

PŘEKONEJTE
STRACH
Z OPUŠTĚNÍ



VYBUDUJTE
SI TRVALÝ
VZTAH

„Osobě, jejíž bezpodmínečná láska
a podpora daly mému životu nový směr.“

MS

PŘEKONEJTE
STRACH
Z OPUŠTĚNÍ



VYBUDUJTE
SI TRVALÝ
VZTAH

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.

Michelle Skeen, PsyD

Překonejte strach z opuštění

Vybudujte si trvalý vztah

Přeloženo z anglického originálu knihy Michelle Skeen *LOVE ME, DON'T LEAVE ME; Overcoming Fear of Abandonment & Building Lasting, Loving Relationships*, vydaného nakladatelstvím New Harbinger Publications, Inc., Oakland, Kalifornie, 2014.

Copyright 2014 by Michelle Skeen 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

www.grada.cz

jako svou 7986. publikaci

Překlad Lenka Vlčková

Odpovědná redaktorka Lenka Zajíčková

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 192

První vydání, Praha 2021

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

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

ISBN 978-80-271-4174-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-4173-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-1295-1 (print)

OBSAH

O AUTORCE	9
ŘEKLI O KNIZE	10
PŘEDMLUVA	14
ÚVOD	17
O této knize	18
 1. KAPITOLA NEPOUŠTĚJ MĚ!	
JAK POROZUMĚT SVÉMU STRACHU Z OPUŠTĚNÍ	23
Příprava půdy pro strach z opuštění	25
Seznámení se základními přesvědčeními	27
 2. KAPITOLA ČEMU VĚŘÍM?	
OBJEVTE SVÁ ZÁKLADNÍ PŘESVĚDČENÍ	37
 3. KAPITOLA CO MI VŠECHNO KOMPLIKUJE?	
MYŠLENKOVÉ A VZTAHOVÉ PASTI	55
Myšlenkové pasti	56
Kognitivní deformace	62
Vztahové pasti	64
 4. KAPITOLA JAK SE POSUNU DÁL?	
JAK BÝT PŘÍTOMNÝ DÍKY VŠÍMAVOSTI	77
Když se vám do cesty připlete váš příběh	78
Zůstaňte v přítomnosti se všímavostí	80

Reakce na spouštěcí události	84
Rozvíjení uvědomování v běžném životě	85
Všímavost a vztahy	89

5. KAPITOLA ČEHO SI CENÍM?

MOTIVACE K DĚLÁNÍ ZMĚN	95
Odstranění sekundárního utrpení	95
Tvořivá beznaděj: přijetí nevyhnutelné bolesti	97
Chování vycházející z hodnot	101

6. KAPITOLA CO JSEM SI MYSLEL(A)?

JAK POROZUMĚT VLASTNÍM MYŠLENKÁM	107
Negativní myšlenky	107
Odstup od náročných myšlenek	113
Vnitřní kritik: našeptávač vašich myšlenek	116
Soucit se sebou	118

7. KAPITOLA PROČ SE CÍTÍM PRÁVĚ TAKTO?

OVLÁDÁNÍ VLASTNÍCH EMOCÍ	123
Tolerování emocí	126

8. KAPITOLA CO TO DĚLÁM?

JAK ZMĚNIT SVÉ CHOVÁNÍ	139
Uvědomování si svého chování	139
Udělejte opak	145

9. KAPITOLA CO MÁM ŘÍKAT?

NOVÉ KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI	153
Svěřování se	154
Schopnost naslouchat	160
Vyjadřování potřeb	167
Uznání	171
Empatie	174
Omluva	175

10. KAPITOLA JÁ RANDÍM! CO DÁL?

RYCHLÉ TIPY A STRATEGIE DO NOVÝCH VZTAHŮ	177
Základní přesvědčení druhých	178
Varovné signály	180
Jejich hodnoty	182
Závěr	183

PŘÍLOHA DRUHY CITOVÝCH VAZEB	185
Bezpečná vazba	185
Vyhýbavá vazba	186
Rozporuplná vazba	186

POUŽITÁ LITERATURA	189
---------------------------------	------------

*Snadno odpustíme dítěti, jež se bojí tmy;
skutečná tragédie života nastává, když se dospělí bojí světla.*

PLATÓN

O AUTORCE

Michelle Skeenová, PsyD, je terapeutka, která žije a pracuje v kalifornském San Francisku. Při poskytování krátkodobé a dlouhodobé terapie jednotlivcům a párům využívá schematerapii, kognitivní a behaviorální terapii, s jejichž pomocí řeší mezilidské problémy a obtíže se vztekem, depresí, úzkostí, postiženími a traumaty. Je autorkou knihy *The Critical Partner* a spoluautorkou knihy *Acceptance and Commitment Therapy for Interpersonal Problems*. Michelle Skeenová moderuje jednou týdně rozhlasový pořad *Vztahy 2.0 s Dr. Michelle Skeenovou* na stanici KCAA 1050 AM. Více informací o Michelle Skeenové najdete na jejích internetových stránkách www.michelleskeen.com.

ŘEKLI O KNIZE

„Z lesa se dostanete tak, že najdete cestu ven z něj – způsob, jak si projít hluboko zakořeněné strachy z opuštění a spojit se se schopnostmi navazovat, udržovat a užívat si trvalé a láskyplné vztahy. Jednu takovou cestu velmi šikovně vystavěla Michelle Skeenová v knize *Překonejte strach z opuštění*. Michelle s pochopením a soucitem provází čtenáře po cestě, díky níž se mohou lépe poznat a jež je ve výsledku dovede k osobní transformaci nezbytné k tomu, aby se mohli těšit z dlouhodobých láskyplných vztahů.“

Lissah Lorberbaumová, MA, spoluautorka knihy
*Anxious in Love: How to Manage Your Anxiety,
Reduce Conflict, and Reconnect with Your Partner*

„*Překonejte strach z opuštění* se odvážně pouští do průzkumu vašich nejsložitějších vztahů. Michelle Skeenová vám předkládá mapu a přesnou směrovku, bez nichž se neobejdete na nové cestě k uzdravení sebe a k nalezení efektivních a zdravých metod propojování se s druhými. Tato kniha vám nabízí jednoduše uchopitelné nástroje k tomu, abyste se naladili na své základní hodnoty. Při čtení této knížky budete mít pocit, že před vámi sedí terapeut, kterému na vás velice záleží. Vezměte si tedy židli a zažijte na vlastní kůži vlídné provázení Michelle Skeenové.“

Rebecca E. Williamsová, PhD, klinická psycholožka
a spoluautorka knihy *The Mindfulness Workbook for Addiction*

„V této inspirativní a vlídné knize Michelle Skeenová zdůrazňuje dva klíčové aspekty, které ovlivňují pohled na téma vztahů v dnešním světě: žádá čtenáře, aby se ponořili do sebe a odstranili to, čím sami přispívají k opakovaným neúspěchům ve vztazích, a pochopili, že změna se musí odehrát nejprve v nich. Poté velmi srozumitelně popisuje, do jakých pastí by se mohli chytit ti, kteří si nevědomky najdou partnery, jež neustále vyvolávají negativní prožitky z předchozích vztahů. Michellellina knížka je napsána ohromně lapidárně a jasně a obsahuje mnoho výborných příkladů, díky nimž má čtenář možnost udělat skutečně pozitivní změny.“

Randi Guntherová, PhD, klinická psycholožka a autorka knih *Relationship Saboteurs* a *When Love Stumbles*

„*Překonejte strach z opuštění* je perfektní knihou pro každého, kdo už má dost temného stínu opuštěnosti. Jde o úžasný zdroj pro všechny, kteří mají pocit, že je nikdy nikdo nemůže opravdu milovat. Ideální je i pro ty, které už unavuje honit se za nepředvídatelnými, nespolehlivými nebo jednoduše nedostupnými partnery. Michelle Skeenová díky svému vyhlášenému soucitu a srozumitelnosti rychle pomůže čtenáři odhalit v sobě vzorce, jež vyvolávají strach z opuštění. Tato kniha přináší mocné nástroje k provedení změn a spoustu pomůcek k vyhodnocení vlastní situace, poznávacích technik, meditací a případových studií. *Překonejte strach z opuštění* nabízí možnost přestat zažívat zase a znovu opuštění a předkládá rady, jak budovat láskyplné vztahy, v nichž se cítíte uvolnění a spokojení.“

Shawn T. Smith, PsyD, autor knížek *Uživatelská příručka k vaší mysli* a *The Woman's Guide to How Men Think*

„Michelle Skeenová nás vlídně a srozumitelně provází naším labyrintem strachu a pocitu, že si nic dobrého nezasloužíme. Díky ní hluboko v sobě zjistíme, že jsme vždycky byli dost dobří a už nepotřebujeme všechny ty překážky, jež jsme si na cestě k lásce vytvořili. Tato kniha je pro všechny, kteří si přejí zažívat radost a spokojenost v trvalých a láskyplných vztazích.“

Steve Flowers, MFT, autor knihy *The Mindful Path through Shyness* a spoluautor knihy *Living with Your Heart Wide Open*

„Tato kniha nabízí elegantní cestu k pochopení sebe sama, díky němuž je možné budovat dlouhodobé láskyplné vztahy. Z celého srdce ji doporučuji každému, kdo kdy trpěl ve jménu lásky.“

Jason B. Fischer, MA, LPC, autor knihy *The Two Truths about Love: The Art & Wisdom of Extraordinary Relationships*

„*Překonejte strach z opuštění* Michelle Skeenové je chytrá kniha. Michelle používá názorná cvičení a užitečné pracovní listy, díky nimž všichni, které trápí opuštěnost, najdou své spouštěče a osvojí si vědomé dovednosti potřebné ke komunikaci ve zdravých vztazích. Tuto knihu by si měl přečíst každý, kdo chce porozumět vlastním potřebám a naučit se proměňovat své vztahy pomocí myšlenek a emocí.“

Tammy Nelsonová, PhD, psychoterapeutka, mezinárodní spíkr a autorka knih *The New Monogamy*, *Getting the Sex You Want* a *What's Eating You?*

„Konečně knížka, která se šikovně zaměřuje na často přehlížený aspekt vztahových potíží: strach z opuštění. Tato kniha vás vezme na cestu k přijetí nejzákladnější stránky naší lidskosti – pocitu propojení s ostatními – a ukáže vám, co se může stát, když je toto propojení narušeno. Michelle Skeenová s vámi velmi umně a důkladně prozkoumá, jak vaše prožitky související s propojením – nebo nedostatek těchto prožitků – přispívají k vašim problémům ve vztazích. Tento strach z opuštění je zdrojem trápení, jež zažíváme ve vztazích, přitom ti, kteří toto strádání zakoušejí, jen obtížně nacházejí něco, co by jim pomohlo. Michelle Skeenová předkládá v knize *Překonejte strach z opuštění* nesmírně důležité vhledy a, co je ještě významnější, nástroje, díky nimž pochopíte, jak tento strach ovlivňuje vztahy. Vezměte si tedy tužku, otevřete tuto knihu a držte se instrukcí. Poděkujete si za to.“

Thomas Roberts, LCSW, psychoterapeut, klinický hypnoterapeut,
učitel meditace a všímavosti, lektor retreatů a autor knihy
The Mindfulness Workbook

PŘEDMLUVA

Během let jsem zjistila, že s jedněmi z nejvíce zneklidňujících zážitků, jež vyplouvají na povrch v mé pracovně, přicházejí klienti, kteří zažívají skutečnou ztrátu své drahé polovičky, tedy životního partnera, nebo jimž taková ztráta hrozí. Tento emočně intenzivní a bolestný stav tísně spojený s tak velikou změnou může u některých osob vyvolat nesnesitelné pocity opuštění, zrady, manipulace a emočního strádání. Tyto pocity se někdy mohou proměnit v problematické a sebezničující obranné chování, jako je neustálé sebeobviňování, upozadování vlastních potřeb a práv, urputné vyhýbání se druhým, přehnaná připoutanost k partnerovi, permanentní podezřívání, neutuchající přemítání o možnosti vrátit se k sobě nebo vymýšlení odplaty a, v těch nejhorších případech, intenzivní deprese či úzkost nebo sebepoškozování.

Zvláště obtížné jsou tyto situace pro lidi, kteří se v dětství dlouhodobě setkávali se ztrátou, zanedbáváním nebo zneužíváním a kteří se cítili nemilovaní, nechtěni nebo jen ne dost dobří. Způsob, jakým se s těmito pocity vyrovnáváme – a jenž jsme si často našli v raných fázích vývoje, kdy nebyly naplňovány naše nejdůležitější emoční potřeby – může být spolu s biologickým nastavením zapsán do systému přežití v našem mozku a funguje pak jako automatický navigátor ve chvílích, kdy se před námi objeví hrozící nebezpečí. Za určitých okolností, jako například když se nám dostatečně nevěnuje partner, mohou být spuštěny ony nesnesitelné pocity osamění, studu, nedostatečnosti, opuštěnosti, odmítnutí nebo nedůvěry z naší minulosti. To může velmi rychle aktivovat metodu vyrovnávání se s takovými stavy, jež ovšem, přestože mohla být dříve do určité míry užitečná, jde nyní paradoxně proti nám, a dokonce ještě umocňuje pocity bolestného zoufalství – jak je uvidíte dokonale vykreslené v této nádherné knize z pera Michelle Skeenové.

Při mé práci s narcisty není ničím neobvyklým, že se potkám i s partnerem či partnerkou narcisty – tedy s obětí. Těmto partnerům, mimo to, že v nich byly vyvolávány pocity zbytečnosti a toho, že nejsou hodni lásky, navíc neustále hrozí, že přijdou o toho, kdo v nich tyto pocity vyvolal, kdo nad nimi má moc a snižuje jejich hodnotu (někdy to je viník velmi okouzlující). Pokud (v tomto případě) partnerka nadto zakusila v raném věku špatné zacházení ze strany pečujících osob nebo opuštění, očekávání ztráty této velikosti v dospělém životě může přinést více než přiměřenou míru strachu a smutku, jež souvisejí s pocity a přesvědčeními jako: „To nepřežiju... Tohle jen potvrzuje, že moje kritická máma měla pravdu, když mi celý život připomínala, že nic, co udělám, není nikdy dost dobré.“ „Možná si to zasloužím – všechno to popichování a šikanování od mých sourozenců (nebo vrstevníků), protože jsem se styděla nebo... protože jsem byla moc chytrá nebo... protože jsem nosila brýle... co když je to se mnou opravdu takovéhle.“ Když to říká, po tváři jí tečou slzy a bolí jí u srdce.

Mám velkou radost, že moje drahá kamarádka a kolegyně, Dr. Michelle Skeenová, napsala tohle mimořádně důležité dílo. Michelle je nadšenou propagátorkou a školitelkou schematerapie. Nyní přináší, s elegancí sobě vlastní a s využitím srozumitelných a názorných cvičení, inspiraci v této oblasti pro spoustu lidí, kteří zažili tíhu opuštění a strachu ze ztráty.

Dr. Skeenová rozvíjí klinické poznatky z oblasti vztahů již řadu let. Prostřednictvím přístupu vycházejícího ze schematerapie (léčebný model založený na důkazech) nabízí čtenáři důkladně promyšleného a naprosto praktického průvodce účinnými uzdravujícími strategiemi, které mají moc měnit automatické a pokřivené životní vzorce.

Autorka mistrným způsobem popisuje, jak k odhalení těchto vzorců využít vědomou pozornost spolu se zážitkovými technikami, jež pomáhají se soucitem přijímat zranitelné části sebe samých i vnitřní boj mezi

nimi. Dr. Skeenová nás seznamuje s kognitivními a behaviorálními strategiemi, jež přinášejí úlevu našemu srdci a napravují myšlenky, emoce a konání. Jistě vás silně osloví předkládané případové studie a příběhy i popisované problémy při vyrovnávání se s pocity studu, nedůvěry, nedostatečnosti a zejména opouštění, které zná hodně z nás.

Jednoznačně a s velkým potěšením doporučuji knihu *Překonejte strach z opuštění* každému, kdo bojuje nejen se strachem, že jej opustí partner, nebo se snaží vyrovnat s již utrpenou ztrátou, ale i těm z vás, kteří jste možná po cestě životem ztratili (nebo jste ještě dostatečně neocenili) svého nejvěrnějšího společníka a nejlepšího sdělovače pravdy – SEBE!

Wendy T. Beharyová, LCSW

Předsedkyně Mezinárodní společnosti pro schematerapii (ISST)

Autorka knihy *Disarming the Narcissist* (2013)

Autorka předmluvy, **Wendy T. Beharyová, LCSW**, je zakladatelkou a ředitelkou Centra kognitivní terapie státu New Jersey a přednáší v Centru kognitivní terapie a v Institutu pro schematerapii státu New York. Je také spoluzakladatelkou Akademie kognitivní terapie. Má soukromou praxi a specializuje se na téma narcisismu a na terapii pro vysoce konfliktní páry.

ÚVOD

Bojujete se strachem z opuštění? Možná si jej uvědomujete velmi jasně nebo máte neodbytný pocit, že ovlivňuje vaše vztahy a váš život. Podívejme se, jakým způsobem může strach z opuštění stavět překážky dlouhodobým a láskyplným vztahům...

Máte pocit, že musíte být dokonalí, protože jinak vás druzí odmítnou? Snášíte kritiku nebo jiné emoční týrání jen proto, abyste se vyhnuli samotě? Skrýváte své pravé já, neboť se bojíte, že pro ostatní nebudete dost dobří? Zachvátí vás panika, když nedostanete okamžitou odpověď na textovku, e-mail nebo hlasovou zprávu? Začnete dotírat nebo se dožadovat pozornosti, když se vám zdá, že se vám druhý člověk vzdaluje nebo že je odtazitý? Nebo opouštíte dříve, než byste mohli být opuštěni? Pokoušíte se zbavit obrovského strachu z opuštění tím, že se soustředíte na práci, nebo volíte otupělost vyvolanou jídlem, alkoholem či drogami? Hroutíte se v případě oznámené nebo nevysvětlené nepřítomnosti druhých? Zůstáváte v nezdravém vztahu proto, že je to lepší než být sám či sama? Nebo se vztahům vyhýbáte ze strachu, co přijde – budete opuštěni?

Tyto myšlenky a strachy mohou spustit intenzivní a bolestné emoce – stud, smutek, osamění, hněv a úzkost. Tyto emoce mohou působit neúnáležítě a touha zbavit se jich nebo je minimalizovat může vést k tomu, že se zachováte způsobem, jenž snad fungoval v minulosti. Když si nyní vybavíte své vztahy, možná si uvědomíte, že toto chování už nefunguje. Poznáte to podle toho, že vaše vztahy neodpovídají tomu, co si přejete. Zároveň vám připadá, že cíl v podobě zdravého, dlouhodobého a láskyplného vztahu je pro vás nedosažitelný. Nebo se vám zdá, že bude

vyžadovat příliš mnoho úsilí, a vy na to nemáte čas a energii. Rozumím. Je normální myslet si, že je snadnější ubrat na očekáváních a nedělat si moc velké naděje než přidat na odhodlání a nadšení, zejména pak jde-li o záležitosti srdce, v souvislosti s nimiž se permanentně bojíme zranění a zklamání. Možná se sami sebe ptáte, jestli vám stojí za to riskovat, že zažijete další emoční bolest, když vám přitom připadá, že v tomhle životě už jí bylo ažaž. Všichni víme, jak to bolí, pokud jsme ve vztahu, v němž se cítíme smutní, osamělí, nepochopení a nemilovaní, který nám nedává pocit bezpečí a v němž toužíme po něčem víc (ale současně ani někdy nevěříme, že si něco víc zasloužíme). Mnozí z nás netuší, jaké to je žít ve zdravém vztahu, v němž se cítíme milovaní, pochopení, oceňováni, respektováni a braní takoví, jací jsme – se všemi našimi chybami.

Co kdybyste se na své strachy – a na svá přesvědčení o sobě, o druhých a o svém vztahu – mohli podívat z nového úhlu, díky němuž byste získali odstup od své minulosti a jenž by vám umožnil budovat dlouhodobé a láskyplné vztahy? Co kdybyste si mohli osvojit nové způsoby, jak se vypořádat s bolestivými emocemi a negativními myšlenkami? Co kdybyste měli možnost volit si své chování, a přiblížit se tak k možnosti mít zdravý vztah, po němž toužíte (ale bojíte se, že jej nikdy mít nebudete)?

O TÉTO KNIZE

Cílem této knihy je pomoci vám pochopit a přijmout, že chyba není ve vás. Vaše strachy a přesvědčení o vás samotných, o druhých lidech a o vašem světě jsou výsledkem prožitků z vašeho dětství a dospívání. A všechny tyto prožitky tvoří váš příběh, včetně bolestných prožitků a zpráv, které jste skrze ně obdrželi. Možná cítíte úzkost nebo strach, když pomyslíte na to, že byste se měli zaměřit na bolestné události z minula. Naše minulost je v jisté formě stále s námi – ať se schovává ve

stínu, nebo vystavuje na slunci – a je důležité, abychom se na ni podívali ze správného úhlu. Jedním z cílů této knihy je pomoci vám vytvořit si nový vztah k těmto událostem, k vašemu příběhu a ke všemu, co s ním souvisí: k vašim myšlenkám, emocím a chování. Ať už vědomě nebo nevědomě, váš vztah k vlastnímu příběhu stojí v cestě spojení s další osobou, po němž tolik toužíte.

Hlavním cílem této knihy je dostat vás na místo, kde můžete vztah prožívat bez toho, že byste byli ovládáni svými strachy. Vysvětlím vám, jak se po této cestě na takové místo dostanete. V první kapitole si důkladně posvítíme na strach z opuštění. Nejspíš víte, že ho máte, ale díky této kapitole si zvědomíte všechny aspekty tohoto hluboce zakořeněného a biologicky podmíněného strachu. Také vám vysvětlím čtyři další velmi silná přesvědčení (kterým říkám „základní přesvědčení“), která se často úzce pojí se strachem z opuštění: nedůvěra a zneužití, citové strádání, vadnost a selhání. Tato základní přesvědčení budou vynesena na světlo prostřednictvím příběhů v této kapitole a v celé knize.

Ve druhé kapitole v pěti krátkých testech objevíte a blíže prozkoumáte běžná přesvědčení, jež jsou spojena s každým z oněch pěti základních přesvědčení. Ve třetí kapitole se důkladně seznámíte s častými pastmi (na úrovni psychiky, chování a vztahů), které možná prohlubují vaši bolest. První tři kapitoly se zaměřují na váš příběh, vaše přesvědčení a chování v reakci na situace, jimiž jsou spouštěna vaše základní přesvědčení.

Ve čtvrté až osmé kapitole si projdete cvičení, která vám pomohou osvojit si dovednosti potřebné k tomu, abyste od svého příběhu získali odstup. A to skrze všímavost, propouštění toho, co nemůžete změnit, určení hodnot, jež obohatí váš život, a hlubší pochopení vašich myšlenek, emocí a chování, včetně nových způsobů, jak na ně nahlížet a pracovat s nimi. Devátá kapitola popisuje komunikační dovednosti, které jsou zásadní při navazování a udržování zdravých a dlouhodobých vztahů. Úkolem závěrečné kapitoly je pomoci vám se zvládáním složitosti