



OWEN O'KANE

DESETKRÁT ŠŤASTNĚJŠÍ



Tuto knihu věnuji všem klientům, kteří se mnou sdíleli svůj příběh a dovolili mi, abych jim pomáhal na cestě ke šťastnějšímu životu.



OWEN O'KANE

DESETKRÁT ŠŤASTNĚJŠÍ



PRAKTICKÝ
PRŮVODCE
HLEDÁNÍM
RADOSTI
KAŽDÝ DEN



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.

Owen O’Kane

Desetkrát šťastnější

Praktický průvodce hledáním radosti každý den

Přeloženo z anglického originálu knihy *Ten Times Happier* autora Owena O’Kana, vydaného nakladatelstvím HarperCollins Publishers Limited, United Kingdom, London, 2020.

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title *Ten Times Happier* © Owen O’Kane 2020

Translation © 2021 Grada Publishing, a.s. Translated under licence from HarperCollins Publishers Ltd

Owen O’Kane asserts the moral right to be identified as the author of this work.

Vydala Grada Publishing, a.s.

Ú Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8130. publikaci

Překlad Mgr. René Souček

Odpovědná redaktorka Mgr. Barbora Holubová Srnčová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Ondřej Mikulecký

Počet stran 272

První české vydání, Praha 2021

První anglické vydání, Londýn 2020

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

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

ISBN 978-80-271-4374-0 (ePub)

ISBN 978-80-271-4373-3 (pdf)

ISBN 978-80-271-3161-7 (print)

OBSAH

O AUTOROVI	7
ÚVOD	9
1. KAPITOLA PŘESTAŇTE SE OHLÍŽET ZPÁTKY, TOU CESTOU UŽ NEPŮJDETE	17
2. KAPITOLA ZBAVTE SE NADVLÁDY SVÉ HLAVY	43
3. KAPITOLA NIČEHO NELITUJTE	65
4. KAPITOLA PAST STAROSTÍ	91
5. KAPITOLA PEKLO JSOU TI DRUZÍ	115
6. KAPITOLA ZBAVTE SE NÁVYKU	145
7. KAPITOLA PŘESTAŇTE S OBVIŇOVÁNÍM A PŘEVEZMĚTE ODPOVĚDNOST	171

8. KAPITOLA	
POROVNÁVÁNÍ JE ZLODĚJ RADOSTI	197
9. KAPITOLA	
ŽIVOT V DRAMATU	223
10. KAPITOLA	
ŽIVOT V PŘÍTOMNÉM OKAMŽIKU	245
ZÁVĚR	
DÁ TO PRÁCI, ALE VYPLATÍ SE TO	265
PODĚKOVÁNÍ	271
ZDROJE	272

O AUTOROVI

Owen O’Kane má lékařský i psychoterapeutický výcvik a v minulosti pracoval jako klinický vedoucí pro mentální zdraví v Národní zdravotní službě. Jeho první kniha *Ten to Zen* se stala bestsellerem podle novin *Sunday Times*. Owen žije v Londýně, ale vyrůstal v Belfastu během etnicko-nacionalistického konfliktu, který popisuje jako skvělé výcvikové prostředí pro svou současnou práci. Mnoho let své profesní dráhy strávil také s lidmi s nevyлéčitelnou smrtelnou nemocí, což jeho práci velmi ovlivnilo. Když nepíše knihy, zabývá se svou soukromou terapeutickou praxí, přednáší a přispívá do tisku a médií články o mentálním zdraví. Zbožňuje psy.

ÚVOD

Máte někdy pocit zklamání ze života a myslíte si, že byste mohli být šťastnější, než právě jste? Pokud ano, tak věřím, že toho určitě můžete dosáhnout. Musíte se však naučit ze svého života vypustit určité věci, které vás táhnou k zemi.

Toto mé přesvědčení, které se zakládá na 25 letech zkušeností z práce v první linii lékařských a mentálních zdravotnických služeb, mě přimělo napsat knihu *Desetkrát šťastnější*. Ať je váš příběh jakýkoli, já věřím, že můžete být mnohem šťastnější, než jste teď, a nezáleží na tom, jestli to bude dvakrát nebo desetkrát víc!

Při své práci terapeuta se každý den setkávám s lidmi, kteří trpí. I vám život možná rozdál pár opravdu krutých karet. Napadlo vás ale někdy, že si své utrpení nevědomky zhoršujete víc, než jste ochotní si připustit? Podle mě je právě tohle jedna z hlavních příčin, proč mají lidé v životě problémy. V tomto ohledu však máte velkou moc a můžete to změnit.

Chci k vám být hned od začátku upřímný: pokud očekáváte rychlý a snadný návod k nalezení štěstí,

založený na nadějích, přáních a afirmacích, tak v této knize ho nenajdete. Nepatřím mezi takto smýšlející lidi ani terapeuty. Velmi mě však těší, když mohu lidem pomáhat vést šťastnější a naplněnější životy tím, že je učím chápat, proč mají problémy a jak se mohou posouvat vpřed.

Pokud si tuto knihu jen přečtete, váš život se tím nezmění, ale když se budete snažit zkoušet i popsaná řešení, tak k žádoucím změnám dojde. To vám mohu slíbit.

O MNĚ

Jestliže vám nabízím řešení pro šťastnější život, měl bych vám také říct svůj příběh.

Jsem psychoterapeut s výcvikem v několika typech terapie, které pomáhají lidem zvládat emoce, stavy mysli a problémy „každodenního života“. Mám lékařskou i psychoterapeutickou průpravu a víc než 25 let zkušeností z práce v oblasti zdravotní péče, přičemž část z těchto let jsem strávil prací s nevléčitelně nemocnými a část jako klinický vedoucí pro mentální zdraví v Národní zdravotní službě v Londýně.

Jsem také spisovatel. Moje první kniha *Ten to Zen* se zabývala tím, jak najít v životě klid. V této nové knize se zabývám štěstím, protože, ruku na srdce, kdo z nás nechce být šťastnější?

Mimo svůj profesní život také vím, co znamená potýkat se s problémy. A právě to mě vlastně přivedlo k téhle práci. Myslím, že je důležité, abyste to věděli. Nejsm člověk, který by se neustále vznášel v nějaké vychechtané bublině radosti a otřepaných frází. To by asi nikoho nebavilo.

Vyrůstal jsem v obyčejné dělnické rodině v severoirském Belfastu během etnicko-nacionalistického konfliktu. Bylo pro mě velmi traumatizující trávit celé dětství a dospívání v prostředí, které lze asi nejlépe charakterizovat jako válečnou zónu.

Jako kluk jsem zažil taky hodně šikany a pocitu, že nezapadám mezi své vrstevníky. Později jsem zjistil, že za mou odlišnost mohla moje sexuální orientace, která na začátku mého příběhu hrála zásadní roli. Když říkám, že jako Ir, katolík a homosexuál jsem v 70., 80. a 90. letech minulého století neměl na různých ustláno, tak mi to opravdu můžete věřit. Vlastně šlo o jakési „ohrožení ze tří stran“. Je však třeba také říct, že jsem kolem sebe měl hodně lásky, která mě držela nad vodou.

Když mi bylo asi dvacet, odjel jsem z Irska do Londýna, kde jsem potkal svého partnera Marka, se kterým společně žijeme dodnes. Bydlí s námi ještě fenka Kate. Postupem let jsem budoval kariéru, cestoval po světě a tvrdě pracoval na tom, abych svou traumatickou minulost změnil ve zkušenost, ze které se mohu poučit. Musel jsem se odnaučit a opustit mnoho věcí. Snažím se svůj život žít co nejlépe. A také věřím, že štěstí je opravdu důležité.

Když to shrnu, tak štěstí mi rozhodně nespadlo do klína, takže všechno, o čem mluvím v této knize, říkám jako profesionál a člověk, který si svou cestu vyšlapal trnám!

ŠTĚSTÍ

Když mluvím o štěstí, nemám v úmyslu vám nabízet definici toho, jaký význam pro vás má toto slovo mít. To vám asi nemůže říct nikdo. Dozvíte se ale, jak vypadá šťastnější život, ať už to znamená cítit se spokojenější, svobodnější, uvolněnější, nezátíženější nebo opravdovější. Může to být jen jedna věc, ale může to být i mnoho věcí.

Já jsem nejšťastnější, když vycházím sám se sebou a s lidmi kolem sebe. Není to však pro mě vždy přirozené. Někdy se mi to nedaří, ale naštěstí vím, jak se k tomu zase vrátit. A právě o to bych se s vámi rád podělil. Abyste se vždy dokázali znovu vracet ke štěstí, ať už toto slovo pro vás znamená cokoli. Vyžaduje to však úsilí, odhodlání a ochotu začít se zbavovat věcí, které vám ve štěstí překážejí. To brzy vysvětlím.

JAK TATO KNIHA FUNGUJE?

Když jsem tuto knihu připravoval, lámal jsem si hlavu s tím, jakou jí dát strukturu, aby byla smysluplná a logická pro každého čtenáře. Jednou jsem při procházce se psem zažil okamžik osvícení. Stalo se to vlastně, když jsem po něm uklízel bobky. Najednou mě napadlo: „S čím bojuje většina lidí, kterým se snažím ve své práci pomáhat?“ A tím byl dán základ této knihy!

V každém okamžiku každého z nás ovládají tyto tři systémy:

- **Ohrožení:** úzkost, strach, obranné mechanismy, obezřetnost, vyhýbavost.

- **Touha:** dosahování cílů, rozptylování, rychlé životní tempo, látky, které nám pomáhají vyrovnávat se s okolím.
- **Úleva:** ulevující strategie, které nám pomáhají zvládat život (např. meditace, volný čas, soucit se sebou, konejšivý hlas).

Asi každý člověk, se kterým jsem při terapii pracoval, si přeje být trochu šťastnější. Většinu z těchto lidí pohánějí systémy ohrožení a touhy, které nejsou v rovnováze. Jen málo z nich dokáže využívat také úlevu. Přestože za mnou mí klienti přicházejí s velmi rozdílnými příběhy, skoro všichni mluví o podobných věcech, které jim překážejí v dosažení štěstí. Všechny tyto překážky přímo nebo nepřímo souvisejí s aktivovanými systémy ohrožení a touhy.

Během své praxe jsem vyzozoroval deset klíčových témat:

1. minulost,
2. mysl,
3. lítosti,
4. obavy,
5. ostatní lidé,
6. neužitečné chování,

7. obviňování,
8. porovnávání,
9. závislost na dramatinování,
10. budoucnost.

Každá z těchto posedlostí významně přispívá k pocitu neštěstí. Když se s některou z nich poperete tak, že víc zapojíte svůj systém úlevy spolu s dalšími adaptačními strategiemi, které vás naučím, dokážete být šťastnější.

V celé této knize budete pracovat se čtyřkrokovým procesem pro zvládnutí každého z výše uvedených témat, a to tak, že se budete snažit zjistit:

- Proč máte problémy a jaké psychické procesy s nimi souvisejí?
- Jaká řešení existují pro posun vpřed?
- Jaký závazek je třeba přijmout?
- Jak to zlepší váš život a přispěje k vašemu štěstí?

Potřebujete k tomu jen otevřenou mysl a trochu času, abyste mohli přemýšlet o věcech, které vám budu popisovat. Užitečné také bude používat nějaký zápisník jako deník, do kterého si budete psát své myšlenky a pokroky v konkrétních oblastech. Upřímně věřím, že postupně proniknete do podstaty těchto problémů a začnete mít svůj život a štěstí pevně v rukou.

NĚKOLIK PRAKTICKÝCH POZNÁMEK

V případových studiích zmíněných v této knize jsem změnil jména všech klientů a doplnil podrobnosti jejich příběhů. Udělal jsem to kvůli anonymitě a respektu vůči lidem, s nimiž jsem pracoval. Jakákoli podobnost je čistě náhodná.

Přestože věřím, že tato kniha vám může velmi pomoci, vždy vyhledejte profesionální pomoc a podporu, pokud se vám vaše problémy nedaří zvládat. Tato kniha sama o sobě není terapií, ale nabízí nástroje pro zlepšení a pokroky ve výše uvedených oblastech, ve kterých zůstáváte zablokovaní. Na jejím konci uvádím také seznam podpůrných organizací.

Teď se však dejme do práce a pusťme se do první kapitoly na vaší cestě ke šťastnějšímu životu.

1 KAPITOLA

PŘESTAŇTE SE OHLÍŽET ZPÁTKY, TOU CESTOU UŽ NEPŮJDETE

Byl to čtvrtý týden dvanáctitýdenního skupinového programu pro deset velmi deprimovaných klientů. Já byl tehdy čerstvě kvalifikovaný terapeut na začátku své kariéry. Měl jsem židle uspořádané pěkně do kroužku, zapálenou vonnou svíčku a na sobě svůj speciální terapeutický pletený svetr na zapínání. Co by se tedy mohlo pokazit? Stručně řečeno: úplně všechno! Každý z klientů ve skupině byl naštvaný, frustrovaný a ze všeho (včetně mě) zklamaný. Byl jsem ve slepé uličce stejně jako oni a nikdo nevěděl jak dál. Jedinou útěchu v místnosti nabízela vůně levandule a zázvoru linoucí se z vonné svíčky.

Najednou se ozvala Angela, čerstvě rozvedená matka dvou malých dětí, a prohlásila: „Takováhle terapie je na nic, jenom tady sedíme a stěžujeme si.“ Skupina na to zareagovala mohutným potleskem a mně se najednou rozsvítilo v hlavě.

Pocítil jsem intuitivní potřebu požádat celou skupinu, aby vstala, což jsem také udělal. Upřímně řečeno jsem netušil, co s nimi mám dělat, ale chápal jsem, že „něco“ udělat musím. Musel jsem se rozhodnout rychle a věděl jsem, že žádné „pějme píseň dokola“ nebo skupinové objímání v tomto případě nepomohou. Věřte mi, že deset naštvaných a deprimovaných klientů nejsou snadné obecenstvo a já měl pocit, jako bych právě spadl do jámy lvové!

Potom se však stalo něco kouzelného. Když se celá skupina postavila, tak se najednou všichni ztišili a v místnosti se rozhostila atmosféra zvědavosti. Udělal jsem to, co by udělal každý terapeut – okomentoval jsem změnu atmosféry. Na to se znovu ozvala Angela: „No, teď aspoň děláme něco, abychom se z té kaše nějak dostali.“ A právě to „děláme něco“ otevíralo dveře k novým možnostem.

Musel jsem proto začít uvažovat trochu rychleji. Uvědomil jsem si, že jediné moje pomůcky v místnosti jsou okno, ze kterého je pěkný výhled do stromů, a tmavá

odlupující se zeď na opačné straně místnosti. Rozhodl jsem se tyto dva protikladné pohledy využít. Okno představovalo budoucnost, která vypadala nadějně, a tmavá zeď zase všechny problémy z minulosti, které podporovaly depresivní myšlenky.

Požádal jsem účastníky, aby se postavili vedle sebe do řady, a vysvětlil jim, co okno a zeď symbolizují. Potom jsem je požádal, aby se každý otočil čelem k té straně místnosti, na kterou si přeje, aby se naše terapie zaměřila. Všichni se téměř současně otočili čelem k oknu. V místnosti se rozhostilo ticho, všichni se dívali do korun stromů a nastal skoro hmatatelný pocit klidu.

Potom jsem se účastníků zeptal, na co po většinu běžného dne soustřeďují svou pozornost. A znovu se všichni bez zaváhání a téměř současně otočili, tentokrát však čelem ke zdi. Nikdo z nich neřekl ani slovo a jenom upírali svůj zrak na zeď. Po chvilce ticha jsem jim položil jednoduchou otázku: „V čem by podle vás mohl být problém, pokud po většinu času zaměřujete svou pozornost na tu zeď?“

Teď se ozval John, čtyřiatvacetiletý muž, který jen málokdy něco řekl.

Jeho kariéra profesionálního sportovce skončila nehodou, při níž si přivodil vážná zranění. Byl zoufalý a nevěděl, jak v životě dál. Klidně řekl: „Když budu

pořád koukat na tu zeď, tak se budu obracet zády k budoucnosti.“

A v té chvíli se překvapivě znovu všichni nezávisle a bez jakékoli mého pokynu otočili zpátky k oknu: někteří pomalu, někteří neochotně a někteří rozvázně. Tak se celá skupina jednotně rozhodla, na co se po zbývajícím týdny bude zaměřovat naše terapie.

Všichni se shodli na tom, že ta tmavá zeď tu sice bude pořád, ale lepší než ji ignorovat nebo popírat je poučit se z temných zkušeností minulosti, abychom se následně mohli posunout vpřed.

Práce s touto skupinou mě jako terapeuta změnila. Hned od začátku své terapeutické dráhy jsem si dobře uvědomoval, jak škodlivý vliv má ulpívání na minulosti. Nejvíc jsem si všímal toho, že moji klienti si buď v hlavě stále dokola přehrávali minulé události, nebo měli pocit, že musí dodržovat nějaká neúčinná pravidla, která si vytvořili pro svou ochranu v reakci na nepříjemné události prožité v minulosti. Když začali opouštět to, co už jim k ničemu nebylo, mizely postupně jako mlha také příznaky deprese a z velké temnoty se vynořovalo štěstí. Celá skupina se začala vracet k životu a každý její člen postupně opouštěl své lpění na minulosti.