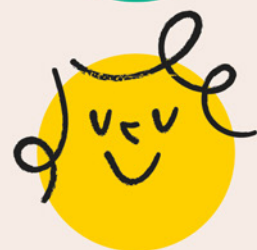




OWEN O'KANE

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



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.

U 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 Srncová

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 AUTOROVÍ	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 AUTOROVĚ

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 terapeutů. 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. Nejsem 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 trnům!

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 osvětlení. 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 překáží v dosažení štěstí. Všechny tyto překážky přímo nebo nepřímo souvisejí s aktivovanými systémy ohrožení a touhy.

Během své praxe jsem vypožoroval deset klíčových témat:

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

7. obviňování,
8. porovnávání,
9. závislost na dramatizování,
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 zablokováni. Na jejím konci uvádím také seznam podpůrných organizací.

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

KAPITOLA 1

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 našťvaný, 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 chvílce ticha jsem jim položil jednoduchou otázku: „V čem by podle vás mohl být problém, pokud po většinu času zaměřujete svou pozornost na tu zeď?“

Ted' se ozval John, čtyřicetiletý 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 neužitečná 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.

Cítil jsem velkou pokoru a čest, že mohu být součástí tohoto léčebného procesu. Každý týden se atmosféra ve skupině zlepšovala, častěji se ozýval smích a na poslední sezení si každý účastník přinesl nějakou věc, která mu měla celý léčebný proces připomínat. Nejvíc mě překvapila Jean, která si přinesla prázdný list papíru. Zvedla ho a řekla: „Dneska jsem si přinesla tohle, protože mám šanci napsat nový a nadějnější příběh.“

Skupina jí spontánně zatleskala, ukáplo pár slz a v místnosti zavládl pocit optimismu. Byla to naprosto jiná atmosféra než před dvanácti týdny. Měl bych ještě zmínit, že svetr na zapínání jsem od té doby už nenosil a vonnou svíčku nezapaloval.

Existuje dobrý důvod, proč se první kapitola této knihy zabývá minulostí. Všichni si v sobě neseme „něco z minulosti“, co nám komplikuje náš současný život. Může to být násilí v rodině, šikana v dětství, chudoba, strádání, zneužívání, odmítání, zklamání, neúspěchy nebo věci, které se nám nepovedly. Tento seznam je nekonečný, stejně jako vliv takových zkušeností! Problémy však nevytvářejí pouze konkrétní události, ale také pravidla a přesvědčení, která jsme si na jejich základě vytvořili a která nás v životě blokují. Pro někoho to může být svěrací kazajka, která mu umožňuje jen malou psychickou pružnost. Víc o tom povím později.

Ze stejného důvodu skoro každý klient, se kterým pracuju, přichází na terapii s pocitem uvěznění v minulosti. Obvykle vůbec neví, jak se z tohoto stavu osvobodit. Před mnoha lety jsem sám poprvé přišel na terapii, tehdy mi bylo 22 let. Myslel jsem si, že potřebuju pomoci s nějakými starostmi, a řekl jsem terapeutce, že jinak jsem „v pohodě“. To jsem se ale pořádně spletl! Začal jsem zkoumat, jak mě ovlivňuje minulost, a uvědomil jsem si, že jsem hrozně paralyzovaný strachem. Terapie byla nejvíc osvobozující zkušeností v mém životě. Ironií osudu byla mou terapeutkou jeptiška a opravdu úžasná žena. Tehdy jsem se bál, že mě bude nějak odsuzovat nebo že si nebudeme rozumět. Tyhle obavy však zmizely, když mi řekla: „Zažil jsi opravdu hnusné věci a zasloužíš si víc. Zbavme se toho, co už nebudeš potřebovat. Myslím, že přišel čas, abys ukázal, co v tobě je.“ Nikdy jsem její slova nezapomněl.

Ale zpátky k minulosti: Nenabádám vás, abyste se pokusili jednoduše vymazat ze své hlavy všechny problémy z minulosti a tvářili se, jako by se nic nestalo. To by bylo k ničemu. Z vlastní zkušenosti vím, že by se tím mohlo všechno jen zhoršit. Ale věřím, že se svou minulostí se můžete vyrovnat a naučit se ji zvládat. Můžete se stát vítězem, a ne obětí. Můžete rozkvést, a ne se bezradně plácet na místě. To všechno je otázkou volby.

Vaše minulost může být vaším učitelem, motivátorem, ovlivňovatelem a součástí vašich úspěchů. Musíte ji však nechat pracovat ve váš prospěch.

Je pro mě důležité být k vám hned od začátku upřímný. Neexistuje žádný kouzelný proutek, jehož mávnutím byste se najednou vymanili z pout své minulosti. Nestačí si jen opakovat nějakou mantru, aby všechny vaše problémy zmizely. Byl bych moc rád, kdyby to bylo takto jednoduché. Pokud se však nevyrovnáte se svou minulostí, bude vám kazit vaše budoucí štěstí. Proto jsem vytvořil čtyřkrokový postup, který vám pomůže projít potřebným procesem. S jeho pomocí vás naučím, jak opustit to, co vás blokuje. Tyto čtyři kroky jsou:

1. Pochopení toho, proč došlo k vašemu zablokování.
2. Jak se můžete posunout vpřed.
3. Jak to přispěje ke šťastnějšímu životu.
4. Závazek k provedení nezbytných změn.

Je mi jasné, že ve čtení knihy budete chtít pokračovat jen tehdy, pokud si z toho něco odnesete. Slibuju vám, že díky této knize získáte hodně a že změníte způsob, jakým žijete svůj život. Tato kniha se nesnaží jen o to, abyste své problémy pochopili. Snaží se vás také vést

a dát vám „návod“ na to, jak se odpojit od věcí, které stojí v cestě vašemu štěstí. Minulost je pro to dobrým východiskem.

PROČ DOŠLO K VAŠEMU ZABLOKOVÁNÍ

Chtěl bych začít několika otázkami, které se mohou úzce týkat vaší minulosti. Je třeba ji pochopit. Dejte si chvíli čas, přemýšlejte nad těmito tvrzeními a ptejte se sami sebe, zda ve vás některá z nich rezonují:

- Často mám sebekritické, sebeodsuzující a sebedoceňující myšlenky. Jsem na sebe přísný/á.
- Snažím se neriskovat.
- Dělán si hodně starostí.
- Je pro mě těžké mít se rád/a.
- Od svých pocitů si ulevuju pitím, léky, nakupováním, hazardním hraním nebo sexem.
- Hodně přemítám o minulosti.
- Mám pocit, že se nijak nerozvíjím a mám málo motivace.
- Cítím se zablokovaný/á.
- Vyhýbám se lidem, místům nebo novým situacím.
- Rychle se naštvu.

- Bojím se, že opakuju negativní vzorce, které jsem viděl/a jinde.
- Svůj život porovnávám se životy ostatních.
- U druhých hledám své potvrzování a ujišťování.
- Se svým životem nejsem spokojený/á.
- Někdy se cítím bezmocný/á.

Pokud ve vás jedno nebo všechna tato tvrzení rezonují, pak vám gratuluju k vaší lidskosti. Každé z nich se pravděpodobně úzce dotýká vašich zkušeností z minulosti, proto pro vás tahle kapitola bude zajímavá.

Většina lidí má s něčím problémy, ale obvykle je nepublikuje na Facebooku, Instagramu nebo Snapchatu. Při čtení této knihy byste si měli uvědomovat, že jste v dobré společnosti a že vaše problémy s vámi sdílí mnoho čtenářů (a autor). Jak se říká: „Všichni jsme na jedné lodi.“ Já jen nabízím vesla, záchranné vesty a světlice, abyste se mohli vydat na cestu.

Problém s minulostí spočívá v tom, že položila základy pro určité problematické chování nebo neužitečné vzorce, které jste si osvojili a používáte je ve svém současném životě. Většinu negativních myšlenek a emocí, které prožíváme, jako je úzkost, deprese, vztek, závislost nebo beznaděj, lze propojit s minulými zkušenostmi. Minulost často udržuje při životě staré negativní

vzorci. Dvě oblasti minulosti, s nimiž vidím lidi nejvíc bojovat, jsou:

1. Neužitečná pravidla nebo přesvědčení, která se naučili nebo zdědili.
2. Negativní nebo traumatické zkušenosti.

Budu se s nimi zabývat samostatně, protože obě vyžadují individuální pozornost.

PRAVIDLA A PŘESVĚDČENÍ

Pravidla pro to, jak máte žít, mohou být užitečná, ale bohužel hodně jich užitečných není, hlavně pokud jsou nepružná nebo když přinášejí do vašeho života trápení. Uvedu svůj osobní příklad. Jako irského katolíka mě učili, že mám být vždy hodný (a že když nebudu, tak skončím v pekle). Tohle pravidlo jsem se měl naučit respektovat. Dobré na něm je, že se snažím žít slušný život. To špatné zase je, že jsem se naučil být na sebe přísný. Občas prožívám zbytečné pocity viny, a proto se musím snažit toto pravidlo odnaučit. Někdy na přednáškách pro pobavení říkám, že moje osobní mantra bývala: „Když se mi to líbí, musí to být špatné.“

Jako děti nevíme, čeho bychom se měli umět zbavovat. Všechna pravidla a přesvědčení prostě zdědíme od

rodin, kultur nebo náboženství. To však neznamená, že jsou správná nebo zdravá.

Navrhuju, abyste přestali dodržovat pravidla nebo přesvědčení, která mají špatný vliv na váš život. Pamatujte si však, že ne všechna pravidla jsou špatná. Některá jsou užitečná. V této knize se soustředíme na pravidla vašeho života, která vás omezují. Obvykle se s nimi pojí slova jako „měl/a bych“ nebo „musím“. Dále v této kapitole prozkoumáme, jak opouštět tyto vlivy z minulosti. Příklady některých neužitečných pravidel, která denně slyším na terapii, jsou:

- Musím být dokonalý/á.
- Nesmím selhat.
- Nikdy nesmím nikoho zklamat.
- Měl/a bych být lepší.
- Nikdy nesmím udělat něco špatně.
- Musím být nejlepší.
- Musím mít ve všem úspěch.
- Musím být dobrý člověk.

Je třeba si také uvědomovat, že tato přesvědčení se mohou vkrádat i do vašich představ o tom, jací by měli být ostatní nebo jak by se měli chovat. Když máte třeba přesvědčení, že byste měli být dokonalí, můžete mít nerealistická očekávání od ostatních lidí. A to je pro