David J. Lieberman

Nenechte se vytočit

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

GRADA

GRADA

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 sejmout ... 26

3. Odpojení od sebe samých, izolovaní 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 chytří lidé dělají hloupé věci ... 49
Pozor na vybuchující sopky ... 50
Sebeúcta a oddalování uspokojení ... 51
Rozčílení lidé se chovají hloupě ... 52

6. Boj na život a na smrt 55
Dvě špatná rozhodnutí se nerovnají jednomu dobrému 56
Mít vždycky pravdu 57

7. Realita nikam nezmizí 59
Smysl = potěšení 60
Hledání pohodlí = bolest 61
Už žádné útěky 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 = oproštění 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 věcí 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 pravé 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 vyjednavače vládních úřadů, psychiatry a vedoucí pracovníky podniků, které se umístily v žebříčku největších amerických společností podle obratu, 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, naším cílem je zůstat v klidu, čehož můžeme nejlépe dosáhnout tím, že se prostě nebudeme rozčilovat. **Potíž 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 zhroutí 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 zácviku" 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 divíme, 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 plevele. Musíte je neustále rozprašovat kolem sebe, aby plevel nevyklíčil, ale bez ohledu na to, jak moc jste obezřetní, stejně nepodchytíte úplně všechno a skončíte vyčerpaní. 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 vášeň 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 nepřítele, 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 zakořeněna 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

vás popadne neodolatelná chuť na kousek čokolády. Dlouho se snažíte odolávat pokušení, ale nakonec podlehnete. Je to svoboda, nebo zotročení? Měli jste chuť na čokoládu, tak jste si ji dali. Ale jak jste se cítili chvíli poté? Jestliže si vyberete zodpovědnost, posilujete své sebeovládání, a zvyšujete si tak svou sebeúctu.

DĚLEJTE DOBRÉ VĚCI, ABYSTE SE CÍTILI DOBŘE

Pokaždé, když obětujeme zodpovědný přístup, protože nedokážeme odolat rozmarům, nebo se zaprodáme, abychom od druhých získali ocenění, ztrácíme respekt k sobě samým. Pokud opakovaně podléháme potřebě okamžitého uspokojení nebo žijeme tak, abychom si utvářeli a chránili vlastní uspokojivou image, potom se na sebe zlobíme a cítíme se vnitřně prázdní. V touze po umlčení naléhavého vnitřního hlasu, který stále opakuje „**nemám se rád**“, děláme všechno proto, abychom se cítili dobře. Chtěli bychom se mít rádi, ale místo toho se sami sobě ztrácíme. **Nejsme schopni investovat do naší vlastní pohody** a řítíme se střemhlav dolů po spirále vedoucí k únikovým a sebezničujícím aktivitám, abychom odvrátili naši pozornost od své vnitřní bolesti: přejídáme se, pijeme alkohol, užíváme návykové látky nebo vyhledáváme nesmyslné rozptýlení. Tyto zrádné požitky maskují naše pohrdání sebou samými, a protože naše pokusy o dosažení štěstí vedou jenom k větší bolesti, **propadáme se stále hlouběji do zoufalství** – a schováváme se.

Podívejme se na to z jiného úhlu: Zkoušeli jste někdy vést příjemný rozhovor s někým, koho nemáte rádi? Strávili jste někdy hodinu či celý den ve společnosti někoho, kdo vám šel na nervy? Pak mi jistě dáte za pravdu, že je to téměř bolestivé. A teď si představte, že byste s takovou osobou žili a že byste to čistě náhodou byli vy sami.