

Owen O'Kane

SÁM SOBĚ

TERA PEU TEM

*Každý, kdo chce
zjistit, jak mu terapie
může pomoci, by už
neměl hledat nic jiného.*

**Benedict
Cumberbatch**

**Jen 10 minut
denně pro lepší
náladu a méně
stresu**

*Mému partneru Markovi,
který věří, že prostřednictvím knih dokážu pomoci mnoha lidem.
Děkuji za Tvou víru a povzbuzování.*

Owen O'Kane

SÁM SOBĚ TERA PEU TEM

*Každý, kdo chce
zjistit, jak mu terapie
může pomoci, by už
neměl hledat nic jiného.*

**Benedict
Cumberbatch**

**Jen 10 minut
denně pro lepší
náladu a méně
stresu**

 GRADA

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

Sám sobě terapeutem

Jen 10 minut denně pro lepší náladu a méně stresu

Přeloženo z anglického originálu knihy Owena O’Kanea *How to Be Your Own Therapist – Boost your mood and reduce your anxiety in 10 minutes a day*, vydaného nakladatelstvím HarperCollins Publishers, Londýn, UK, 2022.

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title *How to Be Your Own Therapist*

Copyright © Owen O’Kane 2022

Translation © Grada Publishing a.s. 2023, translated under licence from HarperCollins Publishers Ltd.

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

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 8717. publikaci

Překlad Mgr. René Souček

Odpovědná redaktorka Eva Lee

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 224

První české vydání, Praha 2024

Vytiskla TISKÁRNA V RÁJLI, s.r.o., Pardubice

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2024

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

ISBN 978-80-271-7098-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-7097-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-3883-8 (print)

OBSAH

O autorovi	9
Úvod	11
O MNĚ	13
JAK TATO KNIHA FUNGUJE?	14
Kniha je rozdělena do dvou částí	14
Příprava	17
Stabilizace	17
Zamyšlení a reset	18
POSLEDNÍ POZNÁMKA A MŮŽEME ZAČÍT	19
ČÁST 1	
1 Terapie? Co je to za kravinu?	23
Jak terapie působí na váš mozek a jak vám pomáhá	26
Podívejme se na fakta o terapii	28
Terapeutický proces: podrobnější pochopení jeho fungování	28
CO BUDETE DĚLAT PŘI AUTOTERAPII	34
CO TO OD VÁS VYŽADUJE?	37
2 Tak jak to s vámi bylo?	39
Varování	41
KDE MÁM ZAČÍT?	43
FÁZE 1	45
Napište první návrh své časové osy (tj. vašeho životního příběhu)	45
FÁZE 2	49
Druhé vydání: Přeprocovávání časové osy	49

FÁZE 3	50
Třetí vydání: Jaký jste přitom měli pocit?	50
FÁZE 4	53
Podělte se o svůj příběh s někým, kdo bude respektovat jeho zajímavost	53
JAK VYPRÁVĚT SVŮJ PŘÍBĚH	54
Nigelův příběh	56
3 Jak složit všechny dílky skládačky dohromady	59
Jak mám propojit svou minulost s přítomností?	61
S ČÍM MÁTE PROBLÉMY PŘÁVĚ TEĎ?	62
ČTYŘI PROBLÉMOVÉ OBLASTI	64
První oblast: Nedostatek sebehodnoty	64
Druhá oblast: Pocit nedostatečného bezpečí a jistoty	66
Třetí oblast: Pocit beznaděje	67
Čtvrtá oblast: Zpochybňování nároku na lásku	68
A TEĎ UŽ ZASE NĚCO ODPRACUJTE VY	70
PRVNÍ CVIČENÍ	71
Jak rozpoznat své problémy	71
OTÁZKY K ZAMYŠLENÍ PRO KAŽDOU Z TĚCHTO ČTYŘ OBLASTÍ	72
A teď se podíváme na pocity	73
A teď se podíváme na vaše chování – tady to začne být hodně zajímavé	73
Jaké světlo na vaše problémy vrhá váš příběh?	74
Jak propojíte svůj příběh s vašimi současnými problémy?	77
DRUHÉ CVIČENÍ	77
Jak propojit váš příběh s vašimi každodenními problémy	77
4 Dobře, a co teď?	81
Jak jste právě teď spokojeni se svým současným životem?	85
Jak si představujete svou budoucnost? Co chcete změnit?	90
Důležitost závazku a trpělivosti	94

5 Činy jsou důležitější než slova	99
Čtyři terapeutické akce	100
Čtyři závazky vůči sobě	110

ČÁST 2

6 Ranní příprava	121
Jak to funguje?	123
MINUTA 1: JAK JSEM NA TOM DNES?	124
Jak jsem na tom dnes s emocemi?	126
Jak se cítí moje tělo?	126
Co dělá moje mysl?	129
MINUTA 2: CO BUDU DNES POTŘEBOVAT?	130
Co budu dnes potřebovat, pokud jde o emoce?	131
Co bych dnes mohl(a) prakticky udělat pro svou lepší emoční pohodu?	132
Jak budu dnes zacházet se svými emocemi?	133
Co bude dnes potřebovat moje tělo?	133
Co bych dnes mohl(a) prakticky udělat pro svoje tělo?	134
Jak budu dnes zacházet se svým tělem?	134
Co bude dnes potřebovat moje mysl?	134
Co bych dnes mohl(a) prakticky udělat pro svou mysl?	135
Jak budu dnes zacházet se svou myslí?	136
MINUTA 3: VDĚČNOST A ZÁMĚR	136
Vděčnost	137
Záměr	139
MINUTA 4: ZKLIDNĚNÍ	140
Jak se zklidnit	141
7 Udržení stability	143
MINUTA 5: ODSTRAŇOVÁNÍ MYŠLENKOVÝCH PASTÍ A NEZDRAVÉHO CHOVÁNÍ	147
MINUTA 6: PŘEZKOUMÁNÍ ZDRAVÉHO CHOVÁNÍ	153
MINUTA 7: NÁHODNÝ PROJEV LASKAVOSTI	156

8 Zamyšlení a reset na konci dne	161
Jak to funguje?	163
MINUTA 8: PSANÍ DENÍKU A ODPLÝVÁNÍ	165
MINUTA 9: PONAUČENÍ Z UPLYNULÉHO DNE	169
Jak tato ponaučení najdete?	171
Co mě dnes život naučil?	171
MINUTA 10: OČISTA, DODÁNÍ ENERGIE A ZAKONČENÍ DNE	173
Očista	173
Dodání energie	174
Zakončení dne	176
9 Když od života dostanete zákeřnou přihrávku	177
Ztráta blízké osoby	179
Změna	182
Vlastní nemoc nebo převzetí pečovatelské role	186
Pečující osoby	190
Zklamání	192
Období krize	196
10 Konec dobrý, všechno dobré	199
Margo: Tu disko kouli tam nechte	203
Kyle: Proč se pořád něčeho bojím?	205
Owen: Kluk z maloměsta	208
Je čas se rozloučit	211
Užitečné kontaktní informace	213
Poděkování	223

O AUTOROVI

Owen O' Kane má lékařský i psychoterapeutický výcvik a je bývalým vedoucím lékařem služby duševního zdraví v britské Národní zdravotní službě (NHS). Jeho první kniha *Ten to Zen* je bestsellerem týdeníku *Sunday Times*. Owen žije v Londýně, ale vyrůstal v Belfastu během etnicko-nacionalistického konfliktu v Severním Irsku, což bylo skvělé výcvikové prostředí pro jeho současnou práci. Mnoho let své profesní dráhy strávil paliativní péčí o nevléčitelně nemocné, 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. Owen O' Kane napsal také bestsellery *Ten to Zen* nebo *Desetkrát šťastnější* (Grada, 2021).

ÚVOD

Jsem terapeut a jako většina terapeutů jsem i já absolvoval terapii. A to mi změnilo život, protože moje vlastní terapie mě přiměla k tomu, abych se sám stal terapeutem.

Věřím, že terapie může změnit k lepšímu život každého člověka. Ale je tu určitý problém. Není to právě levná záležitost, navíc bývá obtížně dostupná a čekací lhůty se často táhnou měsíce nebo roky. Kromě toho terapie dosud znamená určité stigma. Pokud váháte, zeptejte se sami sebe, zda mozek někdy nepotřebuje trochu údržby a péče, aby nám lépe pomáhal zvládat nejrůznější životní výzvy. A právě s tím dobrá terapie umí pomoci. Není na ní nic zvláštního ani tajemného. Věřte mi, že se kvůli terapii nerozhodnete žít v lese ani v jeskyni. Terapie je pro odvážné a přináší skutečnou sílu a nekonečné možnosti pro plnější život.

Když jsem přemýšlel, jak pomoci lidem, kteří potřebují využívat výhody terapie, dostal jsem nápad. Cílem terapie obvykle je, aby klient ukončil terapeutická sezení natolik „zkušený“ a „uvědoměný“, že se sám sobě stane terapeutem. Bylo tedy potřeba vymyslet postup, který lidi naučí, jak právě tohoto docílit. A tak jsem napsal knihu *Sám sobě terapeutem*.

Chci, aby byla praktickým nástrojem, který zvládne použít každý. Zcela na rovinu přitom říkám, že neobsahuje žádnou podrobnou psychoanalýzu.

Mám hlubokou úctu ke kolegům, kteří pracují jinak než já, a tato kniha není hutná akademická příručka pro klinické použití. Spíš jsem snažil zjednodušit složité teorie a podat je tak, aby se daly využít v každodenním životě. V první polovině knihy se vydáte na osobní terapeutickou cestu, abyste se v její druhé polovině mohli zabývat každodenní desetiminutovou autoterapií. První polovinu knihy potřebujete k tomu, aby vaše následná každodenní praxe měla smysl. Tuto část bych definoval jako určité vytváření „nového já“, rychlokurz terapie, nebo chcete-li, výcvikový tábor. Druhá polovina knihy pak představuje každodenní údržbu a upevňování dovedností.

Naučím vás, jak se radit s terapeutem, kterého máte sami v sobě, a jak každý den využít co nejlépe, ať už vás během něj potká cokoli. Získané dovednosti vám budou pomáhat lépe fungovat, lépe se cítit a lépe žít.

A teď ještě závěrečné prohlášení, které vás může trochu překvapit. Nemám v úmyslu vás změnit. Nabízím vám jen svoje postřehy, poznatky a zkušenosti. Je jenom na *vás*, jak s tím vším naložíte. Mnohé knihy, „guruové“ a odborníci slibují, že vám změní život. Jenže tohle za vás ani já ani nikdo jiný udělat nemůže. Věřím však, že *svůj vlastní* život dokážete změnit vy sami.

O MNĚ

V první řadě mám jako každý člověk svoje slabosti, zranitelná místa a za svůj život jsem shromáždil bohatou sbírku omylů a chyb. Z vlastní zkušenosti velmi dobře vím, co znamená být nedokonalý. Myslím, že právě tohle mi hodně pomáhá při práci!

Spousta lidí nám říká, abychom pracovali víc, nakupovali víc a dělali ze sebe něco víc, místo toho, aby nám pomohli pochopit, jak lépe a s větší lehkostí žít. Další věc, která mě děsí, je, jak často nám naše okolí radí ignorovat varovné signály, že něčeho v životě začínáme mít plné kecky. Je sice hezké, když nás někdo hecuje ve stylu: „Hele, to zvládneš!“, jenže někdy se všechno zvládnout nedá a my možná potřebujeme spíš pomocnou ruku.

Mám vzdělání lékařské i psychoterapeutické. Než jsem se stal psychoterapeutem, byl jsem specialistou paliativní péče. V NHS v Londýně jsem zastával pozici vedoucího lékaře služby duševního zdraví. Teď mám v Londýně vlastní soukromou terapeutickou praxi, ale pracuji s klienty z nejrůznějších koutů zeměkoule. Různě po světě také pořádám přednášky a semináře o problémech souvisejících s duševním zdravím.

Vyrůstal jsem v době etnicko-nacionalistického konfliktu v Severním Irsku, tedy v období velmi intenzivního násilí mezi nacionalisty a lojalisty. Bylo to pro mě hodně náročné dětství. Během své vlastní terapie jsem zjistil, že mě „naprogramovalo“ do stavu neustálého strachu a očekávání problémů. Ale od té doby jsem na tom už zapracoval.

Jsem také gay, což při terapii vedlo ke spoustě zajímavých rozhovorů. Být Ir, katolík a homosexuál dohromady, mi pořádně zamotalo hlavu. Katolická kázání mých dětských let mě učila, že se mám modlit, aby moje sklony k homosexualitě zmizely. V terapii jsem potom pochopitelně zjistil, že mám sklon považovat se za vydědence a že opakovaně pociťuji potřebu dokázat, že mám jako člověk hodnotu. Právě terapie mě naučila, že nic takového dělat nemusím. Naopak jsem se místo toho naučil pociťovat radost ze sebepřijetí.

Abych vám ukázal, čeho můžete pomocí terapie dosáhnout, podělím se s vámi v této knize o dobrodružství svého vlastního sebeobjevování. Myslím tím odhalování zásadních životních uvědomění. Proměň. Věřím, že při čtení této knihy zažijete taková transformační uvědomění na vlastní kůži i vy.

JAK TATO KNIHA FUNGUJE?

KNIHA JE ROZDĚLENA DO DVOU ČÁSTÍ

První část tvoří první až pátá kapitola. Jde o nezbytnou základní práci, která vás připraví na každodenní desetiminutovou terapeutickou praxi, jíž se pak budeme zabývat v části druhé. Připravte si zápisník a pero, protože je pro tuto část budete potřebovat. První část obsahuje vše, co bychom obvykle společně probírali při terapii. Nelze ji nijak zkrátit, proto vám radím, abyste práci požadovanou v jejím rámci odvedli poctivě. Může totiž změnit

váš život a pomůže vám také pochopit význam deseti minut vaší každodenní autoterapie. V první části se budeme zabývat:

1. Vaším skutečným životním příběhem.
2. Pochopením jeho smyslu a jeho současného vlivu na vás.
3. Tím, co skutečně od svého života chcete.
4. Jak to můžete s pomocí terapie získat.
5. Základními složkami, které jsou nezbytné pro spokojenější život.

Vysvětlím vám, co myslím slovy váš **skutečný životní příběh**, protože tento pojem je středobodem terapie. Nejsou to pouhé vzpomínky na události vašeho života tak, jak šly za sebou. Znamená to podělit se s druhou osobou o klíčové události, které **pro vás byly důležité**, a především o to, **jak jste se při nich cítili**. To zahrnuje zkušenosti pozitivní, negativní a všechno mezi tím.

Často sami sobě i ostatním stále dokola vyprávíme verze svého příběhu, které jsme se už naučili z paměti nebo je považujeme za přijatelné. Tímto způsobem si chceme zajistit, aby nás druhý člověk viděl tak, jak si to přejeme, a ne takové, jací ve skutečnosti jsme. Myslím, že většina lidí své životní příběhy přizpůsobuje okolí spíš automaticky než vědomě a že je to vlastně jakýsi obranný mechanismus. K osobnímu rozvoji a růstu však může dojít jen tehdy, když dokážeme přijmout skutečné události z minulosti a vyjádřit je spolu s tím, jak jsme se při nich cítili tehdy a jak se kvůli nim cítíme i v současnosti.

Právě proto nestačí svůj příběh jen odvyprávět. Musíte ho totiž formulovat tak, abyste si dokázali spojit, jak a proč tyto vaše minulé zkušenosti ovlivnily vaše současné emoce, chování a způsoby

myšlení. To bude druhý krok vaší počáteční práce. Jakmile se vám právě tohle podaří, bude vám všechno jasnější.

Následně budeme zkoumat, jak si představujete svou budoucnost a jak ji můžete uskutečnit. Touto prací nemá smysl se zabývat, pokud jejím účelem není přinést do vašeho života nějaké žádoucí změny. Vědět, co chcete, je naprosto zásadní, jinak ve vás převládne pocit bezúčelnosti. Udělat ve svém životě takové změny, aby vaše budoucnost vypadala jinak než vaše minulost, také znamená opustit některá pravidla, která jste si sami naordinovali a žijete podle nich, ale která váš rozvoj brzdí. Budeme na tom pracovat společně. V závěrečné části základní práce se budeme věnovat některým nezbytným technikám a nástrojům péče o sebe, které začleníte do své každodenní desetiminutové autoterapie.

Pochopení, kdo jste, proč se chováte tak, jak se chováte, a poznání, co chcete a co máte nechat odplynout, vám otevře cestu k pocitu vnitřního klidu a kontroly.

Druhou část tvoří šestá až desátá kapitola. V této polovině knihy si řekneme, jak provádět každodenní desetiminutovou autoterapii. Dozvíte se, jak začlenit techniky naučené v první části do běžného života, a ukážeme si i některé nové. Obojí váš život zlepší. Bude to taková udržovací práce. Můžete ji provádět tak dlouho, dokud budete cítit, že ji potřebujete. Můžete mít pocit, že je pro vás dobré věnovat se jí každý den, a stane se součástí vaší denní rutiny stejně jako ranní čaj nebo káva. Taková každodenní autoterapie je také příležitostí vypořádat se s problémy, které jste odhalili při práci v první části knihy.

Zde je souhrn toho, jak bude vaše každodenní desetiminutová praxe zhruba vypadat. Víím, že máte náročný denní program, proto jsem těchto deset minut rozdělil rovnoměrně do celého dne. Ať už jste jakkoli časově vytížení, pár minut denně na sebe si určitě dokážete najít. Cílem těchto terapeutických „vzpruh“ je změnit kvalitu vašeho dne a v důsledku toho také kvalitu vašeho života!

PŘÍPRAVA

Jak dlouho? Čtyři minuty

Kdy? Nejlépe na začátku dne, kdykoli se vám to hodí. Berte to podobně jako čas pro ranní zubní hygienu! Každý z nás si ráno najde pár minut na vyčištění zubů, tak proč bychom nemohli pečovat stejně i o svoje duševní zdraví?

K čemu to je? Zklidníte štěbetání ve své hlavě a nastavíte se do pružnějšího a přizpůsobivějšího stavu, díky kterému dokážete vytěžit z nového dne co nejvíc.

STABILIZACE

Jak dlouho? Tři minuty

Kdy? Po obědě.

K čemu to je? Udržíte si stabilitu po celý den a dokážete se vyrovnat s případnými negativními nebo náročnými zážitky, které se mohly objevit. Dokážete regulovat své myšlení a reakce, zajistíte si potřebnou psychickou péči v průběhu dne.

ZAMYŠLENÍ A RESET

Jak dlouho? Tři minuty

Kdy? Těsně před spaním, kdy jste v pohodlí domova, nemáte už nic na práci a nerozptyluje vás telefon.

K čemu to je? Prozkoumáte zkušenosti uplynulého dne a pustíte všechny neužitečné myšlenky, abyste celou noc mohli v klidu spát.

Deset minut každodenní autoterapie, kterou vás v této knize naučím, vás naplní životním optimismem a promění způsob, jakým vše přijímáte. Bude to také čas, kdy projevíte uznání a laskavé přijetí svému já v celé jeho úplnosti. Zároveň je třeba říct, že některé otázky, cvičení a doporučení v této knize vás budou povzbuzovat k opouštění vaší komfortní zóny. Tomu se nedá vyhnout. Terapie by se vám měla dostat skutečně pod kůži (v dobrém slova smyslu). Ale za odměnu vám něco slíbím: bude to fungovat. Berte to jako cvičení a úklid vaší mysli, které vám pomáhá lépe fungovat.

Různí terapeuti používají různé terapeutické metody. Já vás naučím, jak provádět autoterapii velmi specifickým způsobem, který možná jiní terapeuti nepoužívají. Názory v této knize jsou zkrátka moje názory. To, co zde učím, nereprezentuje doporučení žádného odborného nebo dohledového orgánu. Práce, ke které vás v této knize povedu, představuje integrativní přístup založený na různých teoretických přístupech i osobních zkušenostech a na poznání toho, co funguje v rámci klinické praxe. Vycházím ne z jednoho, ale z různých terapeutických modelů. Kromě toho se také snažím ne být příliš technický a držet se jednoduchého jazyka. Věřím, že tento integrativní terapeutický přístup přinese pocit pohody a stability.