

OWEN O'KANE

AUTOR ÚSPEŠNEJ KNIHY
AKO BYŤ SÁM SEBE TERAPEUTOM

DESÄŤ — KRÁT ŠŤAŠT — — NEJŠÍ

Ako sa zbaviť toho, čo vám bráni žiť naplno

OWEN O'KANE

DESAŤKRÁT ŠŤASTNEJŠÍ

Ako sa zbaviť toho,
čo vám bráni žiť naplno



ULTIMO PRESS

TEN TIMES HAPPIER

Copyright © Owen O’Kane 2020

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd.
under the title Ten Times Happier.

Slovak edition © Ultimo Press, 2024

Translated under licence from HarperCollins Publishers Ltd. Owen O’Kane
asserts the moral right to be acknowledged as the author of this work.

Z anglického originálu Ten Times Happier vydaného v roku 2020 vydavateľstvom
HarperCollins Publishers Ltd. preložila Silvia Rybárová.

V roku 2024 vydalo vydavateľstvo Ultimo Press, Bratislava.

www.ultimopress.eu

Translation © 2024 Ing. Silvia Rybárová

Jazykové úpravy: Mgr. Silvia Bálintová

Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová

Layout: Ultimo Grafix

Tlač: Finidr, s. r. o.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy
nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek
prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8289-030-6

Obsah

Úvod	VII
1 Prestaňte sa obzerať späť, tým smerom nejdete	1
2 Nežite vo svojej hlave	17
3 Žiadna ľútosť	31
4 Pasca obáv	47
5 Peklo sú iní ľudia	63
6 Zbavte sa zlovyku	81
7 Prestaňte s obviňovaním a prevezmite zodpovednosť	99
8 Porovnávanie sa je zlodejom radosti	115
9 Život plný drámy	131
10 Ako žiť v prítomnosti	147
Epilóg: Vyžaduje si to prácu, ale stojí to za to	161
Užitočné kontaktné informácie	165
Podakovanie	173
O autorovi	175

ÚVOD

Cítite sa niekedy sklamaní zo svojho života a máte pocit, že by ste mohli byť šťastnejší, než ste v súčasnosti? Ak áno, som presvedčený, že je to plne dosiahnuteľné za predpokladu, že ste vo svojom živote ochotní zbaviť sa vecí, ktoré vás brzdia.

Toto presvedčenie, založené na mojich dvadsaťpäťročných skúsenostiach s prácou v oblasti fyzického a duševného zdravia, ma motivovalo k napísaniu knihy *Desaťkrát šťastnejší*. Nech už je váš príbeh akýkoľvek, verím, že môžete byť šťastnejší, než ste teraz, či už dvojnásobne, alebo desaťnásobne!

Ako terapeut sa každý deň stretávam s ľuďmi, ktorí trpia. Je možné, že vám život rozdal veľmi kruté karty. Zamysleli ste sa však niekedy nad tým, že si možno nevedomky pridávate k svojmu utrpeniu ešte viac trápenia? Som úprimne presvedčený, že toto je jeden z kľúčových dôvodov, prečo sa ľudia v živote trápia. Vy zohrávate pri zmene tohto stavu nesmierne dôležitú úlohu.

Hneď na začiatku chcem byť úprimný: ak očakávate prístup k nájdeniu šťastia založený na rýchlych riešeniach vo forme želaní a afirmácií vysielaných niekde do vesmíru, tu ho nenájdete. Nie som tento typ človeka ani terapeuta. Som však odhodlaný pomôcť ľuďom viesť šťastnejší a spokojnejší život tak, že ich naučím pochopiť, prečo sa trápia a ako sa môžu posunúť vpred.

Čítanie tejto knihy samo osebe váš život nezmení, ale konanie podľa ponúkaných riešení áno. To vám môžem sľúbiť.

O MNE

Ak vám ponúkam riešenia pre šťastnejší život, potom vám dlžím niečo zo svojho príbehu.

Som psychoterapeut vyškolený v niekoľkých druhoch terapie, ktoré môžu pomôcť pri zvládaní problémov „každodenného života“, emócií a mysle. Mám dvojité medicínske a psychoterapeutické vzdelanie a viac než dvadsaťpäťročné skúsenosti s prácou v zdravotníctve, z ktorých časť som strávil starostlivosťou o nevyliciteľne chorých a časť prácou ako vedúci klinický pracovník služby pre duševné zdravie v rámci NHS¹ v Londýne.

Som tiež spisovateľ. V mojej prvej knihe *Ten to Zen* sa zaoberám hľadaním pokoja v živote. Chcel som, aby sa táto nová kniha týkala šťastia, pretože, povedzme si úprimne, kto by nechcel byť šťastnejší?

Pokiaľ ide o život mimo toho profesionálneho, viem, aké to je s niečím zápasiť. Práve to ma pritiahlo k mojej práci. Považujem za dôležité, aby som vám to povedal. Nie som človek, ktorý žije v neustálej bubline plnej radostných úsmevov a fráz. Také niečo by bolo pre každého utrpením.

Vyrastal som v Belfaste v Severnom Írsku počas Nepokojov² v obyčajnej robotníckej rodine. Bolo to pre mňa veľmi traumatizujúce obdobie a väčšinu rokov, počas ktorých sa formovala moja osobnosť, som prežil v prostredí, ktoré sa dá najlepšie charakterizovať ako vojnová zóna. V mladosti som bol tiež veľmi šikanovaný a mal som pocit, že nikam nezapadá – čo, ako som neskôr zistil, bolo v dôsledku mojej sexuality, pre ktorú som sa cítil odlišný –, a to zohrávalo veľkú úlohu v mojom ranom príbehu. Verte mi, keď poviem, že byť Írom, katolíkom a homosexuálom v sedemdesiatych, osemdesiatych a deväťdesiatych rokoch nebola prechádzka ružovou záhradou. Bola to skoro až akási

¹ NHS – *National Health Service* – Národná zdravotná služba, britský systém verejného zdravotníctva.

² Nepokoje – *Troubles* – obdobie národnostného konfliktu v Severnom Írsku, ktorý trval od konca 60. rokov 20. storočia približne do konca 90. rokov.

„trojitá hrozba“. Napriek tomu bolo okolo mňa aj veľa lásky, vďaka ktorej som si zachoval zdravý rozum.

Ako dvadsaťročný som odišiel z Írska do Londýna, kde som stretol svojho partnera Marka a teraz žijeme spolu s našou sučkou Katkou. Počas nasledujúcich rokov som rozvíjal svoju kariéru, precestoval svet a tvrdo pracoval na tom, aby som ťažkú minulosť premenil na prínosnú skúsenosť. Mnohé veci som sa musel odnaučiť, mnohých som sa musel zbaviť. Verím, že zo života môžeme vyťažiť to najlepšie. Verím tiež, že je dôležité, aby sme boli šťastní.

Keď to zhrniem, pocit šťastia som nezískal ľahko, takže všetko, o čom hovorím v tejto knihe, hovorím ako profesionál a ako človek, ktorý si tým prešiel!

POCIT ŠŤASTIA

Keď hovorím o pociť šťastia, nechcem ponúknuť definíciu toho, ako bude šťastie vyzeráť vo vašom prípade. Myslím, že to nedokáže nikto. Vy viete, ako bude vyzeráť váš šťastnejší život, či už to bude pocit väčšej spokojnosti, slobody, uvoľnenosti, nezaťažnosti, alebo autenticity. Môže sa to týkať zmeny jedného aspektu vo vašom živote alebo viacerých.

Ja sa cítim najšťastnejší, keď som spokojný sám so sebou a s ľuďmi v mojom živote. Nie vždy je to prirodzený stav. Niekedy sa, samozrejme, môže vytratiť, ale našťastie poznám cestu späť. A to je vlastne to, o čo sa v konečnom dôsledku chcem podeliť s vami. Nasmerovať vás k vášmu pocitu šťastia, nech už to znamená čokoľvek. Vyžaduje si to však úsilie, odhodlanie a ochotu zbaviť sa toho, čo vám stojí v ceste. Vysvetlím vám to.

AKO TÁTO KNIHA FUNGUJE?

Keď som plánoval túto knihu, dlho som rozmýšľal nad tým, ako ju štruktúrovať, aby bola zmysluplná a aby jej každý, kto ju bude čítať, porozumel. Jedného dňa, keď som bol na prechádzke so svojou sučkou, mi napadla myšlienka, ktorá bola pre mňa zjavením. Aby som bol

úprimný, práve som odpratával psie výkaly, keď mi hlavou preblysla otázka: „S čím má väčšina ľudí, ktorých liečiš, problém?“ A to sa stalo základom tejto knihy!

Všetkých nás v hociktorom danom okamihu riadia tri systémy:

- **Hrozba:** úzkosť, strach, ochranné mechanizmy, opatrné správanie, vyhýbanie sa niečomu
- **Túžba:** dosahovanie cieľov, hľadanie rozptýlenia, vzrušujúci život, látky, ktoré nám pomáhajú vyrovnať sa s niečím
- **Upokojenie sa:** stratégie sebaútechy a upokojenia sa, ktoré nám pomáhajú zvládať život (napr. meditácia, čas voľna, súcit so sebou, upokojujúci hlas)

Takmer každý človek, ktorého som kedy liečil terapiou, chce byť o niečo šťastnejší. Väčšinu z nich riadia systémy hrozby a túžby, ktoré však nie sú v rovnováhe, a len málokto sa dokáže sám upokojiť. Napriek tomu, že ku mne prichádzajú s výrazne odlišnými príbehmi, u takmer sto percent mojich klientov sa objavujú podobné témy, ktoré im bránia v dosiahnutí šťastia. A všetky priamo alebo nepriamo súvisia s aktívanými systémami hrozby a túžby.

Podarilo sa mi identifikovať desať hlavných tém:

1. minulosť
2. myseľ
3. výčitky
4. starosti
5. ostatní ľudia
6. obmedzujúce správanie
7. obviňovanie
8. porovnávanie
9. závislosť na dráme
10. budúcnosť

Všetky tieto spôsoby správania a neustáleho zaoberania sa určitými myšlienkami významne prispievajú k tomu, že sa necítíme šťastní.

Verím, že pri riešení každého z nich – prostredníctvom väčšieho zapojenia sebautešovacieho systému spolu s adaptívnymi stratégiami zvládania situácií, ktoré vás naučím – sa začnete cítiť šťastnejšie, než ste boli predtým.

V celej knihe budete pracovať so štvorstupňovým postupom riešenia jednotlivých oblastí, pričom sa pokúsíte zistiť:

- prečo sa trápíte a aké psychologické procesy stoja v pozadí,
- riešenia, ako sa posunúť vpred,
- k čomu sa bude treba zaviazvať,
- ako to zlepši váš život a prispeje k vášmu šťastiu.

Jedinými požiadavkami sú otvorená myseľ a trochu času na rozmýšľanie nad materiálom, ktorý vám predstavím. Bude užitočné, ak si zavediete zápisník, ktorý môžete používať ako denník, aby ste si zapísali svoje myšlienky a zaznamenali pokrok dosiahnutý v rôznych momentoch.

Pevne verím, že tu nájdete poznatky, ktoré vám pomôžu formovať váš život a budúci pocit šťastia.

NIEKOĽKO PRAKTICKÝCH INFORMÁCIÍ

Zmenil som mená a upravil údaje všetkých klientov, príbehov či prípadových štúdií uvedených v tejto knihe. Dôvodom je zachovanie anonymity a, samozrejme, rešpekt voči životom ľudí, ktorých sa to týka. Akákoľvek podobnosť je preto čisto náhodná.

Aj keď dúfam, že vám táto kniha poskytne veľkú pomoc a podporu, vždy, prosím, vyhľadajte odbornú pomoc, ak si s niečím neviete poradiť. Táto kniha sama osebe nie je terapiou, ale ponúka nástroje, ktoré vám pomôžu zvládnuť a posunúť sa vpred v oblastiach, v ktorých ste sa zasekli. Na konci knihy uvádzam zoznam podporných organizácií.

Teraz však už začnime a presuňme sa k prvej kapitole na vašej ceste za šťastnejším životom.

1. KAPITOLA

PRESTAŇTE SA OBZERAŤ SPÄŤ, TÝM SMEROM NEJDETE

Práve prebiehal štvrtý týždeň dvanásťtýždňového skupinového programu pre desať veľmi depresívnych klientov. Bol som čerstvo kvalifikovaný terapeut na začiatku svojej kariéry. Pripravil som stoličky, ktoré som usporiadal do kruhu, a zapálil vonnú sviečku. Dokonca som si obliekol svoj terapeutický sveter. Čo by sa mohlo pokaziť? V krátkosti – všetko! Všetci v skupine, vrátane mňa, boli nahnevaní, frustrovaní a zo všetkého rozčarovaní. Zasekol som sa na mieste a oni tiež. Jedinou útechou bola vôňa levanduľovo-zázvorovej sviečky, ktorá sa šírila v miestnosti.

Zrazu jedna z účastníčok, Angela, nedávno rozvedená matka dvoch malých detí, vyhlásila: „Terapia je hlúposť, len tu sedíme a sťažujeme sa!“ V skupine sa ozval nadšený potlesk a mne v tom momente preblysol hlavou terapeutický nápad.

Intuitívne som mal nutkanie požiadať všetkých v skupine, aby sa postavili, čo som aj urobil. Popravde som si nebol celkom istý, čo s nimi budem robiť, ale vedel som, že musím niečo spraviť. Musel som rozmýšľať za pochodu, keďže som vedel, že navrhnúť „dokolečka dokola“, čiže skupinové objatie, v tomto prípade nepomôže. Verte mi, že desať nahnevaných, deprimovaných klientov nie je jednoduché publikum, a ja som sa v tej chvíli cítil ako v jame levovej!

Vzápätí sa stalo niečo priam zázračné. Keď sa skupina postavila, zrazu sa utíšila a do miestnosti vstúpila nová nálada plná zvedavosti. Urobil som teda to, čo by urobil každý terapeut, a okomentoval som zmenu

atmosféry. Čoskoro nasledovala Angelina odpoveď: „No, teraz aspoň robíme niečo, aby sme sa dostali z tejto šlamastiky.“ Práve to *robenie niečoho* otvorilo dvere novým možnostiam.

Z mojej strany bolo zas potrebné, aby som rýchlo zauvažoval. Uvedomil som si, že jediné rekvizity, ktoré v miestnosti mám, sú okno s pekným výhľadom na stromy a tmavá rozpadajúca sa stena na druhej strane miestnosti. Rozhodol som sa, že tieto úplne protikladné pohľady použijem ako nástroje. Okno bude predstavovať nádejnejšie vyzerajúcu budúcnosť a tmavá stena bude zastupovať všetky ťažkosti v minulosti, ktoré prispievali k udržiavaniu depresie.

Požiadal som celú skupinu, aby sa postavila do radu, pričom som im vysvetlil, čo okno a stena predstavujú. Potom som ich požiadal, aby sa otočili k tej strane miestnosti, ktorá reprezentuje to, na čo by sa chceli počas terapie zamerať. V takmer dokonalom súlade sa všetci otočili smerom k oknu. Pri pohľade na stromy nastalo ticho a miestnosť naplnil hmatateľný pocit pokoja.

Potom som sa ich opýtal, na čo podľa ich názoru sústreďujú svoju pozornosť v každodennom živote. Opäť sa v dokonalom súlade a bez zaváhania všetci otočili k stene. Nikto zo skupiny nič nepovedal, pretože sa stále pozerali na stenu. Po chvíli ticha som položil jednoduchú otázku: „V čom podľa vás spočíva váš problém?“

Tentoraz prišla odpoveď od dvadsaťštyriročného Johna, ktorý v skupine hovoril len zriedka.

Johnova kariéra profesionálneho športovca sa náhle skončila po nehode, pri ktorej utrpel vážne zranenia. Cítil sa beznádejne a nedarilo sa mu pohnúť sa so svojím životom vpred. Ticho povedal: „Ak neprestanem s pozeraním sa na túto stenu, zostanem otočený chrbtom k budúcnosti.“

A v tej chvíli sa prekvapujúco všetci, nezávisle a bez vyzvania, otočili späť k oknu, niektorí pomaly, niektorí neochotne a niektorí rozhodnejšie. A na toto sme sa následne v terapii zamerali počas zostávajúcich týždňov.

Skupina sa zhodla na tom, že tmavá stena tu bude vždy, ale namiesto toho, aby ju ignorovali alebo popierali, sa z týchto nepríjemných skúseností z minulosti poučia, čo im pomôže posunúť sa vpred.

Práca s touto skupinou zmenila spôsob, aký som dovtedy ako terapeut používal. Umožnila mi, aby som si už v začiatkoch svojej terapeutickej

praxe uvedomil škodlivý vplyv lipnutia na minulosti. Najviac som si všimnal, že moji klienti boli buď uväznení v prežívaní udalostí z minulosti, alebo mali pocit, že musia dodržiavať neudržateľné pravidlá, ktoré si vytvorili ako prostriedok na svoju ochranu počas nepríjemných minulých udalostí alebo po nich. Keď sa začali zbavovať toho, čo už neslúžilo svojmu účelu, príznaky depresie sa zdvihli ako hmla a z temného miesta sa vynoril pocit šťastia. Keď postupne, krok za krokom začali opúšťať minulosť, celá skupina sa začala zotavovať.

Byť súčasťou tohto procesu uzdravovania vo mne vyvolalo neuveriteľný pocit pokory a úcty. Atmosféra v miestnosti sa každý týždeň viac a viac rozjasňovala, pribúdalo smiechu a na záverečné sedenie si každý člen skupiny priniesol predmet, ktorý mu tento proces pripomínal. Najviac na mňa zapôsobila jedna zo žien, Jeanne, ktorá priniesla prázdnu bielu stránku. Držala ju v ruke a povedala: „Túto stránku som si dnes priniesla preto, lebo mám šancu napísať nový, nádejnejší príbeh.“

V skupine sa náhle ozval jasot, v miestnosti sa objavilo niekoľko slz a hmatateľný pocit optimizmu. Bola to úplne iná atmosféra ako pred dvanástimi týždňami. Mal by som ešte spomenúť, že som skončil so svetrom a vonnými sviečkami.

Existuje pádny dôvod, prečo sa prvá kapitola tejto knihy zameriava na minulosť. Každý, kto ju číta, má v sebe nánosy z minulosti, ktoré mu prekazujú v dnešnom živote. Môže to byť násilie v rodine, šikanovanie v detstve, chudoba, útrapy, zneužívanie, odmietnutie, sklamanie, neúspechy alebo jednoducho veci, ktoré nevyšli. Zoznam je nekonečný, rovnako ako následky! Nie sú to však len udalosti, ktoré vytvárajú problémy; sú to aj pravidlá a presvedčenia, ktoré sme si vytvorili na základe minulosti a ktoré nás niekedy držia v slepej uličke. Na niektorých to môže pôsobiť ako život v zvieracej kazajke s veľmi malou psychologickou flexibilitou. Viac o tom poviem neskôr.

Z rovnakého dôvodu takmer každý klient, s ktorým pracujem, prichádza na terapiu s pocitom, že je uväznený v minulosti. Často netušia, ako sa z nej vyslobodiť. Pred mnohými rokmi som ako dvadsaťdvaročný sám po prvýkrát prišiel na terapiu. Myslel som si, že potrebujem pomoc s obavami, a terapeutovi som povedal, že inak som „celkom vyriešený“. No poviem vám – čakalo ma veľké prekvapenie! Začal som skúmať, ako

na mňa vplýva moja minulosť, a uvedomil som si, prečo som takmer paralyzovaný strachom. Táto terapia bola najoslobodzujúcejšou skúsenosťou v mojom živote. Moja terapeutka bola mníška a naozaj úžasná žena. Obával som sa, že by ma mohla odsudzovať alebo že si nesadneme. Tento strach však opadol, keď mi povedala: „Zažil si nahovno obdobie a zaslúžiš si viac. Zbavíme sa vecí, ktoré nepotrebuješ. Myslím, že je čas, aby si zažiaril.“ Nikdy som na to nezabudol.

Ale späť k minulosti: nepresviedčam vás, aby ste sa pokúsili jednoducho vymazať z mysle všetky náročné zážitky z minulosti a predstierali, že sa nestali. To nepomôže. Podľa mojich skúseností to môže veci ešte viac zhoršiť. Verím však, že sa môžete začať vyrovnávať so svojou minulosťou a naučiť sa ju zvládať. Môžete sa stať víťazmi, a nie obeťami. Všetko je záležitosť voľby. Vaša minulosť môže byť učiteľom, motivátorom, ovplyvňovateľom a súčasťou vašich úspechov. Musíte jej to však dovoliť.

Je dôležité, aby som k vám bol od začiatku úprimný. Neexistujú žiadne riešenia mávnutím čarovného prútika, ktoré vám umožnia posunúť sa vpred z minulosti. Nestačí len opakovať si mantru a všetky vaše problémy razom zmiznú, hoci by som si prial, aby to bolo také jednoduché. Som však presvedčený, že ak sa nevyrovnáte so svojou minulosťou, vaše budúce šťastie je ohrozené. Preto som vypracoval prístup v štyroch krokoch, ktorý vás tým prevedie.

Pomocou tohto procesu vás naučím, ako sa zbaviť toho, čo vás brzdí. Tie štyri kroky sú:

1. Pochopiť, prečo ste sa zasekli.
2. Ako sa môžete pohnúť vpred.
3. Ako to prispeje k vášmu šťastnejšiemu životu.
4. Zaviazat sa k vykonaniu potrebných zmien.

Budme úprimní, nebudete chcieť čítať už ani jednu vetu tejto knihy, ak v nej nenájdete niečo, čo si z nej môžete odnieść. Sľubujem, že tu nájdete veľa toho, čo zmení váš život. Táto kniha neslúži len na to, aby ste veci pochopili. Poskytne vám návod, ako sa odpútať od toho, čo vám stojí v ceste k vášmu životu a šťastiu. Minulosť je dobrým začiatkom.

PREČO STE UVIAZLI

Začnem niekoľkými otázkami, keďže môžu úzko súvisieť s vašou minulosťou. Je dôležité, aby ste to pochopili. Venujte preto trochu času zamysleniu sa nad nasledujúcimi tvrdeniami a spýtajte sa sami seba, či s vami niektoré z nich rezonujú:

- Často mám myšlienky, ktoré sú sebakritické, odsudzujúce seba samého alebo sebazničujúce. Som na seba tvrdý/á.
- Vyhýbam sa riskovaniu.
- Často si robím starosti.
- Je pre mňa ťažké mať sa rád/rada.
- Svoje emócie tiším alkoholom, drogami, nakupovaním, hazardnými hrami alebo sexom.
- Často premýšľam o minulosti.
- Cítim sa bez energie a chýba mi motivácia.
- Cítim sa zaseknutý/á na mieste.
- Vyhýbam sa ľuďom, miestam alebo novým situáciám.
- Rýchlo sa nahnevám.
- Obávam sa, že opakujem negatívne vzorce, ktorých som bol/a svedkom.
- Porovnávam svoj život so životmi iných.
- Hľadám ocenenie a uistenie u druhých.
- Cítim sa nespokojný/á so svojím životom.
- Niekedy je toho na mňa príliš.

Ak vám jedno alebo aj všetky tieto tvrdenia niečo hovoria, potom vedzte, že je to preto, lebo ste človek. Všetky uvedené výroky pravdepodobne úzko súvisia so skúsenosťami alebo poznatkami z vašej minulosti, takže táto kapitola vám bude mať čo povedať.

Väčšina ľudí s niečím zápasí, len nemajú vo zvyku podeliť sa o to na Facebooku, Instagrame alebo Snapchate. Chcem vás povzbudiť, aby ste si pri čítaní tejto knihy uvedomili, že ste v dobrej spoločnosti – mnohí čitatelia (aj autor) chápu váš zápas. Ako hovorí staré príslovie: „Všetci

sme na jednej lodi.“ A ja vám ponúkam veslá, záchranné vesty a svetlice, aby ste sa mohli bezpečne vydať na cestu.

Problém s minulosťou je, že položila základy pre určité nenáležité správanie alebo neužitočné vzorce, ktoré ste si mohli vytvoriť v súčasnom živote. Väčšina negatívnych myšlienok a emócií, ktoré prežívame – úzkosť, depresia, hnev, závislosť alebo beznádej –, často súvisí s minulými skúsenosťami. Je to práve minulosť, ktorá často udržiava súčasné negatívne vzorce pri živote. Dve oblasti minulosti, s ktorými podľa môjho pozorovania ľudia najviac zápasia, sú:

1. Neužitočné pravidlá alebo presvedčenia, ktoré sa naučili, či ich zdedili.
2. Negatívne alebo traumatické zážitky.

Budem sa im venovať samostatne, pretože obe si vyžadujú individuálnu pozornosť.

PRAVIDLÁ A PRESVEDČENIA

Pravidlá týkajúce sa toho, ako žiť svoj život, môžu byť užitočné, ale mnohé z nich, žiaľ, nie sú, najmä ak sú nepružné alebo vám v živote spôsobujú stres. Podelím sa s vami o osobný príklad. V mojom vlastnom živote ma ako írskeho katolíka učili, aby som bol vždy dobrým človekom (pod hrozbou, že ak ním nebudem, pôjdem do pekla). To bolo pravidlo, podľa ktorého som sa mal správať. Pozitívom toho je, že sa snažím viesť slušný život. Negatívom je, že som sa naučil byť na seba tvrdý. Niekedy zažívam zbytočný pocit viny, a tak som musel pracovať na tom, aby som sa toto pravidlo odnaučil. Niekedy v rámci svojich prednášok zo žartu hovorím, že moja osobná mantra bývala: „Ak je niečo príjemné, je to určite zlé.“

Ako deti nie sme v pozícii, aby sme vedeli, čoho sa môžeme zbaviť. Všetky tieto pravidlá a presvedčenia proste zdedíme od našich rodín, kultúr či náboženstiev. To však neznamená, že sú správne alebo zdravé.

Odporúčam vám, aby ste sa zastavili a zamysleli sa nad niektorými pravidlami a presvedčeniami, ktoré negatívne ovplyvňujú váš život. Pamätajte, že nie všetky pravidlá sú zlé. Niektoré môžu byť prospešné.

Teraz sa však zamerajte na tie pravidlá vo vašom živote, ktoré sa vám zdajú obmedzujúce. Zvyčajne im predchádzajú slová *mal/a by som*, *musím* a *nesmiem*. Neskôr v tejto kapitole preskúmam, ako sa týchto vplyvov z minulosti zbaviť.

Príklady niektorých neužitočných pravidiel, ktoré denne počúvam počas terapií:

- Musím byť dokonalý/á.
- Nesmiem zlyhať.
- Nikdy nesmiem sklamať.
- Mal/a by som byť lepší/ia.
- Nikdy nesmiem urobiť nič zlé.
- Musím byť najlepší/ia.
- Mal/a by som byť vo všetkom úspešný/á.
- Musím byť dobrým človekom.

Je tiež dôležité uvedomiť si, že tieto presvedčenia sa môžu premietnuť aj do toho, akí by podľa vás mali byť alebo ako by sa mali správať ostatní ľudia. Napríklad, ak máte názor, že by ste mali byť dokonalí, potom môžete mať nerealistické očakávania od všetkých ostatných. Pre partnerov perfekcionista to teda nie je veľká zábava!

Venujte chvíľu času tomu, aby ste si do svojho denníka zapísali niekoľko pravidiel alebo presvedčení, ktoré pre vás predstavujú výzvu a niekedy vám sťažujú život. Najjednoduchšie je pozrieť sa najprv na oblasti, s ktorými v živote zápasíte. Následne sa zamyslite nad tým, aký vplyv na to môžu mať vaše pravidlá. To vám potom umožní rozhodnúť sa, ktoré z týchto pravidiel slúžia vo vašom živote pozitívnemu účelu a ktoré nie. Doprajte si na to čas a nebuďte prekvapení, ak v sebe občas pocítite emócie. Je to úplne normálne.

NEGATÍVNE ALEBO TRAUMATICKÉ ZÁŽITKY

Tieto zážitky sú minulé udalosti, ktoré ste nemohli ovplyvniť a ktoré viedli k škodám a ranám prejavujúcim sa vo vašom súčasnom živote. Len vy viete, o aké udalosti ide. Vo všeobecnosti platí, že sa pravidelne objavujú vo vašich myšlienkach, majú vplyv na vaše šťastie, znižujú

vašu sebaúctu a zanechávajú vo vás prevládajúci pocit bezmocnosti. Najčastejšie udalosti z minulosti, ktoré ľudia spomínajú, sú:

- zneužívanie či týranie akéhokoľvek druhu (emocionálne, fyzické, sexuálne),
- násilie,
- chudoba,
- zanedbávanie,
- rodinné konflikty,
- závislosti,
- šikanovanie,
- kultúrny konflikt,
- útrapy.

Zoznam je nekonečný a opäť vám nateraz odporúčam, aby ste si jednoducho zapísali všetky negatívne alebo traumatické zážitky, ktorých by ste sa chceli začať zbavovať. Aby som to zhrnul, ak sa vám udalosť stále pravidelne opakuje v mysli, spôsobuje vám stres a ovplyvňuje vaše šťastie, potom ste sa jej ešte nezbavili. V terapii tomu hovoríme, že udalosť nebola spracovaná.

AKO SA POSUNÚŤ VPRED

NEUŽITOČNÉ PRAVIDLÁ A PRESVEDČENIA

Na začiatku kapitoly ste si urobili zoznam niektorých svojich neužitočných pravidiel alebo presvedčení, ktoré ste si odniesli z minulých skúseností. Chcem, aby to bolo pre vás čo najjednoduchšie, preto vás požiadam, aby ste sa vrátili k svojim pravidlám a pri každom z nich sa sami seba opýtali:

1. Sú mi tieto pravidlá na prospech?
2. Sú za každých okolností dosiahnuteľné?

Ak nie, potom je čas prehodnotiť ich a urobiť ich flexibilnejšími. Pamätajte, ako som už spomínal, že nie všetky pravidlá alebo presvedčenia sú neúčinné, ale ak im chýba flexibilita, je to problém.

Nedávno som pracoval s klientom, ktorý mal veľmi silné pravidlá a presvedčenia týkajúce sa toho, čo znamená byť „dobrým človekom“. Jedného dňa sa na terapeutickom sedení zasmial, keď som zdôraznil, že žiť s niektorými jeho pravidlami by mala problém aj Matka Tereza! Pracoval ako opatrovateľ na plný úväzok, päť dní v týždni bol dobrovoľníkom vo vývarovni a spieval v cirkevnom zbore.

Bol presvedčený, že by mal vždy pomáhať ľuďom a klást' iných na prvé miesto. Ak to nerobil, považoval sa za zlého človeka. Určite vás neprekvapí, že na terapiu prišiel vyčerpaný, frustrovaný a nenasplnený. Vychádzal z presvedčenia, že na to, aby bol dobrým človekom, musí neustále konať dobro. To však nebolo udržateľné. Nakoniec sa musel naučiť, že je dostatočne dobrým človekom bez ohľadu na to, či sa venuje všetkým týmto činnostiam alebo nie.

Chcel by som vás posmeliť, aby ste pri prechádzaní svojho zoznamu zvážili, či je možné do niektorých prísnejších pravidiel zaviesť určitú flexibilitu. Napríklad pravidlo „musím byť dokonalý“ by ste mohli zmeniť na „nemusím byť stále dokonalý“. Podobne pravidlo „nikdy nesmiem nikoho sklamať“ by sa mohlo zmeniť na „niekedy je v poriadku povedať nie“. Ak vám to pomôže, zapíšte si svoje nové flexibilné pravidlá do denníka, aby ste si ich mohli v prípade potreby pripomenúť.

Majte na pamäti, že táto práca si vyžaduje čas a trpezlivosť. Prepájate svoj mozog, aby reagoval pružnejšie. Niekedy sa vám to celkom nepodarí a budete sa chcieť vrátiť do bezpečia toho, čo poznáte, ale namiesto toho sa zamerajte na novú slobodu a flexibilitu, ktorú nakoniec získate.

Sami sebe teraz dávate príležitosť prepísať pravidlá z minulosti a došiahnuť, aby nové pravidlá fungovali vo váš prospech. Už nežijete podľa neúčinných zdedených pravidiel, ktoré vám jednoducho nie sú na prospech.

Je dôležité mať na pamäti, že zdedené pravidlá z minulosti môžete rešpektovať, ale nemusíte s nimi súhlasiť.

Žiť svoj život podľa pravidiel, ktoré vám nevyhovujú, je ťažké. Je to takmer ako kráčať životom v topánkach nesprávnej veľkosti. Je to

nepohodlné, obmedzujúce a občas bolestivé. Teraz máte možnosť vybrať si veľkosť, ktorá vám lepšie sadne. Verte mi, sám som strávil veľa rokov obutý v bagančiach s veľkosťou sedem, pričom by mi oveľa lepšie sedeli mokasíny veľkosti deväť.

NEGATÍVNE ALEBO TRAUMATICKÉ SKÚSENOSTI

Niektoré negatívne alebo traumatické zážitky z minulosti vám budú v živote na prekážku, ak sa s nimi nevyrovnáte. Som presvedčený, že niečo z toho, čo vám ponúknem, vám významne pomôže a umožní pohnúť sa vpred. Stojí za zmienku, že niektoré dlhodobé hlboké problémy z minulosti si možno budú vyžadovať diskusiu s odborníkom jednoducho preto, aby vám pomohol spracovať udalosti a zanechať ich v minulosti. Nie každý potrebuje terapiu, ale niektorí ľudia ju potrebujú. Neexistuje tu žiadne správne alebo nesprávne riešenie. Jednoducho si uvedomte, že existujú možnosti pri rozhodovaní sa, ako zvládnuť túto časť našej spoločnej práce. Ak svojpomocné riešenie nestačí, vždy vyhľadajte odbornú pomoc.

Prístup, ktorý používam pri spracovaní ťažkých zážitkov alebo udalostí z minulosti, spočíva v povzbudení klienta, aby si v prítomnom okamihu položil päť kľúčových otázok o danej udalosti:

1. **Premýšľanie o veci.** Mám nejaký úžitok z toho, že sa držím tejto rany z minulosti?
2. **Odsudzovanie seba samého.** Bola to vaša vina, že sa táto bolestivá udalosť alebo okolnosť stala?
3. **Očakávania voči sebe.** Dokážete akceptovať, že bolo ťažké mať v čase udalosti dokonale pripravenú myseľ na jej zvládnutie?
4. **Sebaobviňovanie.** Priali ste si, aby sa táto udalosť alebo skúsenosť, ktorá na vás nakoniec mala negatívny dosah, stala?
5. **Vedomá prítomnosť.** Dokážete akceptovať, že daná udalosť je minulosťou a vy ste teraz v bezpečí?

V prevažnej väčšine prípadov bude odpoveď na všetky alebo niektoré z týchto otázok pravdepodobne záporná. Ale bez ohľadu na to, na