

JAK LÉPE ZVLÁDAT NEPŘÍJEMNÉ SITUACE A KONFLIKTY

Cesta
k odolnější
a vyrovnanější
mysli

Melanie
Greenberg



*Věnováno Brianovi a Sydney,
kteří jsou světlem mého života*

JAK LÉPE ZVLÁDAT NEPŘÍJEMNÉ SITUACE A KONFLIKTY

Cesta
k odolnější
a vyrovnanější
mysli

Melanie
Greenberg



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**.

Melanie Greenberg, Ph.D.

Jak lépe zvládat nepříjemné situace a konflikty

Cesta k odolnější a vyrovnanější mysli

Přeloženo z anglického originálu knihy Melanie Greenberg *The Stress-Proof Brain, Master Your Emotional Response to Stress Using Mindfulness & Neuroplasticity*, vydaného nakladatelstvím New Harbinger Publications, Oakland, USA, 2016.

Copyright © 2016 by Melanie Greenberg and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 7392. publikaci

Překlad Adéla Bartlová

Odpovědná redaktorka Marie Schreinerová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Fotografie autorky Stephanie Mohan

Počet stran 192

První vydání, Praha 2019

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-1167-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-1166-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-2584-5 (print)

Obsah

O autorce	9
Řekli o knize	10
Úvod	13
Váš mozek ve stresu	13
Mozek je možné změnit	15
Program vytvoření mozku odolného proti stresu	16
Jak je tato kniha uspořádána	17

ČÁST 1 Poznejte svůj stres

1. Reakce mozku na stres	21
Akutní a chronický stres	22
Mozek je neuroplastický	23
Jak Ted změnil svou automatickou reakci na stres	23
Stres a vaše emoce	24
Reakce mozku na stres	25
Fyziologická reakce na stres	27
Následky chronického stresu	32
Jak moc jste vystresovaní?	35
Závěrečné shrnutí	36
2. Proti jakému stresoru stojíte?	37
Vývojové změny	37
Velké životní události	40
Chronické stresory	44
Každodenní nepříjemnosti	49
Nepříznivé zážitky z dětství	51
Trauma	53
Jak trauma a nepříznivé zážitky z dětství ovlivňují reakci na stres	54
Jak se vypořádat se stresory	56
Závěrečné shrnutí	58

ČÁST 2 Jak uklidnit amygdalu

3. Zůstaňte v přítomnosti	61
Kořeny všímavosti	62
Vší mavost a vaše amygdala	63
Co je to všímavost?	64
Charakteristiky vědomého stavu mysli	66
Vší mavost: jak na to	68
Smyslové vjemy	71
Vnímání předmětů	73
Začleňování všímavosti do každodenního života	73
Jak všímavost zklidňuje amygdalu	76
Závěrečné shrnutí	77
4. Jak poznat a přijmout své emoce	79
Kulturní pohled na emoce jako překážku	79
Strategie ukotvení	80
Povolení a přijetí stresujících emocí	82
Funkční stránka emocí	85
Zvládání, zmírňování a zklidňování emocí	89
Vyjadřování emocí	91
Závěrečné shrnutí	93
5. Převzmete kontrolu nad stresem	95
Proč je důležité mít kontrolu	95
Záleží na tom, jak vidíte svůj stres	98
Posilování odolnosti proti stresu	99
Zmírnění stresu pomocí vnímané kontroly	100
Jak najít sebedůvěru nezbytnou ke zvládnutí stresu	102
Které části stresoru můžete ovlivnit?	104
Jak se přestat zabývat tím, co nemůžete ovlivnit	106
Závěrečné shrnutí	109
6. Naučte se soucitu	110
Když jsme ve stresu, tlačíme sami na sebe	110
Vysoká cena tvrdé práce	111
Mějte se sebou soucit	117
Závěrečné shrnutí	123

ČÁST 3 Kupředu s prefrontálním kortexem

7. Jak být kognitivně flexibilní	127
Integrovaná a neintegrovaná reakce mozku na stres	127
Stres a kognitivní flexibilita	131
Jak překonat obavy a ruminace	133
Nekatastrofické scénáře	136
Jak odhalit a překonat myšlenkové pasti	138
Závěrečné shrnutí	143
8. Přidejte pozitivitu	144
Jak nebýt ve střehu	144
Jak překonat zaměření na nedostatek	146
Vytváření pozitivního stavu mysli	149
Jak získat pomocí vděčnosti nový pohled na věc	151
Závěrečné shrnutí	153
9. Nastavte si mysl	154
Postoj „stres je užitečný“	154
Prospěšné účinky stresu	157
Jak mít pevnou vůli	160
Závěrečné shrnutí	162
10. Jak žít zdravě, když jste ve stresu	163
Chronický stres a zánět	163
Chronický stres a tloustnutí	163
Stres a narušený spánek	165
Stres a alkohol	166
Cvičení jako protistresový prostředek	167
Cvičení jako zvyk	169
Jak zlepšit spánek	172
Jak jíst zdravěji, když jste ve stresu	175
Závěrečné shrnutí	177
Poděkování	180
Zdroje	182
Literatura	183

O autorce



Melanie Greenbergová, Ph.D., má v kalifornské Marin County praxi psycholožky a výkonné koučky a je také odbornicí na zvládání stresu, zdraví a vztahů pomocí vědecky prokázaných technik z oboru neurovědy, všímavosti a kognitivně behaviorální terapie. Melanie Greenbergová má více než dvacet let zkušeností jako profesorka, spisovatelka, výzkumnice, klinická pracovníce a koučka a vystupovala na seminářích a přednáškách před domácím i mezinárodním publikem. Píše pro *Psychology Today* blog *Mindful Self-Express* a často ji oslovují a citují média: cnn.com, forbes.com, BBC

Radio, ABC News, *Yahoo! Shine* a *Lifehacker*, dále *Self*, *Redbook*, *Men's Health*, *Women's Health*, *Fitness Magazine*, *Women's Day*, *Cosmopolitan* a *The Huffington Post*. Vystoupila také v rozhlasových pořadech jako *Leading With Emotional Intelligence*, *The Best People We Know*, *Inner Healers* a *Winning Life Through Pain*. Melanie Greenbergová byla zařazena mezi třicet nejvýznamnějších psychologů, které stojí za to sledovat na Twitteru.

Řekli o knize

„Těžko byste v dnešní obtížné době našli tak užitečnou knihu, jako je tato. Melanie Greenbergová ve svém průlomovém díle kombinuje prastaré techniky na zklidnění mysli s moderními vědeckými poznatky o fungování mozku a učí čtenáře, jak změnit naučenou reakci na stres. Kniha je plná informací, opatřená odkazy na vědecké studie a také praktická. Pokrývá široké spektrum témat, od překonávání traumat, přes zkrocení svého vnitřního kritika, po zlepšení spánku. Každá kapitola obsahuje jednoduchá cvičení, která čtenáři pomohou vypěstovat si odolnost proti stresu. Tento manuál pro nalezení klidu a spokojeného života rozhodně doporučuji.“

– **Toni Bernhardová**, držitelka ocenění, autorka knih *How to Be Sick*, *How to Wake Up* a *How to Live Well with Chronic Pain and Illness*

„Stresu se nemůžete zbavit, ale můžete se ho naučit ovládnout. Začněte tím, že si přečtete tuto knihu. Je to jedna z těch vzácných knih, které by měl mít doma každý. Kupte si jednu pro sebe a jednu pro někoho z vašich přátel.“

– **Frank Sonnenberg**, držitel ocenění, autor šesti knih, konzultant firem na úrovni žebříčku Fortune 500. Společnost Trust Across America ho jmenovala jedním ze 100 nejlepších myšlenkových lídrů Ameriky.

„Tato vynikající kniha vám pomůže překonat ničivé účinky stresu, jež vám brání dosáhnout úspěchu – ať už osobního, nebo pracovního. Už se nebudete cítit vystresovaní, ale budete sebejistí, houževnatí, plní energie a všechno budete mít pevně ve svých rukou. Uvidíte, že svůj mozek můžete doslova přeorganizovat! Jestliže máte pocit, že vás stres v některé oblasti brzdí, pak je tato kniha právě pro vás.“

– **Lori Shemeková, PhD, CNC**, autorka knihy *How to Fight FATflammation!* Přispívá na téma zdraví do *Fox News*; *The Huffington Post* ji jmenoval špičkovou odbornicí na zdraví a fitness

„V našem skrz naskrz propojeném a superrychlém moderním světě se neustále setkáváme s hrozbami a požadavky, které v nás spouštějí kaskádu nežádoucích biologických reakcí, známou jako stres. Melanie Greenbergová dává v této knize čtenářům nejen praktické nástroje pro identifikaci dřívějších i současných stresorů, ale také je seznamuje s behaviorálními a psychologickými praktikami, jako je meditace všímavosti, aby mohli nezdravé biologické reakce na stresory utnout a zvýšit svou odolnost. Kniha je doslova nacpaná výsledky desítek let výzkumů na poli behaviorálních a neurologických aspektů stresu, ale zároveň je napsaná čtivým a přístupným stylem.“

– **Stephen J. Lepore, PhD**, profesor a zakládající člen katedry sociální a behaviorální vědy na Temple University

„Pokud patříte k té spoustě lidí, kteří trpí chronickým stresem, pak pro vás tato kniha bude ten správný lék. Melanie Greenbergová sestavila nesmírně čtivou kombinaci psychologie a neurovědy, která vám pomůže pochopit, proč jste ve stresu, a přidala na vědě založené nástroje, s jejichž pomocí změníte své nastavení a budete žít spokojenější a méně stresující život.“

– **Art Markman**, profesor psychologie a marketingu, ředitel programu Human Dimensions of Organizations na University of Texas v Austinu; autor *Smart Thinking*, *Smart Change* a spoluautor *Brain Briefs*; spolumoderátor pořadu *Two Guys on Your Head* v rádiu NPR

„Tato kniha poskytuje jasný návod na to, jak změnit naše vnímání stresujících událostí v životě. Melanie Greenbergová nám připomíná, že stres je součástí života, které se nelze zbavit; místo toho nám ukazuje, jak stres ovládat tak, aby tomu naše mysl rozuměla.“

– **LaRae Quay**, bývalá tajná agentka FBI, zakladatelka Mental Toughness Center a autorka knih *Secrets of a Strong Mind* a *Mental Toughness for Women Leaders*

„Tato inovativní kniha vás naučí, jak znovu převzít kontrolu nad stresory a prožívat tak ten nejlepší život, jakého jste schopni. Jestliže chcete proměnit svůj stres v příležitost k osobnímu růstu, je tato kniha právě pro vás.“

– **Elizabeth Hamilton-Guarino**, generální ředitelka The Best Ever You Network a autorka knihy *PERCOLATE*

„Stres je v dnešním světě součástí života, ale nemusí vám ten život zničit. Psycholožka Melanie Greenbergová, jedna z mých nejoblíbenějších autorek, napsala úžasnou novou knihu plnou praktických, srozumitelných tipů, s jejichž pomocí přeorganizujete svůj mozek, aby byl odolnější proti stresu a generoval víc positivity. Tato kniha je povinnou četbou pro každého, kdo prožívá stres – a to jsme, když se nad tím zamyslíte, my všichni!“

– **Jesse Lyn Stonerová**, zakladatelka Seapoint Center for Collaborative Leadership a spoluautorka knih *Full Steam Ahead!* a *Leading at a Higher Level*.

„Tato kniha elegantně spojuje výzkum všímavosti, vědu o mozku a pozitivní psychologii. Ať už je váš stres spojený s prací, penězi, vztahy nebo zdravím, tato kniha vám pomůže získat informace a tipy, které potřebujete, abyste nejen přežili, ale také rozkvetli. Strategie, které kniha učí, jsou víceúčelové, takže čtenář získá efektivní soubor nástrojů pro zklidnění úzkosti a maximalizaci odolnosti v mnoha životních situacích.“

– **Alice Boyesová, PhD**, autorka *The Anxiety Toolkit* a odbornice na emoce pro australský magazín *Women's Health*

„Pro lidi, kteří trpí stresem, je tato kniha požehnáním. Přináší nejnovější vědecké poznatky o zvládání stresu a překládá je do srozumitelného, snadno přístupného jazyka. Najdete v ní nástroje, které vám pomohou žít klidnější život bez zbytečného stresu.“

– **Kristin Neffová, PhD**, autorka *Self-Compassion*

Úvod

Tuhle knihu jste otevřeli, protože jste ve stresu. Možná vás stresuje nějaká nečekaná událost nebo životní změna, která vás vystavila novým úkolům a nejistotě. Možná jste se začali starat o dítě, renovujete dům, rozpadl se vám vztah, přišli jste o někoho blízkého nebo vám hrozí nezaměstnanost. Anebo jste dlouhodobě stresováni nefunkčním vztahem, osamělostí, tělesnou hmotností, chronickou nemocí, finančními obtížemi nebo prací, která vám nic nepřináší. Ve vašem mozku mohou stále vězet psychické následky traumat nebo zanedbávání z dětství. Navíc se musíte vypořádávat s každodenními dávkami frustrace, jež přináší dopravní provoz, účty, údržba domova, členové rodiny, kteří pořád něco chtějí, šéfové a zákazníci nebo vaše vlastní stárnoucí tělo. Ať je zdrojem stresu cokoli, po určité době z něj začnete být unavení, ustaraní, vyčerpaní. Když ovšem pochopíte, jak je váš mozek nastaven na zpracovávání stresu, dokážete ho sami uvést do klidnějšího, soustředěnějšího a pozitivnějšího stavu. Naučíte-li se zvládat stres tímto způsobem, budete spokojenější a úspěšnější!

Váš mozek ve stresu

Když jste ve stresu, máte pocit, že jste přišli o rovnováhu. Představujete si černé scénáře, snažíte se přijít na rychlé řešení a myšlenky vám uhánějí rychlostí blesku. Srdce vám buší, dýcháte mělce a z hrudi a břicha vám vystřelují vlny strachu. Vaše svaly jsou napjaté. Máte pocit, že nemůžete klidně sedět a normálně myslet. Možná budete kritizovat sami sebe a litovat, že jste se dostali do tak stresující situace. Nakonec toho na vás začne být moc a skončíte rezignovaně otupělí u jídla, alkoholu nebo hloupého televizního seriálu. Nebo jste na sebe tak tvrdí, že se úplně vyčerpáte, jste neustále mrzutí a žijete nevyváženě a nezdravě.

Možná si neproduktivní reakce na stres vyčítáte a nadáváte si za ně, ale neměli byste.

Reakce na stres je už od dávných dob, kdy se vyvíjeli předchůdci člověka, stejná. Pomohla lidstvu přežít v dobách, kdy nám reálně hrozila smrt hladem nebo ve spárech lvů a tygrů.

Přímo uprostřed mozku totiž máme párový útvar tvaru dvou mandlí, který se jmenuje *amygdala* a vyvinul se speciálně proto, aby reagoval na hrozby. Amygdala dostává informace ze smyslových a vnitřních orgánů, a když usoudí, že je přítomna hrozba (například vidíte rozzlobený obličej nebo slyšíte hrozivý zvuk), začne „bít na poplach“. Pomocí hormonů a neurotransmiterů (chemických přenašečů zpráv) spustí kaskádu fyziologických změn, jež vás připraví na boj nebo útěk. Proto jste ze stresu buď nabuzení a podráždění, nebo naopak panikaříte a snažíte se uniknout.

Taková stresová reakce je dobrá, když stojíte proti akutnímu stresoru, například proti někomu, kdo vás chce napadnout. Zvýšená ostražitost a impuls bojovat nebo utéct, který se spustí, ještě než máte čas začít přemýšlet, vám mohou zachránit život. Kdybyste zůstali klidní a všechno si pěkně promysleli, promrhali byste cenné vteřiny.

Většina lidí však proti takové bezprostřední hrozbě stojí málokdy (i když se nám televizní zprávy snaží namluvit opak). Mnohem běžnější jsou všední výzvy v podobě řešení konfliktů, plnění úkolů, placení složenek, chození na rande a péče o sebe a svou rodinu v neustále se měnícím, náročném světě. K tomu přičtete psychické stresory, jako jsou osamělost, nejistota, zklamání, odmítnutí a problémy, jež ohrožují vaše zdraví, pocit bezpečí a živobytí.

Z krátkodobého hlediska vás stresové hormony (např. kortizol) energizují, motivují k překonání překážek a zlepšují koncentraci na problém. Po delší době však tytéž hormony vedou k úzkosti, černým myšlenkám nebo nevhodným impulzivním akcím. Negativně ovlivňují stav vašeho srdce, imunitního systému, tělesnou váhu, a dokonce i fungování mozku. Jinými slovy, automatická reakce mozku na stres je užitečná, když jste vystaveni fyzickému nebezpečí nebo rychlé výzvě, ale pokud potřebujete řešit dlouhodobější těžkosti nebo opakované překážky, je k ničemu. Abyste zvládli dlouhodobé úkoly – finančně se zajistili, našli si a udrželi dobrý vztah, postarali se o rodinu, pořídili si domov nebo uspěli v práci či podnikání –, musíte se naučit svůj stres ovládat a nenechat se jím vykolejit. Je potřeba naučit se zvládat běžné životní změny, překonávat nečekané krize a zklamání a případně odvracet hrozící katastrofy. i v případech, že už zažíváte negativní následky stresu, není pozdě na změnu. Váš mozek i tělo mají vynikající regenerační schopnosti.

Mozek je možné změnit

Váš mozek umí regenerovat a dokáže se sám léčit pomocí procesu, kterému se říká *neuroplasticita*. Mohou v něm růst nové neurony, vznikat nové pozitivní a produktivní spoje a ty části, které vám pomáhají jasně myslet a vidět tak stresory jako zvládnutelné překážky, je možné posílit. Využijete-li schopností svého prefrontálního kortexu, dokážete uklidnit amygdalu a reagovat na stres rozvážněji a efektivněji.

Prefrontální kortex je u lidí zvláště velký a dobře vyvinutý, a právě díky němu proto dokážeme tak úžasně myslet a řešit problémy. Je uložený přímo za čelní částí lebky a pro mozek je něco jako generální ředitel. Dokáže udržovat v mysli informace z aktuální situace a zároveň minulé zkušenosti, abyste se mohli správně rozhodnout, jak postupovat. Když narazíte na stresor, informace ze smyslových orgánů (například očí a uší) proudí jak do amygdaly, tak do prefrontálního kortexu. Cesta do amygdaly je ovšem rychlejší, aby bylo možné okamžitě reagovat na náhlou hrozbu. Prefrontální kortex odpovídá na stres pomaleji než amygdala, protože musí zpracovat mnohem víc informací.

Prefrontální kortex také umí udržet amygdalu na uzdě. Dokáže jí sdělit, že se může uklidnit, protože ten had, kterého vidí, je ve skutečnosti jen ohnutý klaček na zemi a protože změna, nejistota a ztráty jsou běžnými součástmi života. Díky tomu můžete zůstat v rovnováze a z dlouhodobého hlediska se o sebe lépe postarat, využívat zdrojů a hledat pomoc u svého okolí. Prefrontální kortex umí amygdale říct, že situaci zvládnete, protože vytrváte a budete na sobě pracovat, dokud se nenaučíte všechno, co k tomu potřebujete.

To jsou některé ze strategií využívaných dobře fungujícím prefrontálním kortexem, ze kterého vedou spolehlivé nervové spoje do amygdaly a dalších částí mozku, takže je schopen s nimi správně komunikovat. Když tento proces funguje, jak má, váš prefrontální kortex převeze velení, zmírní paniku a pomůže vám zvládnout stresory chytře a strategicky.

Proč se tedy cítíte tak vyčerpaní stresem? Může za tím být některý z následujících důvodů:

- Máte příliš aktivní amygdalu.
- Komunikace mezi prefrontálním kortexem a amygdalou nefunguje, jak má.
- Váš prefrontální kortex nefunguje správně.

- Váš prefrontální kortex nemá správné informace z minulých zkušeností, aby dokázal uklidnit situaci.
- Vyrostli jste v chaotických podmínkách nebo jste museli čelit problémům, které jste nemohli změnit (zanedbávání, rodič s diagnózou závislosti nebo deprese, násilí v rodině, chudoba...).
- Zažili jste tolik zklamání a neúspěchů, že máte automaticky negativní očekávání, domníváte se, že svět není bezpečný a nikdo vás nepodpoří, nedůvěřujete pomoci od okolí nebo vám chybí sebedůvěra.

Díky neuroplasticitě mozku naštěstí můžete změnit svůj myšlenkový proces a vybudovat si nervové dráhy, které umožní hladší fungování mozku, zaměřené víc na přítomnost a naději.

Program vytvoření mozku odolného proti stresu

Tato kniha vás naučí techniky zvládání stresu, založené na fungování mozku a zaměřené na zvýšení jeho odolnosti. Program vychází z nejnovějších výsledků výzkumu na poli stresu a emocí, z psychologické literatury o vytrvalosti a dosahování úspěchů za nepříznivých podmínek a z mých vlastních zkušeností učitele psychologů a terapeuta klientů s akutním nebo chronickým stresem. Je také zakončen v mé zkušenosti s vyrůstáním v Jihoafrické republice, zemi, která se potýkala se sociálními a ekonomickými problémy. Musela jsem učinit mnoho obtížných rozhodnutí ohledně svého života a budoucnosti za značně nejistých podmínek.

Přestože stres k životu patří, nemusíte se jím nechat ovládat a nechat si diktovat způsob myšlení, který je nepříznivý pro vaše zdraví, vaši spokojenost a schopnost dosáhnout životních cílů. Můžete se stát generálním ředitelem vlastního mozku a plně svěřit jeho vedení prefrontálnímu kortexu, jenž dokáže uklidnit amygdalu, a tím i vás. Tato kniha vám pomůže:

- omezit zbytečné vyhyčivé reakce, neplodné přemítání a ustrašené myšlenky;
- myslet jasně a soustředěně;
- získat zpět kontrolu a schopnost rozvíjet sebe sama;
- motivovat sebe sama pomocí pevné vůle a ohleduplnosti k sobě;
- žít navzdory stresu zdravý, vyvážený život.

V dnešním světě, který se neustále mění, je mozek odolný proti stresu tou nejlepší zárukou, že budete soustředění, v dobré kondici a budete naplno využívat své schopnosti. Přestože negativní zážitky a minulé chyby nelze ze života vymazat, můžete se z nich poučit a využít je jako motor pro svou další cestu. Můžete získat vnitřní klid i správné návyky pro zdravý životní styl a naučit se jasnému myšlení, které vám pomůže v budoucnosti.

Jak je tato kniha uspořádána

Kniha je rozdělena na tři části. V první části, „**Poznejte svůj stres**“, se naučíte, jak mozek a tělo reaguje na stresové podněty. Také se dozvíte, jakým stresorům čelíte a jak to ovlivňuje vaše psychické a fyzické zdraví. V druhé části, nazvané „**Uklidněte svou amygdalu**“, se naučíte, jak zůstat pevně zakotvení v aktuálním okamžiku, přestože amygdala bije na poplach. Dozvíte se, jak se postavit obtížným emocím a jak je zvládat, místo abyste se jim vyhýbali. Nakonec se také dočtete, jak vnímat stresory jako něco, co je možné mít do jisté míry pod kontrolou, a jak umět soucítit sám se sebou, aby se amygdala uvolnila. Ve třetí části – „**Vpřed s prefrontálním kortexem**“ – se naučíte být kognitivně flexibilní a odolávat obávám, perfekcionismu a přehnané opatrnosti. Také se naučíte, jak zainteresovat svůj mozek na pozitivním výsledku a jak vnímat stresory jako výzvu, díky níž si můžete rozšířit paletu vyrovnávacích strategií. Budete se umět postavit stresorům s pevnější vůlí a navzdory nim žít zdravý, vyvážený život.

ČÁST 1

Poznejte svůj stres