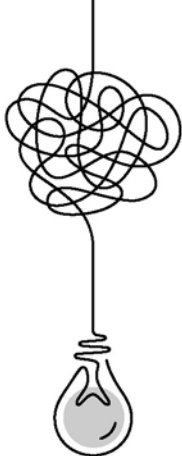


ZAJATCI ÚZKOSTI

Owen O'Kane



Přestaň pochybovat
a začni si věřit



ZAJATCI ÚZKOSTI

Owen O'Kane



Přestaň pochybovat
a začni si věřit

Grada Publishing

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**. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Owen O'Kane

Zajatci úzkosti

Přestaň pochybovat a začni si věřit

Přeloženo z anglického originálu knihy Owena O'Kanea, *Addicted to Anxiety: How to break the habit*, vydaného nakladatelstvím Penguin Random House group of companies, Morrison Chambers, 32 Nassau Street, Dublin D02 YH68
Copyright © Owen O'Kane, 2025

First published as *Addicted to Anxiety* in 2025 by Michael Joseph.

Michael Joseph is part of the Penguin Random House group of companies

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 10445. publikaci

Překlad Ing. Jindřich Jonák MSc

Odpovědná redaktorka Mgr. Dana Pokorná

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Lucie Skořepová

Počet stran 256

První české vydání, Praha 2026

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

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2026

Cover photo ©blankstock / AdobeStock.com, 2026

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-6253-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-6252-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-5981-9 (print)

Obsah

| | |
|-------------------------|---|
| O autorovi | 9 |
|-------------------------|---|

| | |
|-------------------|----|
| Úvod | 11 |
|-------------------|----|

| | |
|--|----|
| Proč si myslím, že vám mohu pomoci | 14 |
|--|----|

| | |
|---------------------------------------|----|
| Jak proběhne cesta k uzdravení? | 16 |
|---------------------------------------|----|

ČÁST 1 Kořen problému

| | |
|--|----|
| 1. Setkání se svým úzkostným já | 23 |
|--|----|

| | |
|------------------------|----|
| Vaše úzkostné já | 28 |
|------------------------|----|

| | |
|--|----|
| Jak můžete své úzkostné já poznat? | 30 |
|--|----|

| | |
|---------------------|----|
| Jaké to bylo? | 40 |
|---------------------|----|

| | |
|---|----|
| Proč mám v sobě tuhle úzkostnou část? | 41 |
|---|----|

| | |
|---------------|----|
| Shrnutí | 42 |
|---------------|----|

| | |
|---|----|
| 2. Pochopení závislosti na úzkosti | 45 |
|---|----|

| | |
|-----------------|----|
| Závislost | 45 |
|-----------------|----|

| | |
|---|----|
| Závislost na úzkosti – je skutečná? | 47 |
|---|----|

| | |
|--------------------------------|----|
| Proč je úzkost návyková? | 49 |
|--------------------------------|----|

| | |
|---|----|
| Obvykle to začíná doma (a mimo domov) | 51 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Když láska a strach existují vedle sebe | 52 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Co když moje výchova byla dobrá, ale já jsem stále úzkostlivý? | 53 |
|---|----|

| | |
|---|----|
| Proč se jako dospělý nedokážu zbavit úzkosti? | 54 |
|---|----|

| | |
|--|----|
| Opravdu se můžu tohoto zlovyku zbavit? | 57 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Jak poznám, že jsem závislý na úzkosti? | 58 |
|---|----|

| | |
|---------------|----|
| Co dál? | 60 |
|---------------|----|

| | |
|---------------|----|
| Shrnutí | 61 |
|---------------|----|

| | |
|--------------------|----|
| 3. Vy | 63 |
| Šest pilířů | 66 |
| Co dál? | 78 |
| Shrnutí | 79 |

ČÁST 2 Zbavení se návyku

| | |
|---|-----|
| 4. Zrušení stavu alarmu: Tělo | 83 |
| Pojďme se zaměřit na fyzickou stránku | 83 |
| Hlubší ponoření do fyzické úzkosti | 84 |
| Co se děje v těle, když se spustí alarm? | 85 |
| Pochopení chemického opojení | 86 |
| Proč je fyzická úzkost návykovým vzorcem | 87 |
| Připravte se na narušení návyků | 89 |
| Umístění, umístění, umístění | 90 |
| Jak se projevují fyzické příznaky úzkosti? | 91 |
| Chvilka na přestávku | 92 |
| Šest kroků k odstranění fyzické úzkosti | 93 |
| Metoda SIMPLY – šest kroků | 94 |
| Shrnutí | 111 |
| 5. Úzkost: Je to emoční záležitost | 113 |
| Přehled kapitoly | 114 |
| Pochopení úzkosti jako emoce | 114 |
| Vlivy na vaše úzkostné emocionální já | 121 |
| Jak se starat o emocionální úzkostné já | 126 |
| Nikdy se nezbavujte emocí | 134 |
| Shrnutí | 135 |
| 6. Odpoutání se od úzkostných myšlenek | 137 |
| Mysl | 138 |
| Jak se rozvíjí závislost na úzkostném myšlení | 138 |
| Čtyři vlastnosti úzkostných myšlenek | 140 |
| Jak poznáte, že jste závislí na úzkostném myšlení | 143 |

| | |
|--|------------|
| Zacházení s myslí jako s nepřítelem | 143 |
| Pojistka 1: Nový vztah k vašim myšlenkám | 145 |
| Pojistka 2: Umění nechat věcem volný průběh | 147 |
| AWOL: Čtyři kroky k odpojení | 149 |
| Pozor na staré zvyky | 150 |
| Shrnutí | 153 |
| 7. Darebák: Závislostní úzkostné chování | 155 |
| Darebák | 155 |
| Setkání s třemi aspekty chování darebáka | 157 |
| Návyková povaha těchto způsobů chování | 165 |
| Dvojí role tohoto chování: uklidnit nebo zachránit | 166 |
| Narušení úzkostného vzorce chování | 167 |
| Překážky, se kterými se setkáte | 169 |
| Jak narušit vzorce chování | 173 |
| Shrnutí | 177 |
| 8. Závislost na ovládnání energie | 179 |
| Změna energie | 179 |
| Kontext začlenění této kapitoly | 180 |
| Co je energie? | 182 |
| Můj pohled na energii | 183 |
| Vnímání energetických posunů a potřeba ovládat je | 183 |
| Problém se snahou změnit energii | 184 |
| Začínáme pracovat s energi | 185 |
| Pět bloků | 185 |
| Co dál? | 197 |
| Shrnutí | 198 |

ČÁST 3 Znovuzískání vašeho života a prevence relapsu


| | |
|---|------------|
| 9. Nezávislost na úzkosti: Příprava na cestu vpřed | 203 |
| Úplné odhalení na cestě vpřed | 203 |
| Jak by mohla tato budoucnost vypadat? | 205 |


| | |
|---|------------|
| Stabilizátory životního stylu | 207 |
| Čtyři fáze zotavení | 209 |
| Nejčastější otázky týkající se zotavení | 220 |
| Shrnutí | 225 |
| 10. Naděje a budoucnost | 227 |
| Jak se asi cítíte | 228 |
| Závěrečné myšlenky | 228 |
| Ještě slovo pro vás | 237 |
| Moje závislost na úzkosti a jak jsem se jí zbavil | 238 |
| To není sbohem | 243 |
| Doslov: Dopis vašemu úzkostnému já | 245 |
| Poděkování | 247 |
| Užitečné zdroje | 249 |

O autorovi

Owen O’Kane je psychoterapeut, autor bestsellerů (podle žebříčku nedělních novin *Sunday Times*) a bývalý ředitel programu duševního zdraví Národní zdravotní služby Spojeného království (National Health Service – NHS). Působí jako stálý terapeut pro BBC Radio 5 Live a pravidelně přispívá do tisku a médií.

 www.owenokane.com

 @owenokaneten

 @owenokaneten

DALŠÍ KNIHY OWENA O’KANEA

Ten to Zen

Ten Times Happier

How to Be Your Own Therapist

*Všem, kteří se mnou sdíleli své úzkostné já.
Bylo mi ctí a potěšením setkat se s vaší věrnou,
ochranitelskou a pečující částí. Doufám, že už
vidíte, že to není zase taková nuda!*

Úvod

Za třicet let své práce v oblasti fyzického a duševního zdraví jsem se nesetkal s tak vysokou úrovní úzkosti, jakou zjišťuji nyní. Stali jsme se „úzkostlivou generací“.

Výzkumy to potvrzují. Pozorujeme dnes častější výskyt úzkosti u našich dětí, teenagerů, rodičů a starších lidí, napříč všemi částmi lidské společnosti. Na pracovištích se vyskytuje vysoká míra onemocnění spojených s úzkostí. Míra absence ve škole se zvýšila. Podle titulků zpráv celosvětově roste počet hlášených případů klinické úzkosti.

Nic z toho není překvapivé vzhledem ke globální pandemii, ekonomickým problémům, válkám, politické nestabilitě, změně klimatu a světu plnému nejistoty. Zkrátka, svět se v tuto chvíli jeví jako děsivé místo k životu.

Ale to je jen jedna část problému. Zvládání nejistot a úzkosti v životě představuje větší výzvu.

Zamysleli jste se někdy nad tím, že byste mohli být závislí na úzkosti?

Ano, nechte tuto myšlenku chvíli působit. Je toho hodně, co je třeba přijmout.

Slovo „závislý“ jsem použil záměrně, protože věřím, že úzkost má návykovou složku, o které se málokdy mluví nebo se s ní málokdy klinicky pracuje – a podle mých zkušeností to může být součást řešení. Návyky se tvoří, ale dají se také transformovat.

Před mnoha lety jsem vedl skupinu pro terapii úzkosti v rámci Národní zdravotní služby (National Health Service). Jak týdny

plynuly, všiml jsem si, že se většina účastníků skupiny začíná zlepšovat. Sdělil jsem to skupině, ale okamžitě jsem si všiml, že se v místnosti šíří váhavost a neklid.

Zkoumal jsem, co se děje, a brzy se ukázalo, že mnoho účastníků pocituje úzkost z vyhlídky, že už **nebudou úzkostní!** Odpovědi byly překvapivé:

„Co když se vzdávám té jediné věci, která mě chrání?“

„Nejsem si jistý, jestli jsem připravený.“

„Tohle je vše, co jsem znal, a mám pocit, jako byste mi něco brali.“

„Ale tohle je všechno, čím jsem.“

Nejúžasnější okamžik nastal ve chvíli, když jeden ze skupiny, Daryl (uzdravující se ze závislosti na kokainu), zažertoval, že zbavit se úzkosti bylo těžší než odvyknout od kokainu. „Jsem zatraceně závislý,“ řekl. Skupina se zasmála a v této chvíli plné kamarádkského škádlení bylo zřejmé, že všichni chápou, co tím myslí – stejně jako já. Představa, že je „závislý“ na úzkosti, dávala smysl.

Jako terapeut v určitých okamžicích víte, že se děje něco, co je pro vás významné – je to jako šestý smysl. Každou buňkou své bytosti jsem byl zvědavý, co to může znamenat. Musel jsem hledat dál.

Existuje mnoho modelů a teorií o úzkosti, které nabízejí skvělé poznatky, ale návyková složka úzkosti se často přehlíží. Najednou jsem si vzpomněl na zajímavou skutečnost, že chemické látky produkované v těle během epizody úzkosti jsou srovnatelné s těmi, které vznikají při vzrušení. Je tedy pochopitelné, že existuje možnost nevědomé závislosti na této reakci (pokud cítím úzkost, ochrání mě to).

Když se smích v terapeutické místnosti utišil, požádal jsem Daryla, aby mi vysvětlil, co tím myslí. Viděl, že mě to zaujalo, ale zároveň bylo zřejmé, že i on prožívá okamžik vhledu. Vyprávěl, že když byl závislý na kokainu, byl to způsob, jak uniknout realitě svého bolestivého vnitřního světa. Jeho dětství bylo traumatické a plné bolesti. Drogy mu pomohly na krátkou dobu pocítit kombinaci necitlivosti, vzrušení, rozptýlení a svobody. To vedlo k závislosti.

Když popisoval svou úzkost, byl to podobný obraz. I když mu to nepřineslo stejný „rauš“ jako drogy, proces úzkosti mu dočasně pomohl vyrovnat se s pocitem nebezpečí nebo nejistoty. Uvolnění těchto procesů se zdálo být neoddiskutovatelné, protože krátkodobě odstranily jakýkoli pocit ohrožení a poskytly mu pocit kontroly. Problém byl v tom, že dlouhodobě nevědomky přispíval k udržování své úzkosti. Byl to prostě jiný typ „závislosti“. Popisoval svou závislost na procesu úzkosti a v tu chvíli se zrodila tato kniha *Zajatci úzkosti*.

Každá jiná kniha o úzkosti, kterou budete číst, vám řekne, že úzkost je něco, co se vám děje. Je to normální. Není to vaše chyba. Nebudu se přít o žádné z těchto tvrzení, protože všechna jsou pravdivá.

Přesto se domnívám, že existuje nebezpečí, že pokud bezvýhradně uvěříte, že úzkost je něco, co se vám děje nebo co je mimo vaši kontrolu, můžete se cítit bezmocní nebo podřízení. Ale nejste.

Pokud žijete s úzkostí a vnímáte příznaky oslabení, které s ní souvisejí, slibuji vám, že existuje cesta vpřed. Znamená to však začít se aktivně vzdávat mnoha vzorců, na kterých jste závislí, pokud jde o udržování vaší úzkosti. Ano, úzkost je zkušenost, která se vám děje, ale existuje velká šance, že mnoho vašich činů, chování a reakcí tento oheň rozdmýchává a udržuje plameny. Tyto vzorce můžete vnímat jako způsob, jak se s úzkostí vypořádat

nebo zmírnit příznaky. Existuje však riziko, že tím přikládáte do ohně úzkosti. Jste nevědomky závislí na udržování procesu, který vám dává krátkodobý pocit bezpečí, ale také vám způsobuje celoživotní utrpení. Víím, že je to hodně náročné na vstřebání, takže se nadechněte a nechte to usadit.

Doufám, že jste si našli chvílku, abyste pochopili, co jsem právě řekl. Jste připraveni na další zprávu?

- Věřím, že dnešek může být pro vás začátkem změny.
- Věřím, že vám mohu pomoci dosáhnout uzdravení.

Proč si myslím, že vám mohu pomoci

Za prvé bych měl říci, že úzkost pro mě není nic nového. Lidé si často myslí, že terapeuti mají vše dokonale „vyřešeno“ a znají všechny odpovědi. Nenechte se zmást. Jsme lidé a všichni jsme součástí procesu vývoje. Terapeuti také prožívají těžká období. Myslím, že někteří z nejlepších terapeutů, se kterými jsem pracoval, zažili ve svém životě různou míru nepřízně osudu.

Vyrůstal jsem v Severním Irsku v období známém jako „trable“¹ (nepokoje v Severním Irsku, pozn. překl.). Bylo to náročné období sektářského násilí mezi protestantskými a katolickými polovojenskými skupinami; stručně řečeno, válečná zóna s jedněmi z nejhorších zvěrstev moderní doby. Kdysi jsem přednášel na konferenci TED s názvem „Bomby, kulky, šikana a piano“. Vyrůstal jsem v kultuře strachu. Naučil jsem se být úzkostný a studium hry na klavír mi pomohlo uklidnit se.

1 The Troubles, etnicko-nacionalistický konflikt v Severním Irsku mezi katolíky a protestanty, často za použití násilných teroristických metod (pozn. překl.).

Kromě toho, že jsem prožil dětství ve válečné zóně, jsem byl také citlivým homosexuálním dítětem, které vyrůstalo v zemi, kde sexualita mimo „normy“ byla církvemi považována za hříšnou a hanebnou. Myslel jsem si, že jsem nedokonalý. Kromě toho zde bylo i hodně šikany a běžných problémů, kterým čelí každý, kdo vyrůstá v ekonomicky a sociálně znevýhodněné oblasti.

Lhal bych, kdybych tvrdil, že to bylo snadné dětství, ale musím uznat, že v mé rodině i v okolních sociálních kruzích byla vždycky přítomna láska a někteří úžasně laskaví lidé.

Takže pojďme dále, do dospělosti. Navzdory přítomnosti lásky byla moje nervová soustava nastavená na hrozbu. Zkrátka vím, co je úzkost. Jsem si jistý, že mnoho lidí bude mít podobné příběhy, jen s odlišným kontextem.

Ale dnes už si na tuto část svého příběhu nestěžuji ani se nelituji (věřte mi, v minulosti jsem to dělal). Moje osobní zkušenost mi dává hlubší pochopení úzkosti, což, jak věřím, posiluje mou práci. To je důvod, proč píšu knihy. Je to také důvod, proč se s nadšením věnuji uzdravování. Věřím, že když si člověk tuto zkušenost prožije, může mluvit s čistou upřímností a s vědomím, že naděje je za rohem.

Kromě své osobní zkušenosti s úzkostí bych se měl zmínit, že jsem psychoterapeut a bývalý specialista na paliativní péči s třicetiletou praxí v oblasti fyzického a duševního zdraví. Jsem bývalý vedoucí oddělení duševního zdraví NHS a autor tří bestsellerů o duševní pohodě. Přednáším na konferencích a firemních akcích, a dokonce přispívám do rozhlasové show BBC jako místní terapeut. Jak se říká, jsem všude.

Miluji práci, kterou dělám, a cítím zodpovědnost za využití všech těchto platforem k většímu prospěchu, to znamená ke zmírnění lidského utrpení. Víím, že to může znít trochu nábožně,

ale v konečném důsledku věřím, že všichni máme nějakou roli, ať už je jakákoli.

Úzkost a trauma jsou mými klíčovými oblastmi zájmu.

Veškerá moje práce je ovlivněna klinickým vzděláním, osobními zkušenostmi a velmi humánním přístupem k situaci člověka. Vyhýbám se psychopatickým blábolům, přednáškám, guruovským řečem a prázdným frázím, kdykoli je to možné. Tyto věci mě dohánějí k šílenství, takže se jim chci vyhýbat.

Jak proběhne cesta k uzdravení?

Tato kniha je rozdělena do tří částí:

Kapitoly 1-3: Kořen problému

Kapitoly 4-8: Zbavení se zlovyku

Kapitoly 9-10: Znovuobjevení vašeho života a prevence relapsu

Všechno jasně vysvětlím a rozeberu způsobem, o kterém vím, že efektivně funguje. Pokud problému nerozumíte, změna nenaštane, proto bych vám doporučil, abyste se řídili knihou tak, jak je uspořádána. Často přichází pokušení spěchat, zvláště pokud pociťujete úzkost. Může se projevit i určitá netrpělivost: „Jen mi ukažte řešení.“ Věřte mi, řešení najdeme.

Nepoužívám žádný konkrétní tradiční model úzkosti nebo terapie, ale samozřejmě uznávám genialitu mnoha takových modelů a jejich vliv na mou práci. Toto je moje metoda: Je to humánní, integrovaný přístup k řešení úzkosti. Rád bych se o tento přístup podělil, protože funguje.

Pro každou fázi uvedu proces a dále v průběhu kapitol budu sdílet příběhy, příklady a specifické nástroje, které vám pomohou.

Každou kapitolu zakončím shrnutím klíčových oblastí, které pokrývá.

Jména všech osob, konkrétních institucí nebo organizací byla anonymizována z důvodu ochrany soukromí a důvěrnosti. Jakékoli podobnosti s příběhy, událostmi nebo lidmi jsou náhodné, protože všechny detaily byly odpovídajícím způsobem upraveny nebo doplněny.

Mějte prosím na paměti, že v této knize nabízím pouze rady a návrhy. Pokud jsou vaše příznaky vážné a činí vám potíže v životě, vždy vyhledejte podporu profesionálního terapeuta nebo lékaře. Vezměte prosím také na vědomí, že úzkost může být spojena s jinými duševními poruchami, se zdravotními problémy, s užíváním návykových látek, léků, s neurologickými problémy a neurodivergentní diagnózou. Pokud potřebujete konkrétní radu ohledně úzkosti, která je vedlejším příznakem jiného problému, vždy se poraďte s odborníkem. Tato kniha vám bude užitečná, pokud jde o úzkost obecně. Zaměřuje se na úzkost jako klíčový problém.

Pokud prožíváte chvíle zoufalství a beznaděje, cítíte touhu si ublížit nebo máte myšlenky na ukončení života, vždy si s někým okamžitě promluvte. Vždycky existuje cesta, jak se z problému dostat. Na konci knihy uvádím seznam podpůrných organizací. V první řadě se poraďte se svým lékařem nebo zavolejte na pohotovost.

Chci vám znovu připomenout, že vaše úzkost se může zlepšit a život může být lepší než dnes. Je však třeba říci na rovinu: **Úzkost nezmizí úplně.**

Kdokoli vám to slibuje, není upřímný. Je to nezbytná součást lidské existence. Někdy je užitečná a nezbytná, někdy je to ale

problém. Pracujeme na obnovení a znovuobjevení vašeho života, aby vás úzkost neovládala.

Je však také pravda, že budete muset vynaložit jisté úsilí. Neexistuje žádný způsob, jak úzkost zcela odstranit.

Neexistuje způsob, jak se z úzkosti vyléčit za jeden den. Neexistuje žádná vitaminová pilulka ani kouzelná kúra, která by úzkost navždy odstranila. Neexistuje žádný program ponoření se do studené vody, který by tento problém zcela vyřešil. Ano, některé z těchto věci pomáhají, takže nic nepodceňuji, ale není to tak jednoduché.

Žijeme v kultuře falešných slibů, nekvalifikovaných informací a manipulace s problémy duševního zdraví jako prostředkem komerčního zisku. Je to průmysl v hodnotě miliard liber. Omlouvám se za upřímnost, ale to je pravda. Spousta informací, které se nabízejí, je neúčinná.

Kdybych zažil infarkt, neudělalo by to ze mě kvalifikovaného kardiologa, takže bych do této oblasti neměl vstupovat a ani bych nechtěl působit jako „expert“. V dnešní době se zdá, že víkendový kurz nebo osobní zkušenost postačí. Je však nutná opatrnost. Jde o vaše zdraví a vaši pohodu. Sdílení zkušeností a povzbudivé konverzace si zaslouží potlesk. Jsou zde úžasní lidé, kteří odvádějí skvělou práci. Tvrzení, která překračují tento rámec, je však třeba vždy prozkoumat z hlediska klinické věrohodnosti a přesnosti.

Podle mé zkušenosti je pro zotavení z úzkosti nutná kombinace narušení vzorců mysli, těla, emocí, chování a energie, která vás v dlouhodobém horizontu dovede k průlomům.

Tato kniha je o tom, jak se zbavit závislosti na svých úzkostných procesech.

- Je to kniha o převzetí zodpovědnosti.
- Je to kniha o poznávání svého úzkostného já.
- Je to kniha, která vám pomůže spřátelit se se svým úzkostným já.
- Je to kniha naděje, vykoupení a návratu k životu.

Jsem rád, že jste tuto knihu vzali do ruky.