






PŘEKONEJTE
EMOČNÍ BARIÉRY
A ŽIJTE ŽIVOT,
JAKÝ SI
ZASLOUŽÍTE

MALÁ TRAUMATA



MEG ARROLL

*Mému partneru Markovi,
který věří, že prostřednictvím knih dokážu pomoci mnoha lidem.
Děkuji ti za tvou víru a povzbuzování.*



PŘEKONEJTE
EMOČNÍ BARIÉRY
A ŽIJTE ŽIVOT,
JAKÝ SI
ZASLOUŽÍTE

MALÁ TRAUMATA



MEG ARROLL

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

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

Dr. Meg Arroll, Ph.D.

Malá traumata

Překonejte emoční bariéry a žijte život, jaký si zasloužíte

Přeloženo z anglického originálu knihy Dr. Meg Arroll, *Tiny Traumas*, vydaného HarperCollinsPublishers, 1 London Bridge Street, Londýn SE1 9GF.

Copyright©2023 Dr. Meg Arroll

All rights reserved

Czech translation rights arranged with Dorie Simmonds Agency Ltd

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8718. publikaci

Redakce knihy a revize překladu Mgr. Hana Borovská, Ph.D.

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 304

První české vydání, Praha 2024

Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2024

author's photo © Jenny Smith Photography

ISBN 978-80-271-7100-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-7099-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-5011-3 (print)

Obsah

O autorce	9
Úvod	11
Přístup PPP	14
1. Proč jsou malá traumata tak závažná	17
Trauma s velkým T a zdraví	18
Zásadní životní události, které většina z nás zažije	19
Trauma „s malým t“ – chybějící článek?	20
Bouřlivé vody	22
Cesta k pochopení malého traumatu	22
Malá traumata z dětství	23
Malá traumata ze vztahů	30
Malá traumata z práce	35
Malá traumata ze společnosti	37
Malá traumata a psychický imunitní systém	41
Přijetí neznamená rezignaci	44
A proč na tom vlastně záleží?	45
Pojďme na to...	46
2. Nežili spolu ani šťastně, ani až do smrti	51
Přístup PPP, krok 1: Porozumění	53
Co je to vlastně štěstí?	53
Co nás dělá šťastnými? „Velká sedma“	55
Přístup PPP, krok 2: Přijetí	62
Přístup PPP, krok 3: Praxe	67
3. Pohodlná otupělost	71
Přístup PPP, krok 1: Porozumění	75

Proč je pro nás kvůli malým traumatům tak těžké popsat své pocity?	77
Přístup PPP, krok 2: Přijetí	80
Emotobiom – rozmanitost je zásadní	82
Cvičení: Hra s emotikony	83
Víc než jen slova...	84
Přístup PPP, krok 3: Praxe	87
Návrat do budoucnosti: Jak využít nostalgii k posílení emotobiomu	88
4. Zrození ke stresu	95
Přístup PPP, krok 1: Porozumění	97
Přístup PPP, krok 2: Přijetí	106
Přístup PPP, krok 3: Praxe – kroky ke zvládnání stresu a úzkosti	111
5. Paradox perfekcionismu	123
Perfekcionismus – přirozenost, nebo výchova?	125
Přístup PPP, krok 1: Porozumění	126
Maladaptivní vs. adaptivní perfekcionismus	129
Co prokrastinace není	129
Přístup PPP, krok 2: Přijetí	135
Přístup PPP, krok 3: Praxe	137
Cvičení: Podívejte se, jaká je realita	142
6. Lidské zdání, ne lidské bytí	147
Přístup PPP, krok 1: Porozumění	149
Mikroagrese jako malá traumata	152
Další důvody, proč se necítíme dostatečně dobří	155
Přístup PPP, krok 2: Přijetí	158
Přístup PPP, krok 3: Praxe	161
7. Když se užíváme	169
Přístup PPP, krok 1: Porozumění	172
Jídlo jako láska	173
Jídlo jako odměna	176
Přístup PPP, krok 2: Přijetí	178
Cvičení: Vědomý soucit se sebou samým	178

Přístup PPP, krok 3: Praxe	181
Dlouhodobé strategie pro překonání emočního zajídání	184
8. Co s tím má společného láska?	189
Filozofie a druhy lásky	192
Přístup PPP, krok 1: Porozumění	196
Přístup PPP, krok 2: Přijetí	203
Přístup PPP, krok 3: Praxe	208
9. Spát, možná i snít	215
Proč jsme spánkem tak posedlí?	217
Přístup PPP, krok 1: Porozumění	218
Přístup PPP, krok 2: Přijetí	223
Přístup PPP, krok 3: Praxe	229
10. Přechody a přechodové fáze	241
Či je to vlastně vývojová fáze?	243
Přístup PPP, krok 1: Porozumění	247
Cvičení: Mapa života	247
Dítě ve světě dospělých	249
Přístup PPP, krok 2: Přijetí	251
Cvičení: Přechodová cibule	252
Přístup PPP, krok 3: Praxe	257
11. Nezírejte do propasti. Skočte! Váš recept na život bez malých traumat	265
Přístup PPP – na celý život	266
Přístup PPP, krok 1: Porozumění	267
Přístup PPP, krok 2: Přijetí	272
Přístup PPP, krok 3: Praxe	276
Život je maraton, ne sprint – musíte ale běžet	289
Cvičení: Deník s názvem „Málem jsem si nevšiml(a)!“	289
Závěrečná poznámka	290
Poznámky	291
Poděkování	301

*Věnováno mému úžasnému,
milému a laskavému tatínkovi – tolik mi chybíš.*

O autorce



Dr. Meg Arrollová, Ph.D., je diplomovaná psycholožka a spisovatelka, která se věnuje oblasti duševního zdraví a wellness. Její přístup je zaměřený na řešení a přináší praktické tipy a strategie, s jejichž pomocí je možné se vypořádat s běžnými potížemi i složitými problémy.

Pravidelně přispívá do britských celostátních novin a časopisů, např. do Daily Mail, Metro, Psychologies, Women's Own, Top Santé a Stylist. Pravidelně také vystupuje v pořadech BBC World News, Kaye Adams Programme na rozhlasové stanici BBC Radio Scotland, v australské ranní talk show Today Extra a v UK Health Radio. Bývá také častým hostem řady podcastů, např. Dr Max's Mind Clinic.

Meg Arrollová přibližuje široké veřejnosti složité vědecké teorie a výzkumy. Přináší přitom praktické rady, co mohou lidé pro zlepšení svého duševního a fyzického zdraví udělat hned. Působí ve Velké Británii a USA a nabízí flexibilní online i tradiční individuální poradenství. Ve své práci propojuje psychoterapii s léčivým potenciálem přírody formou terapie za chůze (walk and talk) po nejkrásnějších parcích i jiných příjemných místech na světě.

Úvod

Vlastně o nic důležitého nejde... Nedá se to pořádně uchopit, ale... pořád máte pocit, že vám něco chybí – nejste úplně spokojení, připadáte si nedocenění, nedostatečně milovaní. Máte fungující rodinu, slušnou práci (Nakonec – o co jde? Je to jenom práce.), fajn přátele. Máte co jíst, kde bydlet, doma máte teplo, takže z hlediska hierarchie potřeb podle Maslowovy pyramidy jste na tom vlastně dobře. (Pozn. red.: Hierarchii lidských potřeb definoval v roce 1943 americký psycholog Abraham Harold Maslow. Podle něho je nutné, aby byly nejprve uspokojeny nižší, fyzické potřeby člověka, aby byly vyvolány vyšší potřeby.) Jenomže stejně se necítíte úplně... **šťastně**. A není štěstí právě tím cílem, ke kterému nás „společnost“ všechny vede? Ať už jsou to rodiče, učitelé, přátelé, naše pracoviště – v podstatě každé prostředí, na které si vzpomenete...

Nic hrozného se vám nestalo... Jenže o to tu právě jde. Jsme vedeni k tomu, abychom ignorovali „malá traumata“, která jsou záludná v tom, že po sobě postupně zanechávají prázdné místo a přetrvávající pocit melancholie a úzkosti. To vše na pozadí dokonalého instagramového života druhých.

Převážná většina mých klientů za sebou nemá žádné zásadní trauma z raného dětství jako sexuální zneužívání nebo fyzické týrání, život ve válečné zóně nebo úmrtí blízké osoby. Ale vždy se najdou drobné šrámy, které v našich životech zanechávají otisky. Malé rány, kterých si kvůli všudypřítomným společenským normám, podle nichž máme „zachovat klid a jít dál“, sotva všimneme. A tak se

hluboko v našem nitru hromadí emocionální zranění a bolest roste jako úroky na kreditní kartě.

Nakonec se tento emocionální nános projeví na naší duševní pohodě. A i když (zatím) nemusí být zahlcující, mnozí z nás vnímají, jak je stahuje dolů v podobě únavy, neustálého pocitu úzkosti a nízkého sebevědomí. Příznaky malého traumatu lze ignorovat jen na vlastní nebezpečí, protože když svůj stav nedostaneme pod kontrolu, může vést k mnoha dnes běžným psychickým a fyzickým problémům.

Většina z nás naštěstí neprožívá opakovaně velké trauma, nebo alespoň ne několikanásobné trauma a zneužívání, které by mohlo být příčinou psychických potíží.

Ztratíme své blízké, zhruba polovina z nás se rozvede, mnozí z nás utrpí fyzické zranění nebo onemocní, přičemž je známo, že tato závažná traumata (traumata „s velkým T“) mohou vést k diagnostikovatelným duševním problémům, jako je úzkost a deprese. To však nevysvětluje, s čím se dennodenně setkávám ve své praxi. Lidé přicházejí s něčím, co by se dalo popsat jako méně intenzivní zážitky: špatné vztahy mezi rodiči a dětmi, šikana od nepřátel, kteří se tváří jako přátelé, ponižování ve třídě, labilita vyvolaná častým stěhováním (spojeným se změnou školy a zaměstnání), prostředí zaměřené na výsledky nebo neustálá snaha vyjít s penězi. Následkem toho všeho je, že si lidé kladou otázku: „Proč se vůbec snažit?“ Pocit, že je vám většinu času tak nějak nanic, chřadnutí, velká úzkostnost a maladaptivní perfekcionismus ovšem nejsou příznaky, které by váš praktický lékař uměl diagnostikovat nebo léčit. Nezapadají do úhledných kritérií z lékařských encyklopedií, a když se vás lékař zeptá, zda jste v posledním roce prožili nějaké významné životní události, nejspíš odpovíte, že ne. Lidé jsou tak ponecháni na pospas svému naprosto vyčerpávajícímu životu, doprovázenému přesvědčením, že přece o nic vážného nejde – a to jenom proto, že si nepřipouštíme, jak zákeřný dopad může malé trauma mít.

Hovořím o „malých traumatech“ nebo o traumatech „s malým t“, protože jde v podstatě o univerzální lidskou zkušenost, která si zaslouží, aby se o ní běžně mluvilo v každodenní komunikaci. V životě totiž záleží právě na maličkostech – na každodenních drobnostech, které nám odčerpávají vitalitu, jiskru a potenciál. Jestliže si však svá malá traumata uvědomíme, můžeme je využít ve svůj prospěch tím, že si vybudujeme silnou psychickou imunitu, která nás ochrání před ničivým dopadem budoucích traumat „s velkým T“.

Protože na vás záleží. Dobře mě poslouchejte: Jste důležití. Mnohem víc, než si právě teď myslíte. A po přečtení této knihy tomu nejenom budete věřit, ale vaše každodenní obavy a frustrace se začnou rozplývat. Věřte mi, jsem psychologka, i když asi nevypadám tak, jak si psychologa nejspíš představujete. Nemám ve své ordinaci gauč, nenosím plnovous a nesetkáte se u mě s odsuzovačným pokyvováním hlavou, protože za žádnou svoji zkušenost, chybu ani tu nejtemnější myšlenku se nemusíme stydět. Tato kniha přináší moje poznatky, které jsem získala během více než dvaceti let svých zkušeností z výzkumu a praxe a o kterých jsem přesvědčena, že jsou platné. Každý člověk, s nímž jsem pracovala, trpěl nějakou formou malého traumatu. Mohla bych uvést nespočet příkladů. Následky malých traumat mají tendenci probublávat na povrch a jejich projevy se dají snadno rozpoznat. V této knize se s vámi podělím o soubor „témat“, která podle mých zjištění s malými traumaty souvisí. Používám termín „témata“, protože se nejedná o zdravotní potíže jako takové, přesto mohou mít na člověka podobný vliv. Některá z těchto témat, možná jich bude i více, vám třeba budou povědomá. Můžete mít pocit, že jste jediní na světě, kdo něčím takovým trpí. Chci vás však právě tady a teď ubezpečit, že tato témata, tyto neduhy nebo jak kdo jen tento soubor příznaků a projevů v jednotlivých kapitolách nazve, jsou opravdu velmi častá. Protože neexistují lékařské definice, nemohu vám dát

přesná procenta nebo údaje o tom, kolik lidí se takhle cítí. Na základě vlastních zkušeností a pozorování vám však mohu říci: Jestliže nepocítujete žádné příznaky související s malým traumatem vy sami, pak je bude mít někdo, koho znáte, někdo, kdo je vám velmi blízký.

Během toho, co vás budu v této knize provázet bouřlivými projevy malých traumat, jako jsou pomalu narůstající panika, pocit nedostačivosti, nebo dokonce i zdravotní problémy typu nespavost, přibývání na váze a chronická únava, vám samozřejmě poskytnu praktické a konkrétní rady, jak se s těmito obtížemi vyrovnat – abyste znovu získali kontrolu nad svým životem a přestali být otroky malých traumat. V dnešní době není snadné získat psychologickou pomoc. Nicméně z výzkumů víme, že biblioterapie (tedy to, co právě teď děláte, když čtete tuto knihu) může pomoci zmírňovat příznaky.

Protože se všichni denně potýkáme s obtížnými a složitými životními problémy, pojďme si naši situaci co nejvíce zjednodušit a usnadnit. Využijeme k tomu moji tříkrokovou metodu zaměřenou na řešení:

Přístup PPP

(Pozn. red.: V originále *The AAA Approach – Step 1: Awareness, Step 2: Acceptance, Step 3: Action.*)

- **Krok č. 1: Porozumění** – Prozkoumejte svoji osobní konstelaci malých traumat a to, jak ovlivňuje vaše prožívání, abyste mohli převzít kontrolu nad svým životem.
- **Krok č. 2: Přijetí** – Nejnáročnější část procesu. Tuto fázi se řada lidí snaží přeskočit. Ale bez přijetí bude malé trauma i nadále negativně ovlivňovat váš současný život.

- **Krok 3: Praxe** – Přijetí samo o sobě nestačí. Musíte podniknout kroky k aktivnímu vytváření života, po kterém toužíte.

Je důležité, abyste alespoň zpočátku, než se s přístupem PPP seznámíte, postupovali po jednotlivých krocích. Ve své praxi se často setkáváme s lidmi, kteří prožívají neuvěřitelnou frustraci, protože se pustili rovnou do fáze provádění. To je podobné, jako kdybyste si na ošklivý škrábanec dali náplast, aniž byste ránu předtím vyčistili. Špína a štěrka zůstanou v ráně a ta se zanítí, což vám nakonec způsobí mnohem větší problémy než původní zranění. Stejně tak platí, že pokud nejdříve svému malému traumatu neporozumíte a nebudete pracovat na přijetí toho, co se ve vašem životě odehrálo, budou mít vaše praktické kroky jen krátkodobý přínos. Někteří lidé, zejména ti, kteří vyzkoušeli nejrůznější psychologické a svépomocné metody, dosáhli značného pokroku v porozumění svému malému traumatu. Ale i oni postupují od kroku porozumění přímo k praxi, aniž by prošli krokem přijetí. V žádném případě to není chyba jednotlivce – žijeme v rychlé společnosti, posedlé okamžitým uspokojením, takže je logické, že všichni chceme řešení, které nezabere víc než dvě minuty a dá se sdílet na TikToku. Nicméně stejně jako u každé jiné dovednosti i tady platí, že jakmile si na tento postup zvyknete, bude se vám snadněji procházet jednotlivými fázemi a stanete se mistry všech tří P.

Ještě jedna poznámka, než doopravdy začneme. Jedna z nejčastějších otázek, kterou slyším, zní: „Jak dlouho to bude trvat?“ Jediná správná odpověď je, že u každého člověka je to jinak. Stejně jako si nějakou dobu žádá fyzické uzdravení i emočnímu a psychickému zotavení je nutné dát prostor a čas. Čím hlubší je rána, nebo v tomto případě – čím větší je počet a intenzita malých traumat, tím více práce bude vaše zotavení vyžadovat. A je to opravdu práce, nebo spíše úsilí. Nicméně ujišťuji vás, že to stojí za to. Protože **vy za to stojíte**.

Z toho ovšem plyne poněkud krutá pravda. Malá traumata sice nejsou vaší vinou, ale jediný, kdo s nimi může něco udělat, jste vy sami. A právě teď jste udělali první zásadní krok k tomu, abyste se poprali s rozšířenými problémy, s nimiž se setkávám každý týden. A já na této cestě budu s vámi. Nejste na to sami.

Začneme podrobnějšími informacemi o tom, co jsou to malá traumata a proč jsou závažná, a pak se pustíme do ústředního postupu v rámci Přístupu PPP – budování porozumění.

KAPITOLA 1

Proč jsou malá traumata tak závažná

V této kapitole prozkoumáme:

- způsob, jakým trauma ovlivňuje fyzické a duševní zdraví
- rozdíl mezi velkým a malým traumatem
- mnoho rozmanitých zdrojů malých traumat
- psychologický imunitní systém
- jak malé trauma proměnit na psychickou protilátku

V této kapitole se nejprve podíváme na rozdíly mezi traumatem „s velkým T“ a traumatem „s malým t“, protože každá prožitá zkušenost nás formuje. To se nedá popřít. Je pro nás užitečné tento rozdíl definovat, nabízí nám totiž vysvětlení, proč se mnozí z nás po většinu času cítí tak trochu pod psa. Na příkladech ze skutečného života si ukážeme, co všechno může být zdrojem malého traumatu, a uvedeme tak tento druh emočního zranění do souvislostí, které obvykle nevidíme, i když je máme přímo před očima. A právě to je jeden z důvodů, proč může malé trauma napáchat takové škody.

Psychologie je relativně nová disciplína, která komplexní metody využívá až v posledním století. Proto si nejprve dovoluji zastavit se na chvíli u méně závažného traumatu. Prvním krokem je sledovat, co se děje na samém začátku, a zajistit, aby to, co odborníci jako

psychologové studují a zkoumají, skutečně odráželo život lidí. Svě zkušenosti můžete také sdílet pomocí hashtagu #tinyt, což může ostatním pomoci, aby se se svými zážitky necítili tak osamocně. Přispějete tak k rozšíření důkazního materiálu. Tak se do toho pusťme...

Trauma s velkým T a zdraví

Při zkoumání lidského života se psychologové i jiní vědci až donedávna zaměřovali na zásadní negativní životní události. To je samozřejmě logické, protože takové zážitky mají za následek akutní psychické onemocnění a lidé kvůli nim vyhledávají odbornou pomoc. Patří mezi ně život omezující (a někdy srdcervoucím způsobem život ohrožující) duševní poruchy, jako je hluboká deprese, generalizovaná úzkostná porucha, posttraumatická stresová porucha a celá řada dalších, které byly popsány v bibli duševního zdraví s názvem *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM, *Diagnostický a statistický manuál duševních poruch* nebo také *Manuál DSM*). Trauma „s velkým T“ se vyskytovalo u mnoha uvedených onemocnění – jedná se o typické tragické události či těžké životní situace, které, jak víme, často vedou k duševním i fyzickým potížím: život ve válečné zóně, sexuální, fyzické nebo emocionální zneužívání v dětství, znásilnění nebo obtěžování, postižení přírodními katastrofami, jako je požár, zemětřesení, tornádo a hurikán, nebo zkušenost oběti násilného činu, jako je ozbrojené přepadení nebo terorismus. To vše představuje trauma „s velkým T“.

Nejnovější, páté vydání *Manuálu DSM* (známé jako *DSM-5*)¹ uvádí 157 samostatných diagnostikovatelných poruch, tedy o 50 % více, než když tato objemná kniha v roce 1952 vyšla poprvé. Znamená to snad, že lidé dnes trpí o tolik větším množstvím typů duševních poruch? Řekla bych, že v některých případech tomu tak může být,