Autor úspešných kníh *Ako byť sám sebe terapeutom* a *Desaťkrát šťastnejší*

Owen O'Kane



Závislí od úzkosti

Návod na zvládanie neistoty a obáv v bežnom živote

Owen O'Kane

Závislí od úzkosti

Návod na zvládanie neistoty
a obáv v bežnom živote



ULTIMO PRESS

ADDICTED TO ANXIETY
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.
Slovak edition © 2026 Silverzen, s.r.o.

Z anglického originálu *Addicted to Anxiety* preložil Peter Kraumbacher.
V roku 2026 vydalo vydavateľstvo Ultimo Press, Bratislava.
www.ultimopress.sk

Translation © 2026 Peter Kraumbacher
Redakčné úpravy: Mgr. Alica Činčárová
Jazyková korektúra: Mgr. Silvia Bálintová
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 reprodukovaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.
Žiadna časť tejto knihy nesmie byť použitá na účely trénovania technológií alebo systémov umelej inteligencie. Toto dielo je vyňaté z hĺbkovej textovej a dátovej analýzy (článok 4(3) Nariadenie (EU) 2019/790).

ISBN: 978-80-8289-065-8

Všetkým, ktorí sa so mnou podelili o svoje pocity úzkosti.
Bolo mi potešením a cťou spoznať tú lojálnu, chrániacu
a starostlivú časť vás samých.
Dúfam, že teraz už chápete,
že úzkosť nie je vôbec taká mrcha!

Obsah

Úvod IX

1. ČASŤ: KOREŇ PROBLÉMU

1 Stretnutie s vaším úzkostným ja 3

2 Porozumenie závislosti od úzkosti 23

3 Vy 40

2. ČASŤ: PREKONANIE NÁVYKU

4 Deaktivácia stavu pohotovosti: Telo 59

5 Úzkosť: Ide o emocionálnu záležitosť 87

6 Odpútanie sa od úzkostných myšlienok 109

7 Nezbedník: Návykové úzkostné správania 127

8 Závislosť od kontrolovania energie 150

3. ČASŤ: ZNOVUZÍSKANIE SVOJHO ŽIVOTA A PREVENCIA RECIDÍVY

9 Odvyknutie od úzkosti: Príprava na cestu vpred 173

10 Nádej a budúcnosť 197

Epilóg: List vášmu úzkostnému ja 215

Poďakovanie 217

Užitočné zdroje 219

O autorovi 221

Úvod

Za tridsať rokov práce v oblasti fyzického a duševného zdravia som nebol svedkom toľkej úzkosti ako teraz. Stali sme sa „úzkostnou generáciou". A výsledky výskumu to potvrdzujú.

Vo všeobecnosti pozorujeme vyšší výskyt úzkosti u detí, tínedžerov, rodičov a starších ľudí. Na pracoviskách zápasia s vysokou mierou ochorení spojených s úzkosťou. Zvýšila sa absencia v školách a podľa správ v médiách celosvetovo rastie počet hlásených prípadov klinickej úzkosti.

Vzhľadom na globálnu pandémiu, ekonomické problémy, vojny, politickú nestabilitu, zmenu klímy a svet plný neistoty nie je nič z toho prekvapujúce. Stručne povedané, svet sa v súčasnosti javí ako desivé miesto na život.

Ale to je len jedna časť problému. Väčšou výzvou je to, ako neistotu a úzkosť zvládať v bežnom živote.

Zastavili ste sa niekedy a zamysleli nad tým, že ste možno **závislí od úzkosti**?

Dobre, nechajme to na chvíľu uležať. Je to veľa informácií naraz.

Slovo „závislí" som použil zámerne, pretože verím, že úzkosť má návykovú zložku, o ktorej sa zriedka hovorí alebo sa ňou klinicky zaoberá. A podľa mojich skúseností práve to môže byť súčasťou riešenia. Návyky sa vytvárajú, ale dajú sa aj meniť.

Pred mnohými rokmi som viedol terapeutickú skupinu liečby úzkosti v rámci služby NHS. Ako týždne plynuli, všimol som si, že väčšina účastníkov skupiny na tom začala byť lepšie. Tak som to oznámil skupine, ale okamžite som zaznamenal rozpaky a nepokoj, ktoré sa šírili miestnosťou.

Zisťoval som, čo sa deje, a čoskoro mi bolo jasné, že mnohí z nich mali obavy z toho, že už nebudú úzkostliví!

Odpovede boli prekvapujúce:

„Čo ak sa vzdám jedinej veci, ktorá mi dáva pocit bezpečia?“

„Nie som si istý, či som na to pripravený.“

„Toto je všetko, čo poznám, a mám pocit, že mi niečo beriete.“

„Ale toto som predsa ja.“

Najúžasnejší moment nastal, keď jeden z členov skupiny, Daryl (kedysi drogovo závislý), zažartoval, že zbaviť sa úzkosti je ťažšie, ako zbaviť sa závislosti od kokaínu. „Som od toho úplne závislý,“ povedal. Skupina sa zasmiala a v tejto chvíli kamarátstva a žartovania bolo zrejmé, že všetci vedeli, čo tým myslí. Rovnako ako ja. Predstava, že je „závislý“ od úzkosti, dávala zmysel.

Ako terapeut zažívate občas momenty, keď viete, že sa pre vás deje niečo významné – je to ako šiesty zmysel. Každá časť môjho ja bola v tej chvíli zvedavá, čo to môže znamenať. Musel som pátrať ďalej.

Existuje mnoho modelov a teórií o úzkosti, ktoré ponúkajú skvelé pohľady, ale návyková zložka úzkosti sa často prehliada. Zrazu som si spomenul na zaujímavý fakt, že chemické látky produkované v tele počas epizódy úzkosti sú porovnateľné s tými, ktoré sa produkujú pri vzrušení. Je preto pochopiteľné, že existuje možnosť nevedomej závislosti od tejto reakcie (ak sa cítim úzkostne, bude ma to chrániť).

Keď sa smiech v terapeutickej miestnosti utíšil, požiadal som Daryla, aby mi vysvetlil, čo tým myslel. Vedel, že ma to zaujalo, ale zároveň som videl, že aj on sám prežíva moment vnútorného pochopenia. Rozprával mi, že keď bol závislý od kokaínu, bol to preňho spôsob, ako uniknúť z reality svojho uboleného vnútorného sveta. Jeho detstvo bolo traumatické a plné bolesti. Drogy mu pomáhali na krátky čas pocítiť kombináciu otupenia, vzrušenia, rozptýlenia a slobody. To viedlo k závislosti.

Keď opisoval svoju úzkosť, bol to podobný obraz. Hoci mu to nedávalo rovnaký „vzlet“ ako drogy, proces úzkosti mu dočasne pomáhal vyrovnať sa s pocitom neistoty a nebezpečenstva. Opustiť tieto procesy sa mu zdalo neprijateľné, pretože v krátkodobom horizonte odstraňovali akýkoľvek pocit ohrozenia a poskytovali pocit kontroly. Problémom bolo, že z dlhodobého hľadiska tým nevedomky prispieval k udržiavaniu svojej úzkosti. Bol to iný druh „závislosti“. Opisoval, že je závislý od procesu úzkosti. A v tom momente sa zrodila táto kniha, *Závislí od úzkosti*.

Z každej inej knihy o úzkosti, ktorú si prečítate, sa dozviete, že úzkosť je niečo, čo sa vám deje. Je to normálne. Nie je to vaša vina.

Nebudem polemizovať so žiadnym z týchto tvrdení, pretože všetky obsahujú kus pravdy.

Povedal by som však, že ak bezvýhradne veríte, že úzkosť je niečo, čo sa vám deje alebo čo nemôžete ovládať, hrozí vám nebezpečenstvo, že sa budete cítiť bezmocní alebo submisívni. Ale vy takí nie ste.

Ak žijete v úzkosti a prežívate zničujúce symptómy, ktoré s ňou súvisia, sľubujem vám, že existuje cesta vpred. Znamená to však, že musíte začať aktívne opúšťať mnohé vzorce, od ktorých ste závislí, pokiaľ ide o udržovanie vašej úzkosti. Áno, úzkosť je zážitok, ktorý sa vám deje, ale je veľmi pravdepodobné, že mnohé z vašich činov, správaní a reakcií túto úzkosť ešte viac podnecujú a udržujú. Možno ich vnímate ako spôsob na vyrovnávanie sa so svojou úzkosťou alebo zmierňovanie jej príznakov. Ale je veľmi pravdepodobné, že tým úzkosť ešte viac posilňujete.

Bez toho, aby ste si to uvedomovali, ste závislí od udržiavania procesu, ktorý vám poskytuje krátkodobý pocit bezpečia, ale za cenu celoživotného utrpenia. Viem, že je to veľa informácií naraz, tak si trochu oddýchnite a nechajte to všetko vstrebať.

Dúfam, že ste si našli krátky moment na to, aby ste pochopili, čo som práve povedal. Ste pripravení na ďalšiu správu?

- Verím, že dnešok môže byť pre vás začiatkom zmeny.

- Verím, že vám môžem pomôcť dostať sa na cestu k uzdraveniu.

Prečo si myslím, že môžem pomôcť

Najskôr by som mal povedať, že úzkosť mi nie je cudzia. Ľudia si často myslia, že terapeuti majú úplne všetko vyriešené a majú na všetko odpovede. Nenechajte sa oklamať. Sme ľudia a všetci sme stále v procese vývoja. Terapeuti tiež prechádzajú ťažkými obdobiami. Myslím si, že niektorí z najlepších terapeutov, s ktorými som pracoval, zažili vo svojom živote rôzne úrovne nepriaznivých okolností.

Vyrastal som v Severnom Írsku v období známom ako „nepokoje". Bolo to ťažké obdobie sektárskeho násilia medzi protestantskými a katolíckymi polovojenskými skupinami. Stručne povedané, vojnová zóna s niektorými z najhorších krutostí v moderných dejinách. Raz som mal prednášku TED Talk s názvom: *Bomby, guľky, šikana a klavír*. Vyrastal som v kultúre strachu. Naučil som sa byť úzkostlivý. A naučiť sa hrať na klavíri mi pomohlo upokojiť sa.

Okrem detstva vo vojnovej zóne som bol aj citlivým homosexuálnym dieťaťom, ktoré vyrastalo v krajine, kde cirkev považovala sexualitu za niečo mimo „noriem" – za hriešnu a hanebnú. Myslel som si, že som chybný. Okrem toho som bol často šikanovaný a čelil bežným výzvam, s ktorými sa stretáva každý, kto vyrastá v ekonomicky a sociálne znevýhodnenej oblasti. Klamal by som, keby som povedal, že to bolo ľahké detstvo.

Musím však uznať, že v mojej rodine aj v mojom sociálnom okolí boli vždy prítomní milujúci a úžasne láskaví ľudia.

Takže, preskočme do dospelosti. Napriek prítomnosti lásky bol môj nervový systém naprogramovaný na vnímanie hrozieb. Stručne povedané, rozumiem úzkosti. Mnoho ľudí má podobné príbehy, len v inom kontexte, tým som si istý.

Ale už sa nesťažujem ani neľutujem túto časť svojho príbehu (verte mi, v minulosti som to robil). Moje životné skúsenosti mi poskytujú hlbšie pochopenie úzkosti, čo ma posilňuje v mojej práci. To je dôvod, prečo píšem knihy. To je dôvod, prečo som nadšený procesom zotavovania. Verím, že keď si niekto prešiel touto cestou, môže o nej hovoriť s úprimnosťou a vedomím, že nádej je na dosah ruky.

Okrem mojich vlastných skúseností s úzkosťou by som mal spomenúť, že som psychoterapeut a bývalý špecialista na paliatívnu starostlivosť s tridsaťročnou praxou v oblasti fyzického a duševného zdravia. Som bývalý vedúci oddelenia duševného zdravia v rámci britskej zdravotnej služby NHS a autor troch bestsellerov o duševnom zdraví. Prednášam na konferenciách a firemných podujatiach a ako kmeňový terapeut prispievam aj do rozhlasovej relácie BBC. Ako sa hovorí, som všade.

Milujem to, čo robím, a cítim zodpovednosť využívať všetky tieto platformy pre väčšie dobro, ktorým je zmiernenie ľudského utrpenia. Viem, že to môže znieť až trochu nepríjemne pobožne, ale nakoniec verím, že všetci tu máme nejakú úlohu, nech už je akákoľvek.

Úzkosť a trauma sú kľúčové oblasti môjho záujmu.

Všetka moja práca je ovplyvnená klinickým výcvikom, osobnými skúsenosťami a veľmi humánnym prístupom k ľudskému stavu. Pokiaľ je to možné, vyhýbam sa psycho-žargónu, kázaniu, guruovským rečiam a frázam. Také veci ma privádzajú do vytrženia, takže sa vás budem snažiť pred nimi uchrániť.

Ako bude prebiehať cesta k uzdraveniu?

Táto kniha je rozdelená do troch častí:

1. – 3. kapitola: **Koreň problému**

4. – 8. kapitola: **Prelomenie návyku**

9. – 10. kapitola: **Získanie svojho života späť a prevencia recidívy**

Všetko bude jasne vysvetlené a usporiadané spôsobom, o ktorom viem, že funguje efektívne. Zmena nenastane, pokiaľ nepochopíte problém, preto vás povzbudzujem, aby ste postupovali podľa knihy tak, ako je to navrhnuté. Často existuje pokušenie ponáhľať sa, najmä ak prežívate

úzkosť. Môže sa objaviť aj netrpezlivosť: „Proste ma priveďte k riešeniu." Verte mi, dostaneme sa tam.

Nepoužívam žiadny konkrétny tradičný model úzkosti alebo terapie, ale, samozrejme, uznávam brilantnosť mnohých z týchto modelov a ich vplyv na moju prácu. Toto je však môj prístup. Je to humánny, integrálny prístup k riešeniu úzkosti. Chcem sa oň podeliť, pretože funguje.

Pre každú fázu bude existovať určitý proces a počas celého postupu budem zdieľať príbehy, príklady a konkrétne nástroje, ktoré pomáhajú. Každá kapitola bude zakončená zhrnutím kľúčových oblastí, ktoré boli pokryté.

Mená osôb, konkrétnych inštitúcií alebo organizácií boli anonymizované s cieľom chrániť súkromie a dôvernosť. Akékoľvek podobnosti s príbehmi, udalosťami alebo osobami sú náhodné, pretože všetky podrobnosti boli primerane upravené alebo pozmenené.

Vezmite, prosím, na vedomie, že v tejto knihe ponúkam rady a návrhy, ale ak sú vaše príznaky príliš silné a bránia vám v normálnom živote, vždy vyhľadajte pomoc profesionálneho terapeuta alebo lekára. Vezmite tiež na vedomie, že úzkosť môže súvisieť s inými duševnými poruchami, zdravotnými problémami, užívaním návykových látok, liekmi, neurologickými problémami a neurodivergentnou diagnózou. Vždy sa poraďte s odborníkom, ak potrebujete konkrétnu radu týkajúcu sa úzkosti, ktorá je sekundárnym prejavom iného problému. Táto kniha bude teda užitočná všeobecne pre úzkosť, ale zameriava sa hlavne na úzkosť ako kľúčový problém.

Ak prežívate chvíle zúfalstva a beznádeje alebo pociťujete túžbu ublížiť si alebo máte myšlienky na ukončenie života, ihneď sa s niekým poraďte. Vždy existuje riešenie. Na konci knihy je uvedený zoznam podporných organizácií. V akútnom prípade sa poraďte so svojím lekárom alebo zavolajte pohotovostnú službu.

Chcem vám znovu pripomenúť, že vaša úzkosť sa môže zmierniť a váš život môže byť lepší, ako je dnes. Ale budem úprimný. **Úzkosť úplne nezmizne**.

Každý, kto vám to sľubuje, nie je úprimný. Je to podstatná súčasť ľudskej povahy. Niekedy je užitočná a potrebná. Niekedy je to ako tŕň v päte.

My však ideme pracovať na tom, aby ste sa zotavili a získali späť svoj život, namiesto toho, aby váš život ovládala úzkosť.

Treba ale povedať, že budete musieť vynaložiť úsilie. Neexistuje žiadny zázračný spôsob, ako sa zbaviť úzkosti. Neexistuje spôsob, ako vyliečiť úzkosť za jeden deň. Neexistuje žiadna vitamínová tabletka ani zázračný kurz, ktorý by ju navždy odstránil. Neexistuje žiadny program ponorenia sa do studenej vody, ktorý by tento problém úplne vyriešil. Áno, niektoré veci pomáhajú, takže ich nezavrhujem. Ale nie je to také jednoduché.

Žijeme v prostredí falošných sľubov, nekvalifikovaných informácií a manipulácie s otázkami duševného zdravia ako prostriedkom komerčného zisku. Je to priemysel v hodnote niekoľkých miliárd eur.

Je mi ľúto, že som taký priamy, ale taká je pravda. Mnoho informácií, ktoré sa šíria, je nepoužiteľných.

Ak by som prekonal infarkt, neznamenalo by to, že som kvalifikovaný kardiológ, takže by som nemal a ani by som nevstúpil do tejto oblasti ako „odborník". V dnešnej dobe sa zdá, že víkendový kurz alebo osobná skúsenosť stačia na to, aby ste získali titul. Preto je potrebná opatrnosť. Ide o vaše zdravie a pohodu. Zdieľanie skúseností a podnecovanie rozhovorov si zaslúžia potlesk. Existujú úžasní ľudia, ktorí odvádzajú skvelú prácu. Tvrdenia, ktoré však presahujú tento rámec, by sa mali vždy overovať z hľadiska klinickej dôveryhodnosti a presnosti.

Podľa mojich skúseností je zotavenie sa z úzkosti kombináciou prelomenia vzorcov mysle, tela, emócií, správania a energie, čo vás v dlhodobom horizonte dovedie k prelomu.

Táto kniha je o tom, ako sa zbaviť závislosti od procesov úzkosti.

Je to kniha o prevzatí zodpovednosti.

Je to kniha o spoznávaní svojho úzkostného ja.

Je to kniha, ktorá vám pomôže spriateliť sa so svojím úzkostným ja.

Je to kniha o nádeji, vykúpení a získaní späť svojho života.

Som rád, že ste si vybrali práve túto knihu.

1. ČASŤ

Koreň problému

1. KAPITOLA

Stretnutie s vaším úzkostným ja

Je ironické, že keď sa posadím, aby som začal písať úvodnú kapitolu, cítim sa trochu nervózny z písania tejto knihy. Pôjdem rovno k veci a podelím sa s vami o nasledujúce udalosti, ktoré sa odohrali v priebehu niekoľkých minút.

Som v miestnej knižnici a začínam pozorovať ostatných ľudí v miestnosti a premýšľam, čo robia. Píše aj niekto iný knihu? Nebolo by skvelé byť zase študentom? Poznám toho muža, ktorý sedí vedľa mňa, z prechádzok so psom? Ide o klasické vyhýbanie sa a odkladanie, samozrejme, ale nejako sa mi darí ospravedlniť toto blúdenie mysle. Odvádza ma to od pocitu, ktorý sa vznáša v pozadí.

Áno, úzkosť je nablízku. Je to moja stará známa a je to tak, odkedy si len dokážem pamätať. Je súčasťou mojej ľudskej podstaty. Je súčasťou mňa.

A hoci si uvedomujem, že sa objavuje úzkosť, rovnako si uvedomujem, že som naskočil na vlak strachu bez toho, aby som ho ovládal.

Náhle cítim, akoby sa mi prevracal žalúdok, a na hrudník a celé telo mi padá ťažoba. Moja úzkosť už nie je len v pozadí, je priamo v miestnosti. Som napätý a v stave očakávania. Ale neviem, čo očakávam. Je to, ako keby som čakal, že sa niečo pokazí. Nezdá sa mi rozumné vzdialiť sa od tohto stavu.

Určite majú tieto pocity nejaký dôvod, nie? Začnem uvažovať, či má niekto iný v miestnosti podobné pocity (viem, že áno). Je možné, že niektorí z ľudí vôkol mňa cítia teraz niečo podobné?

Moja myseľ sa potom presúva k lavíne praktických myšlienok o úlohe, ktorú mám pred sebou: napísať túto knihu. Premýšľam o názve, obsahu, termínoch a o tom, ako knihu štruktúrovať.

Potom sa smer vetra zmení a moje myšlienky sa stávajú trochu ťažšími. Začínam spochybňovať svoju schopnosť napísať ďalšiu knihu, aj keď je to už moja štvrtá. Pochybnosti o mne samom sa vkradnú ako lovci výpredajov v januári a chopia sa každej príležitosti, aby našli ďalšie „čo keď?". A tých je veľa:

- Čo keď zlyhám?
- Čo keď nebude taká úspešná ako ostatné knihy?
- Čo keď dostanem spisovateľský blok?
- Čo keď to čitateľom nepomôže?
- Čo keď si môj redaktor pomyslí, že je to hlúposť?

Myslím, že chápete, o čo tu ide. Sedím v rýchliku smerujúcom k negativizmu a je to riadne expresná jazda!

Úzkosť zriedka prichádza sama. Prináša so sebou niekoľko svojich príbuzných: ego, pochybnosti o sebe samom, katastrofické predstavy, strach, hrôzu a niekoľko ďalších, s ktorými sa stretneme v priebehu knihy. Je to ako sledovať televízny seriál *Long Lost Family*. Nikdy neviete, čo bude odhalené!

Moja pozornosť sa zrazu opäť začne presúvať. Okrem toho, že mi myšlienky víria v hlave, uvedomujem si, že sa vo mne objavili nové pocity. Mám strach. Mám pochybnosti. Som zraniteľný.

Cítim sa odhalený.

A potom zrazu lapám po dychu, ako keby som sa po niekoľkých sekundách pod vodou vynoril znovu na vzduch. Intuitívne sa zastavím, aby som upokojil dych a poodstúpil od svojej úzkosti. To je niečo, čo som sa naučil robiť, a vy sa to naučíte tiež.

Podarí sa mi prerušiť tok môjho cyklu úzkosti a zrazu sa cítim pokojnejšie a mám jasnejšiu myseľ.

V tomto stabilnejšom stave si čoskoro uvedomím, že moja úzkosť je tu preto, lebo som v novej situácii, keď píšem túto knihu. Bude to niečo odhaľujúce. Hrozí tam riziko. Mohlo by to dopadnúť zle.

Prečo by mi teda nemala predkladať všetky najhoršie scenáre, aby ma ochránila pred ujmou, bolesťou, neúspechom alebo dokonca ponížením? Dáva to zmysel.

Moja úzkosť plní funkciu mojej ochrany. Ale v tejto chvíli nie je potrebná ani užitočná.

Potrebujem, aby to moja úzkosť počula, a tak jej pripomínam niekoľko faktov:

- Táto kniha je dôležitá.
- Mnohé z prezentovaných pochybností nie sú pravdivé.
- Predtým sme to zvládli dobre.
- Je bezpečné robiť túto prácu.
- Zvládneme to.
- Som vďačný za jej podporu.
- Môže zostať v úzadí, pretože ju teraz nepotrebujem.

Stiahne sa ako šteňa počas tréningu. Pracujem s ňou už dlho, takže v tejto fáze medzi nami panuje vzájomný rešpekt a ona sa naučila dôverovať mojim múdrejším úsudkom.

Vrátim sa k písaniu a v duchu sa zasmejem. Takto som začiatok knihy neplánoval, ale moja úzkosť mala zjavne iné plány. Ak som ju chcel v tejto knihe spomenúť, vždy sa pokúsila dostať do centra pozornosti.

Nenechajme sa oklamať, ona sa vráti. Ale dnes sa jej už nebojím. Rozumiem jej motívom. Poznám jej kroky. Viem, ako uvažuje. Som zvyknutý na emócie, ktoré vo mne vyvoláva. Som si vedomý správania, ktoré vyvoláva. Je návyková, prefíkaná, presvedčivá a náročná. Ak verí, že môže prevziať kontrolu, urobí všetko, čo je v jej silách. Ale neustále si pripomínam, že jej úmysly sú dobré. Nie je mojím nepriateľom. Je jednoducho veľmi ochranárskou súčasťou mňa samého. Niekedy však pracuje oveľa drsnejšie, ako je potrebné. A to mi dáva úplný zmysel, keďže som vyrastal v prostredí neustáleho strachu.

Ak si rýchlo zrekapitulujeme príklad, ktorý som uviedol, uvidíte systémový priebeh úzkosti:

- Úloha napísať novú knihu vyvoláva úzkosť.
- Úzkosť verí, že táto úloha môže predstavovať riziko alebo hrozbu.
- Úzkosť mobilizuje svoje brnenie.
- Vytvára stav poplachu v tele (fyzické symptómy).
- Aktivuje sériu primárnych myšlienok typu „Čo ak?“ (prehnané premýšľanie/obavy).
- Prehlbuje sa, aktivuje spochybňovanie seba samého, strach, katastrofické myšlienky.
- Zapne sa sebauvedomenie a ja sa zastavím, nadýchnem a ustúpim, aby som prerušil tento cyklus.
- Vyjednávam a znovu informujem svoje úzkostné ja, že nie je potrebné.
- Podarilo sa mi vyhnúť návykovej epizóde úzkosti, čím som vytvoril nové vzorce, ktoré mi budú dobre slúžiť v dlhodobom horizonte.

Buďme úprimní, mohlo by byť veľmi lákavé držať sa príbehu úzkosti. V krátkodobom horizonte by som sa cítil menej ohrozený. Mohol by som dnes prestať písať a ísť robiť niečo príjemné. Cítil by som sa pod menším tlakom. Mohol by som sa vyhnúť niektorým svojim povinnostiam.

Áno, krátkodobo by to bolo príjemné, ale za akú cenu?

A tak sa rozhodnem poďakovať svojej úzkostnej časti za to, že sa dnes pri začatí tejto knihy ukázala. Láskavo odmietam príliš sa zaoberať jej ponukami a pokračujem vo svojom zámere.

Prerušujem tento cyklus skôr, ako sa stane začarovaným alebo nepohodlným.

Aj vy máte silu urobiť to isté.

CHVÍĽA ZAMYSLENIA

Teraz, keď som vám poskytol malý náhľad do fungovania mojej úzkosti, mám pre vás niekoľko otázok na zamyslenie. Naozaj vás nabádam, aby ste si na to vyhradili pár minút, prípadne si urobili samostatné poznámky, ak vám to pomôže.

- Stretli ste sa niekedy vedome so svojím úzkostným ja (úmyselne ste si vyhradili čas, aby ste spoznali túto časť seba)?
- Snažili ste sa niekedy vyhnúť tejto časti seba?
- Premýšľali ste niekedy nad tým, že váš vzťah s vašou úzkostnou stránkou môže byť nezdravý?
- Premýšľali ste niekedy nad tým, ako veľmi ste závislí od jej každodenných prejavov, ktoré sľubujú bezpečie a ochranu pred ujmou alebo zranením?
- Premýšľali ste niekedy nad tým, či vás táto časť vašej osobnosti nezastrašuje a či sa jej nebojíte?

- Premýšľali ste niekedy nad tým, kto riadi váš život, vy alebo vaša úzkosť?

Viem, že tieto otázky sú ťažké na premýšľanie a môžu vyvolať nepríjemné reakcie. Ale ak chceme pracovať na tom, aby ste sa zbavili závislosti od úzkosti, musíme začať tým, že vás odvážne zoznámime s touto časťou vás samých.

Stojí za to uvedomiť si, že ste možno roky počúvali výlevy a hrozby svojej úzkostnej časti, a preto je dôležité ju spoznať a pochopiť.

Vaše úzkostné ja

Hneď na začiatku si všimnete, že sa o vašom úzkostnom ja zmieňujem ako o vašej súčasti, od ktorej ste si možno vyvinuli nezdravú závislosť. Vaše úzkostné ja nie je, samozrejme, nič iné, než proces úzkosti, od ktorého sa podľa mňa mnohí ľudia stávajú závislými. Ak sa v knihe zmieňujem o úzkosti, úzkostnom ja, úzkostnej časti alebo procesoch úzkosti, ide o jedno a to isté. V rôznych momentoch teda používam taký jazyk, ktorý je vhodný pre časť procesu, na ktorom práve pracujem.

Mnoho odborných kníh a modelov terapie na túto tému (ktoré si nesmierne vážim) to opisuje veľmi odlišne. Moja cesta je však bez akýchkoľvek výčitiek odlišná, a to na základe mojich pozorovaní a zistení počas tridsiatich rokov klinickej praxe v oblasti duševného aj fyzického zdravia.

Môj prístup je multifaktorovou kombináciou psychológie, neurovied, humanitných vied, fyziológie a istého stupňa spirituality (v širšom poníman, nie v náboženskom zmysle).

Ľudia sú komplikovaní. Nemôže existovať jedno riešenie. Musíme prijať a spoznať mnohé časti seba samých. A úzkosť je jednou z týchto častí. Je to však časť, ktorá dokáže spôsobovať skutočné problémy miliónom ľudí.

Mnoho užitočných kníh s alternatívnym prístupom k tejto téme používa vedecký či neurovedecký jazyk so zameraním na fyziológiu mysle a tela. Mnohé sa zameriavajú na chyby v myslení ako na zdroj úzkosti.

Niektoré sa zameriavajú na správanie. Niektoré sa zameriavajú na životné skúsenosti.

Všimol som si, že spoločným menovateľom väčšiny modelov ponúkajúcich liečbu úzkosti je to, že úzkosť je **niečo, čo sa *vám* deje**. Hoci s tým do určitej miery súhlasím, nemyslím si, že to je úplný obraz.

Verím, že v udržovaní vašej úzkosti hráte väčšiu úlohu, ako si možno uvedomujete. Viem, že je to šokujúce tvrdenie, ale vysvetlím vám to.

Verím, že mnoho ľudí je závislých od procesu úzkosti (ktorý je vaším úzkostným ja), pretože sľubuje bezpečie, menšie riziko a ochranu.

A to mi dáva úplný zmysel. Viem, že to neposkytuje rovnaký „vzlet" ako drogy alebo iné látky, ale prečo by ste sa vzdali niečoho, čo sľubuje, že vás ochráni?

Úzkosť považujem za vašu ľudskú **súčasť**, pretože presne to aj je. Ak vnímate úzkosť výlučne ako mechanický, fyziologický proces v tele, riskujete, že k nej budete pristupovať ako k obličke alebo pľúcam! Stane sa iba funkčnou, neosobnou časťou vášho tela, s ktorou nemáte žiadny vzťah.

Tak to ale nie je. Vaše úzkostné ja má celý arzenál trikov a vlastnú mini osobnosť! Jeho cieľom je pomáhať vám, ale často vám spôsobuje značné utrpenie.

Môže sa s vami spájať prostredníctvom vašich myšlienok, emócií, reakcií, správania, tela, ducha a vašich celkových skúseností. Má svoj vlastný hlas a spôsob, ako sa s vami spájať. Následne máte aj vy spôsob, ako sa s ním spájať, a to je často návykové.

- Niekedy ho nenávidíte, ale nedokážete sa ho zbaviť.
- Niekedy vás desí, ale aj tak ho počúvate.
- Niekedy viete, čo ho udržiava, ale aj tak mu dáte to, čo potrebuje.
- Niekedy to nedáva zmysel, ale aj tak tomu veríte.

- Niekedy viete, že by ste nad ním mali mať kontrolu, ale podľahnete jeho požiadavkám.

- Niekedy ste od neho závislí.

Pointou je toto: Potrebujem, aby ste rozpoznali a stretli sa so svojím úzkostným ja.

Ako by ste rozpoznali svoje úzkostné ja?

Hovorím o úzkostnom ja ako o mnohostrannej entite zakorenenej vo vašej bytosti. Takú skúsenosť mám s väčšinou ľudí. Každý však prežíva úzkosť inak, ale s podobnými znakmi.

- Jeden človek sa môže trápiť mnohými vecami. Iný sa môže zameriavať len na zdravotné problémy.

- Niekto môže pociťovať silnú fyzickú úzkosť v hrudi. Iný môže mať žalúdočné ťažkosti.

- Niekto môže pociťovať úzkosť ráno. Iný pred spaním.

Stručne povedané, neexistuje žiadna stanovená šablóna ani predvídateľnosť. Niekedy sa úzkosť môže prejaviť aj v inej podobe. Ak sa tomu nevenuje pozornosť, môže mať niekedy doslova vlastnú vôľu.

Predtým, ako identifikujeme kľúčové aspekty úzkosti, je podľa mňa dôležité objasniť rozdiel medzi úzkosťou a stresom, pretože to ľudí často mätie.

Stres je zvyčajne vnútorná reakcia na vonkajší podnet. Napríklad, v určitý deň zmeškáte autobus do práce, váš šéf je nahnevaný, že meškáte, potom vám zavolajú, že jedno z detí je choré, a aby toho nebolo málo, prídete domov a pes sa vycikal na koberec! V takýchto momentoch je normálne cítiť stres a niektoré príznaky môžu pripomínať úzkosť.

Úzkosť má však inú povahu. Sú momenty, keď sa epizóda úzkosti môže týkať spúšťacej udalosti. Ale sú aj iné momenty, keď nedáva žiadny zmysel, prečo pociťujete úzkosť. Môže tam byť nevedomý spúšťač. Niekedy to môže prísť ako vlna bez akéhokoľvek varovania a skôr, ako si to uvedomíte, ste v jej zovretí. A celé to môže byť aj nepretržité, chronické a vyčerpávajúce, ak sa to nelieči.

Rozdelím rozpoznanie vašej úzkosti do piatich kľúčových oblastí, kde je podľa mňa jej prejav najvýraznejší: **telo, myseľ, pocity, správanie** a **energia**.

Telo

Zámerne chcem začať s telom, pretože práve tam to často všetko začína.

Nespomínam si, že by som niekedy pracoval s klientom, ktorý by nezažil úzkosť vo svojom tele. Možno si to ľudia spočiatku neuvedomujú, no len čo si to uvedomia, je to úplne jasné. Úzkosť prebýva v tele, a preto sa často prejavuje práve tam.

Majte na pamäti, že úzkosť je stav výstrahy. Vaše úzkostné ja cíti, že vás musí chrániť (neskôr sa budeme zaoberať tým, prečo to tak môže byť). Keď sa teda spustí alebo objaví epizóda, mozog pošle telu signál, aby sa pripravilo na hrozbu.

Určite poznáte teóriu boja, úteku alebo zamrznutia. V podstate ide o stavy, do ktorých telo prechádza a ktoré slúžia ako prostriedok ochrany, ale často to nie je potrebné.

Telo sa pripraví na obranu, útek alebo skrytie. Nebudem sa podrobne zaoberať touto teóriou, pretože ma viac zaujíma, ako tieto stavy rozpoznávate a, čo je ešte dôležitejšie, aký máte vzťah k svojmu telu. Momentálne vás len nabádam, aby ste zistili, kde sa vo vašom tele prejavuje úzkosť.

Je to hlava? Krk? Hrudník? Brucho? Chrbát? Zadok?

Možno je to niekde inde. Na tom nezáleží. Potrebujem, aby ste vedeli, že vaše telo zadržiava vašu úzkosť a pravidelne vám dáva najavo, že je prítomná. Ak sa nenaučíte zručnosti, ako deaktivovať úzkosť v tele, bude

pretrvávať. Stojí za zmienku, že mnohé fyzické zdravotné problémy súvisia s úzkosťou. Myseľ a telo vždy pracujú v súčinnosti.

Tiež potrebujem, aby ste si (pre túto chvíľu) uvedomili, že tento pocit je vám taký známy, že ste od neho možno závislí a nechcete sa ho vzdať! Možno ho dokonca nevedome znovu pozývate späť. Prečo by ste to nerobili? Je to lákavá sľubná istota, že budete v bezpečí. Je to pre vás také známe ako staré papuče, ktoré nechcete vyhodiť.

Všetci milujeme familiárnosť, aj keď je to nepohodlné.

Myseľ

Vieme, že vaša stará známa úzkosť obýva vaše telo, ale jedno miesto pobytu často nestačí. Vhodnejšie je mať ich viacero. A myseľ je veľmi žiadaná lokalita.

Ak trpíte akýmkoľvek typom úzkosti – všeobecnou úzkosťou, sociálnou úzkosťou, úzkosťou o zdravie, panikou, OCD alebo fóbiami –, viete, že vaša myseľ dokáže vytvoriť viac obsahu ako akákoľvek hviezda YouTube alebo TikToku! Isto máte viac príbehov ako celá rodina Kardashianovcov!

Komentáre vašej mysle bežia celý deň (a niekedy aj celú noc) na autopilote a vytvárajú všetky možné myšlienky, obavy, príbehy, predstavy, predpovede, najhoršie scenáre a katastrofické situácie!

V psychologickej reči je to zhruba to, čo máme na mysli, keď hovoríme o nadmernom premýšľaní a myslení typu „Čo ak?“. Z neurovedy vieme, že myseľ vytvára približne šesťdesiat- až osemdesiattisíc myšlienok za deň. Približne sedemdesiat percent z nich môže mať negatívny alebo strašiaci charakter. Pridajte k tomu úzkosť a máte dosť obsahu na tisíce rokov. Naše mysle sú ako kinosály.

Kľúčové je uvedomenie si takejto mysle. Než prejdeme k podrobnostiam jej ovládania, chcem, aby ste si všimli, ako ste závislí od jej obsahu.

Keď nabudúce pocítite, že vaša úzkostná myseľ začína pracovať, všimnite si tiež, ako ste posadnutí informáciami, ktoré vám poskytuje. Vytvorí myšlienku a vy sa otočíte a poviete: