

Nenechte se vytočit



Spolehlivý způsob,
jak zůstat v klidu
v jakékoliv konverzaci nebo situaci



David J. Lieberman

Nenechte se vytočit



Spolehlivý způsob,
jak zůstat v klidu
v jakékoliv konverzaci nebo situaci

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.

Dr. David J. Lieberman, Ph.D.

Nenechte se vytočit

Spolehlivý způsob, jak zůstat v klidu v jakékoliv konverzaci nebo situaci

Přeloženo z anglického originálu knihy David J. Lieberman, *Never Get Angry Again*, kterou vydalo nakladatelství Macmillan Publishing Group, LLC d/b/a St. Martin's Publishing Group, 120 Broadway, New York, NY 10271, USA.

Never Get Angry Again

Text Copyright © 2018 by David J. Lieberman

Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group.

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 8639. publikaci

Překladatelka Mgr. Lenka Štěpáníková

Odpovědný redaktor Mgr. Hana Borovská, Ph.D.

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Eva Hradiláková

Počet stran 232

První vydání, Praha 2022

Vytiskla tiskárna Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2022

Author's photo © Hudi Greenberger Photography

ISBN 978-80-271-6628-2 (ePub)

ISBN 978-80-271-6627-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-3559-2 (print)

Obsah

O autorovi	9
Úvod	11
Otázka za milion dolarů	11
Odpověď za milion dolarů	13
Odhalení nepřítele	15
Co vám tato kniha přinese?	15

1. ČÁST PRAVÝ DŮVOD, PROČ SE ROZČILUJEME

1. Jak se utváří perspektiva	19
Dělejte dobré věci, abyste se cítili dobře	20
Perspektiva = duševní zdraví	21
2. Naštvaní sami na sebe, naštvaní na celý svět	23
Maska, kterou nelze sejmut	26
3. Odpojení od sebe samých, izolování od ostatních	29
Dávat a brát	29
Empatie versus soucit	31
Kouř a zrcadla	34
4. Vystupte z řady a zvolte si svou realitu	35
Nejde o mě, jde o tebe	37
Příběh, který o sobě chceme vyprávět	39
Drobná poznámka o hněvu	40
Falešný pocit studu	41

2. ČÁST CO NÁS STOJÍ ŽIVOT A CO ÚTĚK

5. Proč chytrí lidé dělají hloupé věci	49
Pozor na vybuchující sopky	50
Sebeúcta a oddalování uspokojení	51
Rozčilení lidé se chovají hloupě	52

6. Boj na život a na smrt	55
Dvě špatná rozhodnutí se nerovnájí jednomu dobrému	56
Mít vždycky pravdu	57
7. Realita nikam nezmizí	59
Smysl = potěšení	60
Hledání pohodlí = bolest	61
Už žádné útky od reality	63
Závislost na adrenalinu	65
8. Smysl potěšení, potěšení ze smyslu	67
Co nás nezabije	69
Mám svět ve svých rukou	70

3. ČÁST SMYSL BOLESTI A UTRPENÍ

9. Bolest přichází	75
Vaše pravé já	76
Proč je to pro mě takový problém?	78
10. Proč se dobré věci dějí špatným lidem	79
Vítězství pouze zdánlivé	82
11. Zachovat si zdravý rozum v šíleném světě	83
Vztah k Bohu	83
Sebeovládání = klid mysli	85
Důvěra = přijetí = oprostění se od hněvu	87

4. ČÁST SMIŘTE SE S MINULOSTÍ – NAVŽDY

12. Plán přijetí	91
Sebepřijetí	91
Přijetí neznamená souhlas	92
Chraňte svou energii	93
13. Trauma, tragédie a spouštěče	95
Síla rozhodnutí	96
Opětovné získání daru přijetí	96

14. Nikdy není pozdě na šťastné dětství	99
Dvojnásobná pohroma	101
Přehodnocení minulosti	102
Návratnost naší investice	104
Láska a dávání	105
15. Promiňte, omlouvám se	109
Ze všeho nejdříve musíme odpustit sami sobě	109
Uvedení věci na pravou míru	111
Jestliže se mi nedaří okamžitě obnovit vztah, nic se neděje	115

5. ČÁST JAK MILOVAT SVŮJ ŽIVOT

16. Schůzka s osudem	119
Klíč k sebeovládání	120
Důkazy	122
17. Stát se výjimečným	123
Pro koho žijete?	124
Opravdu je tohle pro mě to pravé?	126
18. Únik z pasti prokrastinace	129
Všemocný protijed: Naše právě já	131

6. ČÁST ZNOVUNALEZENÍ SEBE SAMA A NASTAVENÍ HRANIC

19. Jak vymezit hranice vůči narušitelům	135
Dobrý plot dělá dobré sousedy	136
Hudba budoucnosti	137
Skutečný mír	138
20. Jak mluvit s lidmi, kteří nás neposlouchají	141
Jak jednat s lidmi, kteří překračují naše hranice	142
Nakreslete čáru a neochvějně ji braňte	143
21. Promluvte nyní, nebo zůstaňte navždy rozerváni na kusy	145
Vyjádřete se	146
Uvolnění zášti	148
Deset kroků ke komunikaci osvobozené od vlivu ega	149
22. Jak navazovat úspěšné vztahy s problémovými lidmi	153

7. ČÁST POKROČILÉ PSYCHOLOGICKÉ STRATEGIE PRO ŽIVOT BEZ HNĚVU

23. Mocná neuroplasticita	161
Pozor na mozek	162
Jak dlouho to bude trvat?	165
24. Změňte své sebepojetí, změníte svůj život	167
Cena a následky	169
25. Jak využít vzájemného propojení těla a mysli	171
Meditace	171
Adrenalin a cvičení	174
Hluboké dýchání a progresivní svalová relaxace	175
Závěrečná vizualizace	177
26. Přijetí reality pomocí meditace a vizualizace	179
27. V zápalu boje	185
Pojďme na to chytře	185
Protokol: Úroveň 1	186
Protokol: Úroveň 2: Pokud můžete přemýšlet: Co říkat, když mluvíte sami se sebou	190
Vydržte, pomoc je na cestě!	191
28. Obrovská moc vděčnosti	193
Neočekávejte nic, ale oceňujte každou maličkost	193
V pozitivním duchu	199
29. Hry hněvu	201
Ta správná očekávání	202
Pojďme si zahrát hru Kvůli čemu se dneska rozčílím?	203
30. Den zápasu	207
Těšte se na svůj budoucí život bez hněvu!	211
Poznámka pro čtenáře	212
Poděkování	213
Literatura a poznámky	215

O autorovi



David J. Lieberman, Ph.D., je oceňovaný spisovatel a mezinárodně uznávaný odborník na lidské chování a mezilidské vztahy. Je autorem dvanácti knih, které byly přeloženy do dvaceti šesti jazyků a dvě z nich se ocitly na žebříčku bestsellerů deníku *New York Times*. Ve světě se jich prodalo více než tři miliony výtisků. Práce doktora Liebermana se objevily ve stovkách publikací; často také

vystupuje jako host a odborník na sdělovací prostředky ve známých pořadech, jako je *The Today Show*, *The View* a *Fox & Friends*.

Dr. Lieberman je známý svými pronikavými postřehy z oblasti lidského chování a svou schopností nabízet praktické psychologické nástroje, které lidem pomáhají vést šťastnější, zdravější a produktivnější život. Podílel se na výcviku zaměstnanců armády Spojených států, FBI a NSA. Zhlédnutí jeho instruktážního videa je povinné pro účastníky výcviku zaměřeného na vedení psychologických operací (PSYOPS). Po celém světě vyučuje psychologický protokol sebeovládání určený pro vyjednavatele vládních úřadů, psychiatry a vedoucí pracovníky podniků, které se umístily v žebříčku největších amerických společností podle obrátu, sestavovaném časopisem *Fortune* (Fortune 100). Jeho techniky používají organizace a korporace ve více než třiceti pěti zemích.

Dr. Liebermana můžete kontaktovat zde: DrLieberman@Live.com.
Webové stránky: DrDavidLieberman.com

Úvod

Přiznejme si to otevřeně. Kdyby byly techniky zvládání hněvu skutečně efektivní, nevzali byste do rukou tuto knihu. Pravděpodobně jste už vyzkoušeli všechno: vlídně jste promlouvali sami k sobě, boxovali jste do polštáře, ujišťovali sami sebe, že vztek vám nepřinese nic dobrého. Až se ale ve vás příště začne zase vařit krev a vy budete vidět rudě, budete mít opět příležitost se přesvědčit, jak moc je vám počítání do deseti platné.

Tyto neobratné pokusy o zachování klidu jsou často marné a někdy i emocionálně vyčerpávající. Knihy o zvládání hněvu obvykle popisují tyto vyzkoušené a neověřené metody a přidávají zmínky o obecných případových studiích, historky ze života a samolepkové slogany. Faktem je, že nás nějaká věc buď trápí (a pak v nás vyvolává úzkost, frustraci nebo hněv), nebo ne. Jistě, našim cílem je zůstat v klidu, čehož můžeme nejlépe dosáhnout tím, že se prostě nebudeme rozčilovat. **Potíží je** ale v tom, že když se snažíme potlačit naše nutkání vybuchnout nebo se rovnou zhroutit, **bojujeme proti své vlastní přirozenosti**.

OTÁZKA ZA MILION DOLARŮ

Jak je možné, že někteří lidé nesou všechny své životní vzestupy a pády, prudké zvraty a rány osudu s nezlomným klidem a rozvahou, zatímco jiní vypění při sebemenší narážce a při každém zklamání či drobné frustraci se sesypou?

Odpovědí na tuto otázku je jediné slovo: **perspektiva**.

Představte si malé dítě, jemuž se při hře najednou rozbije hračka. V tu chvíli se mu zhroutl celý svět a ono může reagovat pláčem, skleslostí, nebo dokonce zuřivostí. Děti totiž nedokážou rozpoznat, natož ocenit, všechno ty dobré věci, kterými jsou v životě obklopeny: že mají co na sebe, že mají dostatek jídla a lásky a že je o ně dobře postaráno. Nevidí, že za hranicemi jejich vlastního malého světa existuje ještě jeden obrovský. Rodiče ovšem vědí, že rozbitá hračka opravdu není žádná tragédie, protože **mají nadhled, který dítěti chybí**.

Z intelektuálního hlediska si pravděpodobně velmi dobře uvědomujeme, jak jsou vlastně věci, které nás dokážou rozzlobit, nedůležité a bezvýznamné. I když se ze všech sil snažíme pěstovat pozitivní vlastnosti jako například objektivitu a trpělivost, v okamžiku, kdy spěcháme a narazíme na pokladní, na jejíž jmenovce stojí „v zácvičku“ a která zírá na pokladnu, jako by to byl kokpit raketoplánu, stejně propadneme frustraci. Zkoušíme si zachovat chladnou hlavu, ale negativní emoce se vynoří na povrch, a jakmile se jejich jiskra zažehne, rozhoří se naplno. A od té chvíle svádíme těžký boj.

Problém spočívá v tom, že **máme zúženou perspektivu**, což vysvětluje, proč se v zápalu okamžiku obvykle cítíme podráždění. Po několika minutách náš hněv trochu ustoupí. O pár hodin později už se cítíme méně naštvaní a po pár dnech se dívíme, proč jsme se vůbec rozčilovali. Čas nám poskytuje nadhled a umožňuje nám vidět celou situaci jasněji. Podobně jako když rosteme a dospíváme a ohlížíme se zpět do minulosti, uvědomíme si, že letní tábor, na který jsme kdysi prostě **museli** za každou cenu jet; člověk, s nímž jsme se nutně **museli** přátelit, nebo práce v kanceláři, o kterou jsme **tolik stáli**, už pro nás nic neznamenají. Bez správné perspektivy budeme pořád jako dítě s rozbitou hračkou.

ODPOVĚĎ ZA MILION DOLARŮ

Mark Twain kdysi napsal: „Komedie je tragédie plus čas.“ Objevíme-li, jak změnit perspektivu, uvidíme dnešní události moudřejší a vyváženější optikou zítřka. Jakmile se naučíme rozpoznat, co je v daný okamžik opravdu důležité, nebudeme se muset do klidu nutit. Naše myšlenky, pocity a reakce na danou situaci se začnou přetvářet. Negativní emoce jako netrpělivost, nejistota a zlost se rozplynou – ne proto, že bychom se je snažili dostat pod kontrolu, ale spíš proto, že uvidíme situaci takovou, jaká doopravdy je.

Stále však stojíme před otázkou „Jak mám zjistit, co je důležité?“. Většina lidí samozřejmě chápe, že není dobré vyvádět kvůli maličkostem a že jediným důvodem, proč to lidé dělají, je fakt, že jim chybí nadhled. Co když se ale jedná o závažné věci, jako je nemoc, nespravedlnost nebo trauma? Objektivně vzato, jde v těchto případech o **opravdu vážné problémy**. Chceme-li takové krize zvládat s chladnou hlavou, musíme se naučit oddálit pomyslný objektiv, abychom si zachovali klidnou mysl bez ohledu na stávající nebo očekávanou situaci a získali duchapřítomnost, která nám umožní jednat zodpovědně.

Typické nástroje pro zvládání hněvu můžeme v jistém ohledu přirovnat k přípravkům na hubení plevelů. Musíte je neustále rozprašovat kolem sebe, aby plevel nevyklíčil, ale bez ohledu na to, jak moc jste obezřetní, stejně nepodchytíte úplně všechno a skončíte vyčerpání. Kniha *Nenechte se vytočit* vám vysvětlí, jak zlikvidovat plevel i s kořeny tím, že se budete na realitu – **na sebe samé, na svůj život a vztahy dívat z optimální perspektivy** a naučíte se lépe vyznat ve svých emocích.

S využitím komplexního, holistického pohledu odhalíme a osvětlíme příčiny a složky hněvu. Často k nim patří díry v našem sebevědomí,

způsobené špatným (komplikovaným nebo traumatickým) dětstvím, neúspěšnými nebo narušenými vztahy s lidmi, kteří jsou pro nás důležití, nebo tím, že nám v životě chybí skutečná vášně a radost – což je ještě posilováno naším pocitem zahořklosti, když se ptáme: A kde je (proboha) v tom všem Bůh? **Život je nespravedlivý, takže buď ho Bůh nemá ve své moci, nebo mu na mě nezáleží a nebo mě prostě nenávidí**, říkáme si. A to nám k posílení sebeúcty ani ke zmírnění hněvu zrovna nepomáhá.

Může se samozřejmě stát, že i když máme patřičný nadhled, necháme se v kritickém okamžiku strhnout. Vypjaté situace nás mohou vyprovokovat k tomu, že hodíme rozum a racionální uvažování za hlavu, protože naše emoce vybuchnou dříve, než si stačíme uvědomit, co se vlastně děje. Takové chování lze ale změnit. Kdyby se za extrémních okolností objevil nějaký zapomenutý plevel, stále máte možnost zachovat si naprostou kontrolu. Pomocí nejmodernějšího výzkumu z oblasti neuroplasticity **můžete** doslova **přeprogramovat svůj mozek** tak, aby automaticky převzal kontrolu, i když máte pocit, že přicházíte o rozum.

Jak se říká, „na tango musí být dva“. Náročné životní okolnosti jsou jedna věc, je ale také pravda, že bychom se nemuseli učit ovládat svůj hněv, kdyby lidé kolem nás dokázali udržet na uzdě svou hloupost. Někteří lidé, ať už jsou to členové rodiny nebo přátelé či spolupracovníci, nás prostě dokážou spolehlivě vytočit. Vzhledem k mé zálibě v praktických věcech vás nyní krok za krokem naučím strategiím, jak přenastavit hranice, potlačit osobnostní konflikty a zvládnout obtížné vztahy, abyste si zachovali (nebo znovu získali) zdravý rozum a odstranili živnou půdu pro vznik problémů.

ODHALENÍ NEPŘÍTELE

Existují různé techniky, které nám sice mohou pomoci zvládat vztek, nemohou nám však zajistit uvědomění. Pouze úplné pochopení mechanismu vzteku – a toho, jak je marný a zbytečný – nás bude motivovat k zachování klidu. A právě proto je několik počátečních částí této knihy popisné povahy. Vysvětluje se v nich psychologická dynamika hněvu a lidské povahy. Další části pak nabízejí celou řadu psychologických nástrojů a technik, které vám umožní vítězit v tvrdých pozemních bojích proti nepříteli. Rozhodně však nepodceňujte sílu pochopení nepřítel, tedy vašeho hněvu. V každé situaci, která nás přivádí do varu, bychom se měli ptát sami sebe: **Proč se ve skutečnosti zlobím?** My si ale samozřejmě tuto otázku položit nemůžeme, protože v takových chvílích nedokážeme přemýšlet; pouze něco cítíme. V tu chvíli **nejsme schopni rozumně uvažovat** – a v tom spočívá slabé místo všech tradičně doporučovaných technik zvládání hněvu. Jestliže se však každým kouskem naší bytosti zcela ztotožníme s odpovědí na tuto otázku **ještě předtím**, než daná situace nastane, potom je **pravda** i v případě ztráty správné perspektivy **pevně zakoreněna v naší samotné podstatě** a klidná a **kontrolovaná reakce se stane naší druhou přirozeností**.

CO VÁM TATO KNIHA PŘINESE?

Kniha *Nenechte se vytočit* vám ukáže, jak trvale změnit svou perspektivu. Díky tomu se automaticky přestanete zaměřovat na maličkosti a důležité věci už ve vás nikdy nebudou vyvolávat prudké záchvaty nekontrolovatelného vzteku nebo zuřivosti. Začnete na ně totiž pohlížet optikou autentického přijetí. Objevíte snadný způsob, jak žít bez hněvu a už nikdy mu nepropadnout – tedy pokud vy sami nebudete chtít.

1. ČÁST

PRAVÝ DŮVOD, PROČ SE
ROZČILUJEME

1

Jak se utváří perspektiva

Existují tři vnitřní síly, které často bývají ve vzájemném rozporu: duše, tělo a ego. Stručně řečeno, duše touží dělat to, co je správné, ego chce mít vždycky pravdu a vidět se v dobrém světle a tělo prostě chce z toho všeho uniknout. Pokud tedy ve svém životě činíte nějaké důležité rozhodnutí:

- Můžete si vybrat to, co je vám příjemné.
- Můžete si vybrat to, co na vás vrhá dobré světlo.
- Můžete si vybrat to, co je dobré nebo správné.

Naše tělo si žádá, abychom dělali to, co je příjemné. Do této kategorie spadá například přejídání se nebo příliš dlouhý spánek – jedná se tedy o věci, kterým se věnujeme, protože se díky nim cítíme dobře. Necháme-li se ovládat egem, uchylujeme se k různým činům od vtipkování na cizí účet až po pořízení obrovského nákupu nad rámec našich finančních možností. Ego nás nevede k tomu, co **je dobré**, ale k tomu, abychom **vypadali dobře před ostatními**.

Sebeúctu však získáváme pouze tehdy, rozhodujeme-li se zodpovědně a **děláme-li to, co je správné** – což je v tomto případě volba, jež je **v souladu s naší duší** (či morálkou nebo svědomím). Tímto způsobem totiž dojde ke skutečnému prolnutí sebeúcty a sebeovládání. Emocionální svoboda neznamená, že budeme dělat, co se nám zlíbí, ale spíše to, že budeme dělat, co skutečně chceme, navzdory svým chvilkovým touhám. Představte si, že držíte dietu a najednou