějaké problémy se svým duševním zdravím. Snažíme se žít dál a přestat se zabírat minulostí. O tom, co jsme zažili, se nebavíme ani s novými známými ani se spolupracovníky.

Další z nás zase zjišťují, že veškeré zkušenosti včetně těch nejhorsších, ta nejtěžší období v životě i kotrmelce způsobené našimi krajními psychickými stavy jsou významné pro náš osobní rozvoj. Začneme své zážitky tolerovat a pochopíme, že všechno, čím jsme prošli, je součástí našeho dnešního já, a učinilo to z nás navýsost jedinečnou lidskou bytost.

Někteří nechceme své zážitky popírat či skrývat. Chceme je přijmout a dokonce je oslavovat! Můžeme poukázat na skutečnost, že lidé zažívající vize anebo nezvyklé stavy vědomí jsou v některých kulturách vnímáni, uznáváni, ba uctíváni coby léčitelé, šamani či mystikové. Můžeme pociťovat i jakousi „hrdost přeživšího“ na to, že jsme v životě překonali ohromnou nepřízeň osudu. Někteří z nás zase začnou vidět své příznaky jako součást tvořivého potenciálu své mysli. Můžeme mít například pocit, že nás naše schopnost odpojit se od reality chránila před bezvýchodnými okolnostmi anebo nám umožnila se jim přizpůsobit. Jsme přesvědčeni, že naše „psychiatrické příznaky“ nám dovolily přestát velice silné traumatické zážitky.

Jak vnímáte svoji psychiatrickou minulost? Chcete své zkušenosti s problémy v oblasti duševního zdraví prostě přijmout, chcete je začlenit do svého současného života anebo za nimi chcete zavřít dveře?

„Cokoli mě potká, cítím se být volána k tomu, zvolit život. Nemůžete se poddat zoufalství. Možná si sáhnete až na dno, ale potom budete mít na výběr. A zvolit si život znamená povinnost ne jen přežívat, ale žít.“
~ Nessa Rapoport, americká literátka kanadského původu

„Drahokam se nevyleští bez tření a ani lidi se nepolepší bez útrap.“
~ čínské přísloví

Pustit se cizím směrem

Často své zotavování hodnotíme představami někoho jiného. Všichni jsme jistou měrou motivováni i tím, jak se na nás dívají ostatní. Se zotavením možná začínáme z velké části proto, abychom udělali radost svému protějšku, terapeutovi, dětem, rodičům či svým souputníkům, anebo abychom vyhověli požadavkům terapeutického programu, případně svým fungováním dobře zapadali do vlastní kultury.

Pokud jde na naší cestě hlavně o to, potěšit druhé nebo dělat to, o čem jsme přesvědčeni, že od nás druzí očekávají, můžeme se vydat špatným směrem. Motivuje-li nás to, co chtějí ostatní, může se stát, že budeme činit rozhodnutí a ústupky, které nás mohou odklonit daleko od našeho směru. Přistihneme se, jak děláme věci, které neodpovídají našim přednostem, hodnotám, tomu, kdo jsme, anebo tomu, co ve skutečnosti chceme od života. Zjistíme možná, že vlastní cestu za zotavením sami neřídíme, nýbrž jen plníme instrukce na trase, kterou nám určil někdo jiný.

Například naši rodiče pro nás mívají předpřipravené plány týkající se studia či povolání anebo si třeba představují, že budeme stejní jako naši sourozenci. Rovněž kultura, v níž žijeme, na nás klade mnohé nároky, například ohledně věku pro vstup do manželství anebo způsobu, jakým strávíme den. Nedokázali jsme třeba pracovat na plný úvazek anebo vůbec a naše rodina a známí nechápou proč. Navíc je tu další neopominutelná skutečnost, a to, že mnohé z těchto požadavků jsou na nás kladeny prostřednictvím nejrůznějších rolí a prostředí, v nichž se každodenně ocitáme. Možná také sledujeme další lidi na cestě za zotavením a máme pocit, že bychom měli prožívat totéž co oni.

Kdykoli zjistíme, že na cestě za svým vlastním zotavováním neseďme na místě řidiče, můžeme se zkusit vrátit do bodu, v němž jsme pociťovali odpovědnost sami za sebe a vlastní rozhodnutí. Chceme si zřetelně uvědomovat, že máme pravomoc rozhodovat o svém životě a pokusit se získat ještě lepší povědomí o svých touhách, cílech a potřebách. Můžeme se naučit sami rozhodovat o tom, jaké kroky učiníme směrem k námi zvoleným cílům. Můžeme se naučit pociťovat větší odpovědnost vůči sobě samým i tomu, co chceme od života. Je velice těžké dorazit na místo, které jsme si určili, postupujeme-li podle plánu kohokoli jiného. Směr si musíme nastavit za použití vlastního vnitřního kompasu, a ne si vzít něčí jiný.



„Musíte vědět, do kterého přístavu směřujete, chcete-li chytit správný vítr, který vás tam zavede.“

~ Seneca,
starořímský literát
a filozof

Je mi 42 let a většinu svého života jsem strávila tím, že jsem se snažila vyhovět očekáváním někoho jiného. Pokoušela jsem se být tím, co po mně chtěli mí rodiče, partneři, děti i kamarádi. Kdykoli jsem se pokoušela zotavit podle jejich představ, nešlo mi to. Brala jsem drogy a pila, abych zahнала vnitřní bolest, kterou jsem cítila. Když mi můj partner pohrozil, že mě i s dětmi opustí, udělala jsem ze sebe takovou, jakou mě chtěl mít, a snažila jsem se zůstat čistá a nepít. Nutila jsem se do zotavování, protože to chtěl. Několikrát jsem přestala brát, sehnala jsem si práci, držela jsem přísnou dietu, abych zhubla, a ignorovala jsem svoje psychické problémy, abych udržela doma klid. A pokaždé jsem do toho spadla znovu, protože jsem se pokoušela žít podle nároků někoho jiného, což mě předem odsuzovalo k nezdaru.

Můj partner mě nakonec opustil a já se dostala do hlubokých depresí, chtěla jsem skoncovat se životem a několikrát jsem se pokusila o sebevraždu. Znova jsem začala brát drogy a pít a mým jediným cílem bylo umřít. Měla jsem pocit, že nikdy nemůžu dostat tomu, co ode mě očekává okolí, a cítila jsem se naprosto bezcenná.

Ale něco důležitého jsem se přesto naučila: že pokud mám znovu přestat brát a chtít se zotavit, musím to udělat, protože to chci já, a ne protože mi to říká někdo jiný. Mí terapeuti mě opakovaně pobízeli k tomu, abych změnila svůj život, a já se vzpírala, protože jsem si říkala, že se nebudu zase znovu měnit kvůli někomu jinému, protože to nefunguje.

Začala jsem chápat, že změnu potřebuju kvůli sobě. Někde hluboko uvnitř ve mně se začal ozývat hlas, kterému začalo záležet na tom, abych žila. Byla ve mně nějaká skrytá motivace, která zařídila moje emoční zotavení, i když to nejdřív vypadalo, že tohle už tu bylo stokrát... Jenže tentokrát to bylo jiné. Chtěla jsem se zotavit kvůli sobě, ne kvůli někomu jinému a nikdy v životě jsem dosud neměla silnější touhu se zotavit. Bylo to skutečné, živé, spontánní a upřímné. Poprvé jsem se změnila proto, že jsem chtěla. Spoléhala jsem se na své vnitřní silné stránky. Do té doby se mi nedařilo, protože jsem žila pro někoho jiného. A teď jsem přestala žít pro své rodiče, partnera, své děti nebo terapeuty a cítím se při zotavování silnější než kdy předtím. Tentokrát to dělám pro sebe, a proto už neprohraju.

*~Julie Bayes,
na cestě za zotavením*

*„Vždycky dokážu stát na svých dvou nohou, a to i zapuštěných v té nejtvrdší půdě té nejdřsnější reality.“
~ Etty Hillesum,
nizozemská Židovka zavražděná v Osvětimi, známá svými posmrtně vydanými dopisy a deníky*

*„Nezpronevřujte se sami sobě. Jste všechno, co máte.“
~ Janis Joplin,
americká zpěvačka*

Vlastní hodnocení: Po vlastní, či cizí ose?

Projděte si znovu seznamy svých cílů a předností. Vaším úkolem nyní bude určit si vlastní směr cesty na základě svých vlastních představ.

Kolik z toho, co jste zahrnuli do svého plánu zotavování, vychází z vašich vlastních představ, intuice a osobních tužeb?

„Nikdy se nevzdávejte,
neboť jde přesně o
místo a chvíli, kdy se
vystřídají příliv a odliv.“
~ Harriet Beecher
Stowe,
americká spisovatelka a
odpůrkyně otrokářství

*Kolik z toho je odrazem vašich předností a hluboce
zakořeněných hodnot?*

*Jak velká část cesty, kterou jste si naplánovali, je ve
skutečnosti založena na tom, co od vás očekávají ostatní?*

*Jsou nějaká výrazná očekávání, která jste na sebe nechali
naložit od ostatních a nyní jsou pro vás zátěží? Co s nimi chcete
udělat? Existují očekávání a cíle, které s sebou na cestu k zotavení
nechcete brát a můžete je na ní odložit?*



Zodpovíte-li následující otázky, budete možná schopni lépe si určit svůj směr. Budete moci zmapovat, co jsou na cestě zotavením vaše vlastní přání a očekávání, a co naopak nápady a cíle odvozené z tužeb a představ ostatních.

Možná u sebe objevíte sklony zpronevěřovat se svým cílům ve snaze vyhovět okolí. Nic se neděje, protože si tyto sklony teprve uvědomujete. Jestliže potom hned přenastavíte kurz, ušetříte si spoustu času tím, že se nebudete vydávat tam, kam ve skutečnosti nechcete. Zamyslete se na chvíli nad následujícími začátky vět a poté je podrobně rozveďte na základě očekávání, s nimiž jste se v minulosti či současnosti ve vztahu k sobě setkali.

Mí rodiče vždycky chtěli, abych...

Moji kamarádi pořád říkají, abych...

Moje terapeutka si myslí, že jsem...

Kultura, ve které žiju, ode mě vyžaduje, abych...

Moje děti potřebují, abych...

„Vezmete svůj život do vlastních rukou a co se stane? Strašná věc: není co komu vyčítat.“
~ Erica Jong,
americká literátka

Můj protějšek ode mě očekává, že...

Chci a potřebuju...

Pokud se vaše cíle ukázaly jako nikoli vaše vlastní, znovu si promyslete, čeho chcete při svém zotavování dosáhnout, a v případě nutnosti si je stanovte znovu.

Nejdůležitější pro naše zotavení je to, co chceme my!

V přístupu vycházejícím z předností člověka jde o vlastní odpovědnost a rozhodování, nikoli o to, co vám někdo tvrdí, anebo o to „se zavděčit“. Ten pravý kompas, který rozhodne o směru našeho zotavování, leží v každém z nás. Jsme jediná osoba, která si může své osobní sny a cíle určit a pracovat na nich. Naše putování začíná tím, že si k němu sami vytvoříme plán trasy a vydáme se k vlastnímu cíli. Koneckonců, či život taky žijeme?

Cíle, které máme, jsou jedinečné a naše. V našich zásadních cílech by se proto mělo odrážet to, co chceme my sami, nikoli představy či očekávání ostatních vůči naší osobě anebo to, co si přeje v rámci svého zotavování někdo jiný. Skutečná změna nastane tehdy, až si ujasníme, co vlastně chceme a proč to chceme!

Pokud jsou v našem životě lidé, kteří vymýšlejí, co bychom měli dělat, bude možná dobré je vyslechnout, pokusit se pochopit jejich úhel pohledu a uvědomit si, proč náš podporují v tom, abychom se vydali určitým konkrétním směrem. Ve výsledku ovšem platí, že pokud nám někdo říká, co máme dělat, je to jeho cíl a jeho zájem, ne náš.

Pokud cestujeme za zotavením, trasa naší pouti musí být určována a vedena tím, že rozpoznáváme a uznáváme své cíle.

„Nezbytný první krok k tomu, abyste získali, co od života chcete, je tento: rozhodněte se, co chcete.“
~ Ben Stein,
americký herec

Hnát se dnem i nocí: v zajetí rychlosti

Někdy jsme natolik nadšeni tím, čeho všeho lze zotavením dosáhnout, a tolik nám vadí, kolik času už jsme ztratili, že chceme celou cestu za zotavením doslova proletět během dne a půl. Nasadíme raketové tempo a honem si seženeme zaměstnání, odstěhujeme se ze svého dosavadního bydliště, přestaneme docházet na terapii a řekneme si, že jsme vlastně ani lidi, kteří se nám snaží pomáhat, vůbec nepotřebovali. Přestaneme třeba ze dne na den brát léky, místo abychom jejich dávku pod lékařským dohledem postupně snižovali. Můžeme mít pocit, že na sebe musíme brát úkoly, které jsou vyloženě mimo naše schopnosti, anebo si předsevzít něco, na co ještě nejsme připraveni, jenom proto, abychom sami sobě nebo někomu jinému dokázali, jak daleko jsme se dostali. Jsme napumpováni energií a bez ustání se honíme, abychom toho zvládli ještě víc a ještě lépe, abychom „jim to natřeli“.

Seženeme si místo a snažíme se ze všech sil, aby z nás byl ten nejlepší zaměstnanec. Když nás nadřizený požádá, abychom si přibráli další hodiny, protože nám to tak dobře jde, souhlasíme. Pracujeme deset, potom dvacet, potom třicet a potom padesát hodin týdně, a nakonec si přibereme ještě jedno zaměstnání.

Hurá, už jsme se zotavili! Zvládli jsme to! A pak se jednoho dne probudíme naprosto odrovnaní a vyšřavení, a nemáme sílu jít dál, anebo se dopracujeme až ke kolapsu a přijdeme o většinu toho, čeho jsme dosáhli. Když taková „nehoda“ nastane, můžeme si myslet, že „oni“ měli pravdu a že si opravdu nedokážeme poradit s nároky, které na nás život klade. Neuvědomíme si, že jsme se toho jenom pokoušeli zvládnout víc, než je v lidských silách, jenom proto, abychom dokázali, že to dokážeme...

Každý člověk má své hranice a omezení. Nemusíme je znát, dokud na ně nenarazíme. Chceme-li mít na cestě k zotavení pevnou půdu pod nohama, musíme vážit své kroky a jednat sami se sebou ohleduplně. Zčásti se učíme i poznáváním svých limitů.

Možná si také začneme uvědomovat, že v žádném případě nemusíme nikomu jinému nic dokazovat. Nemusíme všechno ve svém životě měnit najednou, nemusíme být ten nejúžasnější zaměstnanec a vydávat ze sebe víc, než nám naše energie dovolí. Nemusíme ignorovat základní lidské potřeby jako podporu okolí anebo odpočinek. Nemusíme se odstříhávat od jakékoli pomoci kohokoli kolem nás jenom kvůli tomu, že chceme dokázat, jak jsme nezávislí.



„Na svých problémech a potížích jsem vyrostla. Na tom, co se nepovede, na tom jsem se toho naučila nejvíc.“
~ Carol Burnett, americká herečka

I bez toho, abychom se vyloženě přepracovali, se někdy při svém zotavování můžeme vyčerpat a ztratit motivaci potřebnou na další cestu. Můžeme mít pocit, že nám dochází „šťáva“ anebo nás potkal defekt. Možná jsme ještě nechytli to správné tempo a nepoznáme, kdy je čas zpomalit, odpočinout si a znovu načerpat energii. K pocitu vyčerpanosti může při našem velikém úsilí o zotavení vést i špatný výběr léků anebo jejich příliš velké dávky.

„Vytvoříte-li systém, v němž nemohu zažít prohru, vytvořili jste zároveň systém, v němž nikdy nemohu zažít pocit úspěchu.“
~ Tom Posey,
vůdčí osobnost mezi lidmi na cestě za zotavením

Vlastní hodnocení

SPRÁVNÉ TEMPO ZMĚN

Každý z nás na cestě za zotavením potřebuje zařadit rychlost, která jemu osobně vyhovuje.

Chci nebo potřebuju (zaškrtněte libovolný počet možností):

- spoustu podnětů ve svém okolí;
- život ve velice rychlém tempu;
- vyzkoušet každý den něco nového;
- dynamické prostředí se spoustou vzruchů;
- klidné životní tempo;
- přijímat nové výzvy, které mi umožňují často posunovat své hranice;
- růst pomalu a postupně;
- kolem sebe velký pořádek;
- pravidelné návyky a pevný denní režim;
- dělat malé změny a zjistit, jaký z nich mám pocit, než se pustím do dalších;
- poklidné prostředí, které na mě neklade velké nároky.

Jaké tempo si chcete pro své zotavování nastavit?

Kolik vytrvalosti či energie máte v tuto chvíli? Jak můžete zlepšit svoji vytrvalost, pokud máte malé energetické zásoby a vysoké cíle?

Stalo se vám, že jste v minulosti přecenili svoje schopnosti při překonávání problémů a ocitli jste se v nebezpečném stavu či situaci?

Co nového se můžete z těchto zkušeností dovědět o svých přáních a potřebách, abyste se napříště dobře ohlíželi a zotavování se pro vás stalo příjemnějším zážitkem?

V závěsu nízkých očekávání: Zatížení vnitřním stigmatem

Někteří z nás se vydají na cestu za zotavením, ale pak zjistí, že je táhne zpět strach ze záporných postojů okolí. Stane se, že po nás naši souputníci, naši kamarádi, naše protějšky anebo členové rodiny chtějí, abychom sešlápli brzdu; pokoušejí se nás od změn ve vašem životě odradit. Když v životě pokročíme kupředu, mohou se začít velice zlobit nebo chovat odmítavě a „být nepřítel“. Mají třeba strach, že odejdete, anebo se bojí proměny ve vašem vztahu.

Někdy nás druzí tlačí do věcí, které nerespektují naše skutečné přednosti a schopnosti (např. když po nás chtějí, abychom pracovali jako údržbář, a my přitom už máme magisterský titul). Mohou na nás vidět především naše slabá místa, nedostatky a omezení. Požadují od nás, abychom se do ničeho nepouštěli a nedostávali se do stresu, který by mohl vést k opětovnému zhoršení našich obtíží.

„Chtít po mně, abych se ‚smířil se svými omezeními‘, je jako chtít po mně, abych stál na otevřeném prostranství a představoval si, že jsem obklopen vysokou cihlovou zdí a nemám se kudy dostat ven. Pokud bych se býval ‚smířil se svými omezeními‘, nemohl bych být nikdy tam, kde jsem teď.“
~ Randy Johnson, na cestě za zotavením



„Je čas přestat poslouchat hlasy, které vás soudí, a nechat sebe sama pocítit radost a dobrou náladu, která ve vás byla umlčena a chce se osvobodit.“
~ Gay Hendricks,
americký psycholog
a autor knih o
mezilidských vztazích a
osobním růstu

Když se opakovaně dovídáme, že si toho na sebe nesmíme brát moc, nebo že toho od života čekáme příliš, vypadá to, že se nám lidé snaží v dobrém odpomoci od možných problémů. Avšak pokud se neustále točíme okolo svých potíží nebo příznaků, ubírá nám to ve skutečnosti energii potřebnou na naši cestu a my máme potom pocit, že nám „dochází šťáva“. Pokud se opakovaně setkáváme s odmítavými postoji, můžeme se nám zdát, že se začínáme kácet. Může nás to morálně rozložit a hluboce deprimovat do té míry, že sjedeme na cestě životem ke krajnici a vzdáme to.

S negativním vnímáním našich možností se často setkáváme v médiích i celé kultuře. Mnoho lidí si o těch, kteří zažívají psychiatrické příznaky, udržuje nesprávné představy – mohou to být záporné postoje a přesvědčení typu, že jsme méně inteligentní, neschopní pracovat, nebezpeční, že se s námi nemá cenu bavit nebo že nedokážeme mít důvěrné vztahy. Někdy se s takovým přístupem setkáváme dokonce i u zaměstnanců institucí a organizací, které nám mají pomáhat!

Některé vůdčí osobnosti hnutí za práva spotřebitelů (a tedy i příjemců, konzumentů lékařské péče) nazvali diskriminaci a předsudky, s nimiž se setkáváme, „mentalismem“. Mentalismus je stejný jako rasismus, sexismus, homofobie a všechny ostatní omezující a represivní způsoby házení lidí do jednoho pytle a jejich znevažování na základě chybných nebo předpojatých představ ohledně jejich společenské příslušnosti či postavení.

Vnitřní stigma

Vnitřní stigma může vzniknout, pokud sami sebe začneme vnímat negativně na základě společenského stigmatu, odsudků a příběhů, které jsme si vyslechli. Omezující a odsuzující myšlenky si naše mysl může osvojit natolik, že je zkrátka vnímáme jako pravdivé.

Jakmile se jednou těmito negativními názory na sebe a své možnosti necháme ošálit, budou sami sebe nade vší pochybnost omezovat i ve svém uvažování.

Stigmatizující myšlenky na nás mohou mít velice negativní dopad, a to i pokud se netýkají přímo našich hodnot anebo našich osobních předností a zdrojů, z nichž v životě čerpáme.

Pokud si vezmeme za své, neboli zvnitřníme, falešné představy o svých nedostatcích a budeme opomíjet své skutečné silné stránky, můžeme se sami sobě stát těmi nejhoršími nepřáteli. Jakmile přijmeme takto omezené uvažování ohledně toho, kdo jsme, je to jako nastavit si autopilota na velmi nízkou rychlost. Sami tím

brzdíme svůj pokrok, a to i bez přímého vlivu jiných lidí a jejich záporných reakcí. Vnitřní stigma nás může dostat na odstavnou kolej a naši cestu za zotavením tak přerušit.

Vlastní hodnocení vnitřního stigmatu

Vnitřní stigma zahrnuje pocity jako bezcennost, negativní vnitřní řeč a sebeznevažující myšlenky založené na společenském stigmatu spojeném s našimi psychiatrickými zkušenostmi. Domníváte se, že je možná vaše zotavování poznamenáno vnitřním stigmatem? Máte-li takový pocit, proveďte následující zkoušku.

Poznámka: Toto vlastní hodnocení ve vás může vyvolat pocity, vzpomínky či myšlenky, s nimiž je těžké se vyrovnat. Můžete cítit smutek, zlost i vnitřní bolest. Možná budete rádi, budete-li mít u sebe někoho, kdo vás podporuje na vaší cestě za zotavováním a s kým se můžete uvolnit a dát průchod svým pocitům při uvažování nad následujícími otázkami.

Mějte na paměti, že smyslem tohoto vlastního hodnocení je rozpoznat své vnitřní stigma, proto abyste ho mohli léčit a vymanit se z něj. Toto hodnocení nám má pomoci odstranit ze svého nitra část staré zanesené špíny a uvolnit brzdy, které možná sami v sobě mačkáme, tak abychom mohli za pozitivní budoucností vyrazit co nejrychleji.

Zapište si odsudky, kterých se vám dostalo od vaší rodiny, vašich souputníků na cestě za zotavením, kamarádů, těch, v jejichž jste byli péči, anebo od kohokoli jiného a které vás trvale zasáhly:

„Nejste to vy, kdo vás brzdí, ale ten, kým si myslíte, že nejste.“

~ neznámý autor

Popište negativní komentáře, které měli druzí k vašim schopnostem, dovednostem, znalostem, tvořivosti, inteligenci nebo hodnotě a kterým jste uvěřili:

Poznamenejte si nechvalné příhody ze svého života týkající se vašich činů, které si stále dokola promítáte v hlavě a které negativně ovlivňují vaši motivaci či vaše jednání:

„Nic není dobré nebo špatné samo o sobě. Rozhodující je, co si o tom člověk myslí.“
~ William Shakespeare,
anglický literát

Napište o pocitech viny, bezcennosti či hanby, které možná cítíte kvůli svému chování v konkrétních situacích v minulosti, anebo kvůli událostem, kterých se obáváte do budoucna:

„Žádný pesimista nikdy neodhalil tajemství hvězd ani se nevydal do neprobádaných končin ani neotevřel lidskému duchu nové nebe.“
~ Helen Keller,
americká hluchoslepá spisovatelka, aktivistka na poli péče o nevidomé a neslyšící a jejich vzdělávání, první vysokoškolský absolvent s tímto postižením v dějinách

Zaznamenejte si nepříznivé předpovědi vaše nebo druhých týkající se vaší budoucnosti a vašich možností uspět v životě:

Dopad vnitřního stigmatu

Jaké měla sebestigmatizace dopady na váš život a vaši cestu za zotavením? Prostudujte si níže uvedené dopady vnitřního stigmatu a zhodnoťte, zda může sebestigmatizace přinášet podobné negativní důsledky i do vašeho života. Jsou některé z nich příčinou vašeho zpomalení či dokonce zastavení?

Nedostatek sebedůvěry a sebeúcty: Zjišťujete, že postrádáte schopnost věřit si anebo vnímat, že váš život má cenu? Máte o sobě špatné mínění? Nejste schopni uvěřit tomu, že byste mohli být úspěšní? *Napište o těchto pocitech...*

Přílišná závislost na názorech a souhlasu druhých: Zjišťujete, že hrozně moc potřebujete souhlas ostatních ohledně toho, jací jste a co děláte? Cítíte, že se nedokážete sami k sobě hezky chovat, pečovat o sebe a sami se odměnit anebo se pochválit za něco, co se vám povedlo? *Napište o tom...*

Záporný nebo pesimistický náhled na svět: Pokud vnímáte negativně sami sebe, možná se váš záporný postoj týká i celého světa. Pokud se na svět díváte skepticky, uvidíte ho možná jen jako slzavé údolí. *Napište si své nepříznivé myšlenky vztahující se ke světu kolem vás a lidí v něm...*

„Ten, kdo toho o lidské povaze ví natolik málo, že hledá štěstí změnou čehokoli krom svého vlastní povahy, svůj život promrhá v marném úsilí.“

~ Samuel Johnson, anglický slovníkář a literát

„Zkušenost mě naučila, že naše štěstí či naopak strádání závisí z větší části na naší povaze, nikoli na našich poměrech.“

~ Martha Washington, manželka prezidenta Spojených států

Sebelítost: Zjišťujete, že většinu dne strávíte tím, že litujete sebe i to, jak s vámi naložil život? Máte pocit, že se nedokážete vidět v jiné roli, než roli oběti? *Napište, jak sebelítost ovlivňuje váš život...*

Cynismus: Vidíte ve svém životě neustále nějaká „ale“? Pochybujete o upřímnosti ze strany těch, kteří se vám snaží pomáhat a podporovat vás? Zjišťujete, jak bojkotujete podporu ze strany rodiny či přátel přesvědčováním sama sebe o tom, že jim na vás ve skutečnosti nezáleží? Nedůvěřujete šancím, které se vám nabízejí, protože si myslíte, že se stejně nikam neposunete? *Napište, jaký má pro vás tento přístup důsledek...*

„Nevidíme věci takové,
jaké jsou, vidíme je
podle toho, jací
jsme my.“
~ Anaïs Nin,
francouzsky píšící
americká spisovatelka

Sebenaplňující nepříznivá proroctví: Naše přesvědčení má často vliv na to, co se s námi děje. *Vedlo někdy vaše vnitřní stigma k nějakému dalšímu vašemu selhání či odmítnutí anebo u vás vyústilo v sebepoškozující jednání?*

Zneschopnění: Způsobuje u vás vnitřní stigma neschopnost jednat, dělat změny či riskovat, a zanechává ve vás pocit, že jste uvízli v mrtvém bodě a nedokážete se pohnout pozitivnějším směrem? *Napište o tom...*

Léčení vnitřního stigmatu

Jak se můžeme začít oprošťovat od vnitřního stigmatu?

Newyorčan Michael Spennato ve svém vyjádření ohledně vlastního zápasu s vnitřním stigmatem radí: „*Musíme si dát šanci růst a rozvíjet se tak, aby z nás byla ona důležitá osoba, kterou jsme měli být.*“ A dodává, „*Smýšlejte o sobě dobře. Věřte v nějakého boha. Říkejte a křičte, „Jsem člověk!“*“

Zbavit se vnitřního stigmatu vyžaduje čas a úsilí. Pokud jste si vědomi toho, že vás sebestigmatizace brzdí, můžete vyzkoušet některý z následujících postupů:

Čtěte si příběhy lidí, kteří se zotavili, anebo pobývejte v jejich společnosti

Můžeme získat poučení od dalších lidí, kteří s vnitřním stigmatem bojovali a překonali ho. Trávíme-li čas s lidmi, kteří se nad sebestigmatizaci povznesli, zjistíme možná, že lze podobný jev vyléčit i v našem životě.

Zapojte se do svépomocné skupiny anebo hnutí na ochranu občanských práv

Svépomocné skupiny nám mohou být prospěšné svými „vysvětlovacími“ aktivitami, díky nimž lépe porozumíme vnějšímu tlaku, který se následně zvnitřní a vede k sebestigmatizaci. Pokud o svých prožitcích a nadějích s někým mluvíme, můžeme si začít uvědomovat, že nejsme sami – pochopíme, proč cítíme to, co cítíme, a jak lze onen zvnitřněný tlak překonat. Následně pak můžeme s ostatními spolupracovat na proměně postojů veřejnosti. Namísto bezmocnosti pocítíme moc a sílu něco dělat.

Odčíte to, čím jste komu ublížili, a naučte se odpouštět sobě i ostatním

Ed Knight, který o zotavování přednáší dalším lidem s podobnou zkušeností, poukázal na naše možné přesvědčení, že máme „nezaviněnou organickou poruchu mozku“, která nám poskytuje krytí pro cokoli, co uděláme v psychotickém stavu. Zároveň dodává, že si v sobě často neseme i břemeno nevyřešené viny a studu za to, že jsme za své jednání nepřevzali žádnou odpovědnost. Doporučuje tyto pocity odstranit tím, že se budeme, kdykoli je to možné, snažit odčinit chování, které komukoli způsobilo újmu či utrpení.

„Nikdo ve vás nemůže vyvolat pocit méněcennosti bez vašeho souhlasu.“

~ Eleanor Roosevelt, americká politička a obhájkyně lidských práv, první dáma Spojených států

„Pokud někomu nasadíte okovy, budete muset držet druhou stranu řetězu. Budete v zajetí vlastního útlaku.“

~ Toni Morrison, americká spisovatelka

„Ačkoli nejsou tyto spojitosti vždy zcela zjevné, změna uvnitř člověka je neoddělitelná od změn společenských a politických.“
~ Harriet Lerner, americká psycholožka a spisovatelka

Můžeme být rovněž v zajetí děsivých pocitů souvisejících s bolestí, kterou jiní způsobili nám. Naučíme-li se druhým odpouštět, dokážeme se osvobodit a naše rány na duši se budou moci zhojit. Odpustit neznamená, že na to, co jsme prožili, zapomeneme anebo si dál necháme od kohokoli ubližovat. Znamená to vymanit se z přetrvávajícího vzteku a neutuchající touhy pomstít se, ranit anebo upadnout do role oběti.

Někdy se musíme oprostít od myšlenky, že dokážeme uzdravit vztah, který nám způsobil bolest nebo duševní otřes. Budeme se možná muset smířit s tím, že v tomto vztahu nikdy nedocílíme spravedlivosti či klidu. Je možné, že máme-li se přestat nechat trápit nebo ponižovat, budeme muset své úsilí pojmout šířeji jakožto způsob uzdravení svého světa i nás samotných. Možná že dojdeme klidu na duši anebo si zjednáme větší sociální spravedlnost tím, že se budeme snažit učinit přítrž týrání někoho jiného anebo budeme podporovat lidi, kteří se stali obětí takového jednání.

Možná budeme také muset zapracovat na tom, jak v rámci svého uzdravování odpustit sami sobě a přijmout se takoví, jací jsme. Můžeme začít milovat a ctít sami sebe coby nedokonalé lidské tvory, kteří ovšem usilují o svůj další vnitřní růst.

Využijte kognitivní techniky: pozitivní vnitřní řeč v boji s odsudky

Zavrhnout negativní myšlenky vzešlé ze stigma, které nás nyní brzdí nebo nám brání v dalším zotavování, může vyžadovat velké úsilí. Lze při něm využít kognitivních technik, které se osvědčily při odstraňování záporných postojů a depresí. Jde o to myšlenku zastavit a nahradit.

Ve chvíli, kdy si ve své hlavě uvědomíte zápornou myšlenku pocházející z vnitřního stigma, v duchu si řekněte: „Stop!“

Vytvořte si ve své fantazii nějaký velice silný obrazový vjem toho, jak se lze negativní myšlenky postavit. Představte si zářící červené světlo semaforu, nějaké výstražné znamení anebo třeba rytíře v blyštivém brnění, který se záporné myšlenky postaví do cesty. Vytvořte si pro takové situace svůj osobitý symbol. Ihned poté, co takovou negativní myšlenku zastavíte, zaměřte ji za jinou, která je mnohem pozitivnější a posílí vás.

Pokud vás například často napadá: „Jsem naprostá nula!“ použijte svoji představu, jak takovou myšlenku zastavíte, a potom ji nahraďte například tím, že si pomyslíte: „Dokážu uspět!“ Čím více do svého uvažování zapojíte silné vnitřní pocity, tím lépe bude stop technika fungovat.



Změnit své negativní myšlenkové vzorce vás může stát spoustu úsilí i času. S tím, jak měníme své uvažování, ovšem postupně přijdeme na to, že máme lepší vztah k sobě i ostatním lidem. Zjistíme, že máme na cestu za zotavením více energie. Začneme si mnohem více všimat a uvědomovat příležitosti a zdroje, které okolo sebe máme.

Braňte sami sebe

Leckteré zásadní překážky v procesu zotavení mají svůj původ ve společenském stigmatu. V přístupu státu a systému existuje mnoho překážek, které omezují naši schopnost plně se zotavit. Jedná se například o demotivující podmínky či ztrátu nároku na sociální podporu při nástupu do práce, diskriminace lidí s postižením na pracovišti, vysoké doplatky za některé léky, nedostatečná sociální podpora v oblasti bydlení atd.

Je důležité, abychom si byli vědomi svých zákonných práv a postupně si je dokázali lépe a lépe prosadit. Zároveň je třeba se spolu s ostatními snažit svým vlastním příkladem měnit postoje i stávající zákony. Můžeme společně pracovat na odstranění hlavních překážek, které nám byly postaveny do cesty a brání nám na ní v postupu.

Točit se v kruhu: Nejasné cíle

Může se stát, že nám veškeré naše zájmy a očekávání natolik zastiňují výhled, že své cíle nevidíme jasně. Pokud jsou naše cíle nedosažitelné nebo se toho snažíme zvládnout příliš mnoho najednou, nebudeme vědět kudy kam. Stává se, že si stanovíme cíle natolik vzdálené v budoucnu, že nemáme jasno v tom, jak se k nim dostaneme. Zmatky v našich plánech může způsobit i příliš mnoho cílů na naší cestě.

Chcete-li překonat tyto nástrahy, stanovte si několik zcela konkrétních cílů a vezměte je jeden po druhém. Někteří z nás musejí začít takovými cíli jako vstát ráno z postele. Když se nám to začne dařit, můžeme přejít k dalším krátkodobým cílům a činit jeden praktický krok za druhým k vylepšení našeho každodenního života.

Je důležité mít s sebou na cestě jasný plán jejího průběhu. Vzpomeňte si, že naše cíle musejí být konkrétní, dosažitelné a smysluplné a musejí mít realistické časové ohraničení. Přezneme-li množství toho, čeho můžeme rozumným způsobem dosáhnout v blízké budoucnosti, ušetříme dost možná porážku sami sobě. *Pokud vám připadá, že nijak nepostupujete, projděte si znovu své cíle. Pokud se jimi cítíte zahlceni nebo v nich máte zmatek, přeformulujte je*

„Často se necháme rozčítit maličkostmi, kterými bychom měli opovrhnout a zapomenout na ně. Ztrácíme mnoho nenahraditelných hodin tím, že truchlíme nad křivdami, na které do roka zapomeneme my i všichni ostatní. Nuže, věnujme svůj život smysluplnému konání a uvažování, velkým myšlenkám, skutečným citům a počinům trvalé hodnoty.“
~ André Maurois, francouzský literát a historik

„Budte trpěliví ve všem, co nemáte ve svém srdci dořešeno, a snažte se najít zalíbení i v samotných otázkách tak jako v zamčených komnatách či knihách psaných cizím jazykem. Žijte v tuto chvíli oněmi otázkami. Možná, že se potom postupně, aniž byste si toho povšimli, jednoho vzdáleného dne dožijete odpovědí.“
~ Rainer Maria Rilke,
německý literát
pobývajcí též v Praze

tak, aby byly konkrétní a realistické a aby odrážely vaše stávající potřeby a schopnosti.

Když se nám daří, máme možná pocit, že toho na sebe můžeme naložit fůru, ale nejlepší je rozložit si do každého dne určitý počet úkolů a postupovat po jednotlivých krocích.

Často se vyplatí vytvořit si na každý den seznam úkolů, které chceme splnit, a ty splněné postupně odškrtnout. Mnozí z nás přišli na to, že dodržování určitého postupu a řádu během dne je pro naše zotavování velmi prospěšné.

Pokud se na vašem seznamu cílů a konkrétních kroků vyskytuje nějaký, který se trvale odsouvá na další den, a později ještě dál, je možné, že to pro danou chvíli není ten správný cíl. V takovém případě jej ze svého seznamu odstraňte a vraťte se k němu později, až budete mít pocit, že jste schopni mu dosáhnout. Můžete se ale také rozhodnout tento cíl na seznamu ponechat. Potom si ho rozdělte na menší krátkodobé cíle a konkrétní kroky, o kterých víte, že je tentokrát splníte.

I když si možná klademe dlouhodobé cíle daleko do budoucna, musíme věnovat čas a energii, které v tuto chvíli máme, abychom na své cestě dosáhli „nejbližšího dalšího bodu“. Začne se nám potom líbit i samotný proces zotavování.

Můžeme si najít způsoby, jak si užít každý bod, v němž se momentálně v životě nacházíme, a každý okamžik, který prožíváme. Za nějakou dobu se nakonec dostaneme i ke vzdálenějším cílům. Naše potřeba dělat pokroky nám nemusí bránit v tom, aby se nám líbilo tam, kde se nacházíme nyní. Abychom mohli začít spokojeně žít, nemusíme čekat, až dosáhneme svých dlouhodobých cílů.

Sjet z cesty: Ve vleku příznaků

Ačkoli tato knížka není zaměřena na problémy s duševním zdravím, je pravda, že se u nás čas od času mohou projevit příznaky, které nás vyhodí ze sedla. Pokud o sebe budeme náležitě pečovat a věnovat se tomu, jak příznaky zvládnout, můžeme v cestě pokračovat, aniž bychom se dostali úplně mimo trať.



Existuje několik postupů, jak se závažných příznaků můžeme vyvarovat. Jedním z nich je WRAP (Wellness Recovery Action Plan; doslovně „kondiční akční plán zotavování“ – pozn. překl.), který vytvořila lektorka zotavování Mary Ellen Copeland (1997). Její práce ukázala, že nejlepší způsob zvládnání příznaků je bojovat s nimi ještě předtím, než se změní v nebezpečnou past. Můžeme si naplánovat, jak se den co den udržovat v celkové dobré kondici a dokázat se vypořádat se spouštěcími mechanismy a varovnými signály příznaků ještě předtím, než naplno propuknou. Pokud předem rozvážíme, co chceme, aby se stalo, můžeme zůstat v sedle i v období krize. Dokonce i v době, kdy zažíváme vážné psychické problémy, dokážeme ovlivňovat to, jaké péče, léčby a podpory se nám dostává.

Můžeme se naučit sledovat své vlastní emoce a uvažování tak, abychom rozpoznali, kdy se dostaneme do stresu. Pokud jde o příznaky, můžeme si vytvořit vlastní strategie, jak se s nimi vypořádat. Můžeme si například nacvičit, jak znovu získat rovnováhu a uklidnit v sobě překotné či chaotické myšlenky třeba tím, že se zaměříme na svůj dech. Můžeme sami ovlivnit svůj myšlenkový úprk nebo negativní vnitřní řeč.

Cvičení

REVIZE MYŠLENEK

Své negativní myšlenky si můžete zachycovat písemně. Začněte u své nejčastěji se opakující myšlenky. Jakmile si budete svých myšlenek vědomi, můžete proti nim začít stavět myšlenky produktivnější a pozitivnější. Ty si rovněž poznamenejte. Pro změnu svého myšlení toho můžeme hodně udělat! Některé příklady:

Původní myšlenka:

„Už nemůžu dál.“

„Nikdo mě nepotřebuje.“

„Nikdy nebudu v pořádku.“

Protimyšlenka:

„Musím jenom přečkat tento okamžik.“

„Jsem cenný a hodnotný člověk a kamarádům a rodině na mně velmi záleží.“

„Udělal jsem velký pokrok .“ směrem k zotavení.“

„Především milujte sami sebe a všechno ostatní se srovná. Chcete-li něco na tomto světě získat, musíte skutečně sami sebe milovat.“

~ Lucille Ball,
americká
komičkárná
herečka a televizní
producentka

Cvičení

KOLÁŽ NA TÉMA Kladné MYŠLENKY

Můžete si vytvořit jeden nebo i několik plakátů nebo koláží s pozitivními myšlenkami, které si potom můžete někde doma tak, abyste je měli každý den na očích. Plakát vytvoříte tak, že si z časopisů či novin vystříháte optimistické věty a obrázky a nalepíte si je na list silnějšího papíru nebo kartonu.

Budete-li si o sobě každý den číst něco pozitivního, pomůže vám to k lepším pocitům a ve výsledku to může skoncovat i s negativními myšlenkami, které mnozí tak často míváme.

Relaps v jiném světle

Je pravda, že někdy se to prostě nepovede. Je to ale konečná? Na relaps se můžeme vědomě začít dívat jako na součást zotavování. Je důležité, abychom se v průběhu celého tohoto procesu dověděli více o sobě, svých potřebách a slabých místech. V žádném případě bychom neměli v relapsu spatřovat nějaké selhání či dokonce konec cesty za zotavením!

[Při mém zotavování] pokrok nebyl snadný, ať jsem se snažila, jak chtěla. Často šlo o to si uvědomit, že tři kroky dopředu a dva zpátky jsou pořád pokrok. A někdy bylo nutné zkusit to pojmout tak, že i tři kroky dopředu a pět zpátky jsou pořád pokrok... Relaps je prostě součástí zotavování. Nejde o prohru.

~Donna Orrin,

vůdčí postava hnutí lidí s podobnou zkušeností, prezidentka společnosti poskytující komunitní služby

„Pokud zažijete nezdar, budete možná zklamáni, ale pokud se ani nepokusíte, jste k nezdaru odsouzeni.“

~ Beverly Sills,
americká sopranistka

Jezdit s nohou na brzdě: Strach z prohry i z úspěchu

Další překážkou v našem pokroku může být strach ze selhání i strach z úspěchu. Prvním krokem k tomu, abychom se strachu odnaučili, je poznat, co za ním vězí. Budeme-li přesně vědět, čeho se vlastně bojíme, může nám to pomoci se vnitřně zklidnit a svých strachů se zbavit. Můžeme pak odhodlaně postupovat vpřed, i když se nám zotavování zdá riskantní.

Vlastní hodnocení ČEHO SE BOJÍM

Zaškrtněte libovolný počet možností:

- Bojím se, že pokud selžu, budou se mi druzí smát nebo o mně ztratí mínění.
- Rodiče mi vždycky říkali, že nic nedokážu. Bojím se, že se jejich slova potvrdí.
- Pokud selžu, bude to znamenat, že za nic nestojím.
- Bojím se, že bych si toho na sebe vzal/a moc a nemoc by se mohla vrátit.
- Pokud tu příležitost promarním, budu se za sebe stydět.
- Jiné obavy:

Jaká nejhorší věc se vám stala, při níž jste měli pocit selhání?

Jaké poučení si z tohoto zážitku můžete vzít? Vnímáte dnes tento zážitek odlišně?

Jaké přednosti uvnitř i vně vás jste využili, abyste se z tohoto zážitku zmátořili?

„Nebojte se nezdaru natolik, abyste kvůli tomu odmítali vyzkoušet něco nového. To nejsmutnější ohlédnutí za životem obsahuje dvě vyjádření: měl jsem a mohl jsem.“
~ Louis Eugene Boone, americký profesor ekonomických věd, autor vysokoškolských učebnic

Ať už se pokoušíme o cokoli, vždycky zažijeme nějaké zklamání nebo prohru. Strčit hlavu do písku nám nijak nepomůže. Svě nezdarů si bohužel mnohdy pamatujeme lépe než své úspěchy. Můžeme své úsilí zaměřit na to, abychom si zapamatovali, když se nám něco povede, a vzali si ponaučení z věcí, které v životě nevyjdou. Z nezdarů se toho totiž často naučíme velmi mnoho.

Vlastní hodnocení

STRACH Z ÚSPĚCHU

Zaškrtněte libovolný počet možností:

- Bojím se, že pokud selžu, budou se mi druzí smát nebo o mně ztratí mínění.
- Rodiče mi vždycky říkali, že nic nedokážu. Bojím se, že se jejich slova potvrdí.
- Pokud selžu, bude to znamenat, že za nic nestojím.
- Prostě se bojím, že padnu na ústa.
- Bojím se, že bych si toho na sebe vzal/a moc a nemoc by se mohla vrátit.
- Pokud tu příležitost promarním, budu se za sebe stydět.
- Jiné obavy:

Jak se můžete s obavami z úspěchu vypořádat?

„Bojíme se toho, čeho máme nejvíc zapotřebí.“

~ Robert Anthony,
americký autor,
psycholog a
psychoterapeut

Dobrym způsobem, jak se můžeme postavit strachu, je vést si záznamy o svých myšlenkách. Proti větám vyjadřujícím obavy pak můžeme začít stavět výroky vycházející z našich vlastních předností. Jestliže se například slyšíme, jak říkáme, „žádný úspěch si nezasloužím,“ můžeme si opakovat pozitivnější myšlenku jako třeba, „mám právo být šťastná“ anebo „zvládnou to!“.

Všichni si v životě zasloužíme, aby se nám dařilo. Můžeme začít tím, že budeme do svého života pouštět kladné podněty a vážit si i malých úspěchů, které máme. Je důležité odměnit se za každý sebemenší kladný posun a změnu ve svém životě!

Následující seznam zachycuje příklady činností, které můžeme oslavovat každý den. Pokud si začneme vážit maličkovství, naučíme se přijímat i oceňovat větší úspěchy ve svém životě!

Vlastní hodnocení (příklady)

CO SE MI DNES POVEDLO

- Vstala jsem včas
- Dal jsem si sprchu.
- Šla jsem ven se psem a hrála jsem si s ním.
- Dorazil jsem na smlouvanou schůzku.
- Udělala jsem si v poledne teplé jídlo.
- Šel jsem do práce.
- Dobře jsem se vyspala.
- Vyřídil jsem nutný telefonát.
- Mluvila jsem s kamarádkou.
- Uklidil jsem si u sebe doma.
- Dodělala jsem věc, kterou jsem slíbila.
- Věnoval jsem se osobnímu zotavovacímu plánu.
- Zalila jsem kytky.
- Zaplatil jsem účet za vodu.
- Učila jsem se do školy.
- Zašel jsem si na jídlo s kamarádem.
- Umyla jsem nádobí.
- Vyčistil jsem si zuby.
- Zavolala jsem bráchovi.
- Přečetl jsem si kousek z oblíbené knížky.
- Cvičila jsem jógu.
- Šel jsem ven na sluníčko.

„Neměli bychom dovolit svému strachu, aby nás odradil od plnění našich přání.“

~ John Fitzgerald Kennedy,
prezident
Spojených států

„Popadněte metlu zvanou vztek a zažeňte tu potvoru jménem strach.“

~ Nora Zeale
Hurston,
americká
etnografka,
antropoložka a
literátka

„Mnozí jsme příliš dlouho hráli na jistotu a teď se divíme, proč jsme na tom mizerně. Hrát na jistotu je ta nejriskantnější volba, jakou kdy můžeme udělat.“
~ Sarah Ban Breathnach, americká spisovatelka

„Často jsou léky na naše neduhy uloženy v nás.“
~ William Shakespeare, anglický literát

„Život je buď dobrodružství plné odvahy, nebo nic.“
~ Helen Keller, americká hluchoslepá spisovatelka, aktivistka na poli péče o nevidomé a neslyšící a jejich vzdělávání, první vysokoškolský absolvent s tímto postižením v dějinách

Důležitá není ani tak délka seznamu splněných věcí, jako to, abyste si sami vytvářeli vlastní seznam položek, u kterých víte, že je dokážete splnit. Postupem doby můžete do seznamu zařazovat náročnější úkoly a plnit je za pomoci svých předností. Nikam nespěchejte, postupujte kousek po kousku a slavte na své cestě každý úspěšný krok!

Když se cesta omrzí

Máme nyní seznam věcí, které musíme udělat, a zdá se, že to je navzdýcky, z čehož jsme unavení a trochu přešlí. Anebo jsme už trochu kupředu pokročili, ale není to zase až taková sláva a vlastně jsme z toho trochu otrávení. Lopotíme se a lopotíme a původní dobrodružná výprava se v našem vnímání začíná měnit spíš na náročnou služební cestu. Každodenní rutina při práci na našem zotavování nás může začít nudit.

My sami jsme pány vlastních snů a tužeb! Pokud nám cesta za zotavením připadá nezáživná, můžeme se porozhlédnout po nějakých nových možnostech, odstartovat nové dobrodružství anebo si najít nový objekt zájmu. Své putování si můžeme okořenit také zastávkami na jedinečných místech podél cesty. Co my víme, na co natrefíme, když si trochu zariskujeme. Odvážné kousky jsou i receptem na naše možné ustrnutí na místě. Pokud zjistíme, že nás naše cíle příliš nepřitahují, můžeme najít způsoby, jak si je vylepšit a zatraktivnit. Je to naše cesta za zotavením a může na ní být spousta legrace!

Mezi své krátkodobé cíle můžeme zařadit i některé příjemnější činnosti a následně své nové zážitky oslavit! Zde je několik příkladů:

- pořídíme si nějaký pěkný kousek oblečení v second handu;
- podíváme se na nějaké sportovní utkání a budeme fandit svému družstvu;
- projedeme se na kole anebo zajdeme někam do přírody;
- podíváme se na nějaký oblíbený starý film a budeme přitom chroupat brambůrky;
- pozveme nějakého nového známého na kávu;
- promasírujeme si chodidla;
- projdeme se podél řeky a budeme krmit kachny nebo labutě;
- zajdeme si na výstavu nebo do muzea;
- zatancujeme si v obýváku na nějakou starou „pecku“;
- lehne si za tmy do trávy a budeme pozorovat měsíc a hvězdy;

- coby dobrovolníci půjdeme pomáhat do zvířecího útulku a vezmeme na procházku veliké psí chlupáče;
- začneme kreslit nebo malovat;
- začneme se angažovat v nějakém komunitním projektu.

Tento seznam by mohl pokračovat do nekonečna. Pokud budeme trochu vynalézaví, nepotřebujeme moc peněz k tomu, aby bylo v našem životě více radosti a legrace.

Poznamenejte si vlastní nové nápady, jak si můžete své putování zpříjemnit:

Ztratit směr

Někdy vyrazíme na cestu a mapu necháme doma. V takovém případě je potřeba sjet ke kraji, otočit se a vrátit se pro ni domů. Potřebujeme ji! Po veškerém našem pečlivém plánování musíme své myšlenky uplatnit v běžném životě. Nestačí mít cestu za zotavením v hlavě nebo na papíře: až každodenní realita jí dodá skutečnou podobu a zároveň ji prověří. Tedy vzhůru ke strojům! Je třeba slova přeměnit v činy. Seznamy předností a cílů můžeme mít stále po ruce, abychom do nich mohli v případě potřeby nahlédnout. Můžeme také o svých plánech a krocích na své cestě za zotavením povědět někomu dalšímu. Osobu, které důvěřujeme, pak můžeme požádat, aby nás při našem pocitu, že ztrácíme směr, dokázala účinně navést zpátky. Po bytě či domě si můžeme nalepit cedulky, které nám budou připomínat, kam se toužíte dostat, případně pozitivní myšlenky týkající se našich cílů.

Ke změně návyku potřebuje každý z nás mnoho týdnů a úsilí. Na začátku bude pravděpodobně účelné naplánovat si dopředu program celého dne, s jehož pomocí budeme moci plnit své krátkodobé cíle. Dokud se nějaká nová činnost nestane návykem, může se vytratit a naše staré návyky se vrátí. Lidé věnující se například sportu či hudbě vědí, že klíčem k úspěchu je trénink a zase trénink, což zrovna tak platí o cestě za zotavením.

Zotavování se skládá ze stovek malých změn, k nimž dochází dennodenně. Nemáme v zájmu vydat se na velkolepou dobrodružnou výpravu za zotavením a za měsíc dva zjistit, že jsme zpátky v posteli anebo vysedáváme v křesle před televizí, kouříme, pijeme kafe a toužíme po lepším životě.

„Žijte život naplno. Občas musíte barvu máznout mimo obrys, pokud chcete mít ze života mistrovské dílo. Každý den se trochu smějte, rozvíjejte se, sněte a jděte tam, kam vás srdce táhne. Důležité je nepřestat se ptát.“
~ Albert Einstein, německý teoretický fyzik, nositel Nobelovy ceny za fyziku



„Horou pohnul člověk, který začal odnášet malé kamínky.“
~ čínské přísloví

Oslavujte!

Když překonáme nějakou překážku, vezmeme život do vlastních rukou, začneme se sami za sebe rozhodovat a začneme se na sebe a možnosti svého dalšího rozvoje dívat jinýma očima, je ČAS SLAVIT! Co třeba začít si pravidelně psát záporné pocity, které jsme k sobě chovali, na kousky papíru a ty potom používat třeba na podpal při topení nebo grilování? Anebo co takhle napsat sami sobě milostný dopis vyjadřující, jak je úžasné, že ačkoli jsme toho tolik zažili, máme v sobě stále tentýž půvab? Co třeba dát se dohromady s několika dalšími lidmi a na rovinu společně si otevřeně promluvit o tom, jak jsme na tom se svým zotavováním? A co takhle toto společné sezení zakončit malým obřadem za svitu svíček k oslavě naší houževnatosti, tedy schopnosti „zakousnout se a nepustit“?

Jak budete oslavovat?

„S lehkým srdcem se
žije déle!“
~ William Shakespeare,
anglický literát

„Očekávejte to
dobré, abyste se
z toho mohli těšit.“
~ etiopské přísloví



Zdroje odkazů a doporučená literatura

Zdroje odkazů

Copeland, M. E. (1997). *Wellness Recovery Action Plan*. West Dummerston, VT: Peach Press.

Nelson, Portia (1994). *There's a Hole in My Sidewalk: The Romance of Self-Discovery*. Hillsboro, OR: Beyond Words Publishing, Inc.

Doporučená literatura

BOURBEAU, Lise. *Uzdrav svá vnitřní zranění: pět typů zranění, která člověku brání být sám sebou: odmítnutí, opuštění, ponížení, zrada, křivda*. Bratislava: Eugenika, 2011.

BROWN, Brené. *Dary nedokonalosti: zapomeňte na to, kým byste podle svých představ měli být a přijměte to, kým jste*. Praha: Návrat domů, 2012.

CANFIELD, Jack; BRUNER, Pamela. *Tapping k dokonalému úspěchu: jak překonat překážky a znásobit výsledky vaší práce*. Praha: Pragma, 2013.

DVOŘÁK, Ladislav S. *Obejměte své vnitřní dítě*. Praha: Portál, 2010.

DYER, Wayne W. *Vaše bludy*. Praha: Talpress, 2008.

KATZ, Mabel. *Tajemství jednoduché cesty: jak si usnadnit život pomocí ho'oponopono*. Praha: Maitrea, 2011.

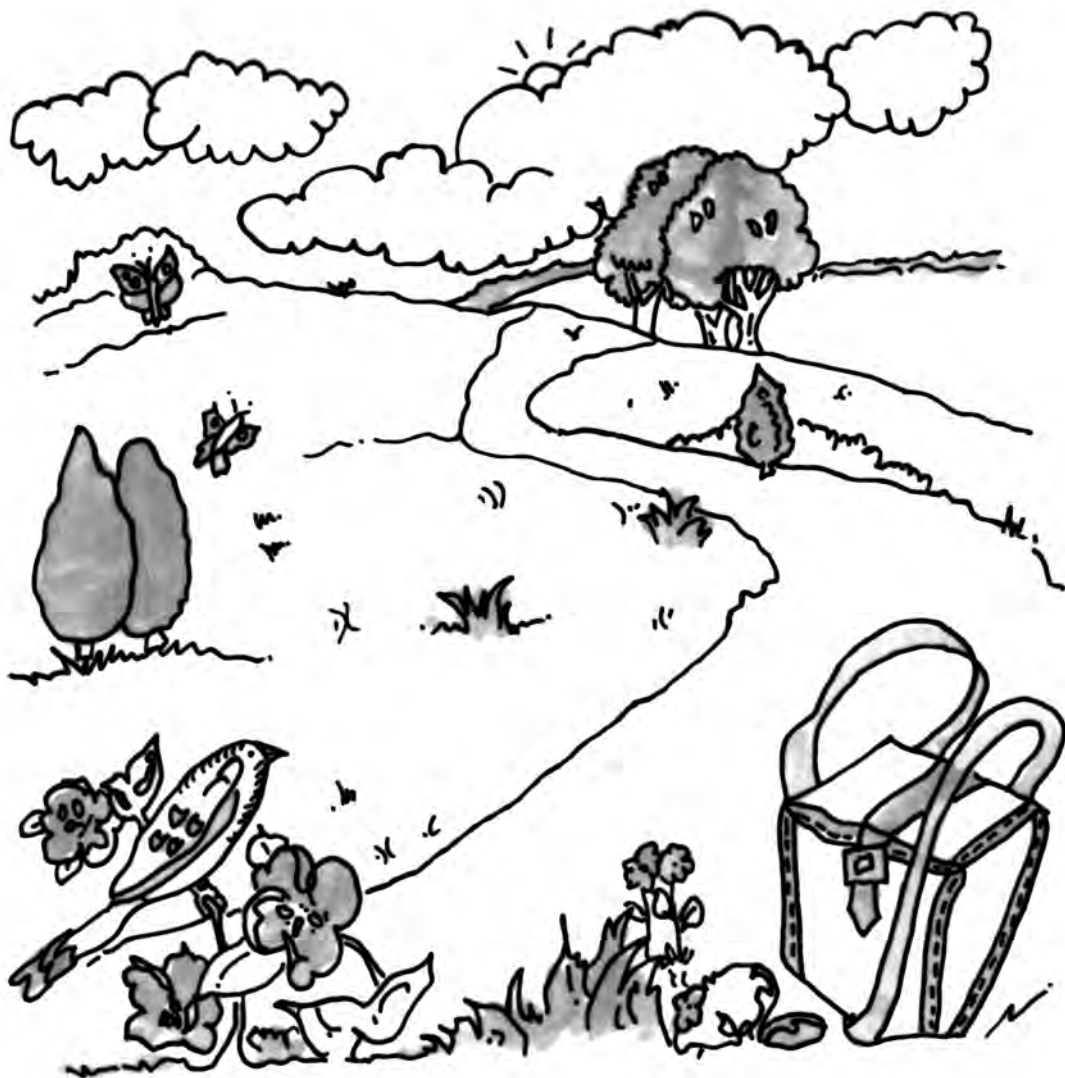
LINN, Denise. *Čtyři kroky k osobní síle: jak léčit svou minulost a vytvořit pozitivní budoucnost*. Olomouc: ANAG, 2009.

POLLAK, Kay. *Štěstí není náhoda*. Bratislava Eugenika, 2008.

RANCOURT, Benoît. *Zbavit se minulosti: jak léčit dávná emoční zranění*. Praha: Portál, 2008.

Kapitola deset

Přestávky na oddych a dobré rady na cestu



Tato kapitola se věnuje nutnosti udělat si během cesty za zotavením občas přestávku a odpočívat. Zároveň nabízí tipy, jak se při zotavování udržovat v dobré kondici a vyhnout se vyhoření.

Pravidelná údržba a přestávky

Cesta za zotavením je dlouhá a klikatá. Vystoupali jsme už na vrcholek hory, abychom dohlédli do dálek. Provedli jsme obrat a vydali se na cestu za zotavením. Pokoušeli jsme se možná projet cesta necesta přímo z cíle do cíle. A možná jsme zažili jak období klidu, jako když se projíždíme po venkovské okresce, tak období překotných změn, jako když se řítíme po dálnici. Zotavování může být pro nás mimořádně náročnou zkouškou a můžeme mít pocit, že visíme na okraji útesu za konečky prstů anebo se snažíme najít cestu temnými stíny úzkého kaňonu.

Někdy cesta za zotavováním ubíhá dobře a máme pocit, že je v nás všechno dokonale seřízeno a běží bez chybičky. Jindy to v nás škytá na dva válce. A někdy jsou námi provedené změny natolik nárazovité, že je naše vnitřní tlumiče přestávají zvládat. Po veškeré odvedené práci pak prostě možná trochu „vaříme“ a nemáme už šťávu.

Ke každé dlouhé cestě patří doplňování zásob, pravidelná údržba a přestávky na odpočinek!

Možná, že je na čase, abychom si dali pauzu. Potřebujeme chvíle, kdy se budeme věnovat jenom sami sobě a odpočívat, abychom osvěžili mysl, tělo i ducha. Tím, že o sebe budeme náležitě pečovat a často si dělat přestávky, se budeme moci uvolnit, obnovit svou vnitřní rovnováhu a rovněž oslavit své úspěchy. Proto na cestě na chvíli sjeďte ke kraji, vylezte ven a protáhněte se.

Tato kapitola nás má podpořit v tom, abychom na cestě za zotavením dbali na přestávky a pravidelnou vnitřní údržbu, při níž znovu načerpáme energii a občerstvíme se. Pokud se budeme sami o sebe dobře starat a vnášet do svého života větší rovnováhu ještě předtím, než se ocitneme v nebezpečné zóně, bude snazší postupovat vpřed. Pokud zpomalíme a oslavíme každý podniknutý krok, zjistíme, že každodenní práce na zotavování je mnohem snazší.

Odbourat stres

Hned na začátku si přiznejme jednu věc – mnozí z nás jsou náchylní ke stresu. A ve velmi stresových situacích se nám nedaří.

„Jenom ti, kdo se dokážou uvolnit, mohou tvořit a potom myšlenky přicházejí na mysl coby rozjasnění.“

~ Cicero,
starořímský řečník,
politik, filozof a literát



„V životě jde o víc, než jen o to zvýšit rychlost.“

~ Mahátma Gándhí,
indický politický
a duchovní vůdce, ikona
indického hnutí za
nezávislost

„Honíte-li se jako krysa
v bludišti, potíže je v tom,
že i když doběhnete
první, pořád jste jako
krysa.“

~ Lily Tomlin,
americká herečka
a producentka

Znamená to, že abychom mohli vyrazit na cestu za zotavením, musíme nejdřív čekat na období, kdy nebudeme ve stresu? Nikoliv! Taková období neexistují. Pokud se totiž uzavřeme před životem a vyhýbáme se zátěžovým situacím, je už to samo o sobě pro nás velmi stresující. Žít život zdravotně postiženého a každý den stát tváří v tvář skutečnosti, že nemáme naději ani co smysluplného dělat, je ve skutečnosti větší stres než se sami pustit do kroků k tomu, aby se náš život zlepšil. Možná si myslíme, že se před stresem můžeme schovat, nicméně ukazuje se, že nedostatek podnětů, sociální izolace a neaktivita jsou jedněmi z největších stresorů, jaké můžeme coby lidské bytosti zažít!

Pojďme si přiznat ještě jednu věc. Součástí zotavování jsou i situace, které nás stresují, protože se v nich *dostáváme až za své domnělé hranice*. Není pochyb o tom, že zažíváme-li den co den náročné situace a změny, které s naším zotavováním souvisejí, může to do našeho života přinést větší stres. Stres je ovšem spojen i s pozitivními změnami a příjemnými zážitky.

Stres berme jako běžnou součást života. Nelze se mu vyhnout a může být dokonce žádoucí. Určitá míra stresu nás motivuje; bez trochy stresu bychom nedosáhli ničeho. Pokud je ho však příliš, může to mít závažné důsledky. Stres se ovšem můžeme naučit předvídat a zařídit se podle toho ještě dříve, než z něj budeme nešťastní anebo zaznamenáme potíže u sebe anebo ve svých vztazích.

Co vlastně cítíme za stresujících okolností? Můžeme být neustále ve střehu a zároveň pociťovat vyčerpání. Možná máme velké obavy a nedaří se nám zbavit se neustávajícího proudu myšlenek. Můžeme mít stažený žaludek, anebo máme jakoby zatemnělou mysl a nemůžeme třeba pořádně uvažovat nebo se soustředit. Pokud zažíváme úzkost nebo stres, není to určitě příjemný pocit. Na druhou stranu většina lidí takto stresové situace prožívá. Jde o běžné lidské prožitky, nikoli příznaky psychické poruchy. Naštěstí existuje několik velice jednoduchých způsobů, jak se můžeme uvolnit a případnou úzkost překonat.

Můžeme si začít všímat toho, jak se u nás stres projevuje. Cítíme možná, jak se nám napínají svaly, dech je mělčí a zkracuje se. Stoupá nám krevní tlak a tep a začne nás třeba bolet hlava nebo cítíme v žaludku chvění či nevolnost. Možná jsme bez energie, máme potíže se soustředit a zjišťujeme, že máme problém si něco zapamatovat. Vysoká míra stresu může vést k podrážděnosti a pocitu vyčerpání.

Jak konkrétně se velký stres projevuje u vás?

Pokud stres očekáváme, můžeme si vymyslet metody a postupy, které nám pomohou se s ním poprat, anebo můžeme chtít množství stresu ve svém životě dočasně snížit, pokud cítíme, že toho na nás začíná být moc. Klíčem ke zvládnutí stresu je jeho včasné rozpoznání a řešení. K tomu, abychom mohli pracovat se stresem a napětím, které budeme v životě zcela přirozeně pociťovat při stanovování cílů, podstupování zkoušek a přejímání nových rolí, musíme mít v záloze hned několik postupů.

V této části knihy se seznámíte s několika technikami, s jejichž pomocí budete moci zůstat v období stresu klidní. Jsou jednoduché, trvají jen pár minut a nevyžadují žádné zvláštní vybavení. Většinu z nich lze použít kdykoli a kdekoli.

Vyberte si vždy jednu z nabízených technik a vyzkoušejte ji. Seznamte se s ní důkladněji: dejte jí šanci. Neměli bychom to ani vzdávat ani se do relaxace nutit. Prostě ji nechme přijít. Jde o přirozený proces, i když k tomu, aby se relaxace stala příjemnou každodenností, je zapotřebí trocha praxe.



„Opusťte myšlenku, že jste obr Atlas nesoucí na své šíji všechnu tíhu světa. Svět by pokračoval dál i bez vás. Neberte se tak vážně.“
~ Norman Vincent Peale, americký protestantský kazatel a autor knih o pozitivním myšlení

Cvičení

POZOROVÁNÍ DECHU PRO CELKOVÉ UVOLNĚNÍ

Pohodlně se posaďte na židli s chodidly zapuštěnými do podlahy. Zavřete oči, anebo je přivřete a zaměřte se na jeden bod, z nějž nespouštějte zrak. Soustřeďte se na svůj dech. Na pár chvil jen pozorujte proces nádechu a výdechu. Nesnažte se svůj dech ovlivňovat. Zkontrolujte, zda se nadechujete nosem a vydechujete nosem nebo ústy.

Sledujte dech proudící dýchacími cestami do středu vašeho těla. Vnímejte, jak se vám při nádechu zvedá břicho a při výdechu klesá hrudník. Uvědomíte si možná, že se vám dech oproti normálu prohlubuje. Postupně dech prodlužujte. Při nádechu počítejte od 1 do 10, při nádechu sestupně od 9 do 1. Plynule přejděte do nádechu a začněte počítat 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 a opět plynule přejděte do výdechu – 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 a tak stále dál.

Pokud s dechem nevydržíte tak dlouho, počítejte jen do tolika, do kolika je vám to příjemné. Dech nepřepínejte ani nezadržujte.

Zkuste takto dýchat tři až pět minut, případně tak dlouho, jak se dokážete soustředit na svůj dech a počítání. Až skončíte, otevřete oči a začněte se vracet zpátky do přítomnosti. Může se stát, že se vám bude trochu točit hlava. Většinou jsme totiž zvyklí dýchat velmi mělce. Nic se v takovém případě neděje, tento pocit za chvíli odezní. Jenom není dobré prudce vstávat!

Další dechová cvičení

Dýchání má silný účinek na naši mysl, tělo i náladu. Už jenom tím, že věnujeme pozornost svému dechu, aniž bychom se ho snažili jakkoli měnit, začínáme relaxovat. Následující řádky nabízejí další dvě jednoduchá dechová cvičení, s jejichž pomocí se můžete rychle uvolnit.

Cvičení 1 (Weil, s. d.): Tradiční jógová technika.

Posaďte se vzpřímeně na židli. Špičku jazyka opřete o dásňový výstupek tvořící přechod mezi horními zuby a tvrdým patrem. Budete vydechovat ústy po stranách jazyka. Není-li vám tento výraz obličejě příjemný, můžete trochu zaokrouhlit rty.

Vydechněte všechen vzduch tak, aby proudění vzduchu bylo zřetelně slyšet.

Poté zavřete ústa a potichu se nosem nadechněte, přičemž v duchu počítejte do čtyř.

Zadržte dech a zároveň počítejte od jedné do sedmi.

Vydechněte slyšitelně všechen vzduch, přičemž v duchu počítejte od jedné do osmi.

Toto je jeden dechový cyklus. Znovu se nadechněte a opakujte jej ještě třikrát. Toto cvičení se čtyřmi výdechy a nádechy provádějte nejméně dvakrát denně.

Jedná se o techniku, která vás přirozeně zklidní. Použijte ji, kdykoli se vám přihodí něco, co vás rozruší, anebo když cítíte v těle napětí.

Cvičení 2: Jednoduchá dvoufázová dechová technika.

Posaďte se vzpřímeně na židli. Nadechněte se nejprve do dolní části plic, poté plynule plňte vzduchem plíce směrem nahoru až do jejich horních cípů. Poté pomalu vydechněte. Představujte si přitom, jak spolu s výdechem odchází z vašeho těla i napětí. Třikrát až pětkrát opakujte.

Toto cvičení je velice jednoduché, zvláště pokud cítíte velkou úzkost. To, že se zaměříte na dýchání, vám pomůže zdárně přeměrovat veškeré negativní emoce nebo energii.

Vyzkoušejte si jednu z nabízených technik. Jak se po cvičení cítíte? Jste uvolněnější?

Takováto jednoduchá cvičení nás přivedou do stavu uvolnění a pomohou nám zmenšit případnou vnitřní úzkost. Dechových cvičení a cvičení zmírňujících stres je nepřeberné množství. Uvědomění si vlastního dechu je při snižování míry stresu cenný nástroj: stačí pár minut a ihned se cítíme lépe!

„Stres v podstatě znamená odpojit se od země, zapomenout na dech. Stres znamená věřit v permanentní stav nouze. Nic není tak naléhavé. Prostě se natáhněte.“

~ Natalie Goldberg, americká spisovatelka, duchovní učitelka a malířka

„Nadechuji plnost a bohatost života“.

~ Louise L. Hay, americká autorka knih o osobním rozvoji, motivační koučka

Cvičení k uvolnění svalů

Následující tři cvičení jsou zaměřena na uvolnění svalového napětí a uvolnění energie, která je ve svalech blokována.

Cvičení 1: Zatnout/uvolnit.

Zatněte kterýkoli sval, který chcete uvolnit, například svaly zádové. Zaměřte svou pozornost na pocit napětí na příslušném místě a prociťte jej. Poté vědomě sval uvolněte a nechte ochabnout. Vnímejte, jak se uvolnění rozlévá rozbolavělým svalem. Totéž opakujte 5krát až 6krát, dokud neucítíte, že daný sval je dokonale zrelaxovaný.

Cvičení 2: Prociťování těla.

Ve své mysli postupně prociťte každý sval svého těla, od konečků prstů u nohou až k temeni hlavy (nezapomeňte přitom ani na vlasovou pokožku a čelisti). Když narazíte na sval, který je v napětí, použijte svoji mysl k jeho ochabnutí a uvolnění. Tato technika vyžaduje trochu praxe, zato však dokáže být velice účinná. Mějte na paměti, že k uvolnění se nelze nutit: nechte ho jen přijít.

Cvičení 3: Hadrová panenka

Začněte krátkým dechovým cvičením (například dvoufázovou technikou). V duchu si představte, že jste bezvládná hadrová panenka. Vnímejte, jak se vaše mysl i tělo uvolňuje a ochabuje. Můžete ale přijít i s vlastní představou, která na vás obdobně působí (např. kočky vyhřívající se na sluníčku či máslo rozpouštějící se na pánvi). S tím, jak vaše mysl postupuje od jednoho svalu vašeho těla ke druhému, tělo postupně fyzicky zcela ochabne.

Zvolte si jednu z nabízených technik a vyzkoušejte ji. Podařilo se vám nějaké svalové napětí zmírnit? Jaké jste měli pocity?

Je i mnoho dalších metod, s jejichž pomocí se člověk může snadněji uvolnit. Jde například o masáže, biofeedback, aromaterapii, autohypnózu, užívání vápníku anebo koupel s voňavou pěnou. Neexistuje jedna jediná metoda, která by fungovala u každého. Vyzkoušejte si jich několik a zjistíte, co působí u vás.

Provedeme-li relaxační cvičení jednou nebo dvakrát, na stres to nebude mít valného účinku, ale jakmile se naučíme uvolnit a budeme

„Vezmete-li vodu z louže a necháte ji stát, postupně se vyčeří. Uvedete-li něco do klidu ve snaze pohnout tím, postupně to ožije.“
~ Lao-C',
staročínský filozof

tyto techniky trénovat, naše tělo a mysl si uvolněný stav začne více a více vtiskávat do paměti. Relaxaci můžeme začlenit do svého každodenního života a v případě potřeby pak v ní najít oporu.

*Jaké metody v současnosti používáte k celkovému uvolnění?
Čím vám prospívají?*

„Vnímej zázraky. Žij vyrovnaně – trochu se uč a trochu přemýšlej a každý den trochu maluj a kresli a zpívej a tancuj a hraj si a pracuj.“
~ Robert Fulghum,
americký spisovatel,
duchovní, hudebník
a malíř

Znovunabytí vnitřní rovnováhy

Jak můžeme v životě nalézt rovnováhu? Vnitřní vyrovnanost a trvale dobrá celková kondice jsou klíčem ke smysluplnému a spokojenému životu. Nemůžeme předpokládat, že žijeme ve stavu přirozené rovnováhy: na jeho dosažení a udržování musíme pracovat. Mnohdy opomíjíme své potřeby a náš život potom ztrácí stabilitu a trpí i naše fyzické či duševní zdraví. Na cestě za zotavením jde z velké části o to, pochopit a respektovat vlastní potřeby a docílit v životě větší vyrovnanost.



Co děláte pro znovunabytí vnitřní rovnováhy, když zjistíte, že je ve vašem životě příliš mnoho stresu a vyrovnanost mu naopak chybí?

Jedním z nejdůležitějších momentů v životě je rovnováha mezi pozorností směřovanou k ostatním a tím, jak se věnujeme sami sobě. Na většinu z nás je kladena spousta požadavků. Příbuzní, přátelé, zaměstnání, škola a další okruhy osob v našem okolí jsou důležité a obohacují náš život, ale zrovna tak důležité je také čas strávený ve společnosti druhých vyvážit s časem věnovaným sobě. Je možné, že toho děláme mnoho pro ostatní lidi, a sami sebe přitom zanedbáváme.

Anebo jsme možná naopak příliš uzavření a samotu potřebujeme vyvážit pozitivními vztahy a společnými činnostmi s dalšími lidmi. Pokud příliš mnoho času trávíme sami se sebou, byť by to byl čas věnovaný svému já v kladném slova smyslu, můžeme pociťovat osamělost a prázdnotu. Naopak příliš mnoho času věnovaného druhým vede k tomu, že cítíme únavu a vyčerpání.

Jak vyrovnaný je ve vašem životě poměr mezi tím, kolik času věnujete sobě, a časem stráveným s ostatními?

„Nikdo jiný nevládne
vaším štěstím než vy:
proto jste to vy, kdo
máte moc změnit na
sobě nebo svém životě
něco, co změnit chcete.“

~ Barbara de Angelis,
americká psycholožka,
autorka a poradkyně
v oblasti vztahů
a osobního rozvoje

*Jakou konkrétní jednu věc učiníte k vylepšení nebo udržení
tohoto poměru?*

Je možné, že si pro sebe potřebujeme vytvořit životní styl, v němž budeme sami sobě věnovat dostatek pozornosti a vyhneme se některým činnostem vyvolávajících u nás nadměrný stres. Změny k lepšímu v našem životním stylu nám mohou přinést pokrok na cestě za zotavením. Následující vlastní hodnocení vám pomůže si ujasnit, jak odolní jste v životě vůči stresu.

„To, co vložíme do
každé chvíle,
je všechno, co máme.“

~ Gilda Radner,
americká herečka

Vlastní hodnocení

STRES A ŽIVOTNÍ STYL

Podívejte se na svůj život. Jak dobře o sebe pečujete?

Zaškrtněte libovolný počet možností:

- Třikrát denně mám zdravé jídlo.
- Vyhýbám se kouření.
- Vyhýbám se kofeinu.
- Mám pravidelnou pohybovou aktivitu.
- Každý den si vyhradím nějaký čas pro sebe, k meditaci, nějaké tvořivé činnosti, případně k modlitbě.
- Věnuji nějaký čas kontaktu s přírodou nebo svými domácími zvířaty.
- Trávím čas s lidmi, kteří mi dokážou poskytnout podporu.
- Dělán něco pro druhé.
- Poslouchám hudbu, která se mi líbí.
- Dostatečně spím.

Bylo zjištěno, že všechny výše uvedené aktivity lidem pomáhají lépe zvládat stres a vnímat rovnováhu ve svém životě.

Trávit veškerý čas ve stavu, kdy nejsme v harmonii sami se sebou, není příliš záviděnhodné. Pokud neodpovídáme na své potřeby, je nám všelijak. Je důležité dívat se v životě dopředu. Nejsme dokonalí. Jediné, co se od nás vyžaduje, je abychom se snažili ze všech sil i s tím, co nám život naložil.

V jakém směru byste o sebe rádi začali o něco lépe pečovat?

„Velice často je změna na sobě potřebná více než změna na scéně.“
~ Arthur Christopher Benson,
anglický literát

„Když vám na světě zbudou jen dvě mince, za jednu si kupte pecen chleba a za druhou léčivý květ lilie.“
~ čínské přísloví

Cvičení

NALEZENÍ VNITŘNÍ ROVNOVÁHY

Všichni potřebujeme pracovat na nalezení vnitřní rovnováhy. Jak ale poznáme, že jsme jí dosáhli? S následujícím jednoduchým cvičením zjistíme, kde může v našem životě spočívat nevyrovnanost.

Představte si svůj typický týden. Přemýšlejte o všem, co děláte, veškerých rolích, které v životě zastáváte, o tom, jaké máte povinnosti, i o tom, co vás baví a co vám dodává hodně energie. Zamyslete se i nad úkoly a vztahy, které vám spoustu energie ubírají. Které z nich jsou opravdu nezbytné? Představte si sami sebe při každé z těchto činností a zaměřte se přitom zejména na to, kolik času a pozornosti té které činnosti věnujete a jaký z ní máte výsledný pocit.

Vytvořte si schéma či plán toho, jak trávíte každý týden, včetně různě dlouhé doby, kterou daným aktivitám věnujete. Nakreslete na papír velký kruh nebo čtverec. Rozdělte zvolený obrazec na oddíly představující všechny činnosti, role, povinnosti i záliby, kterým věnujete čas. Pokuste se přitom zohlednit velikostí daného oddílu délku času, který tou kterou aktivitou trávíte. Jednotlivé druhy činností můžete rozlišit i barevně nebo jinými grafickými prostředky. Každý oddíl nadepište příslušným názvem. Poté si vytvořené schéma svého stávajícího života prostudujte. Položte si následující otázky:

Je něco, co byste rádi ve vašem současném životě změnili?

Je něco, co byste rádi začali omezovat anebo úplně vypustili?

Jsou jednotlivé sféry vašeho života v rovnováze, anebo existuje velký nepoměr mezi oblastmi, kterým věnujete spoustu času a energie, a dalšími, kterým se vašeho času dostává málo anebo vůbec žádný? Je ve vašem životě oblast, která zůstává bez jakékoli pozornosti? (Jistě si vzpomenete, že mezi zmiňované životní sféry patří bydlení, prostředky, práce nebo jiná produktivní činnost, vzdělávání, vztahy s okolím, důvěrné vztahy a sexualita, volný čas a odpočinek, celková kondice a duchovní život.)

Nyní si vezměte další papír a podle stejného postupu načrtněte schéma toho, jak by měl váš život vypadat podle vašich představ. Podívejte se na oba nákresy najednou. Liší se? Spatříte-li svůj život v grafické podobě, může vám to pomoci zamyslet se důkladně nad tím, do jaké míry je ve skutečnosti vyrovnaný a jakými změnami do něj můžete začlenit to, co skutečně chcete.

Zamyslete se nad novým schématem, které jste vytvořili. Zaměřte se na to, co byste ve svém životě opravdu chtěli změnit. O jaké změny jde? Proč jsou pro vás důležité?

Jak můžete postupovat při změně harmonogramu svého dne či týdne tak, aby odpovídal vašim novým prioritám? Jaké konkrétní změny provedete během několika následujících dní?

V následujících několika měsících?

V příštím roce?

Zkontrolujte, zda vámi stanovené cíle a plány souhlasí s novým schématem, které jste si pro svůj život vytvořili. Určete si nové cíle odpovídající vašim představám týkajícím se dosažení životní rovnováhy.

Uvědomujte si a naplno prožívejte přítomné okamžiky

Naše kultura nás příliš nevede k tomu, abychom naplno prožívali dění v daném okamžiku. Z televize se na nás valí pobídky, co *bychom měli* zakoupit a co *musíme* mít, abychom byli šťastní. Víme, že životní standard, který vidáme v médiích, je pro většinu lidí nedosažitelný, ale vždycky po něčem toužíme a chceme toho mít ve svém životě víc, než máme.

Je také přirozené zabývat se minulými událostmi z minulosti a utrpenými ztrátami i přesto, že co se stalo, už nemůžeme změnit. Na druhou stranu se už možná tolik těšíme a žijeme dosahováním svých cílů v budoucnosti, že nám unikají sladké okamžiky, které si můžeme vychutnat už nyní.

Americký dramatik a spisovatel Thornton Wilder ve hře „Jen o chlup“ ústy své postavy říká: „Když máš na talíři zmrzlinu, pochutnej si na ní.“ I my se můžeme rozhodnout vychutnat si, co máme na talíři, anebo to nechat roztát a počkat si prozatím na nějakou lepší příchuť.

Budeme-li žít přítomným okamžikem a radovat se z toho, co máme, dokážeme se také lépe smířit se svou minulostí a vytvořit si pevný základ, díky němuž se budeme moci těšit z toho, co se nám v životě přihodí v budoucnu. Nebudeme přece marnit příležitosti užívat si toho, co nám přináší už stávající život!

Z čeho ve svém okolí máte zrovna teď radost? Napište, co to pro vás znamená.

„Proč jsme tady? Jsme tu proto, abychom pocítili radost ze života, která v nás právě teď pulzuje.“
~ Joyce Carol Oates,
americká literátka

„Jestliže nikdy nezměníš svou mysl, proč vůbec nějakou máš?“
Edward de Bono,
~ maltský psycholog

V Americe existuje rčení: „Zastav se a přivoň k růžím.“ Našich pět smyslů může sehrávat v našem štěstí při zotavování svoji úlohu. Můžeme si začít víc všímat krásy kolem sebe. Můžeme se zadívat na jediný květ, obdivovat jeho krásu, procítit jeho vůni a dotknout se jeho hedvábných okvětních lístků. Je překvapivé, jak nás taková maličkost může zklidnit a přinést nám radost.

Možná si vzpomeneme, jak voněl mamčin nebo babiččin čerstvě upečený koláč. A možná si pamatujeme na onen hřejivý pocit, který jsme mívali, když jsme nasávali vůni takové dobroty. Můžeme si takový koláč podle starobylého rodinného receptu sami upéct. Můžeme se rozpomenout, co pěkného jsme zažívali v minulosti, a pustit se do podobných činností i dnes. Pokud jsme se dřív rádi koupali v rybníku, můžeme se jít projít k nějakému v okolí (anebo si zajít do veřejného bazénu) a pozorovat, jak na hladině tančí odlesky světla. A jestli chceme, můžeme si přinést i plavky a skočit do vody!

Chováme třeba zvíře, se kterým si hrozně rádi hrajeme a povídáme. Potěšení nám v takovém případě přináší hmat, kdy pod prsty cítíme báječně měkkou srst svého psa nebo kočky a posloucháme kočičí předení, které nás uklidní a vyloudí nám na rtech úsměv.

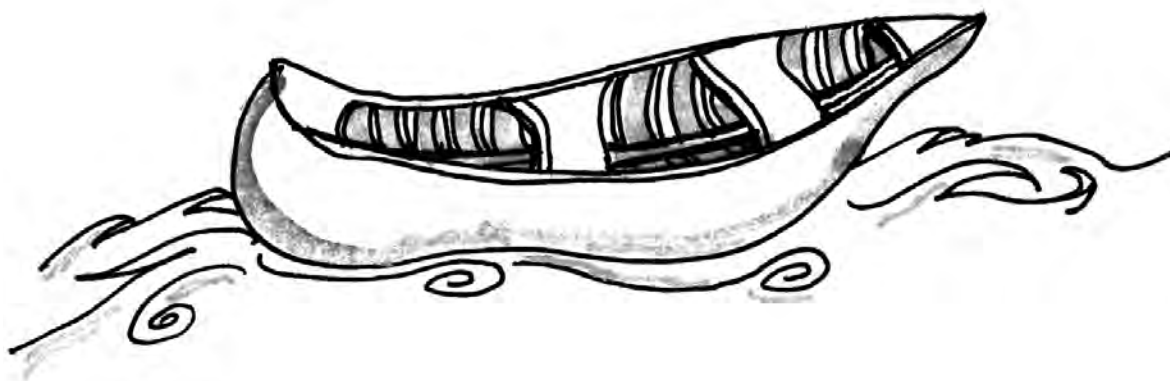
*Jaké uklidňující vzpomínky máte spojené s čichovými vjemy?
Jak můžete využít své smysly k vnitřnímu zklidnění?*

„Každý den... se podívejte na nějakou pěknou báseň, poslechněte si nějakou pěknou hudbu, a pokud je to možné, řekněte nějakou rozumnou věc...“

~ Johann Wolfgang Goethe,
německý literát, biolog,
právník, politik a stavitel

„Jednou za čas se vám ukáže světlo i na tom nejpodivnějším místě, pokud se na něj dobře díváte.“

~ Jerry Garcia,
americký hudebník



Cvičení

SMYSLY JAKO ZDROJ RADOSTI

Jestliže se budeme lépe dívat kolem sebe, poslouchat, přičichávat, hmatat a ochutnávat, přineseme do svého putování za zotavením víc radosti.

Vypište si, jaké zrakové, sluchové, hmatové, chuťové a čichové vjemy vám přinášejí potěšení:

Jak do svého života můžete vnést další obyčejné radosti?

K tomu, aby vám na cestě za zotavením bylo veseleji, stačí si více všimnout lidí, míst a událostí, které vám do života vnášejí radost. Sledujete rádi sportovní akce nebo filmy, chodíte rádi na dlouhé procházky, hraje, zpíváte nebo tančíte, rádi se bavíte s přáteli, jíte to, co máte rádi, anebo se věnujete nějaké rukodělné činnosti či dalším koníčkům?

Napište si pár věcí, které vás v minulosti bavily, a věci, které byste si do budoucna chtěli vyzkoušet. Poté si vytvořte plán, jak je lze začlenit do svého současného života. Možná se rádi v televizi díváte na volejbal a vždycky jste i rádi hráli. Je ve vašem okolí nějaká tělocvična nebo hřiště, kde se volejbal hraje a kam byste mohli začít chodit? Vyjděte ze svých předností a zájmů a přemýšlejte o veškerých možnostech, které máte.

Co vás v minulosti bavilo?

Jaké aktivity byste rádi vyzkoušeli v budoucnu?

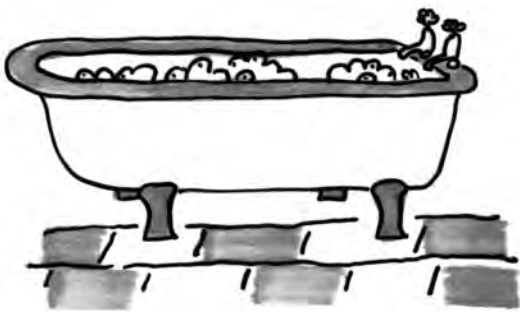
Co konkrétního můžete udělat pro to, abyste si mohli začít život více užívat?

Jaké zdroje můžete využít k uskutečnění těchto plánů? (např. existuje ve vaší obci nebo městě seznam míst a organizací, z něž byste získali přehled o nejrůznějších volnočasových aktivitách v okolí?)

Vytvořte si pro dobrou mysl vlastní „pokladnici“

Předměty prospívající našemu celkovému zdraví, které nám dodávají sílu a vnitřní klid, si můžeme ukládat na jedno místo, abychom je měli všechny pěkně po ruce. Takováto „pokladnice“ (např. krabice od bot, šuplík v prádelníku, batoh, koš, starý kufr nebo jiná nádoba) slouží věcem, které pro nás mají zvláštní význam a do našeho zotavování vnášejí dobrou mysl. Součástí takovéto pokladnice mohou být předměty stejně rozličné, jako jsou lidé, kteří je shromáždí. Seznam na následujících řádkách je jen ukázkou toho, co lze mezi našimi „poklady“ najít:

nahrávky oblíbené hudby	relaxační či meditační nahrávky
fotografie blízkých a přátel	cvičební náčiní
afirmace	básně
kamínky nebo krystaly	svíčky
puzzle	kniha o józe
plyšové či látkové hračky	potřeby pro ruční práce
masážní emulze nebo olej	instantní horká čokoláda
fixy a podložka pro psaní	duchovní literatura
staré dopisy	barevné papíry a nůžky
deník a propisovací tužka	teplé ponožky
sušenky, slané tyčinky	sluneční brýle a opalovací krém
oblíbené citáty	bylinkový čaj
časopisecké články	bylinky nebo potravinové doplňky
buben nebo jiný rytmický nástroj	oleje pro aromaterapii



Seznam by mohl pokračovat donekonečna. Jde o to, aby vám shromážděné „poklady“ dodávaly pocity pohody a klidu. Vaše „pokladnice“ by měla být jedinečným odrazem vaší osobnosti, vašich hodnot a vašich přesvědčení. Pro představu: Jedna žena pojala myšlenku, že by se mohla trochu „hýčkat a rozmazlovat“, a za tím účelem se rozhodla vytvořit si doma soukromé lázně. Do velikého proutěného koše naskládala froté ručníky, několik druhů koupelové soli, oblíbený šampon a masážní žínku. Poté si do této své

„lázeňské pokladnice“ přidala koupelový olej a svíčky, které dostala k Vánocům. Kdykoli potom pocítila touhu se trochu rozmazlovat, „lázeňská pokladnice“ byla připravena k okamžitému využití.

Až na vás třeba přijde veliká únava, stačí sáhnout do své „pokladnice“ pro předmět, který vás pozvedne na duchu, a hned vám bude lépe.

Co si do své „pokladnice“ vložíte?

Co pro vás tyto věci znamenají? Proč jste si je vybrali?

Dobré rady na cestu

Rada č. 1:

Pružně reagujte, měňte své plány a cíle na základě svých zjištění, pokroků a sebepoznání

Úspěšná cesta za zotavením vyžaduje mnoho průběžných úprav. Musíme být otevření změnám a dokázat pružně reagovat na to, co se děje.

Své cíle, osobní zotavovací plán i konkrétní kroky můžeme měnit, kdykoli potřebujeme nebo chceme změnit na své cestě směr. Naše cíle se postupem času mění. Zatvrzele lpět na tom, co jsme si usmysleli, nám nijak nepomůže. Musíme být ochotní poddat se změnám a být otevření novým možnostem a příležitostem. Pokud náš původní plán cesty zklame, učíme se vytvářet si záložní „plán B“ či alternativní trasu. Upravujeme směr, jak je potřeba.

I když nasadíme kurz podle svých osobních předností a zájmů, musíme se po cestě pít po nových, nádherných a překvapivých místech, na která je třeba se podívat! Mnozí už jsme přišli na to, že se nám naše cesta za zotavením otevře ve chvíli, když se nám přihodí překvapivé věci, které bychom nikdy sami nevymysleli!

„Ačkoli může naše nepozornost přispět k tomu, že se nebudeme cítit úplně dobře, máme zároveň tu moc zvolit si kladné způsoby chování i reakcí. Tím změním každý zážitek v našem životě.“

~ Greg Anderson,
americký kondiční
trenér

„Samozřejmě, cestování neznamená jen chodit po památkách; je to změna, hluboká a trvalá, která probíhá v myšlenkách živých bytostí.“
~ Miriam Ritter Beard,
americká historička
a vůdčí postava hnutí za
ženská práva

„Můj strach ze změny mi způsoboval mnoho utrpení a žalu, dokud jsem se nenaučila přijímat několik jednoduchých životních pravd: změna je jediná konstanta – trik spočívá v tom naučit se ji vidět jenom jako další možnost růstu, šanci proměnit se z člověka, kterým jste, na člověka, kterým chcete být. Když se toho bojíte, bojujete s tím. A když s tím bojujete, bráníte svému štěstí.“
~ Patti LaBelle,
americká zpěvačka
a herečka

Rada č. 2:

Vítejte změny: zotavování je cesta na celý život, nikoli cíl

Většina lidí přijme skutečnost, že zotavování je celoživotní proces změny a přerodu. Máme sice cíle, které si chceme splnit, ale tyto cíle nám otevírají nové procesy změny. Naše cesta za uzdravením vede stále dál.

Starořecký filozof Hérakleitos řekl: „Nic není tak trvalého jako změna.“ Kolem nás se neustále něco mění, a přesto je změna jednou z věcí, kterým se nejvíc vzpouzíme. Pokud má v našem životě panovat větší rovnováha, je důležité naučit se v klidu přijímat změny, které zažíváme.

Jaké druhy změn přijímáte poměrně klidně?

Jakým druhům změn se vám přizpůsobuje jen těžko?

Máme-li se více otevřít světu, můžeme se začít zabývat něčím novým. Můžeme se také něčemu novému naučit. Můžeme si třeba doma přestavět nábytek. Můžeme se vydat někam, kde jsme ještě nebyli, a poznávat nové lidi. Dokážeme-li přijímat ve svém životě změny, budeme zároveň přizpůsobivější.

Je nějaká změna, na kterou jste se chtěli zaměřit, ale neudělali jste to? Proč?

Co můžete udělat pro to, abyste tuto změnu přivítali?

Rada č. 3:

Nevzdávejte to – učte se vydržet a jít dál. Tam, kam chcete, se dostanete až svou vytrvalostí

Kráčejte stále kupředu! Někdy jsme unavení, dochází nám pára anebo máme prázdnou nádrž. A někdy nám připadá, že kvůli těm velkým výmolům na cestě sjedeme někam do příkopu. Tajemstvím úspěšného cestování je však vydržet a mířit dál.

Všechno jde docela dobře, když mám nějakou novou práci nebo nový úkol, protože když se mi hned ze začátku daří, chválí mě další lidi s podobnou zkušeností anebo kolegové. Ale jak už to bývá se vším novým, to „nové“ časem vyčpí a já jsem jenom další ozubené kolečko, stejně jako každý jiný. Jenže já to takhle nechápu. Já, když už chvála nepřichází, ztrácím sebevědomí i sebeúctu. Mám problém poskytnout sama sobě tolik chvály, abych mohla dál normálně fungovat, a dokonce mě v souvislosti s mou prací napadají paranoidní myšlenky. Copak už nejsem dost dobrá? To už pro mě nejsem důležitá? Mám pocit, že selhávám, a často toho nechám. Tentokrát jsem se ohledně svého zotavování naučila, že musím sama sebe poplácat po rameni, sama si cenit své důležitosti a vědět, že pracuju dobře, ať už mi někdo aplauduje, nebo ne. A tak se každý večer, když končí den, probírám tím, co jsem všechno zoládla, a pochválím se za to, co se mi povedlo. Každý týden se také za své úspěchy něčím malým odměním. Odměním se prostě za to, že jsem taková, jaká jsem.

~ Julie Bayes,

poskytovatelka služeb pro další lidi s podobnou zkušeností

Uvědomit si své přednosti, které vám mohou pomoci přestát těžké časy a vytrvat, je pro vaši cestu za zotavením klíčové.

Přemýšlejte o silných stránkách a metodách, které používáte, abyste dokázali jít dál, i když máte chuť to vzdát. Zavoláte někomu, když potřebujete podpořit? Dáte si pauzu, věnujete jeden den svému duševnímu zdraví a budete se opečovávat? Rozpoznat, co potřebujete, abyste mohli zůstat na trase, je prvním krokem k tomu, abyste se i nadále mohli soustředit na své zotavování.

„Nenechte se odradit. Do zámku často pasuje až ten poslední klíč ve svazku.“

~ neznámý autor

„I stát znamená pořád jít.“

~ svahilské přísloví

Které vaše přednosti vám pomáhají kráčet po své cestě dál a pěstovat si na ní výdrž?

„Veškeré změny jsou zázrak k rozjímání, ale jde o zázrak, který se děje v každém okamžiku.“

~ Henry David Thoreau, americký filozof a literát

Cesta za zotavením není nijak snadná. Musíme vytrvat ve svém úsilí a využívat přitom své silné stránky a vnitřní zdroje. Pamatujte si: i když máte pocit, že jste na své cestě uvízli a nemůžete se hnout z místa, nikdy se nesmíte vzdát! Nikdy, nikdy toho nenechávejte! Přijdou zase lepší časy!

Jaké druhy podpory a metody můžete využít k tomu, abyste mohli jít dál ve chvílích, kdy byste to nejrady vzdali?

Rada č. 4:

Nesrovnávejte se na cestě s nikým jiným – své cíle i trasu si volíte vy

Cesta za zotavením je u každého člověka jiná. Neohlížejte se po tom, co při zotavování zažívá někdo jiný, ani nečekejte, že bude váš život vypadat úplně stejně. Soustřeďte se na svůj vlastní život, stanovujte si své vlastní cíle a postupujte svým vlastním tempem. U ostatních získejte poučení, ale myslete přitom na svoje vlastní zotavování.

„Když je poklidný den, věřte oné nehybnosti. Když je činnorodý den, věřte oné činnosti. Když je čas čekat, věřte oné odmlce. Když je čas získat to, na co jsme čekali, věřte, že se to stane jasně a zřetelně, a přijměte onen dar radosti!“

~ neznámý autor

Rada č. 5:

Nechtějte cestovat sami – zajistěte si dostatečnou podporu okolí a najděte si na cestu dobré společníky

Schopnost odrazit se ode dna a zotavit se přichází prostřednictvím vztahů s ostatními. Když se pokoušíme jít po cestě sami, tolik se nám nedaří. I přesto, že je cesta každého z nás jedinečná, můžeme se toho spoustu naučit a hodně získat tím, že budeme mít souputníky bojující se stejnými záležitostmi jako my a činícími při zotavování další objevy. Ke společnému cestování si najděte skvělé lidi.

Tip na cestu č. 6:

Oslavujte na cestě každý krok!

Všichni potřebujeme čas od času poklepat na rameno, abychom si udrželi motivaci a sebeúctu, ale přijdou i chvíle, v nichž možná naše přednosti nebudou ihned rozpoznány.

Jakých předností využíváte k tomu, abyste se sami mohli každý den poplácat po rameni? (Nezapomeňte, že někdy je výrazem odvahy už jen vstát a stanout tváří v tvář novému dni.)

Jak se můžete jednoduše odměnit za drobné úspěchy, kterých jste dosáhli?

Jakými maličkostmi můžete své úspěchy oslavit? (Např. připravte si oblíbenou svačinku, jděte se projít někam do přírody, přečtěte si nějaký pořádný brak, buďte se svými blízkými, zavolejte kamarádce, kterou už jste dlouho neviděli.)

„Oslavujte všechno, co jen budete chtít. Oslavujte začátek něčeho i konec něčeho. Tancuje a zpívejte, řečňte, fotografujte, malujte prstovými barvami... vymačkejte si vlastní citronádu a upečte si koláč. Oslavujte napřed, oslavujte zpětně a oslavujte často. Oslavujte.“
~ Rachel Snyder, americká autorka a vysokoškolská pedagožka



Zdroje odkazů a doporučená literatura

Zdroje odkazů

Weil, A. (s. d.). Breathing: Three Exercises. *DrWeil.com*. Dostupný z WWW:
<http://www.drweil.com/drw/u/ART00521/three-breathing-exercises.html>.

Doporučená literatura

BERGER, Barbara. *Jste opravdu šťastní? 10 kroků ke šťastnému životu*. Praha: Metafora, 2008.

COMBY, Bruno. *Chvála sestry*. Praha: Pragma, 2006.

CUNGI, Charly; LIMOUSIN, Serge. *Relaxace v každodenním životě*. Praha: Portál, 2005.

DE MELLO, Anthony: *Čirá radost*. Praha: Portál, 2012.

HODGKINSON, Tom; KIERAN, Dan. *Knihá líných radostí*. Brno: Jota, 2012.

CHOLLETI, Sai; THIEL, Alexander R. *Chuť do života a životní síla: 7 okruhů síly člověka*. Olomouc: ANAG, 2009.

KABAT-ZINN, Jon. *Vědomí přítomnosti: meditace bdělosti v každodenním životě*. Olomouc: Votobia, 1996.

KNUF, Andreas. *Jak zklidnit splašenou mysl: cesta k vnitřnímu klidu*. Praha: Grada Publishing, 2014.

KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 2007.

LEE, Al; CAMPBELL, Don. *Žiju, jak dýchám: změňte svůj život pouhým dechem*. Praha: Metafora, 2010.

McKENNA, Paul. *Stres pod kontrolou: zbavte se stresu, abyste se mohli cítit skvěle*. Bratislava: Eastone Books, 2010.

MERSON, Sarah. *Dobij si baterky: 100 tipů jak nabrat energii*. Praha: Metafora, 2005.

POWELL, John. *Štěstí začíná uvnitř*. Praha: Portál, 2010.

RUEGER, Christoph. *Domácí hudební lékárnička: hudba je lékem pro duši*. Praha: Euromedia Group – Ikar, 2003.

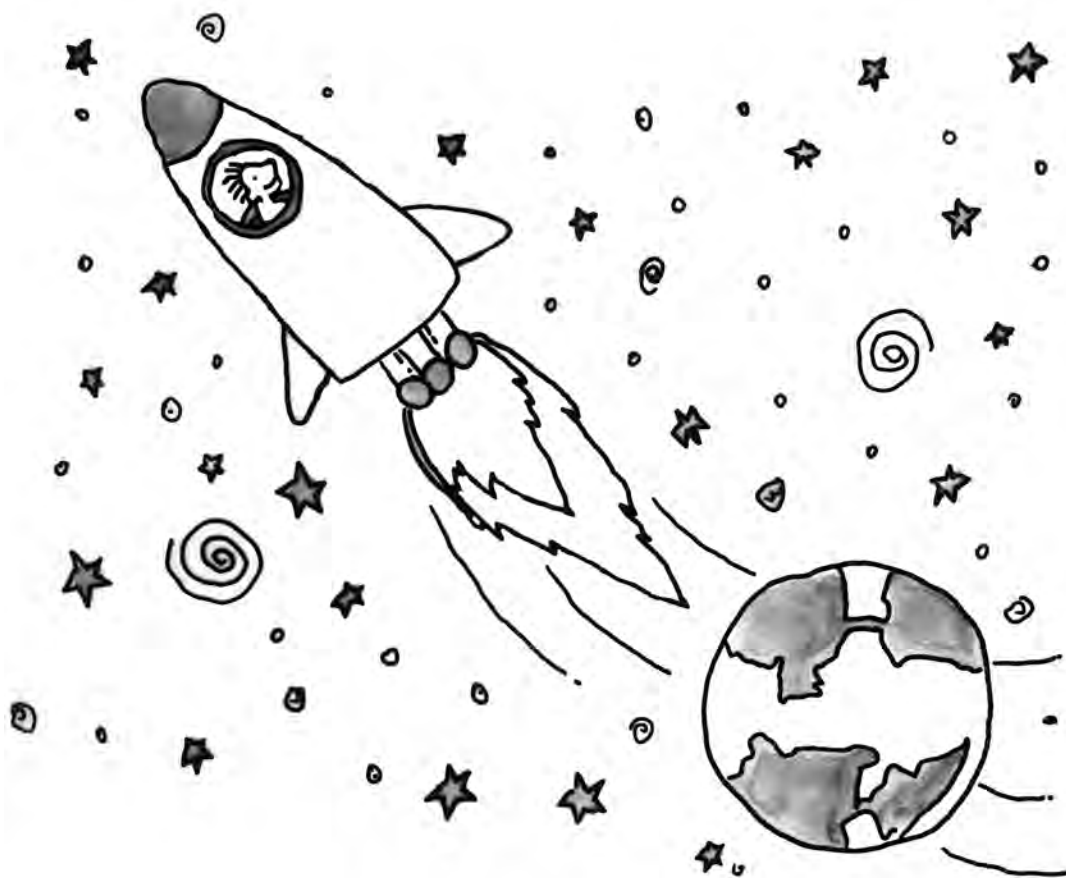
SIEGEL, Bernie S. *365 receptů pro duši: poselství, inspirace, naděje a láska*. Praha: Pragma, 2010.

TURNER, Lorraine. *Meditace*. Praha: Slovart, 2007.

VIENNE, Véronique. *Umění nic nedělat a jak mít čas pro sebe*. Praha: Pragma, 2012.

Kapitola jedenáct

Pustit se do zotavování naplno



*Tato kapitola se soustřeďuje na některé možnosti, jak zotavování „rozjet“.
Tyto strategie vnesou do cesty za zotavením tvořivost, vděčnost, pozitivní energii,
legraci a uznání!*

Úvod

Chceme, aby naše cesta za zotavením probíhala pokud možno hladce. Jak můžeme udržet tření na minimu a vytvořit po cestě maximum pozitivní energie a pohody? Jak se můžeme na naší cestě dostat do vysokých otáček, tak aby naše zotavování bylo krásným zážitkem? Tato část knížky se zaměřuje na některé způsoby, jak můžeme své zotavování „rozjet“ a naplnit naše putování tvořivostí, vděčností, pozitivní energií, vtipem a uznáním!

Strategie č. 1: Využijte svoji tvořivost k hledání nových cest

Většina z nás se pokouší získat zpět anebo rozvinout části svého já, které sahají daleko za roli příjemce služeb péče o duševní zdraví. Všichni podnikáme cestu za zotavením, aniž bychom měli přesný plán kudy se vydat. Možnosti zotavování představují ohromná, většinou neprobádaná území a každá z našich cest je jedinečná. Abychom své schopnosti prozkoumali, musíme se vydat na neznámou půdu a využít k tomu svůj tvořivý potenciál.

Chceme-li postupovat vpřed rychle, musíme se podívat jinými očima na sebe, na lidi, kteří nám fandí, na své okolí i na možnosti, které se v něm přirozeně vyskytují. Nacházíme nové způsoby, jak se dostat dále, než k situacím, kterým musíme čelit, dokážeme se vyrovnat s tím, že ne každá stezka, kterou se vydáme, bude pro nás ta pravá. Abychom se odvážili vydat se dál s patřičným elánem, musíme spatřovat v zotavování tvořivý čin.

Co je tvořivost?

Definicí tvořivosti existuje spousta. V zásadě jde o to vzít už existující myšlenky či představy a zkombinovat je různými způsoby tak, že vznikne něco nového – nová myšlenka, nový postup, nové způsoby uvažování nebo vyjadřování se o něčem, případně nějaký výtvar či tvořivý proces.

Všichni máme někdy nutkání něco tvořit, a toto nutkání se potřebuje projevit. Když vytvoříme něco nového, učiníme krok do neznáma a tím umožníme svému jedinečnému úhlu pohledu, aby získal konkrétní podobu. Pustíme se do nějaké tvořivé činnosti

„Mějte dost odvahy k tomu, abyste žili tvořivě. Tvořivost je končina, kde ještě nikdy nikdo nebyl. Musíte se z velkoměsta, kde máte veškerý komfort, vydat do divočiny, kde máte k dispozici svou intuici. Nedojedete tam autobusem, nýbrž jenom díky velkému úsilí a riziku a také díky tomu, že úplně nevíte, co to vlastně děláte. Co objevíte, bude úžasné. Co objevíte, budete vy sami.“

~ Alan Alda,
americký herec, režisér
a scénárista

„Tvořivost znamená dát
vše jistotám.“
~ Gail Sheehy,
americká novinářka
a spisovatelka

a získáváme novou energii; více si věříme ohledně pohybu vpřed. Tvořivé činnosti přinášejí obvykle mnoho příjemných pocitů. Můžeme se dokonce dostat do stavu, který psycholog Mihaly Csikszentmihalyi (1997) nazývá „proudění“ (překládáno též jako „plynutí“ či ponecháno i v češtině jako „flow“ – pozn. překl.). V tomto stavu se natolik ponoříme do tvůrčího procesu, že čas jako by pro nás přestal existovat a máme pocit vnitřní jednoty a míru.

Zažili jste někdy stav „proudění“? Co jste dělali, když jste měli pocit, že jste se do tohoto stavu dostali?

Mnozí z nás jsou přesvědčeni, že tvořivost se týká jen umělců. Sahá však daleko za oblast umění. Všichni jsme nějakými způsoby a nějakou měrou tvořivé bytosti. Někteří se na svého tvořivého ducha napojujeme a využíváme ho často. Mnozí z nás věnují svému nutkání něco tvořit jen příležitostnou pozornost a své tvořivé schopnosti nevyužívají naplno. A někteří z nás nejsou se svým tvůrčím potenciálem ve spojení vůbec.

V mládí k nám zvědavost a tvořivost přicházejí přirozeně, ale postupem času můžeme s těmito vlastnostmi ztratit spojení. Přirozenou tvořivost v nás většinou zadupal do země někdo jiný. Když jsme byli malí a bavilo nás si kreslit, učitelé nám říkali, jak při vybarvování nesmíme přetahovat. Anebo jsme si vydrželi hodiny hrát u potoka a potom jsme měli průšvih, když jsme přišli domů pozdě a byli jsme zablácení. Než dospějeme, jsme mnohdy přesvědčeni, že jsme o svůj tvořivý potenciál už přišli.

Za jak tvořivé se v současné době považujete? A proč?

Můžeme se podívat na to, co nápaditého jsme někdy ve svém životě vytvořili a znovu v sobě své schopnosti probudit. Z dob, kdy jsme svou tvořivost využívali, má většina z nás nějaké radostné vzpomínky.

Vzpomeňte si na několik okamžiků v životě, kdy jste cítili, že jste tvořiví:

„Ohledně svých činů
nebuďte příliš bázlivi ani
přecitlivělí... Co když to
nevyjde a jednou nebo
dvakrát se pořádně
vyválíte v prachu? Znovu
vstaňte: už se aspoň
nikdy nebudete tolik bát
upadnout.“
~ Ralph Waldo Emerson,
americký filozof,
duchovní a literát

Proč je důležité v sobě pěstovat tvořivost?

Tvořivost nás může uzdravovat a proměňovat, obohacovat náš život, rozšířit škálu našich možností a také nás bavit a těšit. Svůj tvořivý potenciál můžeme využít, když si vytváříme své cíle, pokud někoho něčemu učíme, když plánujeme nějakou oslavu, sepisujeme grantovou žádost, vystupujeme na něčí obranu anebo podporujeme kamaráda. Tvořivost posouvá naše jedinečné vlohy, nadání a vize do nové roviny. Od dobrých nápadů se dostáváme k tomu, že svým tvořivým myšlenkám dáváme podobu, v níž se o ně můžeme podělit s ostatními.

Lucia Capacchione ve své knize „The Creative Journal“ (Tvořivý deník – pozn. překl.; Capacchione, 1989) vyjmenovává několik důvodů, proč bychom ve svém životě měli rozvíjet a oslavovat proces tvoření.

- Tvořivost nám může pomoci vyjádřit dlouho zasunuté myšlenky a pocity.
- Tvořivost nám poskytuje způsob, jak si uspořádat své zdánlivě nahodilé zážitky, a tedy i jasnější obrázek toho, jaké máme v životě možnosti.
- Tvořivost nám dodává schopnost vytvářet si smysluplné zážitky, které dokážeme dobře pochopit a uchopit.
- Tvořivost nám může pomoci řešit své negativní vzorce chování či myšlení a tím naši energii přeměňovat v pozitivní zážitky. Může nám pomoci k vědomějším a rozumnějším rozhodnutím.
- Tvořivost nám může pomoci nastavit si a uplatňovat cíle, které máme a které do našeho života vnáší uvědomění si jeho hlubšího významu.

Jak může tvořivost přispívat k zotavení?

Tvořivost nám umožňuje vybočit ze zaběhaných kolejí. S její pomocí můžeme nalézat nové cesty, jak řešit své problémy a využívat své přednosti tak, abychom si dokázali poradit se vším, co nás potká.

Mnohdy zjišťujeme, že zapojit se do nějaké tvořivé činnosti má nesmírně léčivý účinek. Pozitivní dopad na naše vyhlídky i celkový životní pocit může mít poezie, výtvarné umění, ale třeba už i jen bezmyšlenkovité čmárání. Ve studii, kterou provedla Jean Campbell, badatelka s vlastní zkušeností, a s ní spolupracující R. Schraiber, se více než polovina dotázaných vyjádřila v tom smyslu, že tvořivá činnost přispívá k jejich celkovému dobrému životnímu pocitu (Campbell & Schraiber, 1999).

„Umělec není jiný druh člověka, ale každý člověk je jiný druh umělce.“
~ Eric Gill,
anglický výtvarník

„Pokud byste chtěli něco vytvořit, musíte něčím být.“
~ Johann Wolfgang
Goethe,
německý literát, biolog,
právník, politik a stavitel

„Být tvořivý znamená vidět tutéž věc stejně jako všichni ostatní, ale smýšlet o ní jinak.“
~ Albert Szent-Györgyi, maďarský fyziolog, držitel Nobelovy ceny za lékařství

Tvořivost dokáže i zachraňovat životy. Elizabeth „Grandma“ Layton trpěla hlubokými depresemi a musela být kvůli nim během 35 let mnohokrát hospitalizována. Ve věku 68 let uvažovala po smrti syna o sebevraždě. Absolvovala jedinou hodinu kreslení a začala se potom věnovat studiu „skicování“. Během své následné patnáctileté umělecké kariéry vytvořila tisíce velice osobitých kreseb. Mnohé z nich zobrazovaly sociální témata jako např. stárnutí a umírání, ženská práva, předsudky, mír ve světě či láskyplné mezilidské vztahy. Její tvorba se dostala do více než 200 amerických muzeí výtvarného umění a byla publikována v časopisech „People“, „Life“ a „Parade“ (Lidé, Život, Defilé – překl. pozn.).

Jak v sobě můžeme pěstovat a rozvíjet tvořivost?

Tvořivost sice patří mezi základní lidské schopnosti, ale zvelebovat ji vyžaduje čas a úsilí. Můžeme se začít otevírat novým myšlenkám a různorodým přístupům. Jakmile v sobě začneme rozpoznávat své nadání a vlohy, věnovat jim pozornost a pracovat na jejich prohlubování či zlepšování, začneme cítit, že jsme tvořivější. Větší nápaditosti dosáhneme praxí.

Prozkoumávejte a rozvíjejte soustavně své tvořivé schopnosti

Pro začátek si můžeme říct, že *jsme tvořiví*, a uvědomit si, že své tvořivé schopnosti *dokážeme* zlepšovat a rozvíjet. Umíme být tvořiví! Veškeré své negativní myšlenky potom můžeme nahradit větami typu „jsem kreativní“. Jakmile sami sobě učiníme slib, že budeme rozvíjet svou tvořivost, můžeme začít tuto část svého já prozkoumávat.

„Tvořivost tkví často jenom v tom, že se zviditelní něco, co už je. Víte o tom, že levá a pravá bota byla vymyšlena jenom před něco víc než stoletím?“
~ Bernice Fitz-Gibbon, americká reklamní expertka a podnikatelka

Cvičení

PROHLÁŠENÍ O TVOŘIVOSTI V POVAZE

Vytvořte prohlášení typu „dokážu“, obsahující sdělení, že **DOKÁŽETE** být tvořiví, anebo si napište pozitivně laděnou větu či báseň o svém tvořivém potenciálu, a svůj výtvar umístěte tak, abyste ho měli každý den na očích.

Trénujte své tvořivé schopnosti

Svoji mysl můžeme v tvořivém duchu trénovat a dostat ji do formy úplně stejně jako jiné části těla. Možností, jak v sobě tvořivost zmobilizovat, posílit a podpořit, je celá řada. Tvořivost zvětšuje množství energie, kterou vkládáme do svého uzdravování. Radost z procesu tvoření přitom můžeme pocítit okamžitě!

Vyberte si jednu dvě tvořivé činnosti, které pěstujete nyní anebo jste je měli v oblibě dříve, případně které vám připadají zajímavé či pro vás vhodné.

Která tvořivá činnost je pro vás zajímavá? Jak se jí můžete začít věnovat?

Nechte odeznít stres

Je těžké tvořit, když jsme ve velkém stresu. Máme-li se napojit na svůj tvořivý potenciál, je třeba věnovat čas relaxaci a dennímu snění. Tvořivé myšlenky přicházejí na mysl snadněji, pokud se o ně příliš nesnažíme. Musíme si dopřát nějaký čas jenom na to, co nás prostě baví! Budeme-li mít čas o věcech přemýšlet, získáme prostor pro to, uspořádat si myšlenky novými způsoby, a umožníme tvořivým myšlenkám, aby k nám mohly snadněji přicházet.

Jak si dopřejete čas pro svou tvořivost?

Zjistěte, co je možné: opusťte zaběhané způsoby vnímání a konání

Pokud pociťujeme nedostatek tvořivosti, jsme často zabřednutí v naučených způsobech uvažování a konání. Je možné, že sami sebe omezujeme svými myšlenkami i pevně danými postupy ve svém počínání. Příliš striktní dodržování toho, co a jak v každodenním životě děláme, může být našemu tvořivému myšlení na překážku. Abychom se mohli začít na věci dívat jinak, musíme se vymanit ze zaběhnutých způsobů vnímání.

„Pokud vás srdce táhne směrem, v němž je tajuplnost a podivuhodnost, důvěřujte mu a vydejte se jím.“

~ David Wilcox

„Opustit věci povědomé a zdánlivě jisté a přijmout nové vyžaduje spoustu odvahy. V tom, co už nemá smysl, ale ve skutečnosti jistota není. Jistější je dobrodružství a radostné vzrušení, neboť v pohybu tkví život a ve změně tkví síla.“

~ Alan Cohen,
americký podnikatel

Mnozí z nás stráví spoustu času tím, že se snaží „být normální“ anebo „zapadat“. Tím můžeme zabřednout do určitých kolejí a dusit v sobě tvořivost, která nám koluje v žilách. Podle Patche Adamse, amerického lékaře, který k uzdravování využívá humoru a tvořivosti, často žijeme v mantinelech vymezených někým jiným a jen zřídka se je odvážíme opustit anebo se zamyslet nad tím, že bychom mohli dělat věci trochu jinak.

Můžeme nechat odeznít obavy, že můžeme udělat chybu, vydat se na cestě za zotavením špatným směrem anebo nadělat nepořádek, a můžeme tvořivé hledání začít chápat jako příležitost k vlastnímu rozvoji a učení. Zkoumáním nových postupů a zkoušením nových věcí otevíráme sami sobě svět.

Kniha „Habitual Domains: Freeing Yourself from the Limits of Your Life“ (Sféry zvyku: Jak se osvobodit od omezení daných vlastním životem – překl. pozn.; Yu, 1995) popisuje způsoby, jak se vymanit ze zaběhaných způsobů vnímání světa a tím učinit svůj život bohatším a spokojenějším. K tomu, abychom svoje myšlení takto osvobodili, můžeme použít mnoho metod, např. vžít se do role někoho, kdo je naším vzorem a jednat tak, jak by podle nás jednal dotyčný, vědomě změnit úhel svého vnímání a odhodit staré způsoby uvažování, cestovat do dosud nepoznaných míst či změnit prostředí, anebo můžeme sami vymýšlet nová řešení.

Přijmout svoji tvořivost za svou ukazuje na přítomnost hravého ducha v životě. Rozvíjet, udržovat anebo vylepšovat ji můžeme tím, že budeme věci dělat nově a budeme se vydávat do neznámých končin. K tomu bychom se měli odhodlávat pravidelně a rozšiřovat si tím obzory. Přijímáme-li nové myšlenky a mísíme je se starými vzpomínkami, dostává se nám neotřelých pohledů na věc.

Rozšiřovat si obzory

Svoji tvořivost můžeme rozvinout také tím, že si budeme dopřávat nové zážitky. V knize „The Artist's Way (Umělcova cesta – pozn. překl.; Cameron, 1982) autorka vede čtenáře k tomu, aby si jednou za týden dali „rande s uměním“. To může probíhat jakkoli – může jít o návštěvu muzea či galerie (do některých je ve vybrané dny vstup zdarma), polední posezení se sebou samým anebo využití svých smyslů nezvyklým způsobem. Ať už se rozhodneme pro cokoli, mělo by jít o milou a radostnou záležitost.

Co bude náplní vašeho „rande s uměním“ tento týden?

„Mým cílem je říct anebo udělat každý týden alespoň jednu do nebe volající věc.“
~ Maggie Kuhn,
americká sociální a lidskoprávní aktivistka

„Dobrodružství nezačne, dokud se nedostanete do lesa. První krok je aktem víry.“
~ Mickey Hart,
americký perkusista a muzikolog

Můžeme se věnovat věcem, které v nás vzbuzují zvědavost, navazovat kontakty s novými lidmi, ptát se a prozkoumávat nové regály v knihovně. Můžeme se účastnit vzdělávacích kurzů pro dospělé, dílen, přednášek, besed a kulturních akcí. S tím, jak poznáváme nové věci, se naše mysl otevírá a dostává se nám široké škály myšlenek, představ, znalostí a zdrojů, z nichž můžeme vycházet.

Zařídte si své bezprostřední okolí v tvořivém duchu

Prostředí, v němž žijeme, může být uspořádáno tak, aby v nás podněcovalo tvořivé hledání. Můžeme se obklopit věcmi, které považujeme za krásné a které v nás probouzejí zájem či radost. Můžeme si doma zařídit místo, na němž se budeme věnovat tvořivým činnostem a koníčkům. Může jít třeba o malý skládací stolek v pokoji, krabičku různobarevných fixů a skicák na kuchyňském stole anebo koutek ve sklepě či v garáži, kde může vzniknout dílna či ateliér. Na nástěnkou si lze vystavit obrázky z časopisů, programy či letáky týkající se nejrůznějších akcí, kus látky v barvě, která nám dodává energii, sbírku pohledů anebo vlastní básně či kresby.



Jaké si ve svém životě vytvoříte místo pro tvořivé aktivity?

Obklopujte se tvořivými lidmi

Hodně se toho můžeme naučit tím, že se seznámíme s osudy mimořádně tvořivých lidí. Pokud se budeme zabývat jejich životem podrobněji, zjistíme, že spousta mimořádně tvořivých lidí někdy čelila problémům s duševním zdravím.

Ve svém okolí můžeme najít člověka, který je podle nás velice tvořivý, a pozvat ho na kávu. Můžeme se ho zeptat, v čem podle něj spočívá tvořivost, jakým způsobem se u něj projevuje a co dělá on k jejímu povzbuzení. Dotyčná osoba nám také může dodat nápady, jak můžeme podnítit i svoji tvořivost. V mnoha zejména větších městech existují umělci, jejichž ateliér má v určité hodiny otevřeno, ochotnické divadelní spolky či autorské literární besedy, díky kterým můžeme být v přímém styku s tvořivým procesem.

„Tvořivost je vynalézavost, experimentování, růst, riziko, porušování pravidel a taky legrace.“
~ Mary Lou Cook,
mírová aktivistka,
kaligrafka
a ceremoniářka

Kdo z lidí, které znáte, by vám mohl posloužit jako vzor tvořivosti?

„Nejlepší způsob, jak předvídat budoucnost, je vytvořit si ji.“
~ Peter Drucker,
americký teoretik managementu

Co byste se od této osoby rádi dověděli a naučili?

Jak v sobě budete pěstovat vlastního hravého - a tvořivého - ducha?

„Pokud se mě zeptáte, proč jsem přišel na tento svět, povím vám, že jsem přišel NAHLAS ŽÍT!“
~ Émile Zola,
francouzský literát

Jakou konkrétní věc podniknete tento měsíc k povzbuzení vlastní tvořivosti?

Cvičení

TVOŘIVOST: PSANÍ A DENNÍ ZÁZNAMY



Psaní je něco, co děláme pořád, byť by šlo o vytváření seznamu toho, co máme udělat nebo nakoupit. Může se stát i pozitivní hnací silou při našem zotavování. Zapišeme-li své zážitky, reakce na to, co se v našem životě událo, či naše niterné myšlenky, často nám to velice prospěje.

Zároveň v nás ovšem psaní může probudit i strach. Jeho prostřednictvím budou odhalena naše nejhroznější tajemství! Anebo nebude dokonalá větná stavba či pravopis! To, co napíšeme, nemusí být gramaticky ani pravopisně dokonalé, ani nemusí připomínat dopis mamince, který jsme *museli* psát v rámci terapie. Existují publikace na téma tvůrčího psaní i internetové stránky věnované psaní deníku, na základě kterých si můžeme vybrat pro sebe tu nejvhodnější formu.

Zvolte si obrázek, symbol nebo heslo, které nějakým způsobem vystihuje vaše zotavování. Napište o něm, anebo si ho přímo nakreslete:

Zachyťte písmem zážitek, který vás někam dál posunul a přiměl k rozvoji vaše vnitřní zdroje. Uveďte i detaily týkající se vašich pocitů, konkrétního místa či zkušeností.

Cvičení

TVOŘIVOST: KOLÁŽ

Koláž je technika, při které vzniká umělecké dílo kombinací materiálů normálně spolu nepropojených, např. fotografií z časopisů, textů tvořených písmeny novinových titulků či kousků nastříhaných pohledů nalepených na tvrdý papír či kartón. Koláže jsou jednoduchá umělecká díla, která ovšem mohou být významově velmi nosná.

Začněte tím, že shromáždíte obrázky, texty či jiné předměty, které vás zaujmou. Můžete použít nastříhané nebo natrhané části starých časopisů.

Formou koláže můžete zpracovávat jedno i více témat. Pokud byste svou koláž chtěli zaměřit na své zotavování, dobrými tématy by mohla být cesta, která k němu vede, vaše přednosti, způsoby, jak dbáte o své celkové zdraví či cíle pro jednotlivé životné oblasti. Téma může být jakékoli.

Jednotlivé kousky umístěte na podklad podle svých představ a následně přilepte (v pozdějších fázích můžete vyzkoušet koláže i na méně tradičním povrchu, například starém zavazadle anebo desce stolu). Jde o skvělý způsob, jak do svého života vnést podivuhodnost, tvořivost a objevování.

Tvořivost je jedním z nejúžasnějších zdrojů, které máme při svém putování za zotavením k dispozici. Můžeme ji v sobě probudit okamžitě! Můžeme přetahovat! Můžeme si volit vlastní barvy! A můžeme se stát jedním z nejtvořivějších lidí, které známe!

Strategie č. 2:

Chod'te po sluníčku – jak v sobě pěstovat vděčnost

Většina z nás si cení některých aspektů svého života, ale nezkoumáme vědomě všechno, za co můžeme být v životě vděční. Často se naopak soustředíme na to, co postrádáme, a z toho, co jsme prožili, můžeme mít pocit hořkosti a ublížení. Je možné, že sami sebe vnímáme jako věčně smutného člověka. Svým údělem můžeme být natolik roztrpčeni, že nevidíme, co by mezi našimi zážitky mohlo mít nějakou cenu anebo bylo hodno vděku.

Pokud jste se někdy zapojili do programu typu Dvanácti kroků, asi už jste slyšeli o tom, jak důležitý je „pocit vděčnosti“. Ve Spojených státech například tuto myšlenku zpopularizovala prostřednictvím svého slavného televizního pořadu i časopisu moderátorka Oprah Winfrey. Vděčnost může napomoci našemu uzdravování a urychlit naše zotavování.

Co je vděčnost?

Vděčnost znamená, že jsme rádi za to, co máme. Všichni máme v životě věci, za které můžeme být vděční. Můžeme být vděční za příbuzného, který nás podporuje, za dobrého kamaráda anebo za to, že máme bezpečný domov. A děkovat můžeme i za to, jaký byl včera krásný západ slunce.

Často vyjadřujeme svůj dík při zvláštních příležitostech tím, že někomu napíšeme nebo ho navštívíme. Možná ani kamarádovi nezapomeneme říct o onom nádherném zapadajícím slunci. Žít spokojeněji ve stavu vděčnosti ovšem znamená jít mnohem dále. Když v sobě začneme pěstovat a vnímat vděčnost coby životní postoj, na naší cestě za zotavením se začnou dít podivuhodné věci! Ukáže se, že kvalitu svého života můžeme změnit tím, že hledáček svého vědomí obrátíme k oceňování toho, co máme, namísto toho, abychom se zaměřovali převážně na to, co nám schází.

Co nám vděčnost přináší?

Více vděčnosti v životě nám prospívá především tím, že se cítíme dobře. Je možné, že jsme roky strávili zdokonalováním svého negativního uvažování a potom jsme se divili, proč jsme tak nešťastní! K vyléčení vlastního negativního naladění nám může pomoci, uděláme-li si prostor na to, abychom mohli být vděční za všechno, co máme. Když svoji pozornost přesměrujeme jinam, začneme si všimát maličností, které se dějí každý den a přispívají k naší radosti ze života. Máme méně starostí a máme ze sebe lepší pocit. Záporné pocity jako obavy a pochyby, vztek či žárlivost začnou ustupovat. Jak můžeme pociťovat hořkost, když je kolem nás tolik toho, za co můžeme děkovat? Vděčnost nám pomáhá odemknout plnost našeho života.

Vděčnost jakožto postoj nám dává větší schopnost přijímat výzvy, které před nás staví život. Je potom snazší rozčlenit si problémy na menší kousky; jsme trpělivější a vytrvalejší při zvládání každodenních záležitostí. Vděčnost nám pomáhá zbavovat se děsivých pocitů bezvýchodnosti, protože začínáme nacházet skutečné věci, na které se můžeme těšit – věci, které nám ukazují, že jsme na cestě za radostnější budoucností!

Žít ve stavu vděčnosti nemá jen kladný psychický dopad, ale podporuje i naši fyzickou kondici. Když máme dobrý pocit ze sebe i své stávající situace, vyplaví se nám víc endorfinů. Tato biochemická změna posiluje naši obranyschopnost, v důsledku čehož se cítíme lépe a vyhneme se řadě nemocí. Zároveň dobrý pocit snižuje vylučování adrenalinu. To nám pomáhá cítit se klidněji a může nám to i snížit krevní tlak.

„Vděčnost nás obměkčuje... Pokud si začneme vážit těchto chvil a radovat se z nich... potom bez ohledu na to, jak pomíjivé a malinké se toto dobré srdce může zdát, bude postupně, svojí vlastní rychlostí, nabývat na velikosti.“
~ Pema Chödrön,
americká budhistická mniška a autorka

„Vzdáváte dík před jídlem. V pořádku. Já však vzdávám dík předtím, než... otevřu knížku, a vzdávám dík předtím, než se pustím do kreslení, do malování, než jdu plavat nebo na procházku, než se pustím do hraní nebo do tance, a vzdávám dík, než namočím pero do inkoustu.“
~ Gilbert Keith Chesterton, anglický literát

„Vděčnost je požehnání,
které si dáváme
navzájem.“

~ Robert Reynolds,
americký spisovatel

Jak se lze naučit vděčnosti jakožto životnímu postoji?

Vnímejte sebemenší důvody k vděku

Vděčnost jakožto životní postoj v sobě můžeme rozvíjet tím, že budeme vědomě a aktivně vyhledávat věci, za které jsme vděční. Po nějaké době nám už přijde zcela samozřejmé být všímavější k věcem, kterých si v životě ceníme. Řekneme-li si, že jsme vděční za určitou zkušenost, vztah či věc, brzy tomu tak bude.

Rozhodněte se, že budete šťastnější

Šťěstí nebudeme cítit do té doby, než se tak rozhodneme. Pokud necítíme radost, můžeme si vzít někoho za příklad. Můžeme se třeba také pokusit převzít přístup prakticky kteréhokoli dítěte, které známe. Děti nemusejí zkoušet být šťastné... jsou v přirozeném stavu úžasu, radosti a údivu nad světem.

*Vzpomeňte si na dobu, kdy jste cítili vděčnost nebo štěstí.
Popište, jak jste se cítili:*

„Sladce lze využít
protivenství, jež tak jako
ropucha, byť ošklivá
a jedovatá, má v hlavě
drahocenný klenot.“
~ William Shakespeare,
anglický literát

Začněte hledat to dobré i na nepříznivých situacích

Když se nám v životě přihodí něco vážného, je těžké vidět věci pozitivně. Setkali jste se někdy s člověkem, který mnohokrát v životě utrpěl velkou prohru, a přesto je dál optimistou, snaží se a míří vzhůru? Je možné, že v sobě takový člověk rozvinul právě umění být vděčný. Náš život je plný poučení, které si z něj můžeme odnést. Čím více hledáme dobro v tom, čím procházíme, tím snazší je potom vyrovnávat se s porážkami.

Vzpomínáte si na nějakou svízelnou situaci ve svém životě, na níž jste dokázali najít to dobré? Co se tehdy stalo? Co jste si z tohoto zážitku odnesli?

Když se dívám na svůj život v minulých letech, vidím, že jsem prošla mnoha zásadními životními změnami. Jsem velice vděčná za podporu a důvěru, které se mi dostalo a která mi pomohla přetvořit si život. Od tolika přátel, od lidí, kterým na mně záleží. Považuju za zásadní uvědomovat si každý den, za co mohu být vděčná. Naučila jsem se, že jsem důležitá a že mám o co se dělit s ostatními. Svou vděčnost vyjadřuju tím, že se snažím vrátit to, čeho se mi dostalo, svým soupeřníkům prostřednictvím telefonní linky „Compassionate Ear“ (Soucitné ucho – pozn. překl.), na kterou se mohou obrátit. Lidem, kteří mi fandí, vyjadřuju svůj dík třeba písemným vzkazem, zprávou anebo pohledem. Dělá to tak u rodiny i u přátel – email je v tomhle směru velice praktický. Mám teď ve svém životě pevné a trvalé přátelské vztahy. Ve věku 61 let může být náročné začít znova, ale co... já mám odvalu. Je ze mě nový člověk a hrozně se mi to líbí.

*~ Pat Schwartz,
na cestě za zotavením*

Začněte ve svém životě vyhlížet a očekávat zázrak

Často toho máme v životě tolik, že si nevšímáme – anebo nevážíme – toho, co je den co den kolem nás. M. J. Ryan ve své knize „Attitudes of Gratitude“ (O vděčnosti – pozn. překl.; Ryan 1999) hovoří o znovunabytí schopnosti užasnout v kterémkoli daném okamžiku. „Nejde o nic jiného,“ píše autorka, „než otevřít své smysly a nechat do sebe nově vejít svět [...] můžeme se dotknout zázraku v každém okamžiku, jakmile se zklidníme a vnímáme svět okolo sebe, jako bychom ho spatřili poprvé. A když se naladíme na zázraky, víme i, co znamená vděčnost za ty nejobyčejnější, nejneobyčejnější věci v životě.“ Vděčnost coby životní postoj nám pomáhá vidět krásu v maličkostech.

„[Vděčnost] proměňuje to, co máme, na dostatek a ještě víc. Proměňuje odpírání v přijetí, chaos v pořádek, zmatek v jasnost... Vděčnost dává smysl naší minulosti, přináší klid dnešku a vytváří vizi pro zítřek.“

~ Melody Beattie,
americká autorka
psychologické literatury

„Vděčný člověk je vděčný za všech okolností. Nespokojená duše není spokojená ani tehdy, žije-li v ráji.“

~ Bahá'u'lláh,
náboženský vůdce
perského původu,
zakladatel baháismu

Cvičení

VŠÍMAVOST VŮČI SVĚTU

Schopnost věnovat pozornost detailům nás může přivést k tomu, abychom si více cenili světa kolem nás. Jedním z nejlepších způsobů, jak začít vidět „nové“ věci, je vyrazit na procházku. Chvilku se procházejte v okolí místa, kde bydlíte. **Neprocházejte se jen tak: dívejte se.**

Všímejte si, jaké tašky má střecha sousedního domu, jak se v okolí udržují trávníky, jaké kde přibyly graffiti nebo třeba jaké pukliny a nerovnosti jsou na chodníku. Podívejte se na mraky: čemu se dnes podobají? Schválně jestli uvidíte kočku od sousedů: víte vlastně, jak se jmenuje? Zaměřte se na maličkosti, které normálně považujeme za samozřejmost, například fasády budov, zahrádky, stromy. Pokud normálně týmiž místy jezdíte autem, městskou dopravou nebo na kole, uvidíte toho mnohem více, než kdy předtím!

Co vás zaujalo svou krásou? Co ve vás vzbudilo zájem?

Pokud procházka neodpovídá vaší představě příjemné tráveného času, můžete se třeba pokusit zaměřit na úplně obyčejný úkon, který vykonáváte každý den. Může jít třeba o čištění zubů nebo stlaní. Jenom pro dnešek zkuste tyhle věci nedělat automaticky jako jindy, kdy při nich přemýšlíte o něčem jiném. Naopak se cíleně soustřeďte na ten který konkrétní úkon.

Co slyšíte? Čemu se to podobá? Vnímáte něco nově nebo jinak?

Co když vděčnost necítíme?

Jsou dny, kdy je těžké pociťovat za cokoli vděčnost. Když taková situace nastane, nemá smysl se do ničeho nutit ve smyslu „dneska bych měla být šťastná“ nebo „měl bych cítit vděčnost“. Nejde o to navenek se sladce pokrytecky usmívat a lhát o svých pocitech. Můžeme svůj pocit (rozmrzelost, uzavřenost, únava, nuda, zlost, ublíženost či cokoli jiného) prožít a potom jít dál. Vděčnost je proces, který (pokud mu to dovolíme) jemně vstoupí do našeho srdce i ducha. Nebudeme se přece peskovat za to, že nejsme dost vděční! Můžeme k sobě zůstat přívětiví a uvědomit si, že zítra je taky den.

Někteří z nás, kteří se zotavujeme z psychiatrických stavů, jsme přesvědčeni, že dokud nenastane to, o co se snažíme, pomůže si na to hrát. Některí zase tuto strategii naprosto odmítáme, protože zastáváme názor, že opravdovost našich emocí, tedy to, abychom pociťovali vlastní pocity, je nesmírně důležité, a že si jejich zakrýváním naopak přivodíme velké problémy.

Jaký názor na to máte vy?

Jak můžeme pocitu vděčnosti pomoci?

Jakmile začneme žít ve stavu vděčnosti, zjistíme, že namísto očekávání špatných konců vyhledáváme příležitosti, jak něco ve svém životě ocenit. Způsobů jak v sobě podporovat a rozvíjet vděčnost jakožto životní postoj je mnoho. Několik jich je k dispozici na následujících řádkách:

Udělejte si vděčnostní inventuru

Napište si seznam všeho, za co jste v životě vděční. Můžete jej ponechat otevřený a kdykoli později si do něj připsat cokoli dalšího, co vás napadne. S touto inventurou můžete začít okamžitě:

„Rozviňte v sobě vděčnost jakožto životní postoj a děkujte za všechno, co se vám stane, při vědomí, že každý krok kupředu je krokem k tomu dosáhnout něčeho většího a lepšího, než je vaše současná situace.“
~ Brian Tracy,
kanadský autor, řečník
a trenér osobního růstu

„Když žijeme s vděčným
srdcem, spatřujeme
nekonečné příležitosti,
jak darovat květinu
ze zahrádky kolegyni,
milé slovo svému dítěti,
návštěvu staršímu
člověku. Poznáte sami,
co máte udělat.“
~ M. J. Ryan,
americká koučka
a autorka

„Není nám dovoleno
vybrat si rámeček svého
osudu. Co do něj ale
vložíme, je na nás.“
~ Dag Hammarskjöld,
švédský diplomat
a politik, generální
tajemník OSN

Rané vzpomínky, které mě naplňují vděčností:

Lidé v mém životě, vůči kterým pociťuji vděčnost:

Vlohy, kterých se mi dostalo a za které děkuji:

Události v mém životě, za které pociťuji vděčnost:

Období v životě, na která s láskou vzpomínám:

Místa v mém životě, za která cítím vděčnost:

Další věci v životě, za které dnes děkuji:

Vytvořte si deník své vděčnosti

Pořídte si sešit, nejlépe s nějakou pěknou obálkou nebo deskami. K zápisům můžete využít i různobarevné fixy či popisovače, případně pěkné pero či propisovací tužku. Každý den si zapište tři až pět věcí, které jste ocenili anebo za které jste vděční.

Zkuste se vyhnout věcem, u nichž cítíte, že byste za ně *měli být* vděční. Držte se toho, za co opravdu vděčnost pociťujete. Pokud máte problém vzpomenout si za ten který den na něco konkrétního, zkuste jmenovat věci, kterých si ceníte obecně, např. „jsem vděčný za to, jak voní čerstvá jablka“, „jsem vděčná, že po těch zamračených dnech zase svítí sluníčko“, „vážím si toho, že jsem znala svou babičku“. Když budete takto postupovat, bude pro vás stále jednodušší rozpoznat ve své každodennosti věci, které s sebou přinášejí pocit vděku.

Pokuste se udělat si ze zápisu do deníku vděčnosti každodenní rituál. Budete překvapeni, jak dobře se díky tomu budete zanedlouho cítit. Povedete-li si písemnou formou deník, poskytnete vám to také materiál, ke kterému se můžete vrátit, kdykoli se cítíte mizerně.



Kansasance Barbaře Bohm poradil kněz, že by jí prospělo vést si deník. Ale neovyslyšela ho. Za nějakou dobu jí sponzor v hnutí Anonymních přejídačů poradil, že by jí pomohlo začít si psát deník. O několik měsíců později jí poradila konzultantka, že by jí vedení deníku umožnilo náležitě zpracovat své myšlenky a pocity. Majáček se rozsvítil: „Konečně mi došlo, že moje vyšší síla se mi snaží něco říct!“ směje se Barbara.

„Nemůžete být vděční, a přitom zahořklí. Nemůžete být vděční, a přitom nešťastní. Nemůžete být vděční, a přitom bez lásky. Prostě buďte vděční.“
~ neznámý autor

Najděte si na vděčnost čas

Najděte si během dne nějakou činnost, kdy máte pravidelně k dispozici několik minut. Může jít o dobu, kterou strávíte čekáním v nějaké frontě, česáním anebo v autobuse na cestě do práce. Využijte tyto chvíle k zamyšlení nad tím, za co jste v danou chvíli vděční.

Několik chvil díky před každým jídlem může být také jednoduchým způsobem, jak vyjádřit svou vděčnost za všechno, čeho se nám dostalo. Může jít o modlitbu, chvíli ticha, zamyšlení se a poděkování všem lidem, kteří museli pracovat, aby se k nám dostalo jídlo na našem stole, anebo vás třeba napadne k vyjádření své vděčnosti vaše oblíbené rčení.

Važte si lidí ve svém minulém i současném životě, kteří na vás měli kladný vliv

Vzdát hold lidem, kteří vám v životě něco dali, může být snadné: v duchu říct „děkuju“, zavolat anebo poslat zprávu či pohlednici.

Kterým lidem ve svém životě byste rádi vzdali hold? Co byste pro ně rádi udělali?

„Najednou jsou všichni mí předkové za mnou. Buď zticha, říkají. Dívej se a poslouvej. Jsi výsledkem lásky tisíců lidí.“

~ Linda K. Hogan,
americká literátka
a vysokoškolská
pedagožka

„děkuji ti Bože za hle ten přenádherný den: za ty smělé zelenavé duše stromů a modré učiněné snění nebes; a za vše co je přirozené co je nekonečné co je ano“

~ Edward Estlin
Cummings,
americký literát a malíř

Pohlednici s poděkováním můžeme poslat přátelům či rodinným příslušníkům. Můžeme poděkovat veterináři za to, jak se hezky postaral o naše milované zvíře, anebo restauraci za výborné jídlo a obsluhu. Můžeme poděkovat někomu, kdo při nás stál v těžkých dobách, anebo automechanikovi za to, že udržuje v provozuschopném stavu naše staré auto.

Svoji vděčnost okolí můžeme vyjádřit tím, že poděkujeme sousedům, dalším farníkům, místním firmám nebo jakékoli jiné skupině lidí, vůči kterým tuto potřebu cítíme. Můžeme jim dát najevo, že si vážíme jejich práce. Jako výraz vděčnosti můžeme například nabídnout dobrovolnickou pomoc při nějaké akci či projektu.

Jak v sobě můžeme vděčnost jakožto postoj udržovat?

Jakmile u sebe začneme vnímat vděčnost jakožto životní postoj, existuje několik věcí, které můžeme udělat k jeho dalšímu rozvoji.

Vytvořte si denní rituály s tématem vděčnosti

- Po bytě či domě umístěte lístky připomínající to, za co jste v životě vděční.
- Hledejte lidi, kteří vám ve své vděčnosti mohou jít příkladem. Pohovořte si s nimi. Zjistěte, čím v sobě rozvinuli potřebu a smysl pro děkování.
- Přeformulujte otázky, které si kladete. Místo „proč zrovna já?“ se ptejte „proč ne zrovna já?“ anebo „co můžu změnit k lepšímu?“

Vděčnost není všelék na cokoli, co se nám stane. Nezařídí za nás všechno, co je ještě třeba. Ale coby životní postoj nám vděčnost může pomoci posunout se na naší cestě za zotavením kupředu a vnést nám do života větší smysl pro štěstí. Jde o to, dopřát vděčnosti v našem životě více prostoru; odměnou nám je potom lepší pocit v životě, který nám byl dán.

Strategie č. 3: Spočíte a důkladně se nabijte meditací

Dříve panovalo přesvědčení, že meditace by lidem s psychiatrickými příznaky mohla uškodit, avšak nejnovější vývoj ukazuje, že ve skutečnosti dokáže při léčení závažných duševních stavů pomáhat. Určité druhy meditace všímavosti jsou například velice účinné při zkvalitňování života lidí, kteří prošli těžkým traumatem (Linehan, 1993; Teasdale et al., 1995). Také součástí celostních léčebných programů bývají jednoduché formy meditace, které napomáhají k uzdravení jednotě těla i mysli. A v dalším plánu nám meditace pomáhá tím, že v nás přirozeným způsobem vyvolává stav hluboké relaxace.

Meditace zahrnuje starobylé i nové způsoby zaměření naší mysli. Druhů a způsobů meditace existuje spousta. Lze ji nalézt ve všech duchovních směrech a tradicích. Můžeme se seznamovat s různými metodami, dokud nenajdeme tu, která nám přijde jako nejvhodnější. Na téma meditace existují desítky knih, videí a audionahrávek. Mnoho kulturních středisek, škol a center včetně jógových rovněž nabízí také meditační kurzy.

„Mír lze dosáhnout prostřednictvím meditací na základě znalostí, které nám dodávají sny. Mír lze dosáhnout také soustředěním na to, co je srdci nejdražší.“
~ Patañďžali, sánskrtské jméno, jejímž je označováno autorství několika zásadních historických spisů tohoto jazyka včetně jóga súter

Cvičení

MEDITACE: HLUBOKÉ DÝCHÁNÍ

Pohodlně se posaďte někde, kde nebudete rušeni. Pokud sedíte na židli, nekřížte nohy a chodidla mějte pevně zapuštěná do podlahy, anebo si sedněte na zem do tureckého sedu a polštářem si podložte zadek a spodní část zad. Ruce si položte tak, jak je vám to příjemné: můžete si je třeba složit v klíně anebo je otočit dlaněmi vzhůru a hřbety si je opřít o kolena.

Zkuste přirozeně dýchat, vydechněte i nadechněte pokud možno nosem, ne ústy.

Zaměřte se na svůj dech. Vnímejte, jak vzduch proudí ven i dovnitř přes chřípí nosu. S každým nádechem pomyslete na nějaké slovo nebo průpovídku dle vlastního výběru, například „mír“, s každým výdechem další slovo či větu, například „láska“. Anebo si pomalu při nádechu řekněte „jsem“ a při výdechu „klidný“. Když se vaše mysl i tělo cítí v klidu, můžete se zaměřit jenom na svůj dech, bez jakýchkoli myšlenek. Můžete také počítat nádechy a výdechy anebo jenom pozorovat, jak dech proudí dovnitř a ven vaším nosem.

Zaměřujte se na svůj dech po dobu pěti až deseti minut a postupně dobu prodlužte až na dvacet minut jednou nebo dvakrát denně. Když se vám mysl někde zatoulá (což se stane vždycky), jemně ji přiveďte zpět ke svému dechu opakováním slůvka nebo věty, které jste si vybrali. Pokud se vám zpočátku do mysli vkrádá spousta myšlenek anebo se nemůžete dobře soustředit: zpočátku se to stává téměř každému.

Strategie č. 4:

Mějte prostřednictvím představ jasný obrázek o kýžené změně

Mnoha lidem pomůže, když se v myšlenkách odpoutají od všeho stresujícího a negativního a vytvoří si ve svém vnitřním zraku obrázek něčeho příjemnějšího. Představy fungují velice dobře, pokud se chceme vidět úspěšně v nějaké nové roli nebo při osvojování nějakého nového návyku. Tvůrčí představivosti často využívají sportovci i celé týmy ke zlepšování výkonů a vyhraným zápasům. Proč bychom tento přístup neměli využít my k vylepšení svého zotavování?

Cvičení

PŘEDSTAVIVOST

1. MÍSTO, KDE JE KLID

Představte si, že jste na místě, ať už skutečném či vymyšleném, kde by se vám líbilo. Mělo by to být místo, kde můžete hodit za hlavu všechny starosti a získat skutečný pocit klidu. Může to být louka plná kvítí anebo lesní mýtina, kterou protéká potůček, pláž na oceánském břehu anebo třeba růžový obláček vznášející se vysoko nad zemí.

Postupně si začněte představovat detaily tohoto místa včetně jakýchkoli zrakových vjemů, zvuků a vůní. Představte si, jak se na tomto klidném místě dokonale uvolníte a znovu načerpáte energii.

Postupně se ve své pozornosti vraťte tam, kde ve skutečnosti jste. Své příjemné pocity a načerpanou energii si vezměte s sebou do své stávající reality a pamatujte si je. Do onoho místa, kde je klid, se vracejte, kdykoli si potřebujete odpočinout od stresu a starostí.

2. DOSAŽENÍ CÍLE

Znovu si projděte seznam cílů, který jste si vytvořili, a vyberte si jeden, na němž budete pracovat. Začněte si představovat výjev, v němž už jste vybraný cíl úspěšně zvládli.

Vymyslete si v hlavě „filmovou sekvenci“, v níž budete zachyceni jako někdo, kdo příslušnou činnost vykonává velice dobře a má ze sebe dobrý pocit. Pokud je vaším cílem, aby se vám ve vašem bytě lépe bydlelo, představujte si dopodrobna chystané změny. Pokud vám jde o to, navázat nové přátelství, představujte si, jak se věnujete nějaké činnosti s člověkem, kterému důvěřujete, a náramně se při ní bavíte!

Stejně jako u jiných technik existuje i u představivosti řada způsobů, jak ji pěstovat, a to včetně představivosti řízení. O těchto různých metodách si můžete najít další informace a potom si vybrat tu, kterou vnímáte jako tu svoji.





„Pohyb je důležitý. Musíte se udržovat ve formě. Moje babička, když jí bylo šedesát, začala chodit pět mil denně. Dneska jí je devadesát sedm a my nevíme, kde sakra je.“

~ Ellen DeGeneres,
americká herečka
a komička

„Ničeho na světě nebylo dosaženo bez vášně.“

~ Georg Wilhelm
Friedrich Hegel,
německý filozof

Strategie č. 5: Hýbejte se – aby skutek neutek’

Pohybová aktivita nám pomáhá se uvolnit a zlepšuje nám náladu. Jak dokazují výzkumy, díky tělesnému cvičení dokážeme lépe zvládat emoce a méně na nás také dopadá stres. V mnoha případech je pohyb stejně účinný jako antidepressiva (Sobel & Ornstein, 1996). Svižná procházka nám navíc pomůže spálit nějaké ty kalorie. Vedle relaxačních technik můžeme využít i aerobní cvičení. Hatha jóga nebo tchaj-tí jsou zase vhodnými způsoby neaerobního cvičení napomáhajícího ke zdraví, vyrovnanosti a uvolnění. V obchodech, knihovnách a videopůjčovnách naleznete k těmto formám cvičení spoustu instruktážního materiálu.

Jaká je vaše oblíbená pohybová aktivita? Jak často se jí věnujete? Cítíte se díky fyzickému cvičení uvolněnější?

Strategie č. 6: Pomocí afirmací si vytvořte pocit, že „už jste v cíli“

Afirmace jsou důkazem toho, jak úžasnou moc mají naše slova. To, čím se zabýváme ve své mysli, má často vliv na to, co zažíváme v každodenním životě. Pokud si řekneme, „Asi na mě něco leze,“ často se tak skutečně stane. Spousta záporně laděných slov a průpovědek je odrazem našeho způsobu myšlení – a ten je negativní! Jestliže budeme i nadále uvažovat poráženecky a pesimisticky, budeme nejspíš přitahovat také zážitky a lidi, které v nás takové pocity vyvolali.

A naopak: pokud budeme mluvit v optimističtějším duchu, je pravděpodobné, že budeme optimističtěji naladěni i v životě. Pozitivní přístup se potom může stát cestou k příjemnějším, povznášejícím zážitkům. Není vždycky jednoduché myslet pozitivně, zvláště když na cestě za zotavením zrovna kodrcáme.

Afirmace jsou pozitivně laděné větičky určené k opakování s cílem proměnit myšlenku či celý způsob uvažování, který je negativní nebo je pro nás pomyslnou koulí u nohy. Tyto větičky nám umožňují začít myslet pozitivněji a utvořit si představu o tom, jaké možnosti máme v životě. Dokáží pozměnit zaběhané záporné způsoby

uvažování a poskytnout nám tolik potřebnou možnost posílit sebe sama zevnitř.

Někteří lidé jsou přesvědčeni, že naše stávající realita je zrcadlem našeho myšlení a že pokud své uvažování změníme, můžeme přímo měnit i to, co se nám děje. Jak ukázaly výzkumy, optimističtější smýšlení opravdu přispívá k dobrému zdraví a zvyšuje i naše šance na úspěch na poli práce a mezilidských vztahů. I tehdy, jestliže slova povzbuzení nezmění přímo dění okolo nás, můžeme se díky nim cítit lépe, což k lepšímu změni i kvalitu našeho života. Afirmace dokáží povzbudit skleslého ducha a probudit v nás houževnatost.

Jak si vytvoříme účinné afirmace?

Spisovatelka Jennifer Louden ve své knize „The Comfort Queen’s Guide to Life“ (Průvodce životem královny Pohodářky – pozn. překl.; Louden, 2000) poskytuje několik rad ohledně tvorby účinných afirmací. Při dodržování následujících zásad zaručeně dosáhnete nejlepších výsledků:

- **Afirmace jsou nejúčinnější, jsou-li formulovány v přítomném čase.** Dáváme si pozor, abychom nepoužívali budoucí čas, jinak budeme pořád jenom čekat, až se něco stane. Příklad: je vhodně říct si, „mám krásné bydlení“, nikoli „jednoho dne budu mít hezký byt“.
- **Afirmace by měly být formulovány kladně.** Jejich prostřednictvím se utvrzujeme v tom, co chceme, nikoli v tom, co nechceme. Čím pozitivnější bude sdělení, tím větší sílu bude afirmace mít. Je lepší říct si „jsem zdravá“ než „nechci být tak tlustá“.
- **Afirmace by měly být ušité sobě na míru.** Afirmace si vytváříme tak, aby „seděly“ nám, nikomu jinému (ten si přece může vytvářet afirmace sám pro sebe!). Vytváříme afirmace, které jsou přesným obrazem toho, o co usilujeme a jaké jsou naše sny a touhy.
- **Afirmace by měly hojně vyjadřovat pocity.** Čím silnější pocit dokážeme svými afirmacemi sdělit, tím hlubší je otisk, který v nás zanechají. Proto bychom do nich měli vložit velkou akčnost a silné pocity; měli bychom jimi být fascinováni! Při vyslovování každého slova musí být v uvažování přítomna silná emoce; neopakujeme je jenom tak, aniž bychom cokoli cítili.

„Doplň energii, znovu v sobě zažehni plamen a převezmi moc nad touhou svého srdce. Přebuduj svou vizi, ozdrav svou duši, proměň část a proměň celek.“

~ píseň z muzikálu „The Fat Opera“ (Beth Anderson) s textem Jo-Ann Krestan

„Není třeba více než jedné kladné myšlenky – dostane-li někdo možnost přežít a prospívat – k přemožení celé armády negativních myšlenek.“

~ Robert Shuller, americký televizní kazatel a autor

„Pokud k tomu máte vůli, není to sen.“
~ Theodore Herzl,
rakousko-uherský
židovský novinář,
ústřední postava
sionismu

„Dejte lásku na první místo. Zabývejte se myšlenkami, které jsou životadárné. A když vám do cesty přijde myšlenka roztrpčená, bolavá anebo úzkostná, přijďte na jinou, která má větší sílu – myšlenku, kterou je láska.“
~ Mary Morrissey,
americká přední koučka,
přednášející a autorka
v oblasti osobního
rozvoje

- **Afirmace by měly být krátké a konkrétní.** Krátké afirmace se lépe pamatují.
- **Afirmace byste si měli často opakovat. Buďte vytrvalí.** Opakováním se afirmace vtisknou do naší mysli. Budeme-li je používat pravidelně, dosáhneme lepších výsledků, než pokud si je zopakujeme jednou za čas.
- **Afirmacím věřte.** Možná to zpočátku úplně nepůjde, ale čím více budeme afirmace používat, tím víc jim budeme věřit, zvláště tehdy, až začneme vidět výsledky.

Afirmace v celém životě

Afirmace si můžeme psát k nejrůznějším tématům ve svém životě. Na následujících řádkách jsou uvedeny příklady z různých oblastí života, které vám mohou poskytnout inspiraci k formulování vlastních afirmací.

Afirmace orientované na úspěch

- Daří se mi všechno, co dělám.
- Mé činy nesou plody.
- Nyní do mě plynule, nepřerušovaně a stále silněji proudí úspěch, štěstí a hojnost.

Napište si vlastní afirmace týkající se úspěchu...

Afirmace pro každý den

- Miluji a přijímám sama sebe.
- Jsem jedinečná a svobodná bytost.
- Jsem v bezpečí a chráněný.

Napište si vlastní afirmace pro každý den...

Afirmace pro dobré zdraví

- Zářím samým zdravím!
- Mám spoustu energie, životní síly a elánu.
- Mám kontrolu nad svým zdravím a celkovým životním pocitem.

Napište si vlastní afirmace pro dobré zdraví...

Afirmace týkající se lásky

- Láska je věčná a nekonečná.
- Jsem hoden lásky.
- Je pro mě bezpečné dávat i dostávat lásku.

Napište si vlastní afirmace týkající se lásky...

Afirmace týkající se duchovního života a vnitřního klidu

- Jsem smířená sama se sebou.
- Jsem člověk, který miluje a odpouští.
- Rozvíjím se jakožto duchovní bytost.
- Je ve mně radost.

Napište si vlastní afirmace týkající se duchovního života a vnitřního klidu v životě...

„Jediný člověk, kterým se určením osudu máte stát, je člověk, kterým se rozhodnete být.“
~ neznámý autor

„Miřte až na měsíc.
I když ho minete,
přistanete mezi
hvězdami.“
~ Les Brown,
americký řečník, bývalý
politik, autor knih
o motivaci a moderátor

Afirmace zaměřené na řešení problémů a překonávání překážek

- Jsem soustředěná na své cíle.
- Můj život je bez napětí a starostí.
- Můj život je stále snadnější a šťastnější.
- Nekonečné dobro ke mně nyní přichází nekonečně mnoha způsoby.

„Jenom ta, která se pokusí o nemožné, dosáhne nemožného.“

~ Sharon Schuster,
americká fotografka

Vytvořte si afirmaci zaměřenou na řešení problémů a překonávání překážek ve svém životě...

Jak o své afirmace pečovat

Když už máme některé vlastní afirmace vytvořené, je také potřeba, abychom je měli pěkně pohromadě a často je používali. Užitečný soubor afirmací lze vytvořit mnoha způsoby. Můžeme si je například napsat na lístečky a rozvěsit po celém bytě či domě, a mít je tak na očích. Můžeme se postavit před zrcadlo a nahlas si afirmace opakovat. Můžeme si je nosit s sebou a tiše si je opakovat, kdykoli a kdekoli. Můžeme začít sledovat své myšlenky, a když se přistihneme při nějaké negativní, můžeme si připomenout afirmaci.

Zde je několik nápadů, jak je možné si svůj vlastní soubor afirmací uspořádat a uchovávat:

Kartičky

Na kartičku či lístek rozměru např. 3 × 5 cm si napište jednu afirmaci. A každý den během celého měsíce si napište další jednu. Následně si už afirmace zapisujte podle aktuální potřeby. Tyto kartičky můžete používat celá léta a průběžně si k nim přidávat další.

„Neomezuje mě žádný způsob uvažování z minulosti. Svě myšlenky si pečlivě vybírám. Neustále se dostávám k dalšímu novému pochopení věcí a dalším novým pohledům na svět okolo sebe. Jsem ochotná se měnit a rozvíjet.“

~ Louise L. Hay,
americká autorka knih
o osobním rozvoji,
motivační koučka

Nádoba nebo krabice

Ukládejte si afirmace do nějaké pěkné krabice nebo nádoby. Dovnitř vhazujte pozitivně laděné výroky týkající se vašich předností a silných stránek – kladných vlastností a jedinečných vloh – i samotné afirmace ke všem oblastem života, a to hned po jejich vytvoření. Zde je návod:

Sežeňte si malou pěknou nádobu, třeba i v nějakém výprodeji či bazaru – může jít třeba o ozdobnou mísu, vázičku nebo hrací či jinou skříňku –, případně si můžete nádobu na lístečky s afirmacemi vyrobit sami. V takovém případě si vezměte menší, například dárkovou kartónovou krabičku a namalujte si na ni něco anebo ji polepte větvičkami či obrázky vyjadřujícími vaše naděje a sny.

Všechny své afirmace si napište rukou nebo vytiskněte na úzké proužky papíru a složte je nebo naviňte přes obyčejnou tužku do malých smotků (zvlášť dobře například vypadá, pokud jsou z různobarevných papírů a na text je použito různých ozdobných či jinak zvláštních druhů písma, ať už tištěného či rukou psaného). Každý den si potom z této nádoby vytáhněte jeden smotek či složený papírek a soustředte se na myšlenku, která je na něm napsaná. Nádobu či krabici dále doplňujte.

Když máte zrovna špatný den, vyndejte ven všechny papírky a postupně si je pročtete. Budete se hned cítit líp!

Využívat ve svém životě afirmace může být velmi příjemné. Člověka nic nestojí, lze si je snadno vyrobit a mají jasný kladný účinek. Když s nimi pracujeme, zjistíme, že se soustředíme na to, co opravdu chceme od života, a tato skutečnost nám potom osvětluje i naši cestu za zotavením. O síle afirmací vypovídá i následující příběh:

Jakou moc mají afirmace

Před několika lety jsem byla poprvé hospitalizovaná se svou psychickou poruchou a hrozně vážně se tam braly každodenní afirmace. Všichni pacienti si museli sednout do kruhu a říct o sobě něco pozitivního – něco, co si potom budou celý den v duchu opakovat a co jim pomůže omezit jejich negativních pocity a nálady. Tento postup měl „zvýšit naši sebeúctu“ a pomoci nám, abychom si uvědomovali své silné stránky, a ne slabosti. Říkat něco jako „já jsem Suzette a jsem inteligentní“ nebo „já jsem Suzette a jsem na sebe hrdá“ mi nejdřív přišlo hrozně směšné. Negativní vnitřní řeč, kterou jsem vedla ve své hlavě, rušila účinky pozitivních slov, které jsem říkala nahlas ve skupině. Nebylo, jak bych ty klady na sobě mohla vidět. Ale i tak jsem se dál snažila, protože jsem chtěla, aby to fungovalo, a už jsem depresí měla dost.

~ pokračování na následující straně

„Každý jsme jednou dole a jindy nahoře, a tak jsem se rozhodl, že u mě bude toto rozmezí mezi dobře a výborně.“

~ Daniel Hoogterp,
americký vrcholový
manažer

„Minulost je pryč a dokonaná a nemá nade mnou žádnou moc. Můžu začít být hned v této chvíli volná. Moji budoucnost utvářejí dnešní myšlenky. Já nesu zodpovědnost. Beru si nyní svou moc zpět. Jsem v bezpečí a volná.“

~ Louise L. Hay,
americká autorka knih
o osobním rozvoji,
motivační koučka

Dělám afirmace celá ta léta, a to různě: každý den si třeba vyhledám nějaké pozitivní průpovídky jako potravu pro duši pro ten který den, poslouchám optimistickou muziku a záměrně se obklopuji pozitivně naladěnými, inspirativními a povznášejícími lidmi. Také se vyhýbám všem těm „špatným zprávám“ v médiích a nedívám se na filmy, kde je násilí anebo kde někoho ponižují.

Zjistila jsem, že afirmace skutečně fungují: jsou jako kouzelné hlásky, které si s sebou uvnitř nosím a které mi pomáhají v každodenním boji s tím, co se zrovna objeví – od deprimujících úvah přes nízké sebevědomí a konflikty, které je třeba řešit, až po veliké úsilí o to, dokázat vidět své vlohy za každé situace. Jde o MOCNÝ NÁSTROJ!

Spisovatelka Louise Hayová vymyslela takové krabičky s kartičkami, jmenuje se to „Power Thought Cards“ (Karty posilujících myšlenek – pozn. překl.) a dá se to koupit v knihkupectví. Jednu z těch kartiček si každý den vytáhnu a položím si ji na kredenc. Tahle vylosovaná myšlenka potom určuje téma na celý den. Moje oblíbené kartičky Louise Hayové jsou:

- Je to jenom myšlenka a myšlenku lze změnit.
- Moje práce mě velice naplňuje.
- Jsem v procesu pozitivní změny.
- Můj život výborně funguje.
- Mé uzdravování už probíhá.

Ze začátku to nebylo jednoduché, ale postupně jsem skutečně začala pozorovat, jak z malých semínek kladného způsobu myšlení vzešly první kočky naděje! Od té doby, co dělám afirmace, jsem zaznamenala změnu v tom, jak vnímám spoustu věcí. Mnohem lépe jsem si uvědomila, jak moc moje uvažování dokáže určovat moji náladu, moje reakce na ostatní lidi i každodenní situace, a dokonce i mé vzpomínky na minulé události. Moje myšlenky udávají tón celému mému dni – a také tomu, jak silná je moje naděje do budoucnosti.

Afirmace se dobře doplňují s vizualizacemi a meditací. Jsou rychlejší, a tak je jednodušší používat je už od začátku. Jak čas běžel, začala jsem je využívat v kombinaci s delšími vizualizacemi a časem vyhrazeným pro meditaci. Tyto aktivity přinesly hotové zázraky, dodaly mi vnitřní klid a já se začala přijímat taková, jaká jsem: znamenaly tedy věci, které se podílely na skutečné změně na emocionální, duchovní, a dokonce i fyzické rovině. Odhalila jsem v sobě prostřednictvím takového postupu zázračný vnitřní klid. Co se mi původně jevilo jako vrcholně nepříjemné ticho, u mě nakonec vedlo k neuvěřitelným objevům. Nikdy bych bývala nedokázala „vyslyšet“ tyto zkušenosti, kdybych se při svém zotavování nevěnovala těmhle samoléčebným prostředkům.

Tyto „prostředky“ fungují jako léky a my jako lékárník: můžeme si míchat své vlastní směsi! Můžeme s nimi experimentovat, abychom zjistili, jaké složení takové medicíny u nás funguje nejlépe. V knihovnách, knihkupectvích anebo duchovních centrech apod. lze sehnat mnoho nahrávek, knih i dalších materiálů, které nám mohou být vodítkem při získávání nových znalostí o afirmacích, vizualizacích a meditaci. Pokud zpočátku něčemu nevěříte, zkoušejte danou afirmaci znovu a znovu!

~ Suzette Mack,
instruktorka zdravého životního stavu, na cestě za zotavením

Strategie č. 7:

Pěstujte si smysl pro humor a využijte ho jako tlumiče

Je náročné čelit psychiatrickým příznakům a odrazit se potom ode dna. Humor je v tomto směru výborná strategie, která nahradí tlumiče a pérování při našem drncání přes některé hrbolatější úseky našeho putování. Humor byl rovněž nazván vzácnou formou odvahy. Ukazuje se ovšem, že je také obrovskou silou při našem uzdravování a zotavování!

Čím humor prospívá?

Podle příručky „Zdravá mysl – zdravé tělo“ (Sobel & Ornstein, 1996) podporuje legrace a smích dobré zdraví. Autoři v knize shrnují výzkumy, podle nichž humor a smích ulevuje od úzkosti, napětí a depresí, snižuje úroveň stresu a celkově zvyšuje kvalitu života. Humor a smích mají rovněž výhody společenské – vnášejí do vztahů srdečnost a jsou pro nás ujištěním o společně sdíleném lidství. Smích má i pozitivní fyziologické účinky: tlumí bolest, zlepšuje fungování oběhového systému, spouští tvorbu endorfinů, a dokonce posiluje i imunitu!

Pokud nemáme příliš velký smysl pro humor, můžeme pracovat na jeho rozvoji. Autoři výše zmíněné příručky doporučují, abychom často přicházeli do kontaktu s různými druhy humoru ve filmu, knihách či komediálních scénkách, abychom si psali zvláštní deník zaměřený na humor, cvičili se ve vyprávění vtipů a naučili se dělat si legraci sami ze sebe.

Naše představy o tom, co je vtipné, se různí. Humor může být lehký a jemný, ale oporou nám může být i temný a hluboce ironický humor:

Během mé první hospitalizace jsem trpěla těžkými depresemi a bludy. Když jsem byla přijata do nemocnice, pečlivě jsem si složila a uklidila svoje věci – měla jsem o ně velký strach: zakládám si na nich. Po jedné noci strávené na sledování mě přeložili na jiné oddělení. Ten večer jsem nemohla najít noční košili, i když se můj manžel dušoval, že ji s sebou balil.

*Následující den večer jsem už byla schopná najíst se večer s manželem v jídelně. Moje spolubydlící z příjmu vplula do místnosti, celá vyšňořená, a nesla se jako královna. Manžel povídá: „Hele, nemáš taky takovouhle noční košili?“ „Jo, je stejná jako ta, co ji tak ráda nosím.“
~ pokračování na následující straně*

„Smích je už ze své podstaty zdravý.“
~ Doris Lessing,
britská spisovatelka

„Člověk promarní spoustu příležitostí ke smíchu tím, že se nesměje sám sobě.“
~ Sara Jeannette
Duncan,
kanadská spisovatelka
a novinářka

„Vhodná doba k zasmání nastává tehdy, když to jde.“
~ Jessamyn West,
americká spisovatelka

A pak nám docvaklo, že je to ve skutečnosti právě ta moje košile a ta ženská se tu v ní proměňuje jak modelka na molu! Začali jsme se oba hrozně smát, smáli jsme se a smáli, a to bylo přesně to, co jsem tolik potřebovala, aby se mi ulevilo od všeho toho utrpení, kterým jsem procházela.

Když mě přijali do nemocnice podruhé, byl zrovna Štědrý den. Byla jsem z toho všeho úplně na dně a naprosto vykořeněná. Na celém oddělení bylo tak čtyři pět lidí a pro všechny bylo hrozné trávit svátky v nemocnici.

Ještě ten den si nás sezval muzikoterapeut, a to i s partnery. Nikdo z nás neměl vůbec náladu zpívat a já osobně „muzikoterapii“ nesnáším. Ale neměli jsme nic jiného na práci, a tak jsme zůstali pohromadě, a že prý budeme zpívat koledy. Terapeut začal bušit do klavíru a hulákat: „Slyšíte to, co já?“ Navzájem jsme se v naprostém úžasu na sebe podívali a propukli jsme v hurónský smích. Paradoxní na tom bylo to, že terapeut netušil, která bije.

Při uzdravování mi hodně pomáhá, že umím i v těžkých chvílích najít důvod ke smíchu. Uvědomuju si díky tomu, že mám přinejmenším jednu přednost, a to schopnost vidět něco vtipného na něčem, co se může jevit jako naprostá tragédie.

*~ Amy Steifoater,
na cestě za zotavením*

Snažila jsem se v rámci cesty za zotavením vylepšit svůj smysl pro humor. Dokázat se zasmát, a to i sobě, je pro mě učiněnou „milostí a spásou“. Král Šalamoun měl pravdu, když v Příslovích napsal, že „radostné srdce hojí rány“.

Pracuji na částečný úvazek na třech různých místech a někdy je to takový stres, že se nad to zapomínám povznést. Když si pak pohodlně sednu a uvědomím si, že se věcem okolo sebe můžu zasmát, tělo se dokáže lépe uvolnit.

Mám hroznou radost, kdykoli tím svým nově nabytým smyslem pro humor nakazím své okolí a lidem se to líbí.

Minulý rok jsem se poprvé po patnácti letech vydala na návštěvu k bratrovi. Vyprávěla jsem mu z legrace o tom, jak nějaké malé děti komentovaly můj vzhled v plavkách. Objal mě paží kolem ramen a prohlásil, jak je rád, že už mám nějaký smysl pro humor. Vyprávěl, jak mi kdysi vyprávěl vtipy a já mu na to vždycky řekla: „Johne, to je trapný.“

Já si teď sama sobě říkám: „Holka, ušlas' už dlouhou cestu. Jen tak dál!“

*~ JoAnn Howley,
na cestě za zotavením*

Strategie č. 8: Rozjed'te to: Oslavujte každý úspěch!

Každý úspěch, kterého na své cestě za zotavením dosáhneme, bychom měli oslavit! Dobijeme se tím a doplníme energii potřebnou k osvěžení ducha i dalšímu putování. Oslavovat své úspěšné kroky lze mnoha způsoby. Koneckonců snažili jsme se ze všech sil, a máme tedy plné právo mít z toho dobrý pocit!

Které úspěchy na vaší cestě za zotavením ve vás zanechávají nejvíc hrdosti? Uveďte jich víc:

Jakého se vám za tyto úspěchy dostalo ocenění?

Jak jste se v důsledku takového ocenění, nebo naopak nulového ocenění, cítili?

„Oslava zásadních životních proměn poskytuje lidem příležitost zapamatovat si příběhy spojené s tím kterým zážitkem a vzít si z nich něco nového.“
~ liturgická kniha americké Spojené církve Kristovy

„Přestaňte se bát na silnici výmolů a radujte se z cesty!“
~ Fitzhugh Mullan, americký lékař

Pokud se nám za to, čeho jsme dosáhli, nedostalo mnoho uznání, musíme ho ihned projevit sami sobě! A jestliže někdo naše úspěchy ocenil, nemůže uškodit, když je oslavíme ještě jednou! Následující řádky k tomu nabízejí hned několik nápadů. Zasloužíme si radost!

Pošlete blahopřejnou pohlednici

Když doma otevřeme poštovní schránku a najdeme v ní nějakou poštu, vždycky si hned připadáme důležití. V dnešní době moderních technologií je další možností zaslat e-mailovou pohlednici. Na internetu je velká spousta volně přístupných stránek, z nichž si můžete nějakou inspirativní stáhnout. Klidně ji můžeme poslat sami sobě!



„Úspěch vás může přivést na jednu ze dvou cest. Může z vás udělat primadonu, anebo může otupit hrany, odstranit nejistoty a dát průchod hezkým věcem.“
~ Barbara Walters,
americká televizní
novinářka
a moderátorka

Pořid'te si nástěnku úspěchů

Na nějaké důležité místo si můžeme pověsit nástěnku a začít si na ni přidávat cokoli, co jsme udělali a z čeho máme radost. Může jít například o vzkazy, oblíbené citáty, předměty připomínající nám nějaký náš úspěch anebo cokoli dalšího, co nás inspiruje. Očekáváme-li návštěvu, můžeme nástěnku pověsit někam, kde ji hosté uvidí!

Ved'te si oslavný deník, knihu úspěchů nebo kroniku

Můžeme si zřídit oslavný deník, zapisovat si do něj, čeho a jak jsme dosáhli, kdo nám při tom pomáhal, jaký jsme ze svého úspěchu měli pocit a další informace. Vytvořené zápisy si potom budeme moci kdykoli znovu projít a načerpat tak inspiraci.

Můžeme si také koupit sešit s tvrdými deskami nebo kroniku (čím větší, tím lepší) a použít ho k uchovávání nejrůznějších dokladů o našich úspěších, písemných poděkování, vzkazů od kamarádů a známých anebo čehokoli dalšího, co nám bude trvale připomínat některý z našich úspěchů. Pokud se nám podaří něco většího, např. úspěšně zvládneme účast na nějakém projektu, můžeme si vytvořit samostatnou kroniku dokumentující naše aktivity v tomto směru.

Své úspěchy si také můžeme zapisovat na papírky, složit je a přidat je do nádoby či krabice s afirmacemi. Až budeme potřebovat nějakou vzpruhu, můžeme si pro ni sáhnout a svůj úspěch si tak vychutnávat znovu a znovu!

„Nejde o to, kdo mi něco dovolí; jde o to, kdo mě zastaví.“
~ Ayn Rand,
americká spisovatelka
a filozofka

Při každém pozitivním kroku nebo dosažení cíle podnikněte něco výjimečného

Za pokrok je třeba se odměnit! Můžeme si uvařit něco speciálního k jídlu, koupit si novou knížku anebo úspěch oslavit s kamarádem. Tuto odměnu si můžeme naplánovat dopředu a tím si vytvořit lákadlo, které nás bude na cestě za svým cílem ještě více motivovat. K tomu účelu si dokonce můžeme dát stranou i určitý drobný finanční obnos na nějaký příležitostný nákup a pak se při dosažení cíle takto odměnit. Můžeme si také sehnat nějaký předmět symbolizující náš úspěch a umístit si ho na nějaké pro nás význačné místo. A můžeme si za odměnu udělovat i body, kreslit hvězdičky, vylepovat samolepky apod., pokud nás takové činnosti baví.

Jak oslavíte svůj příští krok na cestě za zotavením?

Oslavujte i úspěchy jiných

Výborné je také oslavovat úspěchy, kterých dosáhli na své cestě za zotavením jiní lidé, a vzdát hold všemu, čím ostatní sebemenším způsobem přispěli k našemu posunu kupředu. Chceme-li se podělit o svůj dobrý pocit, můžeme využít některý z předchozích tipů anebo ty následující:

Vytvořte věčnou cenu

Může jít třeba o barevnou stužku s nápisem, diplom, těžítka ve tvaru hvězdy nebo zarámovanou báseň; danému účelu dobře poslouží cokoli. Tento předmět potom můžeme darovat kamarádovi, kterému se povedlo něco výjimečného. Svě ceny pak můžeme předávat dál a s nimi nechat kolovat mezi lidmi i radost.

Napište osobní vzkaz

Obyčejný rukou psaný vzkaz může mít na jiného člověka veliký vliv. I když je pěkné druhého slyšet při osobním nebo telefonním hovoru, na vzkaz napsaný od srdce je možné se podívat kdykoli později. Zorganizujte kampaň za psaní dopisů. Domluvte se s několika lidmi na tom, že určité osobě napíšete pohled nebo dopis, v němž oceníte jejich úsilí. Pohlednici obřích rozměrů lze vyrobit z kartónové desky (takové, jaké se objevují na sloupech veřejného osvětlení před volbami nebo když někde přijede cirkus – pozn. překl.) a všichni se na ni potom podepíší.

„Pro ostatní musíte být ztělesněním úspěchu, abyste ho vytvořili.“
~ Carolyn Warner,
americká reformátorka
vzdělávacího systému
a autorka

„Každý potřebuje za své úspěchy ocenit, ale málokdo tuto svoji potřebu dává najevo tak jednoznačně jako chlapeček, který říká tatínkovi: ‚Táto, budem házet šipky, jo? Já vždycky hodim a ty řekneš: Úžasný!‘ “
~ neznámý autor

Darujte květiny

Obdarovat někoho květinami je hezký způsob, jak ocenit něčí úspěchy. Nemusí přitom jít o drahou kytici z květinářství. Zauvažujte například o vlastnoručně natrhaném lučním kvítí, květinách z vlastní zahrádky či balkonu, o něčem malém v květináči anebo třeba i kytici namalované na obrázku.



Vyvěste oslavný transparent

Vytvořte si transparent s nějakým oslavným heslem a umístěte ho tak, aby byl ostatním na očích a aby z něj pochopili, za co a komu tímto způsobem vzdáváte hold! (Tip: Transparenty lze tvořit i na počítači.)

Uspořádejte na něčí počest oběd nebo oslavu

Zapřemýšlejte nad možností uspořádat pro někoho slavnostní oběd. Znamená to trochu zařizování, ale je to vynikající způsob ocenění někoho, kdo něco úžasného dokázal. Je také možné uspořádat oslavu, kam každý donese pro ostatní něco k snědku, upéct koláč anebo dotyčným připravit nějaké překvapení.

Využijte vlastní nápady

Můžeme si vymýšlet vlastní způsoby, jak oslavit něčí úspěch. Je dobré střídat různé varianty. Tak jako jinde i zde platí, že když něco děláme stále dokola, ztrácí to na kouzlu a může se nám to omrzet. Koneckonců když už dbáme na činy, které se dějí v našem životě a zasluhují uznání, mělo by nás to také bavit!

Uveďte jeden způsob, jakým oslavíte úspěchy někoho jiného.



Zdroje odkazů a doporučená literatura

Zdroje odkazů

- Cameron, J. (1992). *The Artist's Way: A Spiritual Path to Higher Creativity*. New York: G. P. Putnam's Sons. Česky: *Umělcova cesta: duchovní cesta k vyšší kreativě*. Praha: Maitrea, 2009.
- Campbell, J. & Schraiber, R. (1989). *The Well-Being Project: Mental Health Consumers Speak for Themselves*. Sacramento, CA: California Department of Mental Health.
- Capacchione, L. (1989). *The Creative Journal: The Art of Finding Yourself*. North Hollywood, CA: Newcastle Publishing Co., Inc.
- Csikszentmihaly, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York, NY: BasicBooks.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York, NY: Guilford.
- Louden, J. (2000). *The Comfort Queens Guide to Life: Create All That You Need With Just What You've Got*. New York: Random House.
- Ryan, M. J. (1999). *Attitudes of Gratitude*. Berkeley, CA: Conari Press.
- Sobel, D. S., & Ornstein, R. (1996). *The Healthy Mind Healthy Body Handbook*. New York: Patient Education Media, Inc.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. H. C. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) help? *Behaviour Research and Therapy*, 33, 25-39.
- Yu, Po-Lung (1995). *Habitual Domains: Freeing Yourself From the Limits of Your Life*. Kansas City, MO: Highwater Editions.

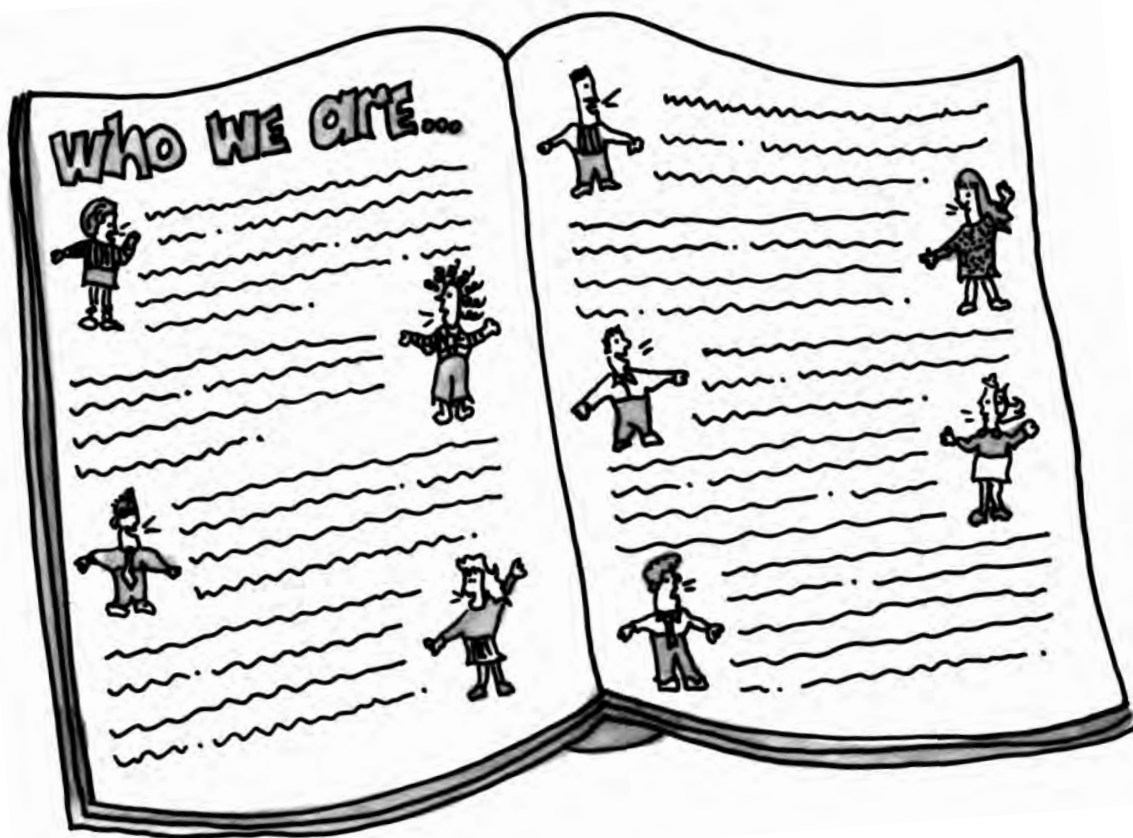
Doporučená literatura

- BUZAN, Tony. *Síla kreativní inteligence: 10 cest k pramenům vašich tvořících schopností*. Praha: Columbus, 2002.
- CAMPBELL, Don G. *Mozartův efekt: nalezněte sílu hudby, která uzdravuje tělo, posiluje mysl a rozvíjí tvořivého ducha*. Bratislava: Eminent, 2008.

- DAHLKE, Rüdiger. *Lékárnička pro duši: Cvičení a meditace*. Praha: Euromedia Group – Ikar, 2010.
- EVANS, Mark; HUDSON, John; TUCKER, Paul. *Umění harmonie: meditace, jóga, tai-či, strečink*. Praha: Grada Publishing, 2001.
- FRANCKH, Pierre. *Jak si správně přát: 7 pravidel, jak uskutečnit své sny*. Olomouc: ANAG, 2008.
- GAWAIN, Shakti. *Tvůrčí představitivost*. Praha: Pragma, 1991.
- HARTMANN, Thom. *I blues se dá rozchodit: jak uzdravit mysl a vytvořit stav emočního bohatství*. Praha: Pragma, 2008.
- HAY, Louise L. *21 dní mistrovských afirmací*. Praha: Pragma, 2012.
- HAY, Louise, L. a přátelé. *Vděčnost: způsob života*. Praha: Pragma, 2011.
- CHIA, Mantak. *Vnitřní úsměv: zvyšování energie čchi cestou rozvoje radosti*. Olomouc: Fontána, 2012.
- MAISEL, Eric. *Trénink kreativity: podněty pro rozvinutí tvořivého potenciálu na celý rok*. Praha: Portál, 2002.
- MOHR, Bärbel. *Vesmírný objednávkový servis: co je třeba udělat, aby se náš život naplnil zázraky*. Olomouc: ANAG, 2007.
- MOHR, Bärbel; MOHR, Manfred. *Kosmické objednávky: nová dimenze utváření reality pomocí starého havajského ho'oponopono*. Olomouc: ANAG, 2010.
- NEŠPOR, Karel. *Léčivá moc smíchu: smích a zdraví, smích a vztahy, smích a práce, smích a výchova*. Praha: Vyšehrad, 2010.
- NEŠPOR, Karel. *Veselá vykuknutí*. Ústí nad Labem: Oftis, 2010.
- NORVELL, Anthony. *Tvořivá meditace*. Bratislava: Eugenika, 2012.
- SHIMOFF, Marci; KLINE, Carol. *Tajemství štěstí: zákony přitažlivosti*. Praha: Euromedia Group – Ikar, 2009.
- TOBIAS, Maxine; SULLIVAN, John Patrick. *Strečink: kompletní program pro začátečníky i pokročilé*. Praha: Euromedia Group – Ikar, 1999.

Kapitola dvanáct

Proměny:
Podělit se o svůj příběh



Tato kapitola napoví, jak vyprávět příběh svého zotavování, a popisuje, proč je dobré se o své zkušenosti podělit s dalšími lidmi.

Úvod

Každý z nás reaguje na to, co na něj život naloží, jiným způsobem. Může se stát, že procházíme obdobími, kdy cítíme, jak jsme uvízli v mrtvém bodě a na své utrpení jsme strašně sami. Anebo si třeba v hlavě stále dokola přehráváme bolestné okamžiky svého života a pokoušíme se v tom, co jsme prožili, najít nějaký smysl. Je možné, že se pokoušíme své psychické problémy začlenit do svého života. Uvědomujeme si sice, že i jiné lidi potkaly v životě složité a bolestné události a oni je dokázali překonat, ale poradit si s vlastními zážitky pro nás může být velice obtížné. Postupem času se většina z nás naučí využívat své zkušenosti k vlastnímu rozvoji a posunu vpřed, jehož cílem je návrat k plnohodnotnějšímu a spokojenějšímu životu.

Za zotavením už jsme urazili opravdu veliký kus cesty. Nastal tedy čas rozhlédnout se zpětně po celém území, které jsme při svém putování prozkoumali, zhodnotit, kam až jsme se dostali, a povědět ostatním, co jsme zažili a co jsme se při tom naučili. Tím, že budeme svůj příběh vyprávět, si lépe uvědomíme svůj vlastní pokrok a zároveň podpoříme další lidi při jejich zotavování. V průběhu svého přerodu a vnitřní obnovy přirozeně dojdeme do bodu, kdy máme potřebu vyprávět svůj příběh a podělit se s dalšími lidmi o to, co jsme se naučili, a to takovým způsobem, abychom přispěli i k jejich uzdravování.

Jak poznamenala dánská spisovatelka Karen Blixenová, autorka předlohy k slavnému filmu „Vzpomínky na Afriku“, „být člověkem znamená mít příběh k vyprávění“. Každý život lze vnímat jako příběh a životní příběh každého člověka je jedinečný. Nikdo jiný nežil náš život. Každý z nás si nese bohatou sbírku příběhů plných naprosto jedinečných zkušeností, konkrétních náročných situací, důvodů ke smutku i radosti, vlastních způsobů vyrovnávání se s tím, čím jsme prošli, i toho, čemu jsme se naučili. Tato kapitola nám pomůže při tvorbě příběhu vlastního zotavování a poradí ohledně jeho šíření.

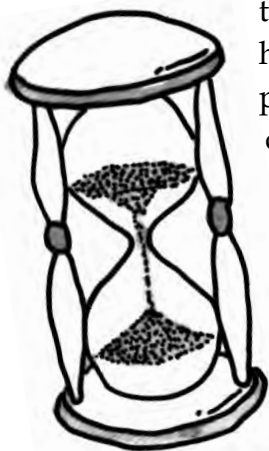
Proč je tak důležité vyprávět své příběhy?

Lidé jsou svým založením vypravěči. Svět i sebe poznáváme zejména prostřednictvím příběhů. Od desetitisíce let starých obrázků na skalních stěnách a v jeskyních přes hieroglyfy na staroegyptských hrobkách až do dnešního dne, stále vyprávíme příběhy.

Podobně jako naši předkové se o své příběhy rádi dělíme například u ohně, ale vyprávíme je i doma u stolu, během dlouhých telefonních hovorů či prostřednictvím moderních informačních

„Každý z nás má v sobě nekončící příběh. V něm je obsažen smysl našeho života i náš osud. A vyvíjí se nevyhnutelně dál, ať už mu věnujeme pozornost, či nikoli... Máme tu stále drama, nad nímž nemáme vládu, ale do nějž jsme zataženi. A náš nejhlubší smysl života tkví v tom, s tímto příběhem souznít. I když nevíme, jak nakonec dopadne a ani co přijde zítra, přesto nám velikou radost i klid dodává právě vědomí, že jsme se svým příběhem. To je cesta naší duše... A jde o to i v celém našem životě.“

~ Al Kreinheder,
americký psycholog,
editor a autor



technologí po internetu. Většinu z nás lidské osudy fascinují. Celé hodiny sledujeme příběhy jiných lidí v televizi anebo zalézáme pod peřinu třeba s románem. Příběhy nás obklopují den co den. Proč je ale důležité šířit dál příběh zrovna svého zotavování?

Vyprávíme-li své příběhy, znovu utváříme historii

Vyprávět příběh svého zotavení je výborný způsob, jak se přihlásit k tomu, co jsme zažili. Příběhy nám pomáhají provést pomyslnou životní inventuru a porozumět tomu, čím jsme prošli.

Když se dělíme o své příběhy, přiřazujeme svým vzpomínkám určitý smysl a lépe si tím uvědomíme, jak spolu jednotlivé zážitky souvisejí a jakou nad nimi máme moc. Svě minulosti tak dáváme nový rozměr a daleko uceleněji dokážeme vstřebat své prožitky.

Vyprávíme-li příběh svého zotavování, uvědomujeme si, jak z nás naše životní zkušenosti učinily toho, kým jsme. Zjišťujeme, že nebýt jediného z našich zážitků, nikdy bychom se toho tolik nenaučili. Konečně sami v sobě spatřujeme člověka, který je nedokonalý, který trpěl, který o mnoho přišel, ale přesto zdárně změnil běh svého života, který má své přednosti a silné stránky a který to vše přestál!

Pokud šíříme dál svůj příběh, bortíme mýty, které jsme slyšeli o tom, jak je nemožné se zotavit. Společně nyní píšeme nový příběh o tom, co znamená projít zkušeností s psychiatrickými stavy či příznaky a dokázat tuto zkušenost překonat. Těm, kteří přicházejí po nás, sdělujeme, že je možné vybudovat v sobě potřebnou houževnatost a přemoci své zážitky spojené s psychickými problémy.

Ukazujeme, že psychiatrická anamnéza je pouhou součástí naší vlastní historie a že jsme víc než jen zaškatulkovaný psychiatrický případ nebo diagnóza. Uvědomujeme si, že nemusíme žít způsobem, který by ospravedlňoval něčí předsudky vůči nám – že jsme mnohem víc než jen „porucha“, „duševní choroba“ nebo „postižení“. Šířením svého příběhu získáváme zpět důstojnost i své přednosti a daleko silněji a plněji si uvědomujeme, kým jsme coby jedinečné bytosti.

Když vyprávíme své příběhy, budujeme živoucí dějiny zotavování pro další lidi, kteří se z nich mohou poučit. Budou-li studenti, poskytovatelé služeb, příbuzní i další podporovatelé znát naše osudy, mnohem lépe pochopí, kdo jsme a čím jsme prošli.

Jak vás příběh zotavování někoho jiného inspiroval na vaší vlastní cestě?

„Pochopil jsem, že se mohu stát novým člověkem.“

~ účastník semináře
„Vyprávíme příběh svého zotavování“

„Jsem jediná, kdo může vyprávět příběh mého života a vysvětlit, co znamená.“

~ Dorothy Allison,
americká spisovatelka
a genderová aktivistka

Vyprávíme-li svůj příběh a posloucháme příběhy jiných, získáváme nadhled a náš život nabývá na významu

Pokaždé, když vyprávíme svůj příběh anebo když slyšíme někoho jiného vyprávět o jeho zotavování, učíme se lépe rozumět. Každý takový příběh odhaluje důležité věci o životních zkušenostech konkrétního člověka a o cestách, po kterých se vydal za zotavením.

Dělíme-li se vzájemně o své příběhy coby souputníci na cestě za zotavením, čerpáme z nich společně spoustu poučení. Jejich prostřednictvím si uvědomujeme, že naši „bratři a sestry“ prošli na cestě k zotavení mnoha situacemi i emočními rozpoleženými, do nichž jsme se dostali i my. Jsou tu najednou další lidé, kteří „vědí, jaké to je“. Tím, že ostatním vyprávíme o svém hledání, nečekaných objevech, zájždčkách i úspěších, získáváme spoustu dobrých nápadů a tipů. Začneme lépe chápat své vlastní pocity i konání, jestliže zjistíme, že i další lidé se cítí a jednají podobně.

Příběhy těch, kteří na cestě za zotavením dospěli dále, nás motivuje k vytrvalosti ve svém putování. Životy těch, kteří na cestu vyrazili před námi, skrývají silné poselství. Jejich vyprávění nás vnitřně obrozuje a probouzí v nás novou anebo dřímající naději. Můžeme se s ostatními poradit a podělit se o svoje postřehy. Jestliže pomáháme ostatním a oni pomáhají nám, inspirujeme se navzájem. Prostřednictvím svých příběhů vlastně dokumentujeme naši kolektivní moudrost.

Pročítáme-li příběhy o cestě za zotavením a uvažujeme nad nimi, náš život získává hlubší význam. Věci, které dříve zdánlivě neměly žádný smysl, nám ho najednou začínají dávat. Začínáme vnímat, jakou máme ve skutečnosti sílu a odvalu, protože to, čemu jsme se museli postavit tváří v tvář a co jsme museli prožít, vyžadovalo opravdové hrdinství!

Možná dokonce zjistíme, že některé naše nedoceňované vlastnosti, například „tvrdohlavost“, pro nás byly ve skutečnosti přednostmi, které nám umožnily vytrvat a dojít až do bodu, v němž jsme na věci získali širší náhled a začalo nám být lépe. Přijďeme třeba i na to, že věci, které jsme vnímali jako prohry, ve skutečnosti vedly k něčemu pozitivnímu a ještě nám pomohly vypěstovat si v sobě další silné stránky. Z bludných kamenů se tedy stávají stupínky na naší cestě za zotavením. Vidíme, kolik zájždčků a objíždčků na naší cestě vlastně přispívá k našemu pokroku. Neexistuje tedy v podstatě špatná cesta, která by nám bránila v pokroku.

„Nemám nejmenší tušení, jak skončí můj příběh. Ale to je naprosto v pořádku. Vždyť když vyrazíme na cestu a tu přikryje tma, taky z toho nevyvozujeme, že cesta zmizela. A jak jinak bychom mohli například objevit hvězdy?“
~ neznámý autor

„Nespokojte se s tím, co se v příbězích událo jiným. Vyprávějte svoji vlastní báji.“
~ Džaláledín Balchí Rúmí,
perský básník, právník a teolog

Který konkrétní příběh z vašeho života byl zásadní pro vaši cestu za zotavením?

Vyprávění příběhů nás spojuje s ostatními

Posloucháme-li příběhy o zotavování, přicházíme na to, že jsme nikdy nebyli úplně sami. Zjišťujeme, že se můžeme otevřít jiným lidem a ti nás přijmou takové, jací jsme, takže se už nebudeme cítit tak osaměle. Když se dozvíme, co museli prožít a přežili ostatní, uvědomíme si, že nejsme sami, kdo má problémy. Navážeme kontakt s dalšími lidmi a ti se pro nás mohou stát při našem putování vzorem, spřízněnou duší, partnerem či společníkem. Pochopíme, že každý máme někomu dalšímu co dát a že když se ostatním otevřeme, dokážeme přijít se svou jedinečnou troškou do mlýna a na oplátku těžit z moudrosti, praktických rad, inspirace, podpory i vloh, které mohou nabídnout ostatní. Máme radost, že můžeme vyjádřit své pocity a vylíčit i to, jak nám pomohli jiní lidé.

Díky svým příběhům také navazujeme vztahy, které mají uzdravující moc. Dostáváme se k lidem, kteří ještě svoji cestu k zotavení nenašli, a podněcujeme také je k vlastnímu zásadnímu obratu. Náš příběh může povzbudit další lidi, které jejich zápas zjevně zcela pohlcuje. Budeme-li jim vyprávět o svém zotavování, poskytneme jim útěchu a podporu a zároveň je nasměrujeme k pozitivnější životní dráze.

Prostřednictvím příběhů dosahujeme vzájemné solidarity. Přijdeme na to, že mnohé naše osobní problémy mají společenské pozadí. Někteří se spojí s dalšími lidmi proto, aby skrze své příběhy bojovali s nepřijatelným zacházením či zneužíváním v rodinách či ze strany institucí. Otevřeně líčíme své příběhy o naději a zotavení i proto, abychom odstranili hrozivé stigma a diskriminaci, kterých se dostává lidem s psychiatrickými příznaky a stavy, tedy proto, abychom v lidské společnosti budovali nové mosty.

„Příběhy... jsou jako
pytlík kouzelné potravy,
která je dána a které,
když ji užíváme srdcem,
nikdy neubyde.“
~ Gioia Timpanelli,
americká vypravěčka
a spisovatelka



Ti z nás, kterým se dostalo nálepky psychiatrického pacienta, jsou především lidské bytosti. Jsme víc než jen snůška elektrochemické aktivity našeho mozku. Naše srdce není pouhá pumpa. Naše srdce je skutečné a stejně zranitelné jako to vaše. Jsme lidé...Ti z nás, kteří obdrželi nějakou diagnózu, nejsou jen předměty, s nimiž je třeba něco dělat. Jsme plnohodnotní lidští jedinci, kteří sami dokážou něco dělat a prostřednictvím svého konání měnit svoji situaci. Jsme lidské bytosti a dokážeme mluvit sami za sebe. Máme k dispozici svůj hlas a můžeme se naučit jeho prostřednictvím ozvat. Máme právo být slyšet a být vyslyšeni. Můžeme se stát nezávisými... Můžeme se stát odborníky na svou vlastní cestu za zotavením.

*~ Patricia E. Deegan
na cestě za zotavením (Deegan, 1996)*

Vyprávění příběhů nám pomáhá při uzdravování

Vyprávět vlastní příběh je velice léčivé. Jakmile se o svůj příběh začneme dělit, často se dokážeme zbavit myšlenek na zraňující zážitky z minulosti, které nás dosud sužovaly. Proces vyprávění nám umožňuje zabývat se do hloubky svými pocity spojenými s minulými prožitky. Mluvit nebo psát o svých traumatizujících zkušenostech může být samozřejmě těžké, bolestné a smutné. Zároveň to však má i výrazné léčebné účinky. Z vědeckých výzkumů vyplývá, že vypíšeme-li se ze svých nejhorších traumat, může to zlepšit fungování našeho imunitního systému, přičemž tyto pozitivní účinky trvají i několik měsíců. Fungující imunitní systém pak může celkově zlepšit naše zdraví.

Vyprávění vlastního příběhu také určitým způsobem pomáhá odplavit bolest, kterou jsme až dosud v sobě nosili. Uvědomíme si, že záležitosti, které musíme řešit, i rány, které jsme utrpěli, nejsou to jediné, co máme. Můžeme toho nabídnout daleko víc! Náš vztah k sobě samým i k ostatním se uvolní a my se cítíme zdravěji a optimističtěji. Vyprávění vlastního příběhu nám pomáhá postupovat na cestě dál.

Líčíme-li svůj příběh, jsme ve spojení se svými emocemi, a to „kladnými“ i „zápornými“. Ztotožňujeme se se svými reakcemi a přijímáme je za své. Učíme se důvěřovat svým pocitům. Začínáme chápat, že silné emoce jako smutek či vztek jsou přirozenou součástí lidské povahy, nikoli psychiatrickými příznaky. Vydáme-li se znovu po cestách, kterými jsme kráčeli v minulosti, spatříme, jak se od té doby proměnily naše pocity a jak jsme se naučili se svými pocity lépe zacházet a všechny své pocity lépe vyjadřovat, včetně těch silných. Pozorujeme, jak do našeho života vstupují pozitivní emoce jako skutečná sebeúcta, vzájemná pozornost či radost.

„Zotavování nekončí tím, že vylíčíme a vypovíme příběh... Co nakonec lidi vnitřně obrodí, je víra, že nebyla zničena jejich schopnost milovat.“

~ neznámý autor

Prostřednictvím svého příběhu můžeme objevit či znovu nalézt své přednosti, sílu a elán. Začneme si vážit svých vnitřních i vnějších zdrojů, díky kterým jsme dokázali zvládnout složité životní situace. Vyprávění vlastního příběhu v nás podněcuje tvořivost a dodává nám pocit celistvosti. Naše příběhy jsou ovšem víc než pouhý výčet krušných zkušeností. Mnohé z našich zážitků, o které se s ostatními dělíme, jsou naopak legrační a umožňují nám podívat se na věci z jiného úhlu či v novém světle. Můžeme třeba přijít na chuť i černému humoru spojenému s obtížemi, kterým čelíme.

Mohou se nám také líbit příběhy, o něž jsou ochotni se s námi rozdělit druzí, a to včetně jejich náhledu na věc. Stává se, že nás cizí příběh něčím nabudí a dodá nám energii, naději nebo odvalu, kterou potřebujeme k dalšímu putování.

Vzpomeňte si na nějaké veselé anebo i absurdní období ve svém životě a napište o něm:

„... život není problém,
který je třeba řešit,
ale dar, který je třeba
otevřít.“
~ Wayne Muller,
americký terapeut,
kouč a autor v oblasti
duševního rozvoje

Pomocí svého příběhu se učíme novým způsobům zvládnání zátěžových situací

Příběhy nám ukazují cestu. Všichni jsme slyšeli od rodičů, učitelů nebo kamarádů příběhy z jejich života včetně toho, jak se se vzniklými obtížemi vyrovnávali. Je také možné, že jsme v rámci nějakého duchovního společenství slyšeli i různá podobenství skrývající důležité ponaučení, jímž se můžeme řídit. V tradičních kmenových kulturách se jejich příslušníci učí za pomoci četných příběhů, jak se hloupě či moudře chovat v rámci rodiny, rodu i celého společenství. Podobným způsobem pomáhají příběhy i našemu „kmeni“ – nám, kteří jsme se vydali za zotavením – nacházet rozumné, ale i pošetilé způsoby putování.

Samotný průběh zapisování nebo vyprávění vlastního příběhu nám pomůže zaměřit se na důležité životní momenty a vzpomenout si, jak jsme se k nim postavili. Během tohoto procesu také dále poznáme sami sebe i to, na čem nám v životě záleží.

„Není žádná jiná taková
bolest, jako když v sobě
nosíte nevyřčený
příběh.“
~ Nora Zeale Hurston,
americká etnografka,
antropoložka
a spisovatelka

Z jakého příběhu, který jste si někdy vyslechli, jste si odnesli důležité ponaučení pro své zotavování?

Dokud se nepodíváme ve svém životě nazpátek a nepodělíme se o své příběhy, často si ani neuvědomujeme, jak daleko už jsme dospěli. Až potom pochopíme, jaké strategie jsme používali k tomu, abychom přečkali zlé časy. Vyprávěním svého příběhu získáváme příležitost něco dalšího se o sobě dozvědět, uvědomit si, jak jsme dané situace přestáli, jak jsme se s nimi vyrovnali, jak jsme je prožívali a jak se nyní rozvíjíme a vylepšujeme svůj život. Pokud se o svůj příběh s někým podělíme, zjišťujeme, jak dobře jsme vlastně zvládali překonávat překážky, na které jsme narazili, a lépe dokážeme přijmout zátěžové situace, kterým dosud čelíme. Do svého života vnášíme další kladně změny tím, že stavíme na svých silných stránkách a dosavadních úspěších.

Příběhy zotavování jsou také protkány návody, jak se vyrovnávat se složitými situacemi, které nám poskytují bohatý zdroj pro naše uzdravování. Při čtení či poslechu příběhů dalších lidí objevujeme nové možné způsoby řešení různých situací i nové strategie, s jejichž pomocí uzdravujeme a přetváříme svůj život. Příběhy nám otevírají nové možnosti, které máme k dispozici, jen jsme je dosud neviděli. Jejich prostřednictvím se k nám dostávají i těžce nabyté zkušenosti ostatních. Vyzkoušíme například něco, co funguje u druhých, a zjistíme například, že některé jejich relaxační metody vyhovují i nám! Naučíme se přistupovat ke svým psychiatrickým potížím novým způsobem a seznámíme se s dalšími možnými postoji, strategiemi a trasami, kudy se můžeme vydat. Prostřednictvím svého příběhu také rozšiřujeme objem znalostí o zotavování a více si vážíme toho, co máme jako lidé společné.

Zjišťujeme, že můžeme mluvit sami za sebe a že jsme důkladně poučenými odborníky, pokud jde o houževnatost a proces zotavování. Sepsání nebo vyslovení vlastní pravdy nás naplňuje velkou hrdostí na sebe samé i na své souputníky. Přicházíme na to, že vylíčit svůj příběh a poslat jej do světa je jedním z neúčinnějších způsobů, jak si dodat síly a odvahy! Vyprávíme-li své příběhy, dáváme tím najevo, že mluvíme sami za sebe, že nedovolíme, aby za nás mluvil někdo jiný a že déle nebudeme mlčet.

„... jsou příběhy, které jsou prostě nesmrtelné, které si s sebou lidé odnášejí tak jako semínka i do nové země, které si vyslechnete vy i já a které v nás dají vzniknout novým a trvalým přednostem.“
~ Meridel Le Suer,
americká spisovatelka

„Vesmír je tvořen příběhy, nikoli atomy.“
~ Muriel Rukeyser,
americká básnířka
a politická aktivistka

„Mým posláním na tomto světě je být u toho a to přesně dělám, když vyprávím příběhy.“
~ Isabel Allende,
chilská spisovatelka

Jsem na tom líp než dřív, protože mám přednosti, díky kterým se můžu prát se životem! Přednosti, které se budou dále rozvíjet a rozšiřovat, vzájemně se doplňovat a vytvořit nové přednosti, které mi pomohou při naplňování mých cílů. Na mé cestě byla spousta zajižděk, ale byly to poučné zážitky. Jak řekl John Lennon: „Život je to, co přijde, když máte plné ruce práce s jinými plány.“

Prospěšnost poznatků, které jsem získala, nadále poroste s tím, jak se je postupně naučím přizpůsobovat novým situacím. To, jak se dokážu vyrovnat se stresem ve svém životě, není důležité jen pro mě... Uvědomuju si, že v tomu musím jít příkladem i svým dětem, tak aby se naučily, jak dobře zvládat zátěžové situace, které v životě potkají i je. Náležitě pečovat o své tělo, mysl i ducha bude vyžadovat celoživotní úsilí, které mi umožní vést vyrovnaný, zdravý a spokojený život.

Moje cesta za zotavením ještě není u konce! Zbývá mi na ní ujit ještě mnoho kroků. Ale těším se na výzvy, které mi život ještě přichystá. Ostatně, mohu si kdykoli vzpomenout na lidi, kteří nějakým způsobem zasáhli do mého života. A já zase na oplátku zasahuji do toho jejich. A tak to půjde po zbytek mého života a ještě dál. Vycházím ze všeho ještě silnější.

*~ Janice Driscoll,
lektorka v oblasti duševního zdraví s vlastní zkušeností*

Vzpomeňte si na okamžik ve svém životě, kdy jste se dokázali vypořádat s velice náročnou situací, a napište o tom:

Napište o nějakém svém krušném zážitku, z něž jste ve výsledku dokázali vytěžit léčivou zkušenost:

Zapište si jedno ponaučení nebo radu týkající se celkové kondice, které jste získali při poslechu něčího příběhu. Jak jste tuto radu nebo ponaučení uplatnili ve svém vlastním životě?

Vyprávění příběhů o vlastním zotavování nám dodává sebedůvěru a my získáváme ze sebe lepší pocit. Přestáváme sami sebe vidět jako oběti situace. Zjistíme, že už nás poznámky jiných lidí nenadzdvihnou tak jako dřív. Cítíme větší sílu a vyvíjíme větší aktivitu. Máme více pochopení pro další lidi s podobnou zkušeností i pro sebe samé. Začínáme cestu za zotavením vidět jako hluboce zakořeněnou schopnost, zavazující nás k sebeuzdravování a proměně.

Popište v krátkosti, co pozitivního jste se o sobě dověděli na své cestě za zotavením.

Prostřednictvím svých příběhů se stáváme vzorem pro ostatní

Vyprávíme-li své osudy, lidé se na nás začnou dívat jako na někoho, kdo se musel prát se životem a komu se podařilo překonat velké překážky. Můžeme se stát vzorem pro ty, kteří se na svou cestu za zotavením teprve vydávají. Náš příběh jim může dodat odvahy a podpořit je, stejně tak jako příběhy jiných pomohly a poskytly nám útěchu a oporu. Předáváme-li zkušenosti svými příběhy, můžeme se pro ostatní stát vzorem.

Co z toho, co jste se v souvislosti se zotavováním naučili, byste rádi předali dalším lidem jakožto jejich vzor?

„Pro nikoho z nás není jednoduché přenést se přes minulost nebo bolest, které nás mohly postihnout. A přesto jsou v těchto bolestech dary a můžeme se rozhodnout, že do tmavých míst vpustíme světlo.“

~ SARK,
americká výtvarnice
a autorka knih
o tvořivosti v životě

„Každý je nadaný, jedinečný a má co důležitého říci.“
~ Brenda Ueland,
americká novinářka,
autorka a učitelka
tvůrčího psaní

Když jsem přemýšlela o tom, že napíšu o svých přednostech a silných stránkách, ani na chvíli jsem nezaváhala. V tomto bodě svého života už vím, že jsou oblasti, v nichž jsem silná, a oblasti, v nichž jsem slabá. Označila bych se za „někoho, kdo přežil“. Přežila jsem poměry v rodině, znásilnění, bití, slovní napadání, hanbu v rodině, časté střídání zaměstnání, rakovinu, život skoro nebo úplně bez peněz, psychiatrickou hospitalizaci, šokovou terapii, ztrátu dítěte, málem ztrátu manžela, odpor ze strany manželových příbuzných, několik pokusů o sebevraždu i ztracené duševní zdraví. Je toho spoustu, co jsem musela prožít a zpracovat.

A jak jsem to zvládla? Občas jsem měla namále. Věřila jsem ale, že nakonec zase bude líp, a to mi pomáhalo. Tahle moje víra byla někdy silná, a jindy už méně. Celým srdcem věřím v určitou vyšší sílu a věřím taky tomu, že všechno má nějaký svůj význam, i když některé věci, které jsem prožila, tuto moji představu dost nabouraly. Život je sbírání zkušeností a takto se na něj v současnosti i dívám. Jde o to, jak moc nás život při svých zkouškách ohne. Nevěřím, že jsou lidé ve své podstatě dobří. Věřím, že každý člověk má své záporny i klady a jejich vzájemný poměr určuje, jakou cestou se dotyčný vydá.

Kromě víry mám taky silnou vůli. Ta mi pomohla bojovat v těžkých dobách. Zařekla jsem se, že překonám fyzické nemoci a půjdu si najít práci. Dokázala jsem shodit velkou spoustu kil, a to čistě svou vůlí. Zařekla jsem se, že bude v životě líp, a taky být začalo, ale nebylo to úplně bez boje. Některé věci jsem chtěla strašně moc a byla jsem přesvědčená, že když budu troat na svém a uplatňovat svoji vůli, získám na svou stranu ostatní.

Další mojí předností je smích. Hrozně ráda se směju a dělám si legraci, nikoho jiného takového neznám. Neberu si moc servítky, takže se občas stane, že si to někdo špatně vyloží. Někdy má humor takovou sílu, že mě dokáže odpoutat od chmurných myšlenek. Zbožňuju filmy, kde je legrace, výstupy komiků a taky se hrozně ráda dívám na svoje dva psy, když spolu řádí. I v dobách, kdy mi bylo nejhůř, jsem nacházela věci, kterým se můžu zasmát. Jednou jsem šla k doktorovi a říkám mu, že mi někdo poradil, abych se pustila do léčení na vlastní triko! Oba jsme se tomu začali hrozně smát. Jestli bych si nepřála, aby to bylo tak jednoduché! Ten nápad s vlastním trikem je dobrý tak akorát, když si třeba v jeden den nabouráte volvo a ještě mercedes a zjistíte, že to nemáte pojištěné.

Další silná stránka, která se mi hodila, byla schopnost domluvit se s nejrůznějšími lidmi téměř na jakékoli úrovni. Dovolím si říct, že mám určité osobní kouzlo. Dokážu se spřátelit s nejrůznějšími lidmi, ovšem do té doby, než zjistí, že mám duševní nemoc. Mám dvě kamarádky, kterým to nevadí a mají mě rády takovou, jaká jsem. Celkově mi je lépe se psy než s většinou lidí. Vytvořila jsem si pro sebe vlastní svět a ten mám hrozně ráda. Nemám ve svém životě žádné zlé lidi. Maluju. Miluju hudbu. Dostávám lásku od svého manžela, svých psů a pár kamarádů. Hrozně ráda pracuju na zahradě, něco vyrábím a cestuju. Jsou oblasti, ve kterých jsem měla vyloženě štěstí. Říkám tomu plichta. Nejsem sama, nenudím se a už se ani ničeho nebojím. Mám své silné stránky, doktora s opravdu dobrým srdcem a především svého manžela.

*~ neznámá autorka,
na cestě za zotavením*

Jak se pustit do psaní příběhu svého zotavování

Při vašem postupu vpřed na cestě za zotavením často přijde chvíle, kdy ucítíte potřebu podělit se s dalšími lidmi o své zkušenosti tak, aby se seznámili s vaším příběhem. Budete-li svůj příběh vyprávět dál, získáte tím příležitost uvědomit si a docenit to, kdo jste, a přinést svědectví o vašem zápase. Je mnoho způsobů, jak můžete svůj příběh vyprávět. Využijte následujících nápadů a najděte si metodu, která vám nejlépe vyhovuje. Podělit se o svůj příběh je jednou z neúčinnějších a nejdůležitějších věcí, které můžete udělat, jak pro sebe, tak pro ostatní!

Vytvořte si osobní archiv jako podkladový materiál

Projděte si staré dopisy, pohledy, výstřižky z novin a časopisů, kalendáře, diáře, fotoalba, deníky, diáře, památníky, ale i lékařské nebo finanční záznamy, abyste se rozpomněli, kdo jste a co jste v životě všechno dělali. Myšlenky a další materiál, který vám slouží jako upomínka, si uspořádejte formou kroniky, případně je uložte do společné krabice či jiné nádoby. K tomuto „osobnímu archivu“ se můžete kdykoli vracet a vytvářet při tom příběh svého zotavování. Stává se, že kvůli velkým rozvatům v našem životě, je naše kronika skoro prázdná. Můžete se obrátit na někoho, kdo by vám mohl osobní materiály poskytnout?

Vytvořte si pokladnici, vitrínu anebo „oltář“ vzpomínek

Projděte si předměty, které se týkají jednotlivých etap vašeho života. Ty, které pro vás mají zvláštní význam, si můžete uložit do nějaké pěkné krabice anebo do vitríny. Tyto předměty nám poslouží jako dobrá vzpomínka na slavnostní okamžiky našeho života. Osobní „oltář“ je místo s předměty představujícími něco velmi významného anebo posvátného v našem životě. Uložíte-li si je na jedno místo, vytvoříte soubor věcí, které velice účinně zaměří vaši pozornost na to důležité a která vám dodají další energii a podporu.

Vylepšujte svůj příběh výtvarnými či řemeslnými prostředky anebo s pomocí svých vloh a tvořivosti

Je spousta způsobů, jak můžete svůj příběh vyprávět prostřednictvím nějaké tvořivé aktivity. Můžete hrát, zpívat, malovat anebo využít jiný výtvarný projev. Práce na určité výtvarné formě,

„Život každého člověka je příběh, který se sám vypráví prostřednictvím samotného žití.“

~ William Bridges,
americký autor knih
o fenoménu procesů
přechodu a změny

„Práce člověka není nic jiného než dlouhá cesta, a to oklikami umění, za obnovou dvou tří jednoduchých nádherných obrazů, které jako první pronikly do jeho srdce.“

~ Albert Camus,
francouzský literát,
novinář a filozof,
držitel Nobelovy ceny
za literaturu

řemesle anebo divadelním projektu vám pomůže si svůj příběh zapamatovat a rozvinout jej. Například na vytvoření koláže nepotřebujete žádné zvláštní výtvarné nadání, a přitom jde o velice účinný způsob, jak se naladit na svůj osobní příběh.

Napište svůj příběh

Začněte příběh svého zotavení vyprávět prostřednictvím dopisů nějakému blízkému kamarádovi anebo si o zotavování pište sami pro sebe do deníku či diáře. Další nové formáty pro zachycení a sdílení příběhu vašeho zotavení poskytují moderní technologie. Svůj příběh můžete snadno šířit prostřednictvím internetu, v rámci diskuzních fór, sociálních sítí anebo na stránkách věnovaných zotavování.

Pokud se rozhodnete svůj příběh sepsat, můžete na samém začátku využít literatury týkající se tvůrčího psaní anebo internetové zdroje o psaní deníku, které bývají plné výborných tipů. Kathleen Adams například ve své knize „The Way of Journal“ (Prostřednictvím deníku – pozn. překl.; Adams, 1993) radí: pište někde, kde je klid; vyhraďte si na psaní určitou dobu, ale zároveň si dovoluňte kdykoli přestat, napište si modlitbu s prosbou o správný směr svého psaní anebo se hned na začátku dobře soustřeďte, bez ohledu na možné pravopisné chyby v prvních verzích, ke každému zápisu uveďte datum, ukládejte si své zápisy na bezpečném místě, kde máte soukromí, a po každém psaní se nějak odměňte.

Vyberte si jednu z výše uvedených metod a začněte pracovat na svém zotavování. Co budete potřebovat, abyste mohli začít vyprávět svůj příběh?

Jak začleníte zachycování svého příběhu do svého života?

Co konkrétního uděláte, abyste získali odvahu a sílu začít odkrývat svůj jedinečný příběh? (Uvědomte si, že každý příběh je jedinečný a nikdo jiný nemůže ten váš vyprávět za vás!)

„Je to velmi zvláštní, ale pomůže už samotná skutečnost, že něco napíšeme. Zřejmě nám to urychluje cestu.“
~ Katherine Mansfield, novozélandská literátka

„Vidění je samozřejmě z velké části záležitostí verbalizace. Pokud nepřivolám pozornost k tomu, co se odehrává před mýma očima, jednoduše to neuvidím... Jde jen o to mít stále oči otevřené.“
~ Annie Dillard, americká literátka

Tvorba a šíření příběhu vašeho zotavování

Zachytit příběh vlastního zotavování zabere spoustu času a energie. Kniha americké autorky Louise DeSalvo „Writing as a Way of Healing: How Telling Our Stories Transforms Our Lives“ (Psaní jako cesta k uzdravení: jak nám vyprávění vlastního příběhu proměňuje život – pozn. překl.; DeSalvo, 1999) popisuje jednotlivé fáze při tvorbě příběhu. My jsme tyto fáze přizpůsobili cestě za zotavením.

Fáze č. 1: Příprava

Začněte si všimnout věcí, které jste zažili, a hledejte způsoby, jak se můžete sami vyjádřit. V rámci tohoto hledání si můžete například pročítat příběhy dalších lidí na cestě za zotavením anebo můžete požádat někoho, komu věříte, aby vám byl na počátku tvorby vašeho příběhu rádčem.

Fáze č. 2: Zrání

Začněte sbírat myšlenky a vnitřní obrazy, z nichž budete svůj příběh skládat. Zpočátku budou asi vaše nápady poněkud roztráštěné, ale možné je i to, že budete mít už od začátku jasnou představu o svém směřování. Jestliže se začnete svým příběhem více zabývat, budou vás možná postupně napadat další a další myšlenky a vaše představa se bude nadále zpřesňovat. Možná se ve vaší mysli začnou objevovat určité myšlenky či obrazy a budou vás napadat jinotaje, konkrétní předměty, symboly nebo třeba určitý citát charakteristický pro některou část vašeho příběhu. Nastat mohou i šťastné chvíle, v nichž zčistajasna objevíte ve svém příběhu něco nového a spatříte spojitosti mezi jednotlivými zážitky, které jste třeba až dosud nechápali.

Fáze č. 3: Rozpracování

Začněte příběh svého zotavování rozvíjet a budovat. Doplnujte jej o další podrobnosti a začněte se zaměřovat na to, kde a jak do sebe různé věci zapadají. Při vzpomínání na životní zkušenosti, kterými jste prošli, vás mohou dosáhnout hluboké emoce. Sestavte si svůj příběh pomocí písemných poznámek anebo svým vnitřním zrakem. Možná budete v tuto chvíli přesvědčeni, že máte hotovo, ale důležité je svůj příběh nadále pilovat.

Je možné, že se budete muset propracovat svými komplikovanými pocity: v takovém případě vydržte, i když bude celý proces náročný či zdoluhavý. Je důležité se při úvahách nad pojetím svého zotavování vrátit ke starým vzpomínkám a situacím, kterým jste se třeba i chtěli vyhnout nebo je přejít kvůli tomu, že by mohly zjít naše city. Probírat se svými

„V nejhlubší své podstatě každý člověk ví moc dobře, že je jedinečná bytost a na této zemi je jen jednou; a ani při mimořádném štěstí tento nádherně malebný kus rozmanitosti v jednotě nikdy nebude stvořen podruhé.“

~ Friedrich Nietzsche,
německý filozof, filolog,
literát
a skladatel



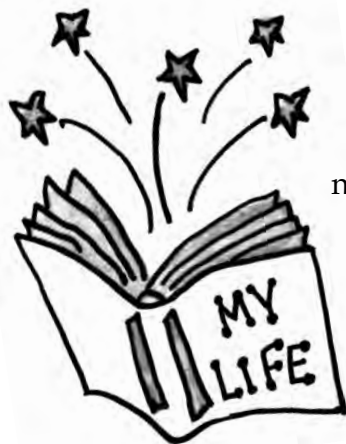
vzpomínkami a vnímat své pocity je ovšem léčivé. Otevřít se vůči svým vlastním zážitkům může vyžadovat velikou odvalu. Přistihnete-li se, jak ve vás narůstá vztek, bude možná lepší, pokud vám při zpracování vašeho příběhu poskytne oporu nějaký důvěryhodný a spolehlivý kamarád nebo rádce.

Fáze č. 4: Propracování

I nadále se k příběhu svého zotavování vracíte a upravujete ho. Ačkoli jste svůj příběh sestavovali možná týdny, měsíce, či dokonce roky, teprve během této fáze se podrobněji dovíte, o čem vlastně váš příběh je. Začněte otázkami typu: „proč se vlastně tohle všechno stalo?“ anebo „jaké jsem si z těchto zkušeností pro sebe vzal ponaučení?“. Váš příběh získá hlubší a trvalejší význam.

Fáze č. 5: Formulování

V této fázi začnete svému příběhu dodávat konkrétní formu. Může jít o písemný útvar, divadelní hru, báseň nebo třeba výtvarné dílo. A ani v této chvíli ještě nemusí váš příběh získat konečnou podobu. Nejde o to, využít tento moment k tomu, aby byl náš příběh dokonalý, ale získat pocit, že jsme obstáli v těžkých životních situacích anebo je pro sebe mohli uzavřít.



Fáze č. 6: Dokončení

Během této doby budete svůj příběh dolaďovat vkládáním nebo naopak vynecháváním toho či onoho na základě vlastního pocitu, zda daný prvek do vašeho příběhu zapadá. Při práci na svém příběhu pravděpodobně strávíte mnoho času jeho cizelováním a také dopracováváním se k pochopení jeho ještě hlubšího významu. Může to být dlouhý, pomalý proces. Nevzdávejte to! Získáte příběh, umělecké dílo anebo obrázek, na který budete hrdí!

Fáze č. 7: Zveřejnění

V tuto chvíli už možná budete chtít se o svůj příběh podělit s dalšími lidmi. V závislosti na vaší povaze to může znamenat, že jej povíte skupince kamarádů anebo svých souputníků na cestě za zotavením, že jej publikujete anebo že jej veřejně pronesete. Tento způsob zveřejnění vám umožní pocítit, že jste součástí něčeho většího, a posune váš příběh za hranice vašeho vlastního úhlu pohledu. Další nápady týkající se zveřejnění vašeho příběhu najdete na dalších stránkách v podkapitole „Jak se podělit o příběh svého zotavování“.

Co je dobré vzít při přípravě svého příběhu do úvahy

Neexistuje žádný předem určený způsob, jak vytvořit a vyprávět příběh svého zotavování. Příběhů o zotavení je možná tolik, kolik je lidí, kteří se zotavují! Můžete podle libosti využít svou tvořivost a vyprávět svůj příběh, jakkoli chcete. Následující seznam otázek obsahuje některé náměty k zamyšlení či zapracování do vašeho příběhu:

- Co vás přivedlo k touze po zotavení?
- Co bylo pro vás signálem pustit se do zotavování?
- Jaký byl váš prožitek zásadního obratu? Šlo o postupný proces anebo okamžik „prozření“?
- Nastal nějaký konkrétní moment, podle nějž jste poznali, že už jste na cestě za zotavením? Co se tehdy odehrálo?
- Jak jste překonali vnitřní setrvačnost a dali se do pohybu?
- Co nebo kdo vás motivoval?
- Jaké první kroky jste směrem k zotavení učinili?
- Jaké přednosti vám umožnily vydat se na cestu za zotavením a setrvat na ní?
- Kdo vám po cestě pomáhal? Přicházela podpora z vašeho okolí, například od členů rodiny, dalších lidí s podobnou zkušeností anebo přátel? Přispívali k vašemu zotavování i lidé, kteří mají takovou podporu v popisu práce? V čem pomoc spočívala?
- Co jste pro sebe udělali, abyste se mohli začít vzdělávat, rozvíjet a měnit?
- Jaká nechtěná odbočení, překážky a potíže jste na cestě zažili? Jak jste s problémy a překážkami naložili?
- V čem jste na své cestě našli naději a smysluplnost?
- Jak vaše zotavování podporovaly vaše vnitřní hodnoty a přesvědčení včetně těch duchovních?
- Jaké strategie jste využili k péči o své celkové zdraví?
- Na co ze svého zotavování máte nejživější vzpomínky a co na něm považujete za nejsilnější momenty?
- Jak svoji cestu vnímáte?
- Jaké jsou vaše dosavadní úspěchy?
- Co jste se prozatím na své cestě za zotavením naučili o sobě a o svém životě?
- O co z toho, čím vás vaše cesta obohatila, byste se rádi podělili s ostatními?
- Jaký život máte nyní?
- Jaké plány a sny máte do budoucna?

„Příběhy se pohybují v kruzích. Nepohybují se v přímých liniích. A tak vám pomůže i v kruzích naslouchat. Jsou příběhy uvnitř příběhů i příběhy mezi příběhy a najít mezi nimi svou cestu je stejně snadné i stejně těžké jako najít cestu domů. Při tomto nalézání se zároveň ztrácíte. A když se ztratíte, začnete se dívat kolem sebe a naslouchat.“

~ Corey Fischer, Albert Greenberg a Naomi Newman, američtí divadelníci

Jak se podělit o příběh svého zotavování

Jestliže už jste si s příběhem svého zotavování dali takovou práci, musíte o tom, co jste se dověděli, povědět také ostatním. Příběhy jsou od toho, aby se vyprávěly! Je mnoho způsobů, jakými můžete příběh svého zotavování šířit.

Využijte podpory svých souputníků

Podpora ze strany dalších lidí s podobnou zkušeností nám může poskytnout naději a odvalu, důležité mezilidské vztahy, cenné poučení i praktické rady. Svůj zájem můžete projevit například tím, že se zapojíte do nějaké svépomocné skupiny, například i v roli člověka, jehož osudem se mohou inspirovat ostatní. Můžete svůj příběh vyprávět na schůzkách podpůrné skupiny, během sezení s peer konzultanty či na setkáních lidí s podobnou zkušeností, případně na konferencích.

Začněte přednášet

Přednášky a besedy jsou vhodným prostředkem, jak seznámit veřejnost, žáky a studenty na školách i konkrétní skupiny lidí s tím, jaké zkušenosti mají skuteční lidé s psychiatrickými příznaky. Uveřejněním svého příběhu můžete napomoci prolomit společenské stigma, s nímž jsou psychiatrické příznaky spojovány. Budete-li o svém příběhu mluvit před vysokoškolskými studenty, prospějete tomu, aby si budoucí odborníci na poli péče o duševní zdraví vybudovali pozitivní postoje a dokázali pomáhat účinněji.

Komu by mohlo prospět, aby si poslechl váš příběh?

Jak se rozhodnete příběh svého zotavování zveřejnit?

Jsem člověk. Příjemce péče je člověk, a ne jen pár slov na papíře nebo přidělené číslo. Cítím! Neříkejte mi, že neexistuju, když mi nepřiznáte možnost výběru ani schopnost vyjádřit se k mému vlastnímu zotavování. Pomozte mi, když potřebuju pomoc, ale neberte mi právo dělat vlastní chyby... Já jsem já a ne vy!... Dokážu se rozhodovat sám; můžu zažívat vítězství i prohry. Nejsem jenom nějaká věc. Je ve mně spousta různých částí a já bych rád dostal šanci být i těmito částmi a skládat z nich jednoho celého člověka...

Časy se mění a budoucnost je hodně slibná. Koho by před deseti lety napadlo, že klienti by mohli poskytovat služby dalším lidem s podobnou zkušeností a že budeme zasedat v celostátních komisích a budeme školit „profesionální case managery“ v case managementu? I když vlastně my jsme ti nejasověčenější. Je čas, abychom pozdvihli svůj hlas. Chceme vás naučit, jak s námi máte jednat. Poslouchejte, co vám chceme říct. Jde tu o nás, a proto nás nechte říct, co chceme, co potřebujeme a co dokážeme sami... Žiju v reálném světě s takovou rozmanitostí, tak mě v ní nechte žít... Dejte mi šanci na svobodu... Svobodu dělat rozhodnutí, která jsou v mém zájmu, a to ať už si kvůli nim rozbiju čumák anebo vzlétnu až do oblak!

*~ Chris Shore,
na cestě za zotavením*

Uveřejněte svůj příběh na internetu

Existují nejedny internetové stránky poskytující informace o zotavování. Zároveň tyto stránky napomáhají rozšiřovat povědomí o tomto přístupu. Mnohé z nich také nabízejí možnost navázat kontakt s dalšími lidmi s podobnou zkušeností. Dočteme se na nich o cestách za zotavením, kterými kráčeli jiní, a můžeme na ně přidat i svůj vlastní příběh. Po internetu lze najít další své souputníky, komunikovat s nimi, vzájemně si poskytovat podporu a třeba v nich získat i přátele. Jak říká Sally Clay, jedna z vůdčích osobností na cestě za zotavením, pomáhá nám to najít si pro sebe v kyberprostoru „virtuální společenství“.

Publikujte svůj příběh

O stručné příběhy vlastního zotavování mohou mít zájem například bulletiny či zpravodaje různých organizací. Inspirativní příběhy o lidské houževnatosti a schopnosti překonat velké nesnáze vyhledává často i regionální či místní tisk. Ve Spojených státech například uveřejňuje osobní popisy procesu zotavování i několik renomovaných odborných časopisů na téma péče o duševní zdraví jako například „Psychiatric Rehabilitation Journal“, „Psychiatric Services“ či „Schizophrenia Bulletin“. Pokyny pro přispěvatele bývají uvedeny v každém vydání takového časopisu. Uveřejnění vašeho příspěvku v takovém odborném časopise může mít velký dopad na způsob uvažování v celém oboru. Některé příběhy vlastního zotavování byly dokonce přetištěny třeba i ve Švédsku, Izraeli či Austrálii.

„Jakmile jednou prožijete vážnost své ztráty, dokážete prožívat i zázrak toho, že jste naživu. Je to tak, že jakmile jednou zakusíte bolest, získáte s ní i cit pro radost.“

~ Robert L. Veninga,
americký akademik
a autor v oboru
veřejného zdraví

„Napsat o svém životě znamená prožít jej dvakrát, přičemž ono druhé prožívání je duchovní i historické, neboť hledají-li osudy vhodný útvar pro své vyprávění, pronikají hluboko do lidské osobnosti.“

~ Patricia Hampl,
americká vysokoškolská
pedagožka a literátka

Tohle vyprávění je o mně a o cestě, na níž se nacházím. Je to cesta, která nemá žádný konkrétní počátek. Je to cesta, která nemá žádný konkrétní konec. Je to cesta ze světla do tmy a na světlo. Moje oblíbené latinské rčení zní „lux ex tenebris“, tedy „světlo z temnoty“. Používám ho jako připomínku toho, že jsem byla a jsem na cestě. Je to cesta za zotavením.

Zotavení v sobě zahrnuje určitou schopnost. Schopnost něco získat je závažné sdělení. Jakmile dostanete nějakou diagnózu, máte pocit, že zpod vás vytrhli celý svět. Ztratíte půdu pod nohama a často i své vlastní já. Některé diagnózy jsou konečné a některé se tak tváří. Podobně jako mnoho dalších lidí, kteří dostávají psychiatrické diagnózy, jsem i já byla nejdříve diagnostikována chybně. Když se nakonec přece jen ukázala pravda, bylo to jako narazit hlavou do zdi. Střídavě mě hospitalizovali a posílali domů, byla jsem pod silnými prášky, a když jsem byla doma, buď jsem spala, nebo jen tak seděla a koukala.

Potom jsem nastoupila do komunitního programu CCS (Community Support Services; česky „Podpůrné komunitní služby“ – pozn. překl.) v místě bydliště. Nejdříve jsem tam byla jen tak napůl, chodila jsem jednou nebo dvakrát týdně na skupinu a hodně jsem se zavírala doma. A pak jsem zjistila, že tam chodím každý den, nechávám se vozit sem a tam jejich mikrobusy a vlastně jenom existuju – a nedělám se sebou nic konstruktivního. Měla jsem pocit, že žiju v mlze. Nepamatuju se, že bych se nějak konkrétně rozhodovala pustit se na cesty za zotavením: prostě jsem zjistila, že už na ní jsem. Nechtěla jsem být mezi těmi, pro které se CSS stane profesí, identitou a nakonec i jejich koncem. Zjistila jsem, že jsou věci, díky nimž se mohu udržet na cestě za zotavením.

Myslím, že z mých silných stránek mi při zotavování pomohlo vzdělání, protože to je věc, která mě udržuje ve spojení se světem. I v těch nejtemnějších okamžicích, když jsem nechtěla nic jiného než se dívat na televizi, jsem se alespoň v malé míře nějak dál vzdělávala. Díky vzdělání jsem zároveň v kontaktu sama se sebou. Naučila jsem se hledat uvnitř sebe samé a výsledkem je, že jsem se toho o sobě spoustu dověděla. Škola je významnou příležitostí ke vzdělání, kterou jsem využívala v minulosti a kterou využívám i teď.

Další mojí předností je, že dovedu zvládat krizové situace s pomocí strategií, které jsem se naučila, a sháním se i po dalších. Absolvovala jsem několik seminářů plánování pomocí systému WRAP (Wellness Recovery Action Plan, doslovně „kondiční akční plán zotavování“ – pozn. překl.) a několikrát už jsem svůj plán aktualizovala. Přišla jsem na to, že mi ulevuje, když mám v každodenním životě nějaký řád a vím, že mám pro případ krize připravený nějaký konkrétní plán.

Další mojí silnou stránkou je podpora, které se mi dostává. Právě minulý rok se v ní kvůli rozvodu a úmrtí událo několik změn. V důsledku těchto událostí jsem byla nucena systém své podpory okolí zcela přebudovat. Udělala jsem to tak, že jsem se obrátila na rodiče a další příbuzné. To prospělo mému zotavování v tom, že jsem získala oporu v rodině. Využila jsem také možnosti získat podporu ve svém okolí, ve škole a v práci. A další oporu, kterou jsem našla ve své blízkosti, mi poskytují moje milovaná zvířata. I když mi nedokážou odpovědět jazykem, kterému rozumím já, vím, že mě mají moc rádi, a když jsem naštvaná a brečím, přijdou za mnou a nechají mě se vypovídat. Někdy stačí jenom možnost mluvit, aniž by člověk potřeboval slyšet reakci někoho jiného.

~ pokračování na následující straně

Nedůležitější předností, kterou mám, jsou moje zkušenosti a to, že si pamatuju minulost. Dávám si pozor na to, abych se k minulosti neupínala, ale když mám pocit, že je cesta přede mnou moc náročná nebo hrbolatá, vzpomenu si na to, čím vším jsem prošla, co jsem zažila, a na všechno, co jsem tím získala. Víím, že už nechci zpátky do nemocnice. Víím, že už se nechci znovu dostat do stavu, kdy ztratím spojení s realitou a mám neustále halucinace. Když si vzpomenu na tyhle všechny věci z minulosti a vzpomenu si, jaké to pro mě tenkrát bylo, udrží mě to na cestě, po které jsem se vydala.

A chci se ještě zmínit o své přednosti, kterou je odvaha riskovat. Samozřejmě, že jsou situace, kdy je riskovat nerozumné, ale já se chci zaměřit na to pozitivní. Zkusila jsem štěstí a přihlásila jsem se do výcvikového programu „Příjemce coby poskytovatel“. Měla jsem takový strach, že jsem se málem ani nepřihlásila, a jsem nakonec ráda, že jsem se odvážila. A odvahu taky chtělo, když jsem se hlásila na místo peer konzultantky. Tím, že jsem to zkusila a ono to vyšlo, začala jsem si sama sebe víc vážit, vzrostlo mi sebevědomí a lépe jsem si uvědomila svůj význam pro okolní svět. Vnímat, čím jsme důležití pro své okolí, je základním kamenem zotavování. Zároveň mi má odvaha zkusit štěstí poskytla i naději, která tvoří další základ zotavování. Nejsem od přírody žádný odvážlivec a chovat se tak vyžaduje mnoho úsilí a víry v sebe samotnou. Mým vůbec nejodvážnějším kouskem bylo přihlásit jeden svůj obraz do výtvorné soutěže. Udělala jsem to a vyhrála jsem jednu z pěti cen. Tyhle zkušenosti mě jen utvrzují v tom, že zkoušet štěstí na správném místě může přinést mnoho dobrého.

Zotavování je něco, co mi v dobách mých začátků v systému péče o duševní zdraví připadalo úplně cizí. Dostala jsem klasický rozsudek: život po špitálech, nezaměstnanost, závislost na druhých a mizérii. Doktor do mě tenkrát cpal koňské dávky léků a tím mě zadržoval v nemocnici, kdykoli jsem se na něj jen špatně podívala. Zůstala jsem jen se svými vlastními možnostmi, se svou beznadějí a svou samotou. Našla jsem cestu, tak jako ji našli všichni ostatní v kurzu i ti, kteří se na cestu vydali před námi, a dodává mi naději, když vidím, jak si každý z nich klestí tu svou!

~ Shelly Scott,
na cestě za zotavením

Oslavujte!

Oslavte vznik svého příběhu! Je nádherné, když dojdete tak daleko a podíváme se zpátky na všechna ta dobrodružství ve svém skutečném životě. Zasloužíte uznání za to, jak jste to všechno zvládli! Vzdejte hold svým silným stránkám a vzdejte hold těm, kteří vám byli během celé vaší cesty společníky, spojenci a příznivci. Oslavte své nejlepší i nejhorší chvílky, své přednosti i slabá místa a nacházejte způsoby, jak si v životě můžete užívat víc radosti, zábavy a klidu!

Jak oslavíte vznik svého příběhu?

Pokračování v cestě

Cesta za zotavením neskončí tím, že se podělíme o svůj příběh. Mnozí z nás zotavování vidí jako celoživotní pouť trvalého sebepoznávání. Zavázali jsme se k tomu, že budeme trvale zlepšovat své celkové zdraví. Víme, že zotavení není něco, čeho dosáhneme na základě jednorázového snažení. Budeme naopak postupovat klidně a uvážlivě. Budeme si i nadále uvědomovat, kde se právě nacházíme a kam chceme dojít. Budeme trvale hledat klíč k hlubšímu porozumění sebe sama i toho, proč jsme tady, a pracovat na zlepšování svých vztahů s ostatními i v rámci širšího lidského společenství. Toužíme dále poznávat a zkoumat, prohlubovat své duchovní vazby a zapojit se spolu s ostatními do úsilí o sociální spravedlnost. Cesta pokračuje...

*Běž na západ a přejdi širé pláně,
pak překonej i hřbety hor,
zastav u říčky a doplň si z ní vodu,
přes vyprahlou zem udrží tě v chodu.*

*Važ své kroky – nespěchej.
Měj svůj cíl – a nic se nelekej.*

*A večer po jídle,
když rozbališ si spaní,
a oheň jasně září,
pak vzhlédni ke hvězdám a sleduj
Vyber jednu, která povede tě,
za jejím světlem pouť se zdaří.*

*Pak stezka dovede tě k moři.
A dál už po ní nelze jít.
Však postavíš si loďku,
a ta poveze tvé sny,
a přes oceán převeze i tebe.*



*~ Michael King Gowdy,
na cestě za zotavením*

Příběh našeho zotavování není úplný. Na své dlouhé cestě nacházíme nové sny, přání a cíle, za nimiž můžeme jít, i nové směry, kudy se můžeme vydat. Naše původní kodrcání postupně získává spád, začíná se nám postupně dařit, něco nového se učíme a získáváme vytrvalost. Naš vlastní rozvoj i splněné cíle nám dodávají další

odvahu a cítíme se svobodnější a silnější. Pokračujeme ve svém rozvoji s výhledem daleko do budoucnosti.

Svá slova nadále měníme v činy a procházíme zotavováním v pravém slova smyslu, které se stává hybnou silou našeho života i životů lidí kolem nás. S povděkem přijímáme změnu, jdeme za svými sny a svým srdcem a zkoumáme prostor, který nám zotavování nabízí, stále důkladněji. Stáváme se stále více těmi, kterými se máme stát.

Osvojujeme si znalosti a moudrost, které potřebujeme k další proměně ve svém životě, a to jak po stránce fyzické, tak citové, duševní, společenské i duchovní. Využíváme znovunabytých předností a vloh, ale i získaného poučení k tomu, aby se náš život dále zlepšoval. Lépe si uvědomujeme, jaké je naše životní poslání. Mnohdy máme potřebu pomáhat k uzdravení i dalším lidem. Na své pouti předáváme dále své postřehy, svůj um i své vědomosti. Naše životní osudy nás spojují s dalšími lidmi, do nichž se dokážeme lépe vcítit, a snažíme se stále pozitivněji ovlivňovat jak své souputníky, tak své rodiny, známé a vůbec všechny lidi okolo sebe. Tím, jak se odvíjí náš životní příběh, v sobě zpečetujeme své lidství a zároveň urychlujeme potřebné změny v programech i systémech péče.

Knížka *Cesty k zotavení* se na tomto místě sice uzavírá, ale naše putování nekončí. Můžeme s ní pracovat několik měsíců, ale také z ní třeba vycházet celé roky. Můžeme ji na nějakou dobu odložit a pak se k ní zase vrátit. Můžeme se s její pomocí zaměřit s odstupem času na konkrétní oblasti ve svém životě a případně se nechat inspirovat k novým nápadům a touhám. Nové krátkodobé cíle si můžeme trvale klást formou osobního zotavovacího plánu. Prostřednictvím splněných cílů nalezneme i nové oblasti, které pro nás získají na významu. Některá cvičení si například můžeme projít znovu a zrekapitulovat si tím své dosavadní úspěchy, zhodnotit svůj pokrok se zaměřením na to, čeho už jsme dosáhli, a cenit si milníků, které máme za sebou.

Uvědomujeme si, že naše budoucnost nebude jen obyčejná rovná stezka; ještě přijdou mnohé kotrmelce a zvraty a mnohokrát na ní ještě budeme šlapat do strmého kopce. Víme, že přijdou i složitá období a nezdary. Budeme potřebovat veškeré dostupné nástroje, své tvořivé vlastnosti i svou moudrost k tomu, abychom zůstali i nadále otevření, zpřesňovali svoje představy a kráčeli vstříc větší svobodě.

Krok za krokem se dál ubíráme svou cestou. Ve svém nitru nacházíme místo, které cestu zná, a my tím získáváme sebedůvěru. A nejdůležitější je to, že nám stojí za to oslavit každý krok, který na své cestě za zotavením učiníme!



Zdroje odkazů a doporučená literatura

Zdroje odkazů

Deegan, P. (1996). Recovery as a journey of the heart. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 9(3), 91-97.

DeSalvo, L. (1999). *Writing as a Way of Healing*. San Francisco: HarperCollins.

Doporučená literatura

ANDREWS, Andy. *Ten, který si všiml: někdy stačí jen trocha perspektivy*. Praha: Návrat domů, 2013.

BRADBURY, Ray. *Zen a umění psát*. Praha: Pragma, 2004.

CANFIELD, Jack; HANSEN, Mark Victor. *Série Slepíci polévka pro duši*. Praha: Columbus, 1996 – 2002. Praha: Práh, od r. 2006.

DOČEKALOVÁ, Markéta. *Tvůrčí psaní v otázkách a odpovědích: 300 nejčastějších otázek*. Praha: Grada Publishing, 2014.

ESPINOSA, Albert. *Žlutý svět: jak vyhrát zápas se smrtí*. Praha: Euromedia Group – Ikar, 2013.

KARÁSKOVÁ, Ivana. *Černobílé příběhy*. Brno: Era, 2004.

MOORJANI, Anita. *Musela jsem zemřít: má cesta od nemoci k opravdovému uzdravení*. Praha: Euromedia Group – Knižní klub, 2013.

REMEN, Rachel Naomi. *Obejmout život: příběhy o nemoci a uzdravení*. Praha: Portál, 2007.

SIEGEL, Bernie S.; HURST, Andrea. *Kniha zázraků: příběhy nasbírané za desetiletí lékařské praxe, které zahřejí a otevrou vaše srdce*. Praha: Pragma, 2012.

TAYLOR, Madisyn. *Jak rozbít skleněný strop: změňte strádání v hojnost: třicet inspirujících příběhů ze života*. Praha: Beta, 2014.

VUJICIC, Nick. *Život bez hranic: inspirace pro báječný život*. Kratochvilka: Čintámani, 2011.

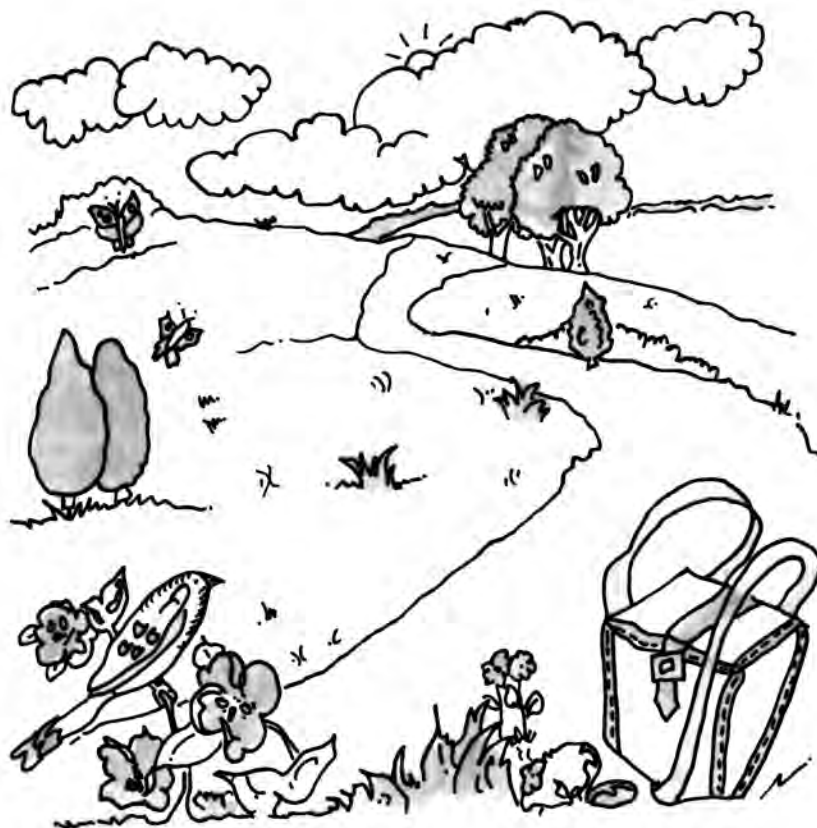
WIGNEY, Tessa; EYERS, Kerrie; PARKER, Gordon. *Putování s černým psem: život s depresí*. Praha: Euromedia Group – Ikar, 2009.

Co nazýváme začátkem, je často konec
a vytvořit konec znamená vytvořit začátek.

Od konce začínáme...

Nepřestaneme s prozkoumáváním
a výsledkem celého průzkumu bude,
že dospějeme tam, odkud jsme začali,
a toto místo poprvé poznáme.

~ Thomas Stearns Eliot



Seznámení s autory



Priscilla Ridgway Po třiceti letech práce v oblasti péče o duševní zdraví jsem najednou mnohem optimističtější! Pracovala jsem přímo v praxi, v oblasti práv zdravotně postižených, chráněného bydlení, analýzy zdravotnické a sociální politiky i výzkumu optimálních postupů, a to hlavně proto, abych pochopila fenomén lidské houževnatosti a pomohlatomu, aby byl více slyšet hlas příjemců péče o duševní zdraví. Díky tomu, že mám za sebou nechtěné mystické zážitky a poranění mozku i vlastní zkušenost s depresemi a posttraumatickým stresovým syndromem, jsem dospěla k hlubšímu poznání věcí. S nadšením sleduji, jakou sílu mají houževnatost a tvořivost, které nám umožňují se uzdravovat a proměňovat.



Diane McDiarmid Působila jsem na Kansaské univerzitě jako ředitelka projektů „Zotavování založené na přednostech člověka“, „Podporované vzdělávání“ a „Příjemce coby poskytovatel“ na Úradě pro výzkum a vzdělávání v oblasti péče o duševní zdraví. O přístupu založeném na přednostech člověka přednáším po celých Spojených státech i v zahraničí a působím též jako externí profesorka na Vysoké škole sociálních služeb Kansaské univerzity, kde se kromě výuky sociální práce podílím i na tvorbě vzdělávacích plánů. Za dlouhá léta zkušeností z klinické praxe, a z tvorby i řízení projektů jasně vidím, jak kladný dopad má na život člověka uplatňování pohledu založeného na přednostech člověka.



Lori Davidson Pracuju v oboru péče o duševní zdraví přes dvacet let a z každého lidského příběhu, o který se se mnou někdo podělí, se stále učím něco nového. Za tu dobu jsem pochopila, že dělicí čára mezi námi je velmi tenká, pokud vůbec existuje. Zkušenosti z vlastní cesty podnikané kvůli depresím využívám jako stěžejní bod při motivaci klientů k odvaze riskovat. Mám ráda opravdu dobré kafe, nějaký báječný román, čas trávený se svými drahými přáteli a samozřejmě šeríky (Pozn. překl.: Fakulta sociální práce Kansaské univerzity, která knihu vydává, sídlí v ulici Lilac Lane, v překladu „šeríková“).



Julie Bayes Během psaní „Cest“ jsem se zapojila jakožto peer konzultantka do psychosociálního projektu Komunitního centra péče o duševní zdraví Berta Nashe v kansaském městě Lawrence a také jsem byla členkou správní rady centra sociální pomoci Independence, Inc. (Nezávislost). Pracovala jsem původně jako novinářka a televizní producentka a v roce 1986 u mě byla diagnostikována mnohočetná porucha osobnosti. Poté, co jsem s touto nemocí bojovala deset let, jsem se nakonec pustila do zotavování. Prostřednictvím individuální terapie a práce na nezbytných dovednostech jsem se naučila, jak se vztahovat k okolnímu světu. Mým heslem se stalo: „Když myslíme, zvládáme.“ Řídím se těmito slovy v každodenním životě a pravidelně se věnuju ochraně zájmů dalších lidí se zkušeností s duševní nemocí.



Sarah Ratzlaff Kromě práce na „Cestách k zotavení“ jsem se podílela na výzkumu týkajícím se podporovaného vzdělání na Vysoké škole sociálních služeb Kansaské univerzity v rámci přípravy výzkumné části programu Příjemce coby poskytovatel“ a dalších aktivit týkajících se podporovaného vzdělání. Jde o moje první zaměstnání v oboru péče o duševní zdraví a tato kniha, příběhy, které jsem četla a slyšela, i lidé, s nimiž jsem se setkala, mě neustále nesmírně inspirují.



Cherie Bledsoe „Život je oslavou zázraků a požehnání dlážděnou ohňostroji, petardami a hemžením.“ Jsem výkonnou ředitelkou svépomocné organizace S. I. D. E., Inc., a pracuji také jako specialistka na záležitosti příjemců péče a další rozvoj v Centru Wyandot v Kansas City. Kromě toho jsem rovněž členkou Kansaského poradního sboru příjemců pro otázky péče o duševní zdraví dospělých. Mám radost z toho, jaký vztah mám s Bohem a se svými třemi dětmi (Vernonem, Cherie A. a Cicely). A baví mě obyčejné věci: sbírání panenek, příjemná voňavá koupel, foukání bublin a okamžiky strávené s rodinou a přáteli.



Barbara Bohm Já jsem v týmu platila za onoho příslovečného „šíleného vědce“. Jsem totiž bipolární a zároveň jsem jaderná inženýrka. Určitě se nevzdávejte svých snů – já jsem dokončila magisterské studium navzdory lékařskému doporučení. Zkuste nechat Pána Boha, aby vám umožnil být v životě prospěšný celému lidstvu. I když to třeba nejde zrovna tak, jak jste si představovali, téměř vždycky existuje nějaký způsob, jak pomáhat ostatním, stačí se jen pořádně rozhlédnout a chtít to vyzkoušet. Nejsem už vědkyně, což byl od dětství můj sen. Ale snažím se pracovat v zájmu zdravotně postižených a jsem tomuto poslání oddána.



Darrin Dressler Za ta léta, co pracuji v oblasti péče o duševní zdraví, je mi ctí, že se mohu angažovat v rámci programu „Příjemce coby poskytovatel“ při šíření informací o otázkách duševního zdraví mezi širší veřejností a také jako lektor práce s počítačem. Během přípravy „Cest k zotavení“ jsem pracoval jako poradce pro pracovní příležitosti v Centru Wyandot v Kansas City a pomáhal jsem lidem najít smysluplné zaměstnání, vrátit se ke studiu, případně se věnovat dobrovolnické činnosti v místě svého bydliště. Chtěl bych poděkovat všem, které jsem na své cestě potkal. Doufám, že jsem vám dokázal vrátit vše, co jste mi poskytli.



Janice F. Driscoll, BSN, RN, CEN Byla jsem při vzniku „Cest k zotavení“ členkou poradní skupiny a účastnila jsem se počátečních příprav náplně činnosti podpůrných skupin fungujících v návaznosti na tuto knihu. V rámci centra komunitních služeb pro město Kansas City a okolí se angažuji též v systému vzájemné podpory mezi lidmi se zkušeností s duševní nemocí, v poradním týmu rozvoje zdrojů, při organizaci přednášek lidí s vlastní zkušeností s duševní nemocí a v poradním sboru lidí s touto zkušeností.



Elizabeth A. Gowdy, PhD Během tvorby „Cest k zotavení“ jsem se věnovala problematice péče o duševní zdraví pro dospělé na Úřadě pro politiku v oblasti péče o duševní zdraví v rámci Oddělení sociálních a rehabilitačních služeb ve státě Kansas. Má osobní i profesní cesta na poli péče o duševní zdraví byla vždy plná překvapení a uvědomila jsem si díky ní znovu, jaká velká síla k uzdravení se v člověku najde ve společnosti lidí, kteří jsou tvořiví, bojují a chovají v sobě naději.



Leslie „Les“ Higgins Jsem příjemcem péče, studuji kulturní antropologii, vedu kurzy zaměřené na duchovní stránku člověka, jsem duchovní a napsal jsem knihu. Hájím zájmy lidí v péči systému o duševní zdraví a v době vzniku „Cest k zotavení“ jsem byl členem kansaské Rady příjemců péče. Věřím, že je třeba dívat se na člověka, poznat ho a respektovat v jeho celistvosti. Věřím, že v životě lze dosáhnout rovnováhy a že je možné se uzdravit.



Tonya Hinman V oblasti péče o duševní zdraví pracuji patnáct let. Vážím si toho, že mohu získávat stále nové poznatky od peer lektorů, kteří mě naučili opravdové víře v lidi. Snažím se prostřednictvím tvořivých aktivit pomáhat lidem plně využít svůj potenciál a splnit si své naděje a sny. Moc ráda jezdím tábořit s Wadem, Coty a Zakem: cítím v jejich společnosti sounáležitost a možnost zkoumat touhu svého srdce.



Randy Johnson Při vzniku cest „Cest“ jsem pracoval na odboru pro záležitosti příjemců péče a rozvoj kansaské Skupiny pro péči o duševní zdraví dospělých. Mým snem je vyrazit po okresech na severu ve volkswagenu „brouk“. Jsem neskutečně vděčný za svou rodinu, své děti a za všechny další lidi, kteří obohatili můj svět. I vy můžete být mezi nimi.



Jan Kobe Poté, co jsem vystudovala ilustraci, pět let malovala pro firmu Hallmark Cards a ještě více let strávila na volné noze, jsem se nakonec uhnízdila v Centru Wyandot v Kansas City a učím tu malovat lidi, kteří mají stejně jako já zkušenost s duševní nemocí. Jsem hrdá na to, že jsem při jednom ze svých tvůrčích rozletů mohla pomoci s uměleckým zpracováním „Cest“, které se svou inspirativností staly základním kamenem mnoha mých výtvarných projektů.



Suzette Mack Na své pouti jsem se ocitla uprostřed příprav knihy „Cesty k zotavení“; byla jsem přizvána k účasti na základě svých zkušeností v oblasti péče o duševní zdraví coby poradkyně pro pracovní uplatnění, pacientka a peer konzultantka i zastánkyně práv lidí s duševní nemocí – ale hlavně jako lidská bytost, která věnuje velké úsilí zlepšování podmínek pro ty, jejichž duše potřebuje určitou pomoc s choreografií jejich tance životem. Když zrovna nepíšu, netancuju nebo netvořím, najdete mě uprostřed matky přírody, jak jí v různých ročních obdobích pomáhám s barvami.



Shirley Jean Pilger Kolem nás je spousta lidí, kteří jsou nešťastní, jsou šílení, a přitom si myslí, že jsou normální. Já jsem diagnostikovaná, tudíž jsem z těch šťastnějších. Využívám totiž knížky téhle a dalších podobných knížek k tomu, abych měla lepší život. V současné době žiju v Kalifornii nedaleko od příbuzných a kráčím dál svou cestou za zotavením.



Amy Stiefvater Knize „Cesty k zotavení“ opravdu věřím. Pomohla mi k ohromnému vnitřnímu rozvoji. Jsem peer konzultantka ve státě Kansas a za posledních dvanáct let jsem pracovala jak na poli péče o duševní zdraví, tak mimo něj. Magistersky jsem vystudovala obor sociální práce na Univerzitě Missouri-Columbia. Žiju se svým manželem a s našimi kočkami v Overland Park v Kansasu.



JoAnn Howley Jsem programová ředitelka projektu „Rodina rodině“ Celonárodní aliance duševně nemocných v kansaském hlavním městě Topeka. Jsem bývalou předsedkyní správní rady topecké organizace Sluneční spojení (Sunshine Connection), vedené lidmi se zkušeností s duševní chorobou. Jsem členkou několika komisí zabývajících se bezdomovectvím, prevencí sebevražd a zotavováním.

Rejstřík citátů

A

Adams, Douglas 96
Addison, Joseph 200
sv. Akvinský, Tomáš, 232
Alda, Alan 335
sv. Alfréd 231
Allende, Isabel 380
Allison, Dorothy 374
Allport, Gordon Willard 185
americká křesťanská píseň 64
Anderson, Greg 10, 327
de Angelis, Barbara 318
Angelou, Maya 157, 222
Anthony, Robert 302
Aurelius, Marcus 142

B

Bahá'u'lláh 347
Baldwin, Christina 238
Baldwin, James Arthur 141
Ball, Lucille 38, 299
sv. Bartoloměj 78
Bayes, Julie 27
Beard, Miriam 328
Beattie, Melody 347
Benson, Arthur Christopher 319
Blair, Bonnie 117
de Bono, Edward 322
Boone, Louis Eugene, 299
Bradbury, Ray 245
Braden, Vic 107
Bradley, Marian Zimmer 76
Breathnach, Sarah Ban 136, 304
Brecht, Bertolt 162
Bridges, William 383
Briggs, Shirley 69
Brokaw, Tom 159
Brothers, Joyce 242
Brown, Les 359
Brown, Peter Megaree 100, 257
Browne, Jackson 118
Bryan, William Jennings 127
Buck, Pearl 261

Buddha, Gautama 108
Burnett, Carol 287
Bush, Barbara 87

C

Camus, Albert 383
Cantor, Eddie 168
Capote, Truman 233
Cardozo, Benjamin Nathan 85
Carlyle, Thomas 152
Carroll, James 151
Carter, Rosalynn 47
Carther, Willa 252
Cicero 247, 311
Cohen, Alan 339
Colette 123
Cook, Karen ix
Cook, Mary Lou 341
Cooley, Mason 146
Cousteau, Jacques-Yves 30
Cummings, Edward Estlin 39, 352
Curcio, Joan L. 38
Curtiz, Michael 62



Č

Černý wapiti 194
české přísloví 131
čínské přísloví iv, 52, 137, 223, 281, 305, 321

D

Davis, Belva 28
Davis, Kenneth S. 40
Deegan, Patricia E. 65
DeGeneres, Ellen 356
Deschamps, Eustache 234
Dewey, John 153
Dillard, Annie 384
Disraeli, Benjamin 91
Drabble, Margaret 45
Drucker, Peter 342
Drury, Michael 232
Duncan, Sara Jeannette 363
Džibrán, Džibrán Chalíl 155

E

Earhart, Amelia 40, 61
Edmonds, Bernard 37
Einstein, Albert 240, 305
Eliot, George 60, 201, 227, 239, 244
Eliot, Thomas Stearns 43, 61
Ellington, Duke 265
Emerson, Ralph Waldo 105, 147, 193, 336
Eschenbach, Marie von Ebner 230
etiopské přísloví 306
Evans, Richard 43

F

Field, Joanna 81
Field, Sally 128
Finch, Robert 156
Fischer, Corey 388
Fitz-Gibbon, Bernice 338
Ferguson, Marilyn 235
Ford, Henry 118
Forster, Edward Morgan 242
Fosdick, Harry Emerson 76
Franklin, Benjamin 89
Free, Spencer M. 215
Fritz, Robert 97
Fulghum, Robert 317

G

Gándhí, Mahátma 16, 19, 120, 312
Garcia, Jerry 323
Gawain, Shakti 75
Gaye, Marvin 180
Gill, Eric 337
Gilman, Robert 193
Glasow, Arnold H. 100
Goethe, Johann Wolfgang vi, 247, 323, 337
van Gogh, Vincent 275
Goldberg, Natalie 315
Graham, Margaret Collier 252
Grant, Curtis 266
Greeley, Andrew M. 225

H

Halm, Friedrich 187
Hammerskjöld, Dag 198, 246, 350
Hampl, Patricia 389
Hanh, Thich Nhat 7
Hannibal 182
Harrison, Barbara 113
Hart, Mickey 340
Hay, Louise L. 315, 360, 361
Hazlitt, William 97, 241
Hegel, George Wilhelm Friedrich 356
Hendricks, Gay 290
Herzl, Theodore 358
Hill, Sheila 6
Hillesum, Etty 283
Hodgson, Ralph 238
Hoffer, Eric 130
Hoffman, Abbie 50
Hogan, Linda K. 352
Hoogterp, Daniel 361
Howard, Jane 217
Hubbard McKinney, Frank 145
Hughes, Dorothy B. 50
Hurston, Nora Zeale 303, 378
Hyde, Sandy 74

Ch

Cher 166
Chesterton, Gilbert Keith 127, 345
Chödrön, Pema 345
Chopra, Deepak 27
Chosa, Heart Warrior 6

I

indické přísloví 162

J

Jackson, Jesse 12, 34
japonské přísloví 280
Jefferson, Thomas 132
Ueland, Brenda 381
Johnson, Randy 289
Johnson, Samuel vii, 293
Jones, Rickie Lee 248
Jong, Erica 285
Joplin, Janis 283
Joyner-Kersee, Jackie 174

K

Keagy, Colleen 89
Keller, Helen 230, 292, 304
Kelso, Marc 116
Kenmore, Carolyn 181
Kennedy, John Fitzgerald 303
Kennedy, Robert Fitzgerald 15
Kerr, Jean 6
King, Martin Luther Jr. 157, 195
Kingma, Daphne Rose 185, 186

Konfucius 73
Kreinherder, Al 373
Krestan, JoAnn 357
Kuhn, Maggie 340
Kybartas, Ray 172, 174

L

L'Amour, Louis iii
LaBelle, Patti 328
Lao-C' 316
Law, Vernon 137
Least Heat-Moon, William 264
Le Suer, Meridel 379
Leete, Esso 4, 33
LeGuin, Ursula K. 69
Lennon, John 228
Lerner, Harriet 296
Lessing, Doris 363
Lichtenberg, Georg Christoph 48
Lieberman, Alice 107
Lincoln, Abraham 192, 263
liturgická kniha americké
Spojené církve Kristovy 365
Lorimer, George Horace 141
Louden, Jennifer 183
Lunden, Joan 68

M

Malcolm X 136
Mandel, Evelyn 5
Mandela, Nelson 8
Mandino, Og 267
Mansfield, Katherine 384



Mansfield, Katherine 384
March, Peyton Conway 161
Marston, Ralph S. Jr. 274
Maurois, André 297
Mays, Benjamin 265
McCartney, Paul 228
Meltzer, Brad 184
Merton, Thomas 78
Molnar, Judy 44, 117
Moore, Jennifer 67
Morrison, Toni 295
Morrisey, Mary 358
Matka Tereza 162, 224
de Mille, Agnes 42
Mullan, Fitzhugh 365

N

Near, Holly 49
Negermajian, Katherine 9
neznámý autor 13, 32, 41, 83,
161, 166, 203, 215, 218, 228,
261, 291, 279, 329, 330, 351,
359, 368, 375, 377
Nietzsche, Friedrich 385
Nin, Anaïs viii, 35, 294

O

O'Connor, Tom 58
Oates, Joyce Carol 322
Orrin, Donna 28
Ortega y Gasset, José 132

P

Pataňdzali 353
Paterson, Alexander 59
Pavlova, Anna 79
Peale, Norman Vincent 313
Posey, Tom 288
Post, Emily 243

R

Radmacher-Hershey, Mary
Anne 19

Radner, Gilda 318
Rand, Ayn 366
Rapoport, Nessa 281
Ratzka, Adolf 16
Raynolds, Robert 346
Reed, Scott 114
Rickenbacker, Eddie 41
Rilke, Rainer Maria 236, 298
Robinson, Diana 196
Roethke, Theodore 194
Rogers, Will 269
Roosevelt, Eleanor 9, 18, 295
Ross, Ruth 160
Roth, Gabrielle 66
Rukeyser, Muriel 379
Rúmí, Džaláledín Balchí 375
Ruskin, John 106
Ryan, M. J. 350

S

de Saint-Exupéry, Antoine 83,
262
Sandburg, Carl 114
SARK 381
Schaefer, Anne Wilson 74
Schuster, Sharon 360
Schweitzer, Albert 159, 160
Seneca 85, 282
Shakes, Ronnie 46
Shakespeare, William 205,
292, 304, 306, 346
Sheehy, Gail 336
Shore, Chris 108
Shuller, Robert 357
Sills, Beverly 300
slogan amerického hnutí osob
se zdravotním postižením
17
Smith, Huston 96
Smith, Margaret Chase 18
Snyder, Rachel 331
Sókratés 142
Stallone, Sylvester 270
Starý zákon, Jeremjáš 6: 16
199
Starr, Pamela Vaull 120

Stein, Ben 286
Stevenson, Robert Louis 63
Stoddard, Alexandra 195, 257
Stowe, Harriet Beecher 284
Stravinskij, Igor Fjodorovič 49
Suenens, Leo Jozef 31
svahilské přísloví 329
Swift, Jonathan 106, 123
Szent-Györgyi, Albert 338

Š

španělské přísloví 79

T

taoistické pořekadlo 68
Taylor, Mildred 3
Thalés z Milétu 81
Thoele, Sue Patton 75, 87
Thoreau, Henry David 330
Timpanelli, Gioia 376
Tolkien, John Ronald Reuel 119
Tomlin, Lily 312
Tracy, Brian 349
Travis, John 216
turecké přísloví 13
Twain, Mark 258

U

účastník semináře „Vyprávíme
příběh svého zotavování“
374
Updegraff, Robert R. 258

V

Veninga, Robert L. 389
Viscott, David 42
Voltaire 231

W

Walter, Vicky 73
Walters, Barbara 366
Warner, Carolyn 367

Washington, Martha 293
Wayne, John 39
Weil, Andrew 173
Welch, Racquel 187
West, Jessamyn 363
Wilcox, David 339
Wilde, Oscar 7
Williamson, Marianne 154
Winthrop, John 217
Wolff, Ruth 66
Wonder, Stevie 105

Wright, Frank Lloyd 45
Welch, Racquel 187
West, Jessamyn 365
Wilcox, David 341
Wilde, Oscar 7
Wilder, Thornton 324
Williamson, Marianne 154
Wolff, Ruth 66
Wonder, Stevie 105
Work for Justice Newsletter 29
Wright, Frank Lloyd 45

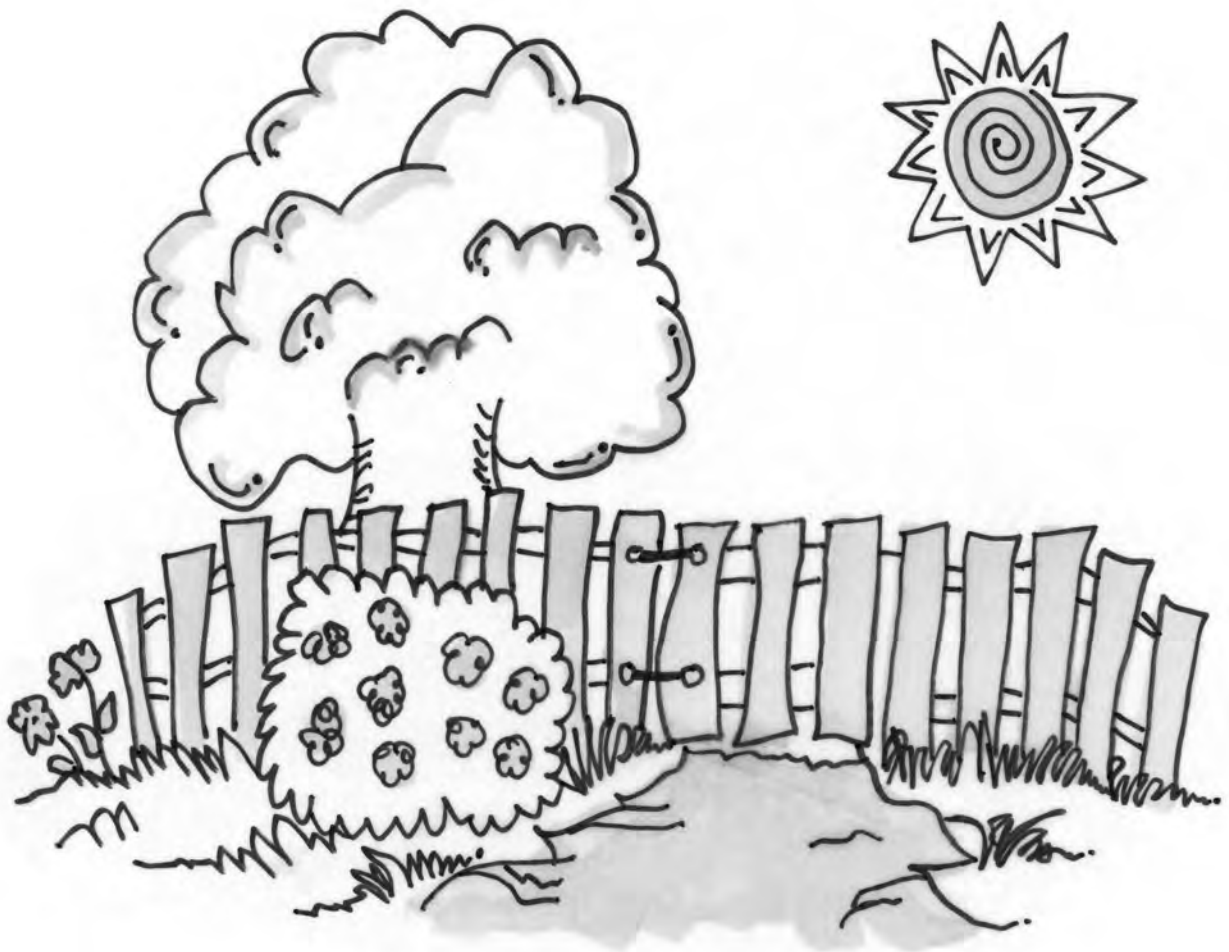
Yutang, Lin 31
Zola, Emile 344

Y

Yutang, Lin 31

Z

Zola, Émile 342
zpravodaj „Work for Justice“ 29



Rejstřík příběhů

- Bayes, Julie 283, 329
Bennet, Sue 128
Bill W. 65
Bledsoe, Cherie 14–15, 35
Bohm, Barbara 351
Cindy 97
Clement, Beth 50
Darring, Vicki 259–260
Deegan, Patricia E. 377
Dirks, Crystal 155
Driscoll, Janice 380
Endicott, Linda 74, 89
Glasgow, Phillip 81
Gowdy, Michael King 392
Hanson, Jan 29
Higgins, Les 129
Howley, JoAnn 137, 364
Hunter, Carrie 129, 195
Hyde, Sandy 87
Knight, Ed 67
Lewis, Sandy 118
Mack, Suzette 157–158,
361–362
Mahler, Jay 18
neznámý autor 58, 127, 137, 382
Orrin, Donna 300
Reed, David 66
Schwartz, Pat 347
Scott, Shelly 391–392
Scruggs, Catherine 166–167
Shinn, Kathy S. 38, 87
Shore, Chris 31, 105, 389
Stiefvater, Amy 363–364
Story, Donna 66, 129
Woodward, Stormie 39

Slovo překladatelky

Když mi zavolala na konci roku 2013 Anička Audrlická z Centra pro rozvoj péče o duševní zdraví, jestli prý bych pro ně z angličtiny přeložila knížku o čtyřech stech stranách, a na mou logickou otázku „dokdy?“ mě ujistila, že by překládání připadalo na první půlku příštího roku, řekla jsem jí: proč ne? Potom přišel leden, s překladem to vypadalo všelijak, a v jednu chvíli se měl překlad omezit na několik málo kapitol v rámci výukového materiálu Centra. Řekla jsem si tedy: dobře, můžu se pustit do něčeho jiného. Měla jsem plné ruce práce s jiným překladem, když tu v první jarní den zčista jasná dorazila od americké strany smlouva na překlad „Cesty“ a začala honička, která končí až dnes, na svatého Martina. Oslava v podobě husičky a prvního letošního vína se sama nabízí!

Když jsem začala „Cesty k zotavení“ překládat, vydala jsem se také na cestu, a to nejméně ve trojím slova smyslu. Na cestu do světa lidí, jimž zcela změnila život duševní nemoc, na cestu za velkou louží do jiné kultury a na cestu samotným textem.

Hned na úvod jsem na své cestě v prvním výše jmenovaném smyslu musela nějak naložit s anglickým výrazem „strength“. Na „strengths“, tedy na něčem, v čem je člověk silný, na čem může stavět, je založen celý tento přístup k zotavování, konkrétně „Strengths Recovery Approach“. Jak tento úsečný výstižný termín přeložit? Jako „přístup k zotavení založený na silných stránkách člověka“? Představila jsem si, kolikrát budu muset v knize tento neohrabaný osmislovný opis opakovat, a nastal „čas krácení“. Do mé překladatelské cesty se mi pak namísto „silných stránek“ připletly „přednosti“, čeština ukázala svou nádhernou dynamičnost v možnosti volit na základě kontextu mezi „zotavením“ a „zotavováním“ a rázem vzniklo schůdnější „zotavování vycházející z předností člověka“, nahrávající navíc i metafoře s cestováním a pohybem.

A pak přišli na řadu „peeři“, tedy pro můj překladatelský mozek spíše „upíři“. V oboru jde sice i v češtině o zaběhaný termín přenesený z angličtiny, ovšem používaný ve složeninách typu „peer lektor“, „peer konzultant“ apod., tedy spíše v technicistním jazyce kurzů a programů. Kdyby se mi ovšem nějaký starý známý při náhodném setkání za podmračeného dne omlouval, že už musí jít, protože ho na zahradě čeká „peer“, pomyslela bych si, že pospíchá decimovat plevel, než začne pršet. U „peerek“ bych se zase asi ptala, z kterého ptáka pocházejí...

Jak si tedy poradit, když se „peeři“ v textu knihy druží, navzájem se podporují apod.? Lze samozřejmě použít další rozšířené řešení opisem, tedy „člověk s vlastní zkušeností s duševní nemocí“, případně v patřičném kontextu zkráceně „člověk s vlastní zkušeností“. Jenže můžu jít třeba na pivo „se svým člověkem s vlastní zkušeností“? To by zavánělo konspirací. Anebo by snad bylo řešením obrátit se na nějakého „dalšího“ či „jiného“ člověka s vlastní zkušeností? Potom se ale z vyjádření v textu ztrácí blízkost, sounáležitost, pocit, že jsme s někým na jedné lodi, že jsme v původním slova smyslu „soudruzi“. Mizí přesně ty hodnoty, na kterých kniha stojí.

Potom mi odkudsi vytanul na mysl „souputník“. Slovo sice zastaralé až knižní, za to však přesně vyjadřující potřebný význam, navíc opět s odkazem na putování. Rozhodla jsem se tedy výraz „souputník“ trochu oprášit a v překladu jej použít. Nešlo přitom samozřejmě o mechanické nahrazování každého „peera“ v textu „souputníkem“, nýbrž o citlivé vážení kontextu (např. u témat jako soukromí, vzájemná podpora, téměř vždy ve spojení s přivlastňovacím zájmenem typu „se svými souputníky“, vždy mimo přímou řeč apod.) a kombinování s výše zmíněnými opisy.

Abych v překladu příliš nestraničila ve vyjadřování ani mužské ani ženské části čtenářů, volila jsem v textu při jejich oslovování druhou osobu množného čísla (např. „co byste dělali?“, což je sice mužská koncovka, avšak používaná i pro rodově rozmanitou skupinu subjektů alespoň s jedním mužským životným). Dále jsem v hlavním textu například namísto vyjádření typu „Na co jsem hrdý/hrdá“ upřednostňovala rodově neutrální řešení jako např. „Co mě naplňuje hrdostí?“ a u uváděných vzorových čtenářských odpovědí jsem rody střídala. Rozdílná zakončení ve tvarech sloves a přídavných jmen jsem naopak zdůrazňovala v sebehodnotících testech uvedením obou variant s lomítkem (např. „Co byste dělal/a?“), abych tak navodila „autenticitu“ dotazníku či formuláře.

Na své cestě „za velkou louží“, tedy při převodu amerických reálií jsem postupovala tak, že pokud byly z hlediska českého čtenáře nepoužitelné (např. odkazy na americké podpůrné organizace, systém zdravotního pojištění apod.), nahradila jsem je českými, případně text po kulturní stránce zneutralizovala, vždy s ohledem na to, aby byl text v první řadě instrumentem, tedy něčím, co budou moci čtenáři aktivně používat na své cestě za zotavením v českých podmínkách. Na několika místech jsem ve stejném duchu opatřila český text překladatelskou poznámkou, slovníkovou definicí originálu nahradila definicí ze slovníku českého apod.

A konečně ve třetím výše uvedeném smyslu, tedy na mnohdy náročné cestě samotným textem knihy, jsem příjemné osvěžení často nacházela v citátech, jimiž je hlavní text lemován. Přišlo mi škoda, aby autoři těchto citátů přišli co do čtenářského povědomí zkrátka, a pokud bylo možné údaje dohledat (tedy asi až na dva tři případy), jméno citovaného jsem oproti originálu vždy doplnila krátkou charakteristikou jeho osoby. V jednom případě jsem potom jazykově nepřeložitelný citát nahradila českým příslovím.

Cesta textem mě také zavedla ke dvěma básním. Tu první, psanou v originále sedmistopým jambem se sdruženým rýmem, jsem převedla volným veršem, u druhé v samém závěru knihy jsem rýmové schéma dodržela.

Na závěr chci ještě vyjádřit svoji vděčnost lidem, bez kterých by český překlad nebyl takový, jaký je. Za odbornou korekturu kapitol, za zájem o věc a za ochotu kvalifikovaně poradit děkuji Zuzaně Foitové a Janu Stuchlíkovi. Můj veliký dík pak patří také Anně Audrlické za vstřícnost, pochopení, důvěru, milé slovo v každé situaci

a také jazykovou korekturu textu. Přes oceán vysílám svůj dík Monice Eichler Szucs za trpělivost s mými věčnými připomínkami k sazbě v pro ni neznámém jazyce a děkuji také Bohumilu Bednářovi za velice flexibilní pomoc při sazbě úvodní části, tří závěrečných kapitol a celkovém sjednocení sazby včetně úpravy obrázků.. Můj zvláštní dík pak zasluhují moji „tři chlapi v chalupě“: Františku, Vavříнку a Šebánku, ani nevíte, jak už se těším, až s vámi zase budu moc být tak, jak bych chtěla a jak si zasloužíte.

Můj cíl je splněn, jsem na konci tohoto úseku své cesty, česká kniha je na světě a jako štafetu ji po mně přebíráte vy, její čtenáři. Věřím, že její poselství hrdě ponese dál. Přeji vám všem na tomto místě odhodlání, vnitřní sílu, houževnatost a podporu okolí na vaší vlastní cestě, tak abyste měli každou chvíli důvod k oslavě, stejně jako ho mám teď já. Držím palce!

Jitka Charvátová,
11. 11. 2014

Kniha vyšla s laskavou podporou



CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT

Jednotlivé kapitoly a jejich překlad dále podpořili

doc. MUDr. Mgr. Radvan Bahbouh, Ph. D.

Proměny: Podělit se o svůj příběh

Mgr. Adéla Barešová a Ing. Rudolf Kubík

Přestávky na oddech a dobré rady na cestu

Ing. Andrea Jarolímová

Postupovat na cestě vpřed: Zmapovat si cíle v různých oblastech života

Společnost Eli Lilly ČR s. r. o.

Společnost QED GROUP, a. s.



Q E D G R O U P

Pustit se do zotavování naplno



CENTRUM PRO ROZVOJ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ CENTRE FOR MENTAL HEALTH CARE DEVELOPMENT

Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví (dále Centrum) oslaví v roce 2015 své dvacáté narozeniny. Kniha, kterou právě držíte v rukou, je tak s malým předstihem velkým dárkem pro Centrum i pro všechny, které zajímá praxe zotavování z duševní nemoci. Podobně jako jsou čtenáři této knihy kapitolu po kapitole doprovázeni a podporováni v tom, aby si na své cestě k zotavení stanovovali vlastní cíle, i Centrum si vytyčuje cíle své činnosti po celou dobu svého působení. Jedním z těch nejdůležitějších je, aby lidé s duševním onemocněním a jejich blízcí nebyli na svou nemoc sami; aby dostávali pomoc a podporu v místě, které si vybrali k životu, v komunitě. K dosažení tohoto cíle uskutečnilo Centrum během své cesty nespočet kroků, velkou řadu aktivit, projektů, mnoho důležitých strategických vyjednávání, rozhodnutí a plánů, a zatím ještě stále není u konce své cesty.

V průběhu cesty, po níž jsme se vydali, jsme v týmu Centra často pátrali po tom, jaké jsou naše silné stránky a jak je lépe rozvíjet. V tom nám velmi pomohli i další odborníci a zahraniční kolegové, kteří nás inspirovali. Překážky, které se stavěly do cesty našemu záměru rozvíjet komunitní péči v České republice, jsme hůře nebo lépe zdolávali, ale nikdy jsme to nevzdali. Spoustu cenných rad na cestu jsme získali přímo od lidí s duševním onemocněním. Naše výzkumná práce a přenos aktuálních trendů ze zahraničí nám pomáhaly a stále pomáhají udržovat směr, který vede ke zkvalitnění péče o duševní zdraví a k jejímu přesunu do přirozenějšího prostředí, tedy do komunity.

V roce 2012 jsme v Centru začali realizovat myšlenku zapojení lidí s duševním onemocněním do přímé práce v rámci projektu „**Zapojení peer konzultantů do péče o duševně nemocné**“. Nebyli jsme na to sami, po celou dobu nám pomáhala spřátelená nizozemská organizace GGZ Noord-Holland-Noord. Na počátku jsme navázali spolupráci s organizacemi v České republice, které myšlenka zaujala, měly chuť rozšířit svůj tým o člověka s vlastní zkušeností s duševním onemocněním a vnést tak do své práce pohled z jiné perspektivy. Společně jsme načerpali řadu informací a podnětů od našich nizozemských partnerů a na základě stanovených kritérií jsme pak vybrali 10 konkrétních týmů, které dostaly příležitost zaměstnat na jeden rok peer konzultanta. S českými peer konzultanty a jejich kolegy jsme se vydali do Nizozemska získat zkušenosti přímo z praxe. Po návratu následovalo další vzdělávání peer konzultantů a konečně i jejich zapojení do přímé práce s lidmi s duševním onemocněním. Během následujících 12 měsíců byli peer konzultanti a týmy, ve kterých působili, podpořeni také prostřednictvím individuálních a skupinových supervizí a řada z nich se chystá pokračovat ve své práci i po skončení projektu.

V určité fázi naší cesty jsme se zamýšleli nad tím, jaký jí dát další, nový směr. V rámci projektu „Zapojení uživatelů péče do vzdělávání v oblasti péče o duševní zdraví“ jsme do přípravy budoucích profesionálů – studentů na vysokých školách zapojili lidi s vlastní zkušeností s duševním onemocněním. Záměrem bylo, aby se ti, jejichž profesí bude pomáhat lidem s duševním onemocněním, seznámili s postoji a metodami práce, které jsou dle našeho pohledu prospěšné a odpovídají skutečným potřebám klientů. Proběhlo výběrové řízení, které zohledňovalo kritéria, jako je schopnost a ochota sdílet svůj příběh, dovednost učit se novým věcem či dovednost analyzovat, třídit a předávat teoretické informace. Vybrali jsme 10 lidí s vlastní zkušeností, kteří prošli šedesátihodinovým kurzem lektorských dovedností a stali se cennou součástí lektorského týmu Centra.

Společně jsme vytvořili čtyři šestihodinové vzdělávací moduly na témata, která se týkají hodnot důležitých v péči o duševní zdraví. *Recovery – cesta k plnohodnotnému prožívání i s nemocí, Destigmatizace – změna a informace k postavení lidí s duševním onemocněním ve společnosti, Self management – podpora a rozvoj dovedností na cestě k Recovery, Peer programy – je důležité zapojovat lidi s vlastní zkušeností do péče a vzdělávání.* Tento program vzdělávání jsme nabídli pražským vysokým školám a nabízíme jej rovněž tzv. „na klíč“ v našem vzdělávacím institutu.

V současné době se realizují výběrové předměty na dvou vysokých školách, které o program projevily zájem – na Katedře sociální práce FF UK a na Pražské vysoké škole psychosociálních studií. V obou případech je lektorům s vlastní zkušeností s duševní nemocí dána kompetence samostatně vést předmět „Aktuální trendy v péči o duševní zdraví“. Na naší cestě to pro nás představuje jeden z mílových kroků vpřed.

Projekt „Zapojení peer konzultantů do péče o duševně nemocné“ (2012–2014) byl podpořen z Evropského sociálního fondu prostřednictvím *Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost* a státního rozpočtu ČR.



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



OPERAČNÍ PROGRAM
LIDSKÉ ZDROJE
A ZAMĚSTNANOST

PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz

Projekt „Zapojení uživatelů péče do vzdělávání v oblasti péče o duševního zdraví“ (2013–2014) byl podpořen v rámci *Operačního programu Praha – Adaptabilita*, který je spolufinancován Evropským sociálním fondem.



Evropský sociální fond

Praha & EU: Investujeme do vaší budoucnosti

Spolupracující týmy

Týmy, které v letech 2013–2014 byly zapojeny do projektu „Zapojení peer konzultantů do péče o duševně nemocné“ a zaměstnávaly peer konzultanty.

BONA, o. p. s.

Pod Čimickým hájem 177/1
181 00 Praha 8
www.bona-ops.cz

FOKUS České Budějovice, o. s.

Bezdrvská 1
370 11 České Budějovice
www.fokus-cb.cz

FOKUS MLADÁ BOLESLAV – Sdružení pro péči o duševně nemocné

Středisko Nymburk
Palackého třída 449
288 02 Nymburk
www.fokus-mb.cz

FOKUS – Písek, o. s.

Kollárova 485/13
397 01 Písek
www.fokus-pisek.cz

FOKUS Vysočina

Komunitní tým Hlinsko
Karla Lidického 1213
539 01 Hlinsko
www.fokusvysocina.cz

Iskérka – občanské sdružení

Chodská 534
756 61 Rožnov pod Radhoštěm
www.iskerka.info

Ledovec, o. s.

Ledce 1

330 14 Ledce

www.ledovec.cz

Péče o duševní zdraví – region Pardubice

Středisko Chrudim

Městský park 274

537 01 Chrudim

www.pdz.cz

Sdružení Práh

Tuřanská 12

620 00 Brno

www.prah-brno.cz

ZAHRADA 2000 o. s.

Na Mýtince 32

790 01 Jeseník

www.zahrada2000.cz

Kontaktní údaje

Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví, z. s.

Řehořova 992/10

130 00 Praha 3

IČO: 62936654 DIČ: CZ62936654

Číslo účtu: 2247602504/0600

www.cmhcd.cz

Vzdělávací institut

Vzdělávací institut Centra pro rozvoj péče o duševní zdraví byl založen v roce 2008, kdy jsme získali akreditaci Ministerstva práce a sociálních věcí jako vzdělávací instituce. Centrum samotné však pořádá kurzy pro odborníky různých profesí již od svého vzniku v roce 1995. Cílem Vzdělávacího institutu je poskytnout a doplnit specializační vzdělání v podobě kurzů vedených kvalifikovanými lektory s mnohaletou praxí a bohatými zkušenostmi. Každý kurz je odborně připraven tak, aby si z něj jeho účastníci odnesli dostatek teoretických i praktických poznatků. Kurzy jsou akreditovány Ministerstvem práce a sociálních věcí.

Naše kurzy

Aktuální trendy a způsoby pomoci v oblasti péče o duševní zdraví perspektivou uživatelů

Série čtyř jednodenních kurzů je určena pracovníkům, kteří se ve své praxi setkávají s lidmi s duševním onemocněním. Cílem je zprostředkovat aktuální trendy, metody a způsoby pomoci s důrazem na perspektivu uživatelů. Témata jednotlivých bloků souvisí s moderními trendy v péči o duševní zdraví – koncept Recovery, Destigmatizace, Peer programy a Self management – a rozvíjejí dovednosti absolventů pro praxi. Je možné objednat si celou sérii jako komplexní program či jednotlivé dny. Trendem v péči o duševní zdraví je zapojování lidí s vlastní zkušeností s onemocněním jak do přímé péče (jako členové týmů s jasně definovanou rolí), tak do vzdělávání. Přednášejícími kurzu jsou lektori s vlastní zkušeností a odbornou kvalifikací.

Camberwellské hodnocení potřeb (CAN)

Kurz nabízí seznámení s metodou šetření potřeb lidí s duševním onemocněním, kterou je možné využít v rámci standardní práce s klientem, tj. mapování situace klienta a následného plánování péče. Camberwellský formulář pro hodnocení potřeb (Phellan a kol. 1995) je metoda mapující zdravotní a sociální potřeby závažně duševně nemocných. Účelem šetření je zjistit, ve kterých oblastech uživatel péče potřebuje pomoc a ve kterých se mu jí už dostalo. Hodnotit se může jak struktura potřeb a míra poskytnuté/potřebné pomoci mezi dvěma časovými obdobími, tak rozdíly mezi hodnocením uživatele, profesionála nebo pečovatele. Výsledky šetření ukazují na vliv a úspěšnost intervencí na potřeby uživatelů zařízení.

Camberwellské hodnocení potřeb (CAN) – praktický nácvik

Kurz nabízí upevnění dovedností při používání metody šetření potřeb lidí s duševním onemocněním – Camberwellský formulář pro hodnocení potřeb (CAN). Je zaměřen na pracovníky, kteří metodu při práci s klienty/pacienty (duševně nemocnými) již používají, ale nejsou si v práci s formulářem jistí, narážejí na praktické problémy apod.

Case management v přípěch

Kurz je zaměřený na prohloubení dovedností pracovníka v roli case managera a na zprostředkování zkušeností v práci s klienty s duševním onemocněním. Absolventi budou z kurzu vybaveni praktickými dovednostmi v práci s osobami s duševním onemocněním pomocí metody case managementu. Konkrétně se jedná o asertivní kontaktování osob s duševním onemocněním a mapování jejich potřeb a sociální situace, vypracování rehabilitačního plánu, spolupráci s rodinou, krizovou intervenci, práci s klientem s chronickým duševním onemocněním, s duální diagnózou a s poruchou osobnosti, týmové vedení případu klienta a práci s nástroji, které má case manager k dispozici. Absolventi budou kompetentní používat metodu case managementu v práci s osobami s těžkým duševním onemocněním.

Cesta k zotavení z duševní nemoci metodou psychiatrické rehabilitace

Kurz vychází z výukových modulů, které vznikly v projektu MATRA III – projektu na podporu vzdělávání v oblasti péče o duševní zdraví, a dále z osnovy vzdělávání pro pracovníky komunitních služeb mezinárodního projektu PSYCHO-RESCUE. Do kurzu byly vybrány moduly určené k prohloubení znalostí a dovedností v oblastech komunitní péče, šetření, cílů intervence a problémových situací v rámci psychiatrické rehabilitace. Lektory kurzu jsou odborníci různých profesí s dlouholetou praxí v komunitních službách.

Metoda HoNOS – hodnocení zdravotního stavu klienta s duševním onemocněním

Kurz nabízí osvojení metody šetření zdravotního stavu duševně nemocných prostřednictvím nástroje HoNOS (Hodnocení zdravotního stavu – Wing a kol., 1995). Metoda slouží ke sledování vývoje zdravotního stavu a sociálních funkcí u lidí s duševním onemocněním, ale také k hodnocení efektivity jednotlivých služeb v oblasti duševního zdraví, jejich zkvalitňování, plánování a financování. K dispozici je verze pro externí hodnotitele i verze sebezposuzovací s možností srovnání a získání komplexnějších výsledků.

Minimum z psychiatrie pro pracovníky v pomáhajících profesích

Cílem kurzu je seznámit účastníky s problematikou duševního onemocnění (zejména závažnějších stavů vyžadujících pomoc v sociální oblasti) a problematikou péče o lidi s duševním onemocněním, včetně jejího legislativního rámce a problematiky posuzování nároku na příspěvek na služby u duševně nemocných.

Multidisciplinární přístup v péči o osoby s duševním onemocněním

Účastníci kurzu se seznámí s rozmanitostí a provázaností problematiky duševních onemocnění a s ní souvisejícími důvody pro nutnost spolupráce pracovníků různých profesí, institucí a poskytovatelů služeb v péči o osoby s duševním onemocněním. Získají informace o jednotlivých složkách systému péče o duševně nemocné

a o principech komunitní péče. Naučí se rozlišit úrovně spolupráce týmů, služeb a organizací. Dozvedí se, jaké je profesní složení multidisciplinárních týmů a jaké jsou činnosti a kompetence v týmech. Získají schopnost komunikovat v týmech, seznámí se s odlišnostmi v odborném jazyce jednotlivých profesí i s možnými překážkami ve funkčnosti týmů

Práce s lidmi s duální diagnózou

Kurz nabízí vhled do dynamické souvislosti a vzájemného propojení problematiky závislostí a psychiatrické morbidity, které je nutné pro vytvoření modelu komplexní péče v této oblasti. Mezi lektory kurzu je zastoupena celá škála odborníků od lékařů po sociální pracovníky. Účastníci se seznámí s procesem léčby duálních diagnóz s důrazem na její fáze a naučí se teoretickým a praktickým základům metody motivačních rozhovorů. Získají rovněž znalosti o průběhu spolupráce s rodinou a okolím klienta a seznámí se s podmínkami pro zavádění integrované léčby duálních poruch v organizaci.

Práce s rodinami osob s duševním onemocněním

Kurz poskytuje pohled na rodinu jako na důležitého činitele v průběhu nemoci a léčby. Reaguje tak na trend ve vyspělých zemích, kdy terapie nepracuje pouze s nemocným člověkem, ale s celým rodinným systémem. Ukazuje se, že taková práce urychluje proces zotavení. Výhodou kurzu je lektorská spolupráce klinického psychologa a sociálního pracovníka, tedy využití různých úhlů pohledu a jiného typu zkušeností z práce s rodinou.

Přístup k sexualitě lidí s psychózou

Kurz je zaměřen na získání teoretických znalostí specifik sexuality u lidí s psychózou. Součástí kurzu je také seznámení se základy sexuologie.

Specifika v práci komunitní psychiatrické sestry

Certifikovaný kurz, který má akreditaci Ministerstva zdravotnictví, je zaměřen na získání znalostí a dovedností potřebných pro přechod z pozice psychiatrické sestry v lůžkovém zařízení na pozici sestry v komunitních službách pro lidi s duševním onemocněním. Kurz byl připraven zejména v souvislosti s připravovanou reformou psychiatrické péče v České republice, při které by měla vzniknout tzv. Centra duševního zdraví, nový sociálně-zdravotní článek péče, která bude poskytována především v přirozeném prostředí klientů/pacientů. Absolvování kurzu umožní sestřím, které pracují v lůžkových zařízeních zapojení do komunitní péče, a to zejména do práce v terénu. Kurz zahrnuje jak teoretickou, tak praktickou část. Teoretická část se skládá z 10 vzdělávacích modulů a její obsah vznikl na základě pilotního ověření mezi psychiatrickými sestrami.

Trauma: člověk s duševním onemocněním jako oběť trestného činu

Kurz seznámí posluchače s dopady traumatické zkušenosti způsobené násilným trestným činem na skupinu lidí trpících duševním onemocněním. Nabízí základní informace o způsobech reakce oběti na násilný trestný čin a o souvislostech způsobeného traumatu s duševním onemocněním. Účastníci se rovněž seznámí se základy vhodného přístupu k obětem a jejich blízkým a zorientují se v možnostech další odborné pomoci.

Vzdělávací program pro peer konzultanty

Kurz se zaměřuje na přípravu budoucích peer konzultantů s ohledem na specifika jejich role. V průběhu pětidenního vzdělávání se účastníci věnují tématům Recovery (Zotavení), Životní příběh a jeho využití pro práci, Návěst komunikace a Práce v týmu. Kurz zohledňuje zvláštnosti role peer konzultanta v českých podmínkách a využívá také získaných zkušeností ze zahraničí. Součástí lektorského týmu jsou i samotní peer konzultanti.

Více informací naleznete na stránkách www.cmhcd.cz

O knize řekli

Autoři *Cest k zotavení* ukazují, že zotavení není jen myšlenkový obrat či povzbuzující pojem. Představují zotavení jako něco, co se dá velmi prakticky uskutečňovat ať už sami nebo spolu s druhými. Vydání *Cest k zotavení* u nás vnímám jako důležitou podporu pro všechny, kteří se nechtějí smířit s rolí „především pacient“ a hledají inspiraci jak na to.

Pavel Říčan,

sociolog, ředitel Centra pro rozvoj péče o duševní zdraví

Dlouho před tím, než do mého života zasáhla nemoc, jsem vyhledávala různé směry a metody osobnostního a duchovního rozvoje. Cesty k zotavení mi umožňují pracovat na svém dalším duchovním a osobnostním růstu bez ohledu na limity, které mi psychóza nastavila. Navíc mi umožňují sdílet tuto cestu s těmi, kteří chtějí žít lepší, radostí a spokojeností naplněný život. Máme společný směr a cíl. Už nejsem sama, a to mne těší.

Světlana Soldánová,

peer konzultantka

Lidé, kteří onemocněli duševní poruchou, jsou cestovatelé putující po všech zákrutách cest k zotavení: čekají na ně křížovatky, překonávání závor, uvíznutí v bahně, nebezpečné rokle, bouře, pustiny, bloudění v kruhu i svody pohodlného nicnedělání... V knize *Cesty k zotavení* získávají návod, jak se na cestu připravit, jaký plán speciálně pro sebe zvolit, i hrubý náčrtek mapy. S mapou v podpaží je snadnější vyrazit a potkat se s dalšími poutníky! My, kteří máme tu čest stát se na některých úsecích putování průvodci a pomocníky, získáváme v knize *Cesty k zotavení* novou důvěru v poutníky a směr jejich cesty i radost ze společného putování.

Tým Centra pro rozvoj péče o duševní zdraví

Proces úzdravy (recovering) vedoucí k úzdravě (recovery) je cestou k dosažení psychické změny. Je k tomu zapotřebí úsilí jak člověka samotného, tak i otevření se ostatním. *Cesty k zotavení* nabízejí směr k životu, dávají šanci k jeho osobnímu objevování. Zprostředkovávají nejen pohled lidí, kteří cestu k úzdravě absolvovali, ale i inspirují a pomáhají těm, kteří se na ni vydávají. Je opravdu dobře, že tento text vznikl.

Václava Probstová,

psychoanalytik a vysokoškolský pedagog