

# JAK SE ZBAVIT MINULOSTI

Začněte si sami řídit svůj život s pomocí technik sebeovládání,  
které jsou součástí terapie EMDR



**Francine Shapiro, PhD.**

Objev EMDR, k němuž dospěla Francine Shapiro,  
je jedním z největších převratů v dějinách psychoterapie.  
Norman Doidge, lékař, autor knihy *Váš mozek se dokáže změnit*

*Věnováno mému milovanému manželovi  
Bobovi Welschovi*

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

© Francine Shapiro, PhD., 2012

Původně vyšlo jako „Getting past your past: take control of your life with self-help techniques from EMDR therapy“ v nakladatelství Rodale Inc., 2012

Fotografie na obálce © shutterstock.com

Překlad © Mgr. Lubomír Sedlák, 2016

© Nakladatelství ANAG, 2016

ISBN 978-80-7554-025-6

# OBSAH

Předmluva k českému vydání.....	11
Kapitola první: <b>Automatické reakce</b> .....	15
Kapitola druhá: <b>Vědomí, mozek a co je důležité</b> .....	32
Kapitola třetí: <b>Je to počasím nebo podnebím?</b> .....	56
Kapitola čtvrtá: <b>Co vás řídí?</b> .....	80
Kapitola pátá: <b>Neviditelná krajina</b> .....	103
Kapitola šestá: <b>Udělal bych to, kdybych mohl, ale nemůžu</b> .....	125
Kapitola sedmá: <b>Mozek, vědomí a tělo – co mají společného</b> .....	154
Kapitola osmá: <b>Co ode mne chcete?</b> .....	182
Kapitola devátá: <b>Část celku</b> .....	213
Kapitola desátá: <b>Od stresu k pocitu lepšímu než dobrý</b> .....	242
Kapitola jedenáctá: <b>Vysvětlení</b> .....	268
Poděkování .....	292
Příloha A.....	295
Příloha B .....	298
Příloha C.....	302
Příloha D.....	309
Rejstřík.....	331



## Předmluva k českému vydání

Čím je tato kniha jedinečná a proč si zaslouží pozornost? Jedná se o vůbec první publikaci přeloženou do českého jazyka, která zprostředkovává poznatky založené na inovativním psychotherapeutickém přístupu EMDR. Akronym EMDR (Eye Movement Desensitisation and Reprocessing) lze do češtiny přeložit jako desenzibilizace a přepracování pomocí očních pohybů. Klíčovými prvky EMDR terapie jsou dobře strukturované postupy zahrnující opakující se bilaterální stimulaci, nejčastěji právě pomocí očních pohybů. V průběhu tohoto procesu, který má podle standardizovaného protokolu osm kroků, dochází k rychlému snižování intenzity nepříjemných emocí. Současně se zvyšuje schopnost vnímat traumatickou zkušenost v pozitivních a konstruktivních aspektech, což má za následek odeznění či zmírnění psychických potíží.

Terapie EMDR vychází z předpokladu, že za normálních okolností jsme díky takzvanému „adaptivnímu zpracování informací v mozku“ schopni vyrovnat se přirozeným způsobem s náročnými situacemi, kterým musíme v průběhu života čelit. Při úspěšném zpracování v nás vzpomínky na nepříjemné události přestávají vyvolávat negativní emoce, čehož si lze s odstupem času u většiny více či méně závažných událostí všimnout. Nicméně v případě, kdy je tento adaptivní proces narušen, například nadlimitní intenzitou traumatické zkušenosti, přetrvávají v nás nezpracované vzpomínky v nezměněné podobě a podstatným způsobem formují naše další prožívání a chování. Aby bylo možné potíže, které vznikají na základě nezpracovaných vzpomínek, zvládnout, je vhodné je terapeuticky ošetřit. Terapie EMDR k tomu využívá přirozenou ozdravnou schopnost mozku a pomáhá k vyléčení psychických potíží podobně, jako když tělo léčí fyzické zranění.

Základy terapie EMDR položila před více než 25 lety autorka této knihy Francine Shapiro. Během uplynulých let se díky pozoruhodným výsledkům při léčbě lidí trpících posttraumatickou stresovou poruchou, tedy těch, kteří byli vystaveni zvláště náročným a traumatickým událostem, tato terapie rozšířila z USA do dalších zemí. V Evropě je dobře etablovaná například ve Velké Británii, Německu, Francii či Holandsku. Terapie EMDR je uznávána mnoha odbornými společnostmi a institucemi, které kladou důraz na výzkumně

ověřenou efektivitu užívaných léčebných metod. Mezi mnohými tak lze zmínit Světovou zdravotnickou organizaci, Americkou psychiatrickou společnost či Ministerstvo zdravotnictví Velké Británie, které terapii EMDR doporučují při léčbě potíží vzniklých v důsledku traumatických událostí. To ovšem není vše. Díky nepřetržitému rozvoji EMDR terapie a výzkumu dnes víme, že uplatnění těchto principů je možné i u celé škály dalších psychických potíží zapříčiněných nezpracovanými zážitky z minulosti.

V kontextu výše uvedeného se zdá až neuvěřitelné, že povědomí o tomto progresivně se rozvíjejícím psychoterapeutickém přístupu je v České republice jen minimální. Podle mé zkušenosti ani odborníci z řad psychologů a psychiatrů o něm v mnoha případech dosud neslyšeli, případně o něm mají pouze vágní povědomí. Doufejme, že i díky této knize se současná neuspokojivá situace začne měnit.

Jako klinický psycholog s mnohaletou praxí ve zdravotnictví vidím velkou přednost přístupu založeného na terapii EMDR v tom, že bere v potaz více rovin, na kterých je psychoterapeutická intervence nejen vhodná, ale také potřebná. Mimo rozumové uchopení traumatické události a psychických potíží z ní pramenících tak EMDR pracuje rovněž s objevujícími se emocemi, a co je zvláště důležité, jejich projevem na tělesné úrovni, na kterou aktivně působí, což je oblast, která byla dlouhé roky opomíjena.

Je třeba upozornit na skutečnost, že kniha nenabízí způsoby, jak používat terapii EMDR v její plné šíři, protože ta patří do rukou vyškolených odborníků. Nicméně techniky zde uvedené přesto umožní úspěšně pracovat na vlastním seberozvoji. Užitečný je podrobný postup, jak identifikovat traumatické události, se kterými nebylo možné se dostatečně vyrovnat a které dále ovlivňují náš život. Na jejich základě je pak možné lépe porozumět sobě a opakujícími se škodlivým vzorcům chování, na kterých lze dále pracovat.

Knihou je velmi přínosná rovněž repertoárem technik, jež mají za cíl podporu psychické stability a posílení pozitivních emocí. Mnohé z nich jsou dlouhodobě s výborným efektem využívány při psychoterapeutické práci. Vzhledem k tomu, že jsou zaměřeny na posilování zdrojů vnitřní podpory, práce s nimi je bezpečná a je možné je velmi dobře aplikovat i v rámci svépomoci. To vše je

doplněno o tipy, jak bezpečným způsobem používat bilaterální stimulaci a dále tak posílit efekt těchto technik.

Jelikož Francine Shapiro protkala svou knihu množstvím autentických příběhů lidí, kteří úspěšně čelili nejrůznějším nesnázím, je výsledkem nadmíru čtivý text, který je svou názorností také velice dobře srozumitelný. Mimo odborníků se vztahem k psychoterapii a studentů příslušných oborů tak kniha zaujme zejména širokou laickou veřejnost, což bylo také autorčiným hlavním cílem.

Nezbývá než popřát knize Jak se zbavit minulosti, aby byla pro čtenáře neméně tak užitečná, jako byla terapie EMDR prospěšná pro miliony lidí, kterým pomohla zbavit se psychických následků traumatických událostí a výrazně tak přispěla ke zlepšení kvality jejich života.

*Mgr. Tomáš Holcner, klinický psycholog,  
vedoucí Krizového centra RIAPS v Praze*





## Kapitola první

# AUTOMATICKÉ REAKCE

**P**roč si krásná a inteligentní žena neustále vybírá ty nesprávné muže, a když se pak s ní pokoušejí rozejít, vrhá se na podlahu, drží je za nohy a prosí, aby ji neopouštěli?

*Ben je úspěšný podnikatel. Proč jej tedy ochromí úzkost, kdykoliv má vystoupit s nějakou prezentací?*

*Stacey už léta zkouší jednoho psychoterapeuta za druhým, aby zjistila, proč má téměř neustále pocit strachu a obav z opuštění, nemluvě o problémech s jídlem. Tou nejpodivnější věcí ovšem je, že se jí opakovaně před očima promítá červená barva a také obraz svíčky, což jí nedává žádný smysl, ale trvá to, až kam jí paměť sahá.*

Příčina problémů způsobujících utrpení výše zmíněných lidí, což možná leckoho překvapí, je relativně prostá, souvisí totiž s tím, jak funguje náš mozek. V knize, kterou držíte v rukou, je budeme rozkrývat a také se zabývat tím, jak tyto problémy překonat.

## Proč trpíme

Skutečností zůstává, že občas trpíme všichni, neboť situace, které nás negativně ovlivňují, vznikají neustále. Pokud ovšem problémy trvají ještě i dlouho poté, kdy je nepříjemný zážitek už dávno za námi, děje se to proto, že všechny ty „dráty“ v našem mozku, s nimiž se už rodíme, ovlivňují způsob našeho myšlení. Uvedme v této souvislosti následující příklad, na kterém si to názorně ukážeme. Já sem teď

## Kapitola druhá

# VĚDOMÍ, MOZEK A CO JE DŮLEŽITÉ

Všichni jsme ve vzájemné komunikaci se světem kolem nás prostřednictvím našich mozků a těl, které mají více shodných rysů než rozdílů. Většina lidí se také snaží dělat maximum pro sebe a pro své rodiny, ale přes všechny tyto podobnosti se nám často něco postaví do cesty. Důvody, proč tomu tak je, bude jednodušší odhalit poté, co uděláme první krok k pochopení základů metod, kterými se na stránkách této knihy budeme zabývat. Půjde nepochybně i o genetické faktory, ovšem způsob, jakým se díváme na svět a jak vypadá naše interakce s ostatními, vychází převážně z našich individuálních životních zážitků. Ty jsou uloženy v paměťových sítích, které tvoří podstatu našeho vnímání, postojů a chování a také navzájem propojují podobné události.

Když by mne někdo požádal, abych vyjmenovala několik různých druhů ovoce, neměla bych s tím žádný problém, protože v mém vědomí jsou v rámci zmíněných sítí na sebe navázány, tudíž by se mi hned vybavila dejme tomu jablka, hrušky, pomeranče a borůvky. Když mi někdo ukáže jablko, bez potíží poznám, že jde o ovoce, protože jsem už nějaké viděla i předtím, jinými slovy ať jsem v kteroukoliv danou chvíli svědkem čehokoliv, zařadí se to do paměťové sítě mých dosavadních zkušeností a zážitků, abych se v tom mohla vyznat. Pokud ovšem jde o dítě, které ještě nikdy jablko nevidělo, není vyloučeno, že nebude vědět, jak s ním má naložit. Bude si třeba říkat, zda to není míček, když je ten předmět kulatý a červený.

Uvědomění si veškerých věcí v okolním světě prochází našimi smysly (zrakem, čichem, hmatem, sluchem a chutí) do naší paměti, kde se automaticky spojuje do široké škály sítí v mozku a tím nám pomáhá pochopit, co vnímáme.

Tento proces probíhá u všech lidí a neustále, takže zachytit se v paměťové síti musí například i slova uvedená na této stránce, jinak nebudete tomu, co čtete, rozumět. Každý, koho vidíte nebo s kým komunikujete, veškeré vaše zážitky ze současné doby, jakož i způsob, jak tyto zážitky vnímáte, to všechno vstupuje do vaší paměti, aby vám mohlo dávat nějaký smysl. Zmíněné sítě přitom v sobě už mají uloženy všechny předchozí zážitky a stávají se jakousi základnou toho, co cítíte, o čem přemýšlíte a jak se momentálně chováte, takže způsob, jakým ve vašem životě přistupujete k lidem a jaký postoj zaujímají oni k vám, vychází nejen z toho, co jste zažili v minulosti, ale stejnou měrou i z toho, co obě tyto strany dělají nebo říkají v současné době.

## Proč čas neléčí všechny rány

Když se o něco říznete, obvykle se rána opět zahojí, tedy pokud nedojde k nějaké komplikaci, a stejně tak dochází k hojení, když z těla odstraníme nějaký nežádoucí předmět. Jsme také ochotni se během nějakého chirurgického zákroku nechat „otevřít“, protože i ten řez si spojujeme se zahojením.

Součástí našeho těla je i mozek, který obsahuje milióny paměťových stop, o nichž jsem hovořila na předchozích stránkách, ale také mechanismus – konkrétně systém zpracovávající informace – umožňující hojení. Ten je nastaven tak, aby jakýkoliv citový zmatek transformoval do duševní vyrovnanosti, neboli, jak to nazývám já, *adaptivního vyřešení*, které zahrnuje určitou užitečnou informaci umožňující nám být lépe připraven přežít. Úkolem výše zmíněného systému je pak propojovat se s tím, co je užitečné, a ostatní nechat být.

Funguje to následovně. Představte si, že jste se pohádali s vaším kolegou v práci, takže jste ze všech těch tělesných reakcí doprovázejících podobně citově vyhocené situace možná rozčilený, či dokonce rozzlobený, případně vystrašený. Není také vůbec vyloučeno,

sekvencích, kdy byl opět do terapie zapojen její zrak, vzrostl její pocit smutku a melancholie, což bylo v kontrastu s úzkostí, o níž lékař informovala na počátku tohoto jejich sezení (tou se dá mimochodem vysvětlit řada emocí drímajících takzvaně pod povrchem). Následovaly další soubory s pohybem očí, kdy se pacientka posunula ještě hlouběji do své minulosti a se smíchem si vzpomněla, jak s bratrem běhala kolem jejich domu, když jí bylo šest let. Chtěla být raději chlapcem než dívkou a on jí řekl: „Když oběhneš mnohokrát tento dům, opravdu se na kluka změníš,“ a když se poté nic nestalo, byla z toho zklamaná.

Nyní přejdeme k prepisu sezení s Lynne, abyste viděli, jak terapie EMDR postupuje paměťovou sítí, aniž by pacientka musela uvádět příliš mnoho detailů toho, co všechno pociťuje. Až dojdete k takto >>>>> označenému místu, znamená to, že s pomocí lékaře hýbe očima, a právě tehdy vznikají příslušné asociace a propojení. Před započítím každé takové sekvence ji lékař žádá, aby se soustředila na nějakou část své paměti a jen registrovala, co to bude. Po jejím skončení se pak ptá, co jí přišlo na mysl, a Lynne mu to v kostce sděluje, takže on může sledovat, jak se jí daří postupovat dál, a případně ji i usměrnit. Níže uvedu pouze její odpovědi, aby vám bylo zřejmé, jak se její myšlení po každém souboru s pohybem očí přesunuje od jedné vzpomínky ke druhé, protože se nám tím ukazuje to složité propojení paměťových sítí v lidském mozku. V závorkách bude i několik mých komentářů, které pomohou vysvětlit, k čemu vlastně dochází, zatímco terapie pokračuje. Všimněte si mimochodem, jak každá sekvence odhalí nějakou jinou stránku paměťových asociací, které probíhají v nevědomí pacientky.

Lynne se soustřeďuje na zážitek, který se právě vynořil z podvědomí a kdy jí bratr říká, že pokud bude nějakou dobu běhat kolem jejich domu, přemění se z děvčete na chlapce. Psychoterapeut jí přitom asistuje s pohybem očí:

>>>>>Lynne (pláče): Ano, myslela jsem na ten pocit podvedení ze strany bratra, a jak mne vlastně trápil, přitom já ho obdivovala.

*[První vzpomínka na bratra vypadala zpočátku úsměvně, ale teď se vynořilo i hlubší téma zrady a bezmocnosti, už předtím ostatně vyšlo najevo, že ona mu důvěřovala, a on jí přitom lhal.]*

>>>>Lynne (pláče): Napadlo mne něco jako: „No jistě, samozřejmě,“ a každopádně to otrásló mým smyslem pro realitu.

*[Tady vidíme, jak nečekané, a přitom vypovídající mohou být asociace mezi různými zážitky probíhající nevědomě v mozku. Země se během zemětřesení chvěje, ale pacientka si situaci spojuje s významnou událostí z dětství, kdy byla těžce zasažena její důvěra v někoho blízkého. To, co pro ni mělo v obou případech být jakýmsi „přístavem na rozbouřeném moři“, se tak výrazně rozkymácelo.]*

>>>>Lynne: Vybavilo se mi, jak jsme s tátou seděli naproti sobě u stolu a hráli karty.

>>>>Lynne: Vzpomněla jsem si, jak jsme šli s tátou koupit pro mne kabát, bylo mi asi jedenáct, jak mi v obchodě zapínal jeden z knoflíků a pak mi vzal mezi dva prsty bradavku a jak jsem z toho byla úplně vedle.

*[I tato série asociací vztahující se k jejímu otci začala stejně jako ta předchozí, kdy si vzpomněla na bratra, nevinně, ale skončila pocitem jakéhosi podvedení a chování jejího rodiče v ní opět vyvolalo pocit „otřesené“ reality.]*

>>>>Lynne: Teď se mi jasně vybavuje, jak jsem v tom samém věku měla zdravotní potíže, protože mne dost silně začalo bolet v boku a nebyla jsem schopna narovnat jednu nohu, ale nikdo nebyl schopen poznat, o co jde, tak mne raději hned odvezli do nemocnice a nakonec se dospělo k závěru, že to je nějaká mentální porucha a zřejmě to byl jediný způsob, jak jsem ji mohla vyjádřit.

*[Lynne cítila silnou bolest, nikdo jí však nevěřil, a ostatní dokonce došli k závěru, že nebyla schopna poznat své vlastní pocity. Opět zde máme příklad absence nějaké „pevné půdy pod nohama“.]*

Jak vidíte, asociace k novým zážitkům a výjevům přicházejí na rozdíl od jiných druhů terapií po každé sekvenci s pohybem očí. Postup lékaře, který pacientku vede a podporuje, umožňuje, aby její systém zpracování informací spontánně „vyplavil“ vše, co je nutné v zájmu dosažení adaptivního vyřešení problému prostřednictvím její paměti. Terapeut mezitím zmíněný systém udržuje v dynamice a celý proces řídí, přičemž cílem je zajistit oslovení celé paměťové sítě.

i sama sebe, protože si uvědomila, že po většinu života kladla příliš velký důraz na svůj vzhled, třeba tím, že než odešla na nějaký večírek, celé hodiny se upravovala.

Ať se jedná o jakékoliv běžné, ale nevhodné negativní emoce, přesvědčení či fyzické reakce, obvykle jsou způsobeny dřívějšími nezpracovanými zážitky, které je vyvolávají. Minulost se stává přítomností a my musíme být schopni rozeznat, zda jsou přijatelné, a pokud ne, zda k nim dochází pouze v jedné oblasti našeho života, nebo zda se jedná o něco rozsáhlejšího, tedy jde-li ještě o počasí nebo už o podnebí.

## Udržování rovnováhy

Každý z nás má v sobě nezpracované zážitky, které se v určitý moment spouštějí, takže všichni v různých okamžicích pocítujeme úzkost, strach, zlost či nejistotu, aniž bychom vlastně věděli proč. Než se některými z těchto stavů začneme zabývat, je třeba znát způsob, jak se jich zbavit, jakmile se skutečně dostaví, protože nám to poskytuje rovnováhu potřebnou k tomu, abychom jednou nohou pořád byli v současnosti, zatímco zkoumáme naši minulost. Všichni už jsme tyto negativní pocity zažili, přesto se nám je bude nejlépe rozebírat, když se nebudeme bát doprovodných emocí. Nejlepší způsob, jak toho dosáhnout, je uvědomovat si, že kdykoliv budeme chtít, můžeme se jich zbavit. Naučíme se proto několik technik sebekontroly, které jsou také součástí přípravné fáze terapie EMDR.

## Bezpečné či klidné místo

Vyjádřeno terminologií adaptivního zpracování informací, vlastně zvyšujeme váš přístup k pozitivním paměťovým stopám, tedy obsahujícím příjemné události, které jste prožili, například takové, kdy jste se cítili klidní a uvolnění. Pokud tedy kdykoliv zažíváte nejistotu a rádi byste se toho neklidu zbavili, lze se tímto způsobem okamžitě dostat k pozitivním emocím. V zásadě se jedná o techniky pracující s city, které mění stav vašeho vědomí, takže můžete zároveň přesouvat zaměření vaší pozornosti i to, na co myslíte. Podobně funguje, když rozčilený člověk začne počítat do deseti, což ho někdy uklidní natolik, že je pak schopen věci řešit s chladnou hlavou.

Důvod svojí naštvanosti sice neodstraní, ale poskytne mu alespoň pauzu mezi její příčinou a jeho automatickou reakcí. Všichni potřebujeme znát způsoby, jak opět nabýt vnitřní rovnováhy, ať bylo její narušení způsobeno čímkoliv.

Pro začátek se tedy naučíme techniku zvanou **bezpečné či klidné místo**. Její součástí jsou vyvolávané představy, běžně používané v hypnóze a při meditaci. Na rozdíl od těchto stavů ovšem budete naprosto při vědomí a získáte dobrý návod k sebekontrolě. Některým z vás přijde nejjednodušší si příslušné pokyny nahrát a pak se jimi řídit se zavřenýma očima, což ponechávám jako další variantu. Pokud byste něčemu takovému dávali přednost, tak v Příloze A uvádím pár dalších možností.

**Začneme nějakou pozitivní představou** evokující příjemnou událost, kterou jste zažili v minulosti. Skutečně dobře jste se třeba cítili, když jste šli k moři na pláž, ale pěkné vzpomínky klidně můžete mít i na pobyt v lese nebo stoupání na vrcholek hory, a jsou i lidé, kteří se nejvíce uvolní, když jsou alespoň v duchu v přítomnosti nějaké náboženské postavy. Tak či onak musí jít o zážitek, který není spojen s ničím negativním, protože někdo klidně řekne: „No, mým bezpečným místem byla komora, protože tam jsem se i se svým medvídkem schoval, když se naši hádali,“ a někdo jiný zase prohlásí, že: „Opravdu úžasným místem je místní pláž, tedy pokud pomineme, že mne tam svého času znásilnili.“

**Vyberte si prostě místo, které vám poskytne pocit bezpečí, případně** – pokud byste dávali přednost takové možnosti – **pocit klidu**. Teď budeme hledat nějaký zážitek schopný vám pomoci vyvolat jisté pozitivní emoce, které byste mohli použít k nahrazení nepříjemného pocitu. Pokud si nejste schopni vybavit žádné bezpečné či klidné místo, které není spojeno s ničím negativním, prosím, v tomto cvičení dále nepokračujte. Přestaňte také v případě, že se objeví jakékoliv negativní pocity, protože to by znamenalo, že máte evidentně nějaké nezpracované zážitky, kterými se nejdříve musí zabývat psychoterapeut.

Pokud jste přesvědčeni, že si budete moci ve vaší mysli vyvolat pocity bezpečí nebo klidu, můžeme přistoupit k danému cvičení. Nejdříve si přečtete celý tento odstavec a teprve potom zkuste první krok. Za okamžik vás poprosím, abyste zavřeli oči a zhruba jednu

minutu prováděli následující: **Vybavte si obraz příslušné situace a věnujte pozornost barvám nebo jakémukoliv jinému smyslovému zážitku, který tu představu bude doprovázet, ale i celkové atmosféře a také pocitům, které se mohou objevit v různých částech vašeho těla – na prsou, v břiše, na zádech nebo na tváři.** Zeptejte se sami sebe, zda se cítíte příjemně, pozitivně, a pak opět oči otevřete. Tak, a teď to celé vyzkoušejte naostro. Dostavily se ty výše zmíněné pocity poté, co jste si vybavili danou představu, nechali se do ní vtáhnout a všímali si barev či jiných přítomných věcí? Pokud ano, **najděte nějaké slovo, které by ty pocity vyjadřovaly. Mohl by to být například výraz „poklidný“,** ale pokud by se jednalo o nějaké místo, tak třeba „les“ (takováto slova budou sloužit jako označení pro dané zážitky). Na konci odstavce vás znovu požádám, abyste **zavřeli oči, znovu si vybavili ten obraz, zaznamenali veškeré příjemné pocity a v duchu řekli vybrané slovo.** Nechte své já splynout s celkovým výjevem a přitom si jen všimněte těch pocitů a opakujte to slovo, které máte v mysli, a po nějaké chvíli oči zase otevřete. Tak, a nyní je už opravdu zavřete a proveďte cvičení kompletně.

Pokud se opět dostavily pozitivní pocity, zkuste to za chvíli znovu – zase zavřete oči, vybavte si ten obraz a následně řekněte to slovo, které k němu patří. **Celé to proveďte pětkrát, přičemž po každé by to mělo trvat asi minutu.** Cílem je posílit vaše propojení, tak se do toho pusťte.

## Technika změny dýchání

Nyní pojdte celé cvičení provést znovu, tentokrát si ale všimněte změny ve vašem dýchání ve chvíli, kdy si představíte příslušný výjev a říkáte k tomu dotyčné slovo. Poté, co ucítíte, že se objevily pozitivní emoce, si pak položte ruku na tu část břicha nebo hrudi, kde začíná nadechnutí. Takto vypadá způsob dýchání, když se cítíte v bezpečí nebo klidně. Je to užitečná technika, protože kdykoliv budete vystresovaní, způsob dýchání se změní a dané místo se na vašem těle obvykle posune výš. V případě, že něco takového skutečně zaregistrujete, můžete svoje dýchání zase vrátit o něco níže, do uvolněného stavu. Takže zavřete oči a vyzkoušejte si to.



## Vyhodnocování výsledků

A nyní si pojdme vyzkoušet, zda se vám podařilo bez problémů vstoupit do vaší paměti a zase z ní vystoupit. Každý z následujících odstavců čtete postupně, jeden po druhém, a pak se řiďte instrukcemi. **Všímejte si vašeho těla a pak si vyvolejte tu představu a také příslušné slovo. Dostavuje se s nimi i nějaký pozitivní pocit?** Zavřete oči, abyste si to mohli vyzkoušet, a až budete znát odpověď, zase je otevřete. Pusťte se do toho hned teď.

Pokud se po vybavení obrazu a vyřčení slova skutečně budete cítit příjemně, přejděte k poslednímu kroku – **pokuste se vzpomenout si na nějakou věc z nedávné doby, která vás znepokojila, a pozorujte, jak reagovalo vaše tělo.** Poté si vybavte pozitivní výjev i slovo a sledujte, zda se příjemný pocit opět vrátil. Nyní to celé vyzkoušejte.

Pokud se to podařilo, můžete tuto techniku používat ke zlepšení svých pocitů, když jste rozrušeni. Vyvolání příslušného obrazu a slova by vám mělo umožnit přístup i k technice bezpečné či klidné místo a pomůže vám řešit všechny ty momentální problémy, které člověka občas vyvedou z rovnováhy. Aby to skutečně fungovalo, měli byste dané cvičení provádět každý den, ale jen pokud nejste rozčilení, neboť bude snazší přesunout se ze stavu rozrušení do stavu bezpečí nebo klidu. Cvičení rovněž zkoušejte společně s technikou změny dýchání. **Představíte-li si věc, která vás štve, ale jen mírně, zavřete oči a pozorujte způsob, jakým dýcháte. Nakonec se vraťte do dýchání uvolněného, tím, že začnete v místě, které jste si už předtím určili,** tedy v nižších partiích vašeho žaludku či hrudi.

## Přidávání bilaterální stimulace

**Jakmile jste si našli svoje bezpečné či klidné místo, je možné přejít k postupu, který vám pomůže zvýšit pozitivní pocity, a to využitím bilaterální stimulace střídavým poklepáváním.** Důležité ovšem je, abyste sledovali svoje pocity i myšlenky, a pokud se začnou měnit v něco negativního, je nutno celý postup zastavit a vrátit se k pozitivnímu způsobu dýchání. Uvedu nyní dva druhy stimulace, které můžete použít. Ten první je jednoduchý, prostě si jen dáte ruce na stehna a začnete na ně střídavě poklepávat. Pokud

## ♦ JAK SE ZBAVIT MINULOSTI

dávným zážitkem, přičemž nejnižší jednotkou je nula (žádná úzkost) a nejvyšší deset (ta nejhorší úzkost, jakou si lze představit) (kapitola čtvrtá)

Technika hadice s vodou nebo vlhká houba: Znepokojující duševní představy lze odstranit tím, že je prostě odplavíte nebo smažete (kapitola třetí)

Technika plechovka s barvou: S její pomocí lze čelit nepříjemným představám ve vaší mysli, jelikož dotýčný obraz „rozmícháme“ (kapitola čtvrtá)

Technika plynutí zpět: Uvědomění si stávající situace, negativních poznatků a tělesných pocitů umožní nalézt prubířskou vzpomínku (kapitola čtvrtá)

Technika postavičky z kreslených filmů: Umožňuje řešit problém negativní samomluvy, jelikož váš vyčítavý vnitřní hlas začne znít komicky (kapitola třetí)

Technika proud světla: Umožňuje vám pracovat s nepříjemnými emocemi, protože se budete zabývat tělesnými pocity, na které „zaměříte světlo“. V kombinaci s technikou bezpečného či klidného místa by tento postup mohl pomoci bojovat s nespavostí (kapitola sedmá)

Technika spirály: Umožňuje pracovat s nepříjemnými duševními pocity tím, že „změníte směr“ pocitů tělesných (kapitola pátá)

Technika změna dýchání: Přejít dýchání ke způsobu spjatému s pozitivními emocemi vám umožňuje zmírnit tíseň (kapitola třetí)

Typy týkající se vztahů: Pomáhají zlepšit vzájemnou komunikaci v daném vztahu, včetně techniky „odpouštím ti“ (kapitola osmá)

Záznam SOPEP: Používá se k samostatnému sledování každodenních pocitů neklidu, zahrnuje úroveň spouštěcího mechanismu, obrazu, negativního poznatku, emocí a tělesného pocitu i subjektivních jednotek úzkosti (SUD) (kapitola čtvrtá)

## **Vizualizace s návodem a meditační audionahrávky**

(lze objednat přes internetové stránky EMDR – Humanitarian Assistance Programs, jejichž adresa je <http://www.emdrhap.org/content/product-store/>)

Emmett Miller, M.D. – Letting Go of Stress – čtyři techniky s příslušnými pokyny, včetně cvičení bezpečné či klidné místo

Francine Shapiro, Ph.D. – Lightstream Technique – vizualizace s návodem

Stephen Levine – Soft Belly Meditation – meditace s návodem

## Osobní tabulka

Den/Datum

Použil/a jsem CD s meditačním/uvolňovacím programem (20 minut)						
Cvičil/a jsem (30 minut)						
Rozšířil/a jsem škálu prostředků k dosažení techniky bezpečné či klidné místo (10 minut)						
Záznam SOPEP – použil/a jsem techniky k obnovení rovnováhy (+/ano, -/ne, 0/není třeba)						
Navázal/a jsem pozitivní kontakty (rodina/přátelé)						
Dopřál/a jsem si odpočinek a nabral/a síly (zábava/relaxace – množství času)						
Jedl/a jsem v klidu						
Celou noc jsem spal/a						
Mám pocit pohody?						
Vyhodnotit posledních 24 hodin (od -10 do +10)						

Pracujte s touto osobní tabulkou každý den, pomůže vám udržovat si přehled. Až budete vyhodnocovat uplynulých čtyřia dvacet hodin, pokládejte si následující otázky:

Co by se ještě dalo zlepšit? Čeho je třeba více a čeho méně pro to, abych vedl/a plnější život? Potřebuji věnovat více času odpočinku a více se uvolnit při samotném provádění příslušných technik? Mám pocit, že se cítím dobře, nebo potřebuji odbornou pomoc?

Osobní problémy a pocity emočního napětí nám někdy mohou připadat jako nepřekonatelné, přesto však něco jen dělat můžete. Nezapomínejte provádět jmenované techniky a používejte záznam SOPEP k vypracování svého určujícího seznamu i časového rozvrhu. To vám pomůže lépe vypořádat vaše reakce v každodenním životě a také poskytnete lepší představu o tom, jaké typy pozitivních emocí a pocitů potřebujete přidat do své zásoby v bezpečném či klidném místě. Pokud se navíc rozhodnete vyhledat nějakého klinického psychologa s cílem absolvovat terapii EMDR, výše zmíněné metody vám v zásadě umožní rychleji postupovat jak během jejich přípravných fází, tak i během následného rozebírání vaší minulosti.

Terapie probíhající v rámci osobního setkání je každopádně partnerstvím se zodpovědným psychologem, partnerstvím, které jeden pacient charakterizoval následovně: „Můj psychoterapeut, to je zábradlí, kterého se přidržuji, když stoupám po schodech.“

## Příloha B

### Volba klinického psychologa

(Red. pozn.: V České republice bylo dosud vyškoleno pouze několik odborníků. Pro absolvování certifikovaného výcviku v terapii EMDR jsou podmínkou předchozí dostatečné psychoterapeutické zkušenosti, protože vzdělání v EMDR je vázáno pouze na tuto konkrétní metodu. Odborník využívající tento přístup by tedy měl mít, mimo vysokoškolského vzdělání v oboru psychologie či všeobecného lékařství, také ukončený dlouhodobý psychoterapeutický výcvik. Atestace z klinické psychologie, resp. psychiatrie, pak garantuje dosažené postgraduální vzdělání a praxi ve zdravotnictví. Před započítím spolupráce je vhodné se u odborníka nabízejícího EMDR terapii informovat zda s metodou aktivně pracuje, a zda má zkušenosti s druhem potíží, pro které se u něj člověk rozhodl vyhledat pomoc. V českých podmínkách je pro zájemce o EMDR terapii k dispozici seznam psychoterapeutů, umístěný na webových stránkách <http://www.trauma-terapie.cz/emdr-psychoterapeut/>, kteří splňují výše uvedené podmínky.)

EMDR je typ psychoterapie uznávaný po celém světě, protože přináší výsledky při léčení traumat i jiných negativních zážitků v životě člověka. Úkolem jejích osmi fází je přivést klientovy emoce, myšlenky i tělesné reakce do normálního stav, přičemž pro každou z nich existuje řada různých procedur a pro jednotlivé problémy pak specializované návody postupu při dotyčném léčení.

Příklady konkrétních klientů uvedené v této knize dodali kliničtí psychologové, kteří používali pouze testované procedury a jejichž platnost byla potvrzena výzkumem. Důležité tedy je, aby i ten, kterého si vyberete vy, postupoval stejně, a měli byste se také ujistit, že absolvoval kurz schválený příslušnou asociací EMDR v jeho části světa. Na internetových stránkách uvádím seznam těchto organizací, disponující i jmény jednotlivých psychoterapeutů, takže si z nich můžete vybrat podle místa svého bydliště. Je nicméně třeba ověřit si kvalifikaci těchto lidí, jelikož není vyloučeno, že někteří nevědomky podstoupili jen školení nižší úrovně. Mezi těmi nabízenými v USA jsou například i taková, jejichž délka se rovná pouze jedné třetině těch oficiálně schválených.

EMDR by měla být prováděna pouze klinickým psychologem, který má potřebnou licenci (případně jeho práci sleduje zkušenější kolega) a byl

vyškolen pro tuto formu terapie. Nešetřete časem a pohovořte si s těmi, o nichž uvažujete. Ubezpečte se, že absolvovali příslušné školení, pokud se EMDR týče (v základní podobě trvá minimálně šest dní a k tomu je třeba ještě přičíst dohled někoho s delší praxí), a že jsou obeznámeni s nejnovějšími poznatky z této oblasti. Důležité je ovšem, tak jako u všech forem terapií, brát v úvahu i další faktory – školení je sice pro dotyčné psychology povinné, ale vyberte si takového, který má v provádění EMDR už nějakou praxi a dosahuje při něm dobrých výsledků. Tento člověk by navíc neměl mít potíže pracovat s vaším konkrétním problémem a je také třeba, aby si získal vaši důvěru a došlo mezi vámi dvěma k vzájemnému porozumění. Promluvte si proto s takovým počtem odborníků, jaký budete považovat za potřebný, abyste našli psychologa, který je věci znalý a k vám se tak říkajíc hodí, protože úspěch každé terapie je výsledkem interakce mezi tímto odborníkem, jeho klientem a příslušným způsobem léčení.

Při rozhovoru s psychoterapeutem, který by možná připadal v úvahu, se tedy ptejte na následující:

- 1) Dokončil jste školení schválené profesní organizací EMDR?
- 2) Jste informován o nejnovějším vývoji v této oblasti terapeutické léčby?
- 3) Používáte ve své práci v plné míře všech osm fází dané terapie, tak jak byla jejich správnost potvrzena odborným výzkumem a jak jsou zahrnuty do programu oficiálních školení?
- 4) Kolik pacientů trpících stejným konkrétním problémem či poruchou jako já jste dosud léčil?
- 5) Nakolik jste byl u těchto klientů úspěšný s léčením jejich potíží?

## Terapie EMDR a zdroje informací pro školení

### **Institut EMDR**

Tento institut už od svého založení v roce 1990 vyškolil v příslušné terapii přes šedesát tisíc klinických psychologů, včetně těch ze zahraničí. Potenciálním klientům nabízí k nahlédnutí jejich seznam. Školení probíhá podle nejpřísnějších profesních norem (pokud bylo skutečně autorizováno institutem EMDR, je označeno jeho logem) a absolvují jej pouze odborníci s příslušným vzděláním v oboru duševního zdraví. V současné době je už ale institut jen jedním z celé řady školicích zařízení, schválených EMDR International Association (EMDRIA).



Maximálně srozumitelná příručka, jejíž autorka vytvořila vědecky prokázaný typ psychoterapie využívaný milióny lidí po celém světě.

Nehledě na to, zda jsme zažili jen drobné neúspěchy nebo velká traumata, všichni jsme ovlivňováni našimi zážitky a vzpomínkami, které si vůbec nemusíme pamatovat, případně jim zcela rozumět.

Knihou čtenářům předkládá praktické techniky, které uvádějí na pravou míru stavu lidské mysli, a těm, kteří jsou odhodláni se nenechat vláčet životem, dodávají sílu.

**Francine Shapiro**, autorka terapie EMDR (Metoda rychlých očních pohybů, desenzitizace a přepracování), vysvětluje složitost našeho mozku tak, aby ji pochopil i laik, a uvádí jednoduchá cvičení, která čtenář může provádět doma, aby tak pochopil své automatické reakce a dosáhl ve svém životě skutečné změny.

Je bývalou přední vědeckou pracovnící Mental Research Institute v kalifornském městě Palo Alto a zakladatelka projektu EMDR – Humanitarian Assistance Programs. Coby autorka terapie EMDR, kterou dál rozvíjí, obdržela od města Vídně Mezinárodní cenu Sigmunda Freuda za zásluhy v oblasti psychoterapie, a Cenu sekce psychologie traumatu Americké psychologické společnosti za vynikající příspěvky praxi, pokud se psychologie traumatu týká. Po celém světě přednáší na konferencích zabývajících se psychologickými tématy i na nejrůznějších univerzitách.

„Dr. Francine Shapiro je průkopníkem v oblasti, kde se lidem pomáhá překonat trauma a negativní zážitky z minulosti. Tato velmi důležitá publikace, kterou vřele doporučuji, přispěje k pochopení jejich vlastního chování, ale co je ještě důležitější, poskytuje jim řadu cvičení, díky kterým se stanou spokojenějšími a výkonnějšími.“

Daniel G. Amen,  
lékař, autor knihy *Change Your Brain, Change Your Life*



9 788075 540256

[www.anag.cz](http://www.anag.cz)

**ANAG**  
ANDRAGOGOS  
AGENCY