

Elke Nürnberger

# Jak získat vnitřní klid a rovnováhu





**P**oradce  
ro praxi

Elke Nürnberger

# Jak získat vnitřní klid a rovnováhu



Grada Publishing

Knihy edice **Poradce pro praxi** se věnují nejrůznějším tématům z oblastí vedení lidí a řízení firem, marketingu a prodeje, rozvoje pracovních, komunikačních a manažerských dovedností, vztahů v zaměstnání, budování kariéry a rozvoje osobnosti. Edice je určena jak profesionálům z řad odborných pracovníků, manažerů a podnikatelů, kteří si chtějí osvěžit své vědomosti a ověřit si v praxi nabyté znalosti, tak těm, kteří se připravují na svou budoucí profesi nebo začínají budovat vlastní profesní kariéru.

Elke Nürnberger

## Jak získat vnitřní klid a rovnováhu

*Elke Nürnberger, Gelassenheit lernen*

Licensed edition by the Haufe-Lexware GmbH & Co. KG,

Federal Republic of Germany, Freiburg, 2011

Lizenzausgabe der Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Bundesrepublik Deutschland,

Freiburg, 2011

Přeloženo z německého originálu knihy *Elke Nürnberger „Gelassenheit lernen“*,  
vydaného nakladatelstvím

Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Německo, Freiburg, 2011

© 2010, Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Freiburg

All Rights Reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 4438. publikaci

Překlad Bc. Natalie Vrajová

Odpovědná redaktorka Mgr. Irena Koušková

Sazba Antonín Plicka

Počet stran 108

První vydání, Praha 2011

Vytisklo TISK CENTRUM s.r.o., Moravany

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2011

Cover Photo © fotobanka allphoto

**ISBN 978-80-247-3904-5** (tištěná verze)

### **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**.

ISBN 978-80-247-7800-6 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2012

# Obsah

<b>O autorce</b> .....	7
------------------------	---

<b>Předmluva</b> .....	9
------------------------	---

## Kapitola 1

<b>Proč s klidem dojdete dál</b> .....	11
--	----

Co je to vnitřní klid? .....	13
------------------------------	----

<i>Co znamená být klidný?</i> .....	13
-------------------------------------	----

<i>Rozhodující je schopnost jednat</i> .....	15
--	----

<i>Klidu se lze naučit</i> .....	15
----------------------------------	----

Příčiny chybějící rovnováhy .....	16
-----------------------------------	----

<i>Co se s námi děje, když ztratíme nervy</i> .....	16
---	----

<i>Co nás vytáčí?</i> .....	17
-----------------------------	----

<i>Reakce místo akce</i> .....	17
--------------------------------	----

<i>Pozice oběti</i> .....	19
---------------------------	----

<i>Typické vzorce chování</i> .....	20
-------------------------------------	----

<i>Snaha omluvit své chování</i> .....	22
--	----

<i>Řešení: proaktivní přístup místo reaktivního</i> .....	22
---	----

Co vám přináší vnitřní rovnováha .....	23
--	----

## Kapitola 2

<b>Jak změnit svůj postoj</b> .....	29
-------------------------------------	----

Jak rozpoznat a překonat předsudky a stereotypy v myšlení .....	31
---	----

<i>Omezené vnímání</i> .....	31
------------------------------	----

<i>Stanovené očekávání</i> .....	34
----------------------------------	----

<i>Zpracujte na svých dogmatech</i> .....	37
---	----

<i>Zbavte se předsudků</i> .....	43
----------------------------------	----

Jak ven z pasti perfekcionismu .....	46
--------------------------------------	----

Berte se vážně .....	48
----------------------	----

<i>Zodpovědný přístup k sobě</i> .....	49
--	----

<i>Schopnost určit vlastní potřeby</i> .....	51
--	----

Pozitivní myšlení a vyjadřování .....	52
---------------------------------------	----

<i>Život – problém nebo výzva?</i> .....	53
--	----

<i>Zamyslete se nad svým stylem vyjadřování</i> .....	54
---	----

Uvědomte si své hodnoty .....	55
-------------------------------	----

## Kapitola 3

<b>Jak trénovat klidné chování</b> .....	59
Rozhodněte se pro vnitřní klid .....	61
<i>Jednat rovná se rozhodovat</i> .....	61
<i>Máte možnost volby</i> .....	62
Určit si správné priority .....	63
<i>Test: Jak si umíte rozvrhnout čas?</i> .....	63
<i>S časem nakládejte opatrně</i> .....	65
Schopnost převzít a předat zodpovědnost .....	66
<i>Být zodpovědný versus cítit se zodpovědný</i> .....	66
<i>Kdy můžete zodpovědnost delegovat?</i> .....	68
Budte důslední .....	69
<i>Důsledně směřujte k vnitřnímu klidu</i> .....	69
<i>Naučte se říkat ne!</i> .....	70
<i>Buďte disciplinovaní</i> .....	71

## Kapitola 4

<b>Techniky pro konfliktní situace</b> .....	73
Komunikujte jasně a s úctou .....	75
Jak čelit verbálním útokům .....	76
<i>Elegantní obranné metody</i> .....	76
<i>Buďte pohotoví</i> .....	78
Při přímém napadení neztrácejte sebejistotu .....	81
Jak jednat s problematickým partnerem .....	84
<i>Plačtivá citlivka</i> .....	85
<i>Zarytý nemluva</i> .....	86
<i>Tlučhuba</i> .....	87
<i>Cizopasník zneužívající soucitu druhých</i> .....	89
Jak v případě nutnosti zachránit situaci .....	90
<i>Únik jako záchrana</i> .....	90
<i>Jak se uklidnit</i> .....	91
<b>Doporučená literatura</b> .....	95
<b>Knihy z edice Poradce pro praxi</b> .....	97
<b>Poznámky</b> .....	100

# O autorce

## Elke Nürnberger

působí již mnoho let jako výkonná ředitelka poradenské firmy nürnberg & partner. Pracuje jako trenérka, mediátorka a kouč pro řadu velkých podniků i vrcholových manažerů. Svými články pravidelně přispívá do odborných časopisů, věnuje se především tématům komunikace, vedení a konfliktů.

Více informací naleznete na webové adrese:

[www.nuernbergerpartner.de](http://www.nuernbergerpartner.de)

# Předmluva

Člověk, který dokáže na výpady druhých reagovat s chladnou hlavou, si zaslouží obdiv. Kdo by nestál o to, umět si v emocionálně vypjatých situacích zachovat klid a sebejistotu? Pro někoho je to hračka, jiným se zrychluje tep už při pouhé představě něčeho podobného. Každodenní starosti, napětí, stres, který může vést až k hlučným výbuchům zlosti – je vám to povědomé? Pak držíte v rukách tu správnou knihu.

Nedostatek vnitřního klidu v mnoha případech trvale poškozují zdraví člověka a má negativní vliv také na jeho úspěšnost v profesním životě. To ale zdaleka není všechno. Jedno čínské přísloví říká: „Nikdy se nehněvej, neboť za jediný den spálíš dřevo, které jsi sbíral celé týdny.“ Pravdou je, že dát do pořádku to, co jsme v návalu zlosti napáchali, nás pak stojí velké množství času a energie. Některé vztahy však mohou utrpět takovou újmu, že je to poznamenaná navždy.

Klid a rozvahu lze trénovat. V této příručce se dozvíte, jakým způsobem můžete ovlivnit svůj způsob myšlení a komunikace tak, abyste v každodenním životě i v těžkých situacích dokázali zůstat nad věcí. Množství příkladů, přehledných tabulek a praktických rad vám ukáže, co dělat pro to, abyste postupně dosáhli většího vnitřního klidu a stability. Carpe diem...

*Elke Nürnberger*



# 7

## Proč s klidem dojdete dál

Pokud si dáte předsevzetí, že budete do budoucna klidnější a vyrovnanější, brzy zjistíte, že to není vůbec snadné. Nejde jen tak přehodit výhybku a najednou být v pohodě. Všechno vězí v naší hlavě, neboť způsob, jakým přemýšlíme, ovlivňuje i naše chování.

V této kapitole se dozvíte:

- ▶▶ v čem spočívá umění zachovat klid (str. 13),
- ▶▶ proč se mu dá naučit (str. 15),
- ▶▶ co se s námi děje po fyzické a emocionální stránce, když se přestaneme ovládat (str. 16),
- ▶▶ jaké jsou příčiny vnitřní nerovnováhy (str. 17),
- ▶▶ co získáte, když dokážete zůstat nad věcí (str. 23).

## 1.1 Co je to vnitřní klid?



### Příklad

*Určitě to také znáte: kolega na vás kvůli neodkladným schůzkám už potřetí přesunul některé své pracovní povinnosti. Zase je to všechno na vás. Taková nespravedlnost vás dokáže rozpálit doběla. Když pak dotyčný druhý den ráno přijde do kanceláře a radostně si pohvizduje, nemáte chuť ho ani pozdravit a děláte, co můžete, abyste s ním nemuseli mluvit.*

*Nadřizovaný vás pak neprávem zkritizuje před ostatními za chybu, kterou jste neudělali. Pro dnešek už toho máte opravdu dost. Když večer přijdete domů, dcera vás poprosí, jestli byste jí nepomohli s domácími úkoly. Začnete na ni křičet, že jejím hlavním úkolem by mělo být to, abyste se nemuseli pořád o všechno starat, a že teď konečně potřebujete alespoň trochu klidu. Dcera před vámi stojí se slzami v očích...*

Podobné situace zná každý. Když je toho na nás moc, přestáváme se kontrolovat. Rozjitřené emoce zatemní rozum a znemožňují nám rozumně přemýšlet. Pod vlivem pocitů vyvolaných zlostí či zklamáním se chováme nerozvážně a říkáme věci, jichž později litujeme. Vnitřní kontrolka, která nás usměrňuje a připomíná dobré vychování, obecně platné konvence a pravidla, přestává v takových chvílích fungovat. Často pak sklouzneme k neuváženým reakcím či iracionálnímu chování. V tom nejhorším případě nám úplně přeskočí a zpětně sami sebe ani své chování nepoznáváme.

### 1.1.1 Co znamená být klidný?

Uvedenou situaci i řadu dalších, podobných, lze zvládnout za předpokladu, že nezpanikaříme. Základními pilíři vnitřního klidu jsou následující čtyři body:

- 1 duševní rovnováha a srovnané myšlení,
- 2 smíření se s věcmi, jež nelze změnit,
- 3 umírněný přístup k sobě i svému okolí,
- 4 adekvátní chování.

### Duševní rovnováha a srovnané myšlení

Problémy v rodině, soustavný pracovní nápor, nadměrná zátěž nebo nepříjemní lidé v našem okolí – to všechno jsou faktory, které narušují naši vnitřní rovnováhu. Jakmile pocítíme strach, zlost nebo stres, ztrácíme pevnou půdu pod nohama. Vyrovnání lidé dokážou i v takových chvílích realisticky vyhodnotit situaci a zachovat si potřebný odstup.

Vnitřní klid nám pomáhá utřídit si v hlavě myšlenky. Neznamená to jen nepřítomnost stresu – jedná se o stav, kdy si připadáme sebevědomí a odváží. To nám dodává důvěru a jistotu, že dokážeme zvládnout i svízelné situace. Duševní vyrovnanost nám také nedovoluje příliš podléhat emocím. Je to schopnost přemýšlet, jednat a komunikovat s rozvahou.

### Smiřte se s věcmi, které nezměníte

Vnitřní vyrovnanosti dosáhneme nejnázem tím, že dokážeme přijmout druhé takové, jací jsou. Že se smíříme s tím, že určité věci se zkrátka dějí, i když s nimi nesouhlasíme. Občas také nezaškodí, nechat všechno jen tak plynout.



Love it, change it or leave it: snažte se dělat všechno s radostí. Možná, že byste k některým věcem mohli začít přistupovat jinak – tak, aby vám šly snáze nebo lépe od ruky. A co třeba některé aktivity zcela vypustit, abyste si trochu odpočinuli?

### Umírněný přístup k sobě i svému okolí

Člověk, který je klidný, bývá vyrovnaný a podle toho také jedná. Na své okolí pak má vyvažující a harmonizující vliv. Vnitřní klid znamená bezproblémové zvládnutí jakékoli situace. Umožňuje nám citlivě přistupovat k sobě i k ostatním lidem. Klidný člověk je pánem situace a vždy dokáže najít řešení.

### Adekvátní chování

Zaznamenané-li u sebe včas varovné signály, můžeme učinit potřebná protipatření a jednat prozíravěji. „Spínací centrála“ neboli mozek totiž o našem dalším počínání rozhoduje na základě toho, jak danou situaci vnímáme. Pokud tedy změním svůj postoj, můžeme výbuchu zlosti a s ním spojené nepřiměřené reakci zabránit. Je jasné, že lidé většinou svých výstupů a necitlivých komentářů zpětně litují.

## 1.1.2 Rozhodující je schopnost jednat

O tom, zda se umíme ovládnout či nikoli, rozhoduje přesvědčení, zda jsme schopni řešit problémy či nikoli. Cítíme-li, že se dokážeme k povinnostem a překážkám postavit čelem a zvládnout je, nemáme důvod se zneklidňovat.

Pokud však máme pocit, že je toho na nás příliš, připadáme si bezmocní – to znamená, že nemáme sílu jakkoli zasáhnout. Nenacházíme žádný prostor pro vlastní iniciativu a cítíme se bezradní. V takových situacích se s oblibou uchylujeme k zastaralým postupům – k boji či útěku.

Ačkoli se obě tyto strategie v raných dějinách lidstva osvědčily, v dnešní době je rozhodně nelze považovat za nejelegantnější způsoby řešení problémů. Chceme-li tedy umět zachovat klid, musíme nejprve správně odhadnout svou schopnost čelit těžkostem, zachovat si ji a dále rozvíjet. Na základě toho vzniká pozitivní spirála – čím více možností si připouštíme, tím jsme rozvážnější a čím klidněji k věcem přistupujeme, tím se zvětšuje náš prostor k jednání.

## 1.1.3 Klidu se lze naučit

Míra vnitřního klidu se u každého z nás liší. Někteří lidé jsou mírného založení a nejsou tak vznětliví. Mají klidnou povahu, nižší nároky a spokojí se s tím, co je, což někdy může hraničit až s pasivitou a lhostejností.

### Angažovaní lidé jsou méně vyrovnaní

Pravým opakem jsou aktivní, ambiciózní, spolehliví a angažovaní lidé. Často bývají vysoce emocionální, citliví, se sklony k perfekcionismu. Bohužel také bývají labilnější. Hůře zvládají krizové situace a lehce se nechají vyvést z míry.

Jednání lidí různých povahových typů se od sebe liší. Svou roli při tom pochopitelně hraje i dědičnost a výchova, nicméně každý člověk, bez ohledu na strukturu jeho osobnosti, dokáže zůstat klidný. Tuto schopnost totiž lze natrénovat. Ve vyrovnanosti a trpělivosti se můžeme cvičit – každý svým vlastním stylem a tempem.

### Cesta drobných úspěchů

Umět za všech okolností zachovat chladnou hlavu není jednoduché a hlavně se to nelze naučit za jeden den. Vyžaduje to pevnou vůli, disciplínu a notnou

dávku vytrvalosti. Je však třeba si uvědomit, že i když se hned nevyrovnáte Dalajlámovi, jakékoli, byť sebemenší zlepšení lze považovat za velký pokrok.

Na této cestě je důležité být shovívavý především sám k sobě. Pokud se občas znovu octnete ve starých kolejích, nic se neděje. Může se to stát i navzdory tomu, že zrovna čtete knihu o vnitřní rovnováze a slíbili jste si, že od zítřka už bude všechno jinak. Nemůžete očekávat, že během několika dnů změníte styl chování, který jste celých 20 let intenzivně pilovali. Nikam nespíchejte a nevyčítejte si případné chyby. Jste na správné cestě.

## 1.2 Příčiny chybějící rovnováhy

Kde je ten bod, kdy už se nejsme schopni ovládnout? Na tuto otázku nejspíš existuje tolik odpovědí, kolik je na světě lidí. Jisté je, že velmi podstatnou roli zde hraje řada vyhocených emocí. Jejich projevy mohou být velmi různorodé.

### 1.2.1 Co se s námi děje, když ztratíme nervy

Nedostatek duševního klidu nelze vystihnout jedním slovem. Jde o zcela individuální směsici reakcí, která je dána charakterovými vlastnostmi každého člověka. Někdo řve, jiný zase kňourá a brečí. Konkrétněji snad lze říct jedině to, že v takových situacích místo klidu a rozvahy nastupuje stresem vyvolaný obranný mechanismus.

Většina lidí není schopna popsat, co přesně se v danou chvíli děje. Pociťujeme jen změť emocí, v hlavě nám chaoticky víří myšlenky, pocity jsou rozbouřené. Dochází také k tělesným reakcím jako k pocení, svalovému napětí, třesu atd. Mezi typické emoce, které pociťujeme, patří: zlost, napětí, strach, zoufalství, frustrace, nejistota, zmatení, ztráta sebekontroly, vztek či bezmoc.

Mozek danou situaci vyhodnotí jako stav ohrožení a najede na pohotovostní režim. Automaticky se tím spouští reakce srovnatelné s chováním neandrtálce, který se ocitl tváří v tvář nepříteli. Tělo nerozlišuje, čím byl stres vyvolán. Stres je stres. Proto se instinktivně chováme v podstatě stejně jako naši předkové – buď bojujeme, nebo se dáme na útěk. Jsme-li však extrémně rozrušení a vře to v nás jako v parním kotli, nejsme schopni racionálně uvažovat. Člověk, který se přestal ovládat, je navíc zcela imunní vůči jakýmkoli argumentům, dobře míněným radám i nabádání. V takové chvíli je proto třeba včas přibrzdit a zmírnit napětí.

## 1.2.2 Co nás vytáčí?

Ztrátu sebekontroly většinou neprávem přičítáme nějaké momentální události. Ve skutečnosti se jedná o výsledek dlouhodobého procesu, v jehož průběhu se v nás napětí pozvolna hromadí a stupňuje. Častokrát pak už stačí jen ona pověstná poslední kapka a pohár trpělivosti přeteče.

Skutečnost, že se v nás nakululovalo tolik napětí, souvisí s naším základním myšlenkovým postojem. Ten určuje, jakým způsobem k dění kolem nás přistupujeme. Negativní vyhodnocení situace v nás vyvolává pocity hněvu či strachu. V důsledku nahromaděného tlaku nakonec dochází k výbušné reakci.

Každý člověk snáší stres jinak. Existuje však několik faktorů, které lze obecně považovat za spouštěče vnitřního prnutí. Patří sem především jednání, jež vnímáme jako překročení jistých mezí, například:

- ▶▶ zásahy do soukromí,
- ▶▶ porušení společenských norem,
- ▶▶ osobní útoky.

Ve výše uvedených případech cítíme, že je s námi zacházeno nespravedlivě nebo špatně, připadáme si podvedení nebo zneužití. Zejména narušení identity či integrity může vyvolat velký vnitřní stres, například při nespravedlivém podezření či obvinění. Kromě toho se řídíme chováním svého protějšku nebo vývojem dané situace. V hlavě máme uloženy základní vzorce toho, jak by se věci měly dít – po dobře vykonané práci například očekáváme pochvalu. Stane-li se však něco zcela nenadálého, naše naděje se zhroutí a následně dojde k narušení vnitřního řádu a stability.

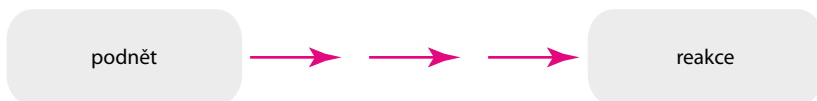


**Pokud se přihodí něco, na co nejsme připraveni, vnímáme to jako ohrožení svého vnitřního řádu, a tím i své vlastní osoby. Takové nebezpečí zákonitě vyvolává stres, který narušuje naši duševní rovnováhu.**

## 1.2.3 Reakce místo akce

Cítíme-li se napadeni, bráníme se. Reagujeme tak na vzniklé bezpráví. Pokud jsme neustále nuceni bránit se a reagovat, dostaví se pocit, že jsme manipulováni. Nejednáme totiž tak, jak bychom chtěli, nýbrž „reagujeme“ na podněty druhých a nemůžeme nijak ovlivnit, co bude následovat. Tato nejistota pak aktivuje naše tělesné a duševní výstražné mechanismy – obrázek 1.

### Reaktivní model



**Obrázek 1** Reaktivní chování: Podnět spouští naši reakci

### Ve spirále stresu

Pohotovostní a obranné stavy jen přispívají k dalšímu nárůstu tlaku, neklidu a strachu. Jakmile přesáhnou určitou mez, necháme se strhnout k ochranným reakcím, jichž později litujeme. Tím vznikají další problémy a stres se stupňuje. Zvýšená hladina stresu totiž ještě není zárukou větší kreativity. Naopak – naše schopnost soustředit se na fakta a možnosti řešení se čím dál víc snižuje. Nebudeme-li však přemýšlet efektivně, brzy nám dojde invence a ustrneme na mrtvém bodě. Kdo nestihne včas vystoupit, dostane se do začarovaného kruhu.

### Stále totéž

Jedním z důsledků takové situace je stereotypní chování. Něco se stane a my reagujeme – bohužel vždy stejným způsobem, ačkoli víme, že to nikam nevede. Chováme se jako Pavlovův pes – pořád dokola děláme totéž, ačkoli pokaždé narazíme. Když se nedostaví kýžený efekt, ještě přitvrdíme. Mluvíme-li například s někým, kdo nás přehlíží, zvýšíme nejprve hlas, pak přidáme na důrazu, až nakonec začneme rvát.



### Příklad

*Paní H. popisuje: „S dcerou už spolu nedokážeme normálně komunikovat. Když ji například poprosím o nějakou maličkost, nereaguje. Svou prosbu ještě několikrát zopakuji, ale nic se neděje. Nezadržitelně se blíží moment, kdy už neprosím, ale regulérně řvu. Ona zase ječí na mě. Buď se hádáme, nebo spolu nemluvíme. Nechci, aby to tak mezi námi bylo, ale na druhou stranu si nemůžu nechat všechno líbit. Není moje chyba, že se ke mně takhle chová.“*

Budeme-li tvrdošjně jednat stále stejně, staneme se otroky dané situace. Albert Einstein se v tomto smyslu vyjádřil velmi trefně: „Je bláhové dělat tytéž věci stále dokola a očekávat nové výsledky.“



## Příklad

*Pan K. vypráví: „Pokaždé, když potkám paní S., okamžitě vidím rudě. Je to, jako by přede mnou někdo zamával červeným hadrem. Stačí, aby promluvila a už to ve mně vře. My dva se zkrátka nesneseme a neustále si vjíždíme do vlasů.“*

Na první pohled je jasné, že tento druh chování není pro nikoho přínosný ani zvlášť příjemný. Víme přesně, jak to skončí. Nicméně, neodradí nás to od toho, abychom stejně znovu a znovu dělali právě to, co nás pokaždé dostane do problémů. V příkladu s panem K. to znamená: nechat se vyprovokovat, rozčilovat se, předem počítat s dalším konfliktem a být s tím spokojený. Nesnažíme se danou situaci nijak pozitivně ovlivnit, urovnat nebo zklidnit. Jen se litujeme a hořekujeme. Právě tato odevzdanost v nás vyvolává pocit bezmoci. Budeme-li tímto způsobem jednat často, začneme si zanedlouho připadat jako oběť.

### 1.2.4 Pozice oběti

Do role oběti se dostává člověk, který nějaké události nebo jinému člověku dává něco za vinu. Příčiny problémů hledá jinde než u sebe. Jedinec s tímto přístupem ke skutečnosti se nedokáže nad svým chováním zamyslet, natožpak ho změnit. Jeho svět je rozdělen na původce a oběti, přičemž ostatní lidé jsou původci a on nebohou obětí.

### Narušují náš klid ostatní?

Zmínění původci nám neustále ztrpčují život. Není se potom co divit, že naše vyrovnanost rychle bere zsvé. Jak bychom také mohli zůstat v klidu, když nás ostatní pořád jen nervují, rozčilují a dělají si s námi, co se jim zlíbí. Právě zde docházíme k přesvědčení, že klidný a vyrovnaný život lze vést jen za předpokladu, že nám to ostatní lidé či příznivé okolnosti umožní. Takový postoj je však velmi nebezpečný, neboť z něj vyplývá, že my sami nemůžeme naši schopnost zachovat klid nijak ovlivnit. Za všechno zkrátka můžou druzí. Nemusíme na tom pochopitelně nic měnit. Jen se pak nemůžeme divit, že nám klidu nepřibývá.





### Příklad

*Paní J. vypráví o svém zaměstnání: „Jsem zodpovědná za několik projektů současně a kromě toho mám na starost bezplatnou informační linku. Myslíte si, že na to mí kolegové berou ohled? Že by snad ke mně byli shovívavější, když něco nestihnou dokončit včas? Nevím, kde mi hlava stojí, ale nikdo mi s ničím nepomůže. Každý se stará jen sám o sebe. Moje asistentka si jede dál svým tempem, ačkoli moc dobře vidí, v jakém jsem stresu, anebo můj nadřízený – myslíte si, že ho někdy napadlo rozdělit práci tak, abych toho neměla tolik? Jak mám být za takových podmínek ještě klidná?“*

Paní J. se domnívá, že pro to, aby si zachovala zdraví a duševní rovnováhu, musí něco udělat druhí – ve smyslu: „Pokud mi ostatní nepomohou, je vyloučeno, abych zůstala v pohodě.“ To je však fatální omyl.

### Opravdu za to mohou ostatní?

Za svou schopnost reagovat klidně však zodpovídáme jen my sami. Jedině my rozhodujeme o tom, zda dokážeme zachovat chladnou hlavu. Nikdo jiný to za nás neudělá. A stejně tak nás nikdo nemůže o náš klid připravit.



To, zda ostatní splní naše očekávání, nijak neovlivníme. Jediné, co můžeme dělat, je hlasitě vyjádřit své prosby a přání. Své myšlení a chování však ovlivnit můžeme. Všechno záleží jen na našem mentálním nastavení.

## 1.2.5 Typické vzorce chování

Překročí-li vnitřní tlak v důsledku hněvu, stresu nebo strachu určitou mez, máme přirozené nutkání se ho zbavit. Musíme se tedy občas odreagovat. Pozice oběti připouští zpravidla dva typy reakce – ofenzivní nebo defenzivní.

### Varianta 1: ofenziva – důrazná obrana

V tomto případě dochází v momentě, kdy pohár trpělivosti přeteče, ke zničující explozi. Nahromaděnou zlost si většinou vylijeme na člověka, který za nic nemůže. Všichni, kdo nestihnou včas zmizet, dostanou co proto. Heslo

zní: opěťovat střelbu v plném rozsahu. Na vrcholu žebříčku oblíbenosti se nachází bouchání pěstí do stolu, praskání dveřmi, mocný řev atd.



### Příklad

*Paní S. se trápí tím, že pokaždé sklouzne k těže reakci: „Většinou se to stává při rozhovorech s kolegy v práci. Když mluvíme příliš dlouho, znervózním. Pokud dotyční nereagují na mé argumenty a přichází s dalšími a dalšími problémy, mám pocit, že vyletím z kůže.*

*I když řeknu, že už nemám čas, pokračují dál. Pak mi dojde trpělivost. Začnu být zlá, někdy i neprávem. Většinou se neovládnu a nechám se strhnout ke slovním útokům. Na chvíli se mi sice uleví, ale pak se cítím hrozně. Jsem na sebe naštvaná, mrzí mě to a nejradši bych všechno vzala zpátky. Víím, že tyhle scény jsou projevy mé slabosti. Neuvěřitelně mi vadí, že to pokaždé zajde tak daleko. Už tisíckrát jsem kolegům řekla, ať s těmito záležitostmi nechodí za mnou, ale řeší je se svými přímými nadřízenými. Bohužel jsou nepoučitelní.“*

### Varianta 2: defenziva – tiché utrpení

Lidé s tímto obranným postojem si velmi rychle vytvářejí strategie, díky nimž dokážou bez boje ustát kontakt s nesympatickými lidmi a vydržet nepříjemné situace. Svůj hněv a zlomyslnost se v sobě snaží potlačit a vědomě se vyhýbají konfliktům. Trpělivě snáší urážky, ačkoli je zraňují. Kromě toho musí zlehčovat útoky druhých a vinu hledat u sebe. Mají tendenci velmi dlouho přehlížet veškeré příznaky stresu, napětí, nervozity, tělesných i psychosomatických onemocnění. Tito lidé mají výjimečnou schopnost tiše snášet útrapy a příkoří.



### Příklad

*Pan N., který trpí syndromem vyhoření, v důsledku čehož byl posledních devět měsíců pracovní zneschopněn, říká: „Všechno jsem si mlčky nechával líbit. Ten projekt pro mě byl nesmírně důležitý, nechtěl jsem si nikoho zneprátenit a nemohli jsme si dovolit žádná zdržení.*

*Práce je pro mě vším. Trávil jsem v ní veškerý čas. Jel jsem do firmy, i když jsem byl nemocný, pracoval jsem o víkendech. Tak extrémní vypětí na nás samozřejmě doléhalo a všichni kolegové začali se svými problémy chodit za mnou. Co mi zbývalo? Byl jsem na vedoucí pozici, musel jsem to přece řešit. Dělal jsem, co*

*jsem mohl. Nakonec jsme to zvládli, ale nepadlo ani slovo uznání. Když jsem si pak na závěr ještě musel vyslechnout různé výčitky a křivá obvinění, bylo toho na mě moc. Už jsem to zkrátka neunesl a draze za to zaplatil svým zdravím.“*

### 1.2.6 Snaha omluvit své chování

Když někdo ztratí nervy a vybuchne, mluví často nějak takto: „Už jako dítě jsem býval výbušný. Za to, že se občas neovládnu, přece nemůžu. Jsem prostě takový.“ Z toho vyplývá, že své pocity a chování považujete za vrozené, a tím pádem neměnné. Jste přesvědčeni, že to, jak jednáte, s vámi nemá nic společného.

Příčinu vašeho problému nehledáte u sebe, ale ve věcech mimo vás. Tím se utvrzujete v tom, že nemůžete nijak ovlivnit:

- ▶ danou situaci a
- ▶ repertoár svého chování.

Měli bychom si uvědomit následující: nemusíme se rozzuřit k nepříteli. Nemusíme na nikoho křičet, ani po něm házet nádobí. Nemusíme ani dlouhodobě snášet problematickou situaci. Záleží jen na nás, jak se zachováme. Můžeme se stát pány situace. Snažte se v pravou chvíli udělat to, co je pro vás přínosné.

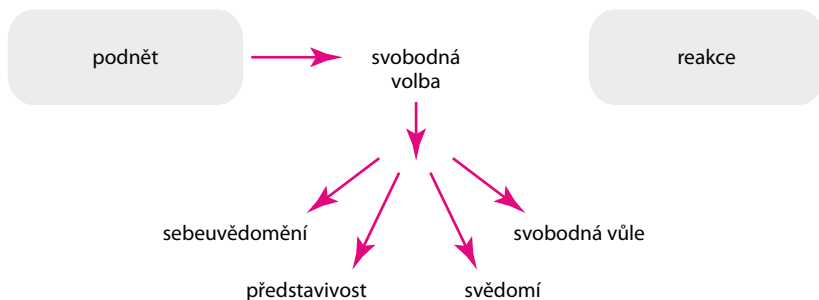


*„Svoboda člověka nespočívá v tom, že může dělat, co chce, nýbrž v tom, že nemusí dělat to, co nechce.“ (Jean-Jacques Rousseau)*

### 1.2.7 Řešení: proaktivní přístup místo reaktivního

Základy vnitřní rovnováhy si musíme vybudovat sami. Reaktivní jednání bychom měli vyměnit za proaktivní přístup. To znamená nečekat na to, co udělají druzí, a teprve potom jednat. Vybočte ze zajetých kolejí a aktivně si vyberte jiný způsob chování, který vám bude vyhovovat. Při tom je důležité zapojit také své sebeuvědomění, svědomí, svou představitost i svobodnou vůli. Zanedlouho uvidíte, že tento styl uvažování vám přináší mnohem širší spektrum možností a větší prostor k jednání. Můžete si svobodně vybrat, jakým způsobem chcete zareagovat. Vy rozhodujete, vy jednáte a vy máte nad svým chováním absolutní kontrolu – obrázek 2.

### Proaktivní model



**Obrázek 2** Proaktivní chování



#### Příklad

*Jakmile si paní S. při debatě s kolegy uvědomí, že se dostává do stresu a začíná zuřit, má na výběr. Místo toho, aby se rozčílila, může například aktivně hned na začátku určit, jak dlouho bude rozhovor trvat. Tím se zbaví strachu z toho, že se debata neplánovaně prodlouží. Člověk, s nímž hovoří, se dozví podmínky a bude se na ně moci připravit.*

*Pan N. se nemusí proti své vůli fyzicky ani psychicky zcela vyčerpat. Pokud včas zaznamená varovné signály, jež vysílá jeho tělo, může se chopit iniciativy a začít jednat. Může se sám za sebe rozhodnout, zda se vzdá části své zodpovědnosti, zda deleguje určité povinnosti na kolegy a zda potřebuje pomoc. Může a musí dodržovat rozumnou pracovní dobu, aby sám sobě neškodil. To je aktivní rozhodování, vymezení hranic, jednání.*

## 1.3 Co vám přináší vnitřní rovnováha

Klidná mysl má pozitivní vliv na kvalitu našeho života. Vyrovnaní lidé bývají zdravější. Nedělají si zbytečné starosti, nemají potřebu všechno rozpitvát a celkově jsou se svým životem spokojenější. Sečteno a podtrženo: pohodáři bývají šťastnější.