



William Davies

Jak překonat vztek a podrážděnost

Zachovejte chladnou hlavu

William Davies

Jak překonat vztek a podrážděnost

Zachovejte chladnou hlavu



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**.

William Davies

Jak překonat vztek a podrážděnost

Zachovejte chladnou hlavu

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Přeloženo z anglického originálu knihy *Overcoming Anger and Irritability – A self-help guide using Cognitive Behavioral Techniques*, vydaného

nakladatelstvím Constable & Robinson Ltd, Londýn, 2009

Copyright © William Davies 2000, 2009

First Published in the UK by Robinson, an imprint of Constable & Robinson Ltd

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 5526. publikaci

Překlad Lenka Svobodová a Ing. Jozef Koval'

Odpovědný redaktor Štěpán Böhm

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 192

První vydání Praha 2014

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2014

Cover Design © Eva Hradiláková

Cover Photo © fotobanka allphoto

ISBN 978-80-247-5099-6

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9241-5 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9242-2 (ve formátu EPUB)

Obsah

O autorovi	9
Poděkování	10
Úvod	11
Proč kognitivně-behaviorální přístup?	11
 PRVNÍ ČÁST: Pochopení podstaty problému	15
1. Jak definovat vztek a podrážděnost	17
Test oprávněnosti	19
Vztek, podrážděnost a frustrace	21
Závěrečné zamyšlení	23
2. Co nás rozčiluje?	25
Dráždidla, ztráty a prohřešky	25
Dráždidla	25
Ztráty	26
Prohřešek	27
3. Proč nejsem rozčilený pořád?	29
Vnitřní a vnější zábrany	29
Zábrany jako brzdy hněvu	31
Co nám brání?	31
4. Systém vzniku vzteku a podrážděnosti	33
Děravé vědro	33
Když vědro přeteče	35
Co vás rozčílí?	36
5. Proč se jiní lidé nerozčílí nad věcmi, které mě dohánějí k šílenství? ...	39
Odlišný pohled na věci	39
Posouzení a vyhodnocení situace	41

6. Proč nás všechny neiritují tytéž situace?	45
Přesvědčení a vyhodnocení	45
Přesvědčení a chování	48
Přesvědčení a ostatní lidé	49
Jak přesvědčení vznikají?	50
7. Proč jsem někdy více podrážděný než jindy?	53
Nálady	54
Případová studie – Georgina	57
8. Je vztek vždy špatný?	59
Vztek a nesouhlas	59
Vztek a motivace	60
Kolik vzteku je tak akorát?	61
Má podrážděnost smysl?	63
 DRUHÁ ČÁST: Řešení	 65
9. Jak se vypořádat s problémem: Spouštěč	67
Vedení deníku	68
Deník č. 1	69
Příklad A – Colin	70
Příklad B – Steve	70
Příklad C – Pam	71
Příklad D – Sue	71
Příklad E – Alan	72
Příklad F – Anne	72
Příklad G – Ken	73
Pročítání záznamů	73
Pročítání deníku – ještě jednou	78
10. Proč se rozčiluji? 1: Posouzení/vyhodnocení	81
Co se v této kapitole dozvíte	81
Proč mě pokaždé dráždí a rozčilují věci, které jiným lidem nevadí?	81
Posouzení a vyhodnocení spouštěcích situací: nejčastější chyby	82
Selektivní vnímání	83
Čtení myšlenek	83
„Zestraňování“	83
Používání emotivního jazyka	83
Přílišné zobecňování	84

K jakým chybám došlo při vyhodnocování?	85
Aplikace na vlastní situaci	91
Deník č. 2	91
Prospěšnější metody posuzování/vyhodnocování situací	93
Identifikace a odstranění „chyb“	93
Technika „přítel“	93
Přerámování spouštěče	94
Analýza kladů a záporů	95
Jak se tedy můžu natrvalo změnit?	100
Technika RCR	100
11. Proč se rozčiluji? 2: Přesvědčení	105
Jaký druh přesvědčení máme vlastně na mysli?	106
K jakým chybám dochází kvůli přesvědčení?	108
Jak si vypěstovat přínosnější přesvědčení	114
Používejte kartičky s náповědou	116
Využití v praxi	116
Pomůže životní vzor	118
Zpětné vyhodnocení a zaznamenávání	119
12. Kočky, velbloudi a rekreace: vztek	123
Přenos vzteku	123
Vztek je aditivní	123
Rekreační vztek	125
Jak se zbavit vzteku	126
Dejte tomu čas	127
13. Zábrany jako brzdy	131
Vnitřní a vnější zábrany	132
Morální zábrany	132
Praktické zábrany	135
Proč je někdy chování v rozporu s úmysly?	135
Proč nás něco dráždí a co s tím můžeme dělat?	140
Přibrzdíme	141
14. Rozhodující faktor: reakce	147
Semaforey	148
Napodobování dobrého vzoru	149
Zpětné vyhodnocení	151
15. „Ale já nejsem podrážděný pořád, jen někdy“: Nálada	155
Pravidelnost – denní rytmus	155

Pohyb a sport	157
Strava	159
Každodenní legální drogy	161
Rekreační („pouliční“) drogy	164
Spánek	164
Nemoc	165
Deprese	166
Stresové životní situace	170
Sociální faktory	174
16. Test vašich znalostí	177
Cvičení	177
Mnoho štěstí!	188
Dodatek	189
Deník č. 1	189
Deník č. 2	190

O autorovi

MUDr. William Davies studoval psychologii na University College London a postgraduální klinický trénink dokončil na University of Birmingham v Anglii. Nyní působí jako klinický psycholog a konzultant a ředitel APT (*Association for Psychological Therapies*), jedné z předních organizací nabízejících školení pro odborníky na duševní zdraví. Dříve byl šéfem oddělení forenzní psychologie v Trent Regional Secure Unit a vedoucím oddělení psychologie v nemocnici St. Andrew v Northamptonu, specializujícího se na pacienty vyžadující zvláštní péči. Doktor Davies je autorem a lektorem nespočetných kurzů a workshopů, zejména kurzu RAID® pro práci s osobami s extrémními projevy chování a také kurzu „Prevence přímého násilí“. Obou kurzů se zúčastnilo více než 10 000 odborníků.

Poděkování

Když si pročítám poděkování v předchozích publikacích této edice*, zjišťuji, že autoři obvykle děkují všem báječným lidem, kteří provádějí výzkum v kognitivní terapii a píšou o ní. To je určitě naprosto v pořádku a doufám, že je to považováno za samozřejmost. Sám bych však ze všeho nejdříve rád poděkoval Amy a Heleně za to, že můj rukopis přepsaly do počítače velmi rychle, pod značným tlakem a téměř vůbec se u toho nerozčilovaly. (Ano, jednu či dvě asertivní reakce jsem si vyslechl, ale zřejmě oprávněně.) Další dík patří Paulu Gilbertovi za prosazování mého „srozumitelného spisovatelského stylu“, jak to nazývá, stejně jako nakladateli za založení důležité a významné edice, do níž jsem rád nadšeně přispěl. Nakonec bych chtěl vyjádřit poděkování „Dannymu a Vicky“, kteří se jakožto slavné postavy ze sitcomu *Plný dům* zúčastnili jedné z mnoha případových studií. Ačkoli si nemyslím, že to kdy budou číst, zvláštní dík si zaslouží za své nekonečné obveselování. Rád bych je ujistil, že do této knihy jsem je nezařadil kvůli tomu, abych je popudil, nýbrž s úmyslem vyloudit na tváři čtenářů nevinný úsměv.

* (edice zahraničního nakladatelství – pozn. red.)

Úvod

Proč kognitivně-behaviorální přístup?

V posledních dvaceti, možná třiceti letech proběhla v oblasti psychologické léčby takřkajíc revoluce. Freud a jeho stoupenci významně ovlivnili vývoj základních konceptů psychoterapie, přičemž psychoanalýza i psychodynamická psychoterapie si v první polovině 20. století udržovaly v oboru dominantní postavení. Nabízely se dlouhodobé léčebné terapie sloužící k odhalení kořenů současných osobních problémů v dětství. Nabízely se – to znamená těm, kdo si to mohli dovolit. Objevila se i jistá snaha několika altruističtějších praktických lékařů ve službách veřejného zdravotnictví upravit tuto formu terapie (například nabídkou krátkodobých léčebných programů nebo skupinové terapie), nicméně poptávka byla tak velká, že jejich pokusy neměly výraznější dopad. Zatímco najdeme nespočet popsanych případů lidí, kteří jsou přesvědčeni, že jim psychoterapie pomohla, odborníci projevovali pozoruhodně malý zájem prokázat, že metoda, kterou pacientům nabízejí, je skutečně účinná.

Jako reakce na výlučnost psychodynamické terapie a nedostatek důkazů o její prospěšnosti byl v padesátých a šedesátých letech 20. století vyvinut soubor technik, jež se obecně souhrnně nazývají behaviorální terapie. Tyto techniky mají dva společné rysy. Za prvé se zaměřují na odstranění symptomů (například úzkosti) tím, že se soustřeďují přímo na tyto symptomy a ne na jejich příčiny hluboce zakořeněné v minulosti. Za druhé se volně opírají o výsledky laboratorních psychologických výzkumů zaměřených na mechanismy učení, jež byly formulovány na základě ověřitelných podmínek. Zastánci behaviorální terapie využívali se skutečnou oddaností techniky, které byly prokazatelně změřitelné, nebo v nejhorším případě takové, které mohly být ověřeny alespoň teoreticky. Tyto techniky se nejvíce osvědčily při léčbě úzkostných poruch, zejména specifických fobií (například strachu ze zvířat nebo z výšek) a agorafobie, které lze pomocí tradičních psychoterapeutických postupů léčit jen velmi obtížně.

Po prvotní vlně nadšení však začala narůstat nespokojenost s behaviorální terapií. Bylo to dáno řadou důvodů, přičemž jedním z nejdůležitějších byla skutečnost, že

behaviorální terapie nepracuje s myšlenkami, které jsou očividně klíčové z hlediska utrpení, jež pacienti prožívají. V daném kontextu se ukázalo, že behaviorální terapie je nedostatečná například při léčbě depresí, což ještě více zdůraznilo potřebu výrazné změny. Koncem šedesátých a na počátku sedmdesátých let 20. století byla proto vyvinuta nová metoda zaměřená speciálně na léčbu depresí, takzvaná kognitivní terapie. Jejím průkopníkem byl americký psychiatr, profesor Aaron T. Beck, který popsal teorii deprese, v níž vyzdvihl význam depresivního způsobu myšlení. Rovněž vyvinul novou formu terapie. Nebudu přehánět, když řeknu, že Beckova práce změnila povahu psychoterapie nejen v oblasti depresí, ale i u celé řady dalších psychických poruch.

V posledních letech došlo ke spojení kognitivních technik, které představil profesor Beck, a technik, které už dříve vyvinuli behaviorální terapeuti, čímž vznikl základ nové teorie a praxe, jež vstoupila ve známost jako kognitivně-behaviorální terapie. Existují dva důvody, proč tento způsob léčby nabyl v psychoterapii takového významu. Za prvé, kognitivní terapie zaměřená na léčbu depresí v podobě, kterou popsal Beck a kterou dále rozvinuli jeho následovníci, byla podrobena nejprísnějšímu vědeckému zkoumání, přičemž bylo zjištěno, že se jedná o vysoce účinnou formu léčby ve významném počtu případů deprese. Byla prokázána nejen stejná míra účinnosti jako v případě nejlepších alternativních terapií (s výjimkou nejzávažnějších případů, jež vyžadují medikaci), ale z některých studií dokonce vyplynulo, že u lidí, kteří prošli úspěšnou léčbou pomocí kognitivně-behaviorální terapie, se recidiva deprese objevuje méně často než u lidí, kteří byli úspěšně léčeni pomocí jiných terapeutických postupů (například podáváním antidepresiv). Za druhé, jasně se ukázalo, že konkrétní vzorce myšlení jsou spojeny s celou řadou psychických poruch a že terapeutické techniky, které se zabývají těmito vzorci myšlení, jsou vysoce účinné. Proto byly vyvinuty specifické kognitivně-behaviorální postupy zaměřené na léčbu úzkostných poruch (například panické poruchy, generalizované úzkostné poruchy, specifických fobií a sociální fobie), obsedantně kompulzivních poruch, hypochondrie (strach o zdraví) a také dalších poruch, jako jsou kompulzivní gamblerství, alkoholová nebo drogová závislost či poruchy příjmu potravy (například mentální bulimie a záchvatovitě přejídání). Kognitivně-behaviorální techniky mají skutečně široké možnosti využití i mimo úzce vymezený rámec psychických poruch – efektivně pomáhají například lidem s nízkým sebevědomím nebo se využívají při řešení problémů v manželství.

Téměř deset procent populace v kterékoliv době trpí depresemi a více než deset procent se potýká s některým typem úzkostné poruchy. Mnozí další lidé mají nejrůznější psychické potíže nebo řeší osobní problémy. Proto je nesmírně důležité rozvíjet prokazatelně účinné formy léčby. Nicméně i pokud je arzenál terapií dostatečný, zůstává zde obrovský problém – poskytování léčby je nákladné a potřebné zdroje nemusí

být vždy k dispozici. V případě nouze se mnoho lidí snaží pomoci si vlastními silami, jenže ve snaze cítit se momentálně lépe lidé přirozeně inklinují k tomu, co jejich potíže podněcuje nebo dokonce zhoršuje. Například člověk trpící agorafobií raději zůstane doma, aby se vyhnul případnému záchvatu paniky; člověk trpící mentální bulimií vyloučí z jídelníčku všechny potraviny, po kterých by mohl potenciálně ztloustnout. Zatímco podobné strategie mohou odvrátit momentální krizi, neřeší původní příčinu problému, a už vůbec člověku nepomohou s řešením potíží v budoucnosti.

Čelíme tedy dvojímu problému: ačkoliv existují účinné léčebné metody, nejsou dostupné široké veřejnosti; a pokud se lidé pokoušejí pomoci si sami, často to vede jen ke zhoršení jejich potíží. Na tuto situaci v posledních letech zareagovala komunita kognitivně-behaviorálních terapeutů. Rozhodli se popsat principy a techniky specifických kognitivně-behaviorálních terapií zaměřených na konkrétní potíže a prezentovat je ve svépomocných příručkách. Jednotlivec tak má k dispozici systematický program léčby, může sám postupovat podle rad popsanych v příručce a překonat své potíže. Tímto způsobem se ověřené a hodnotné kognitivně-behaviorální terapeutické techniky dostávají k veřejnosti v nejširším možném rozsahu.

Svépomocné příručky nikdy nenahradí práci terapeutů. Mnozí lidé potřebují individuální léčbu vedenou kvalifikovaným terapeutem. I přesto, že je kognitivně-behaviorální terapie úspěšná v široké škále případů, najdou se i lidé, u nichž nebude účinkovat a kteří budou potřebovat jinou dostupnou formu terapie. Ačkoliv je výzkum využití svépomocných příruček zaměřených na kognitivně-behaviorální terapii zatím jen v počátečním stadiu, dosud vyhodnocené poznatky naznačují, že podobné příručky pomáhají značnému počtu lidí překonat potíže, aniž by potřebovali další odbornou pomoc.

Mnozí lidé se potají celé roky tiše trápí. Někdy se jim nedostává vstřícné pomoci, přestože se ji pokoušejí hledat. Někdy se stydí nebo mají pocity viny, které jim brání svěřit se někomu se svými problémy. Mnoha těmto lidem poslouží svépomocné příručky zaměřené na kognitivně-behaviorální terapii jako záchranné lano a poskytnou jim úlevu, naději na vyléčení i lepší budoucnost.

Profesor Peter Cooper
University of Reading

P R V N Í Č Á S T

Pochopení podstaty problému

1. Jak definovat vztek a podrážděnost

Vztek a podrážděnost bychom od sebe zřejmě neměli úplně oddělovat, neboť bývají často vzájemně spjaty. Přesto je mezi nimi určitý rozdíl. Přečtěte si následující příběhy:

Jednou jsem zašel s několika přáteli do hospody. Seděli jsme blízko zadního vchodu a bavili se. Byl chladný listopadový večer. Kdosi vešel dovnitř zadním vchodem a nechal pootevřené dveře, takže jsem byl nucen vstát a zavřít je. Nijak zvlášť mi to ale nevadilo. Přibližně po čtvrt hodině vstoupil další host a ani on dveře úplně nedovřel. Znovu jsem se zvedl a zavřel je. Zakrátko vešel třetí návštěvník a dveře opět zůstaly pootevřené. Zavřel jsem je, ale na dotyčného jsem upřel dlouhý nevraživý pohled. Nemyslím si však, že si toho všiml. Kráčel totiž rovnou k baru, takže jsem pohledem probodával jen jeho zátylek. Za několik minut se totéž stalo počtvrté. Problém byl v tom, že samozavírací mechanismus dveří nefungoval už před naším příchodem. Tentokrát jsem však na onoho muže vyjel: „Nemyslíte si, že byste měl za sebou zavřít dveře?“ Podíval se na mě, jako bych spadl z višně, a šel si objednat drink. Tou dobou jsem měl vypito čtyři nebo pět piv. Do pátého hosta jsem se už pustil důkladně. Udělal přesně to, co všichni před ním – nechal pootevřené dveře. Nejvíc mě rozčílilo, že to bylo každému úplně jedno, že lidem záleželo jen na tom, aby dostali své pití, a ostatní hosté jim byli úplně ukradení. Prostě jsem najednou ztratil nervy. Chlápka jsem sice neuhodil, ale vyskočil jsem ze židle, zabodl mu prst do hrudi a začal na něj rvát a chrlít všechny nadávky a sprostá slova, která mě napadla. A přitom byl menší než já. Absurdní je, že vlastně neudělal nic horšího než první návštěvník – jen za sebou pořádně nezabouchl dveře.

A nyní příběh osmadvacetiletého Steva srovnajte s následující situací, kterou zažil pětáctýřicetiletý David.

Jednoho středečního večera jsme se všichni čtyři – já, moje manželka a naše dvě děti – vypravili do jedné indické restaurace v centru města. Muselo být kolem osmé hodiny večerní, když jsme auto zaparkovali v boční uličce. Vešli jsme do restaurace za rohem, kde jsme předtím nikdy nebyli, a dali si vynikající jídlo. Všichni jsme měli dobrou náladu, smáli jsme se a vtipkovali o všem možném, dokonce i o hustých nových kobercích, které tam měli. Prostě jsme se skvěle bavili. Kolem půl desáté nebo desáté hodiny jsme zaplatili a odešli. Když jsme zabočili do uličky, kde jsme nechali auto, uslyšeli jsme silnou ránu a zvuk rozbíjejícího se skla. Jenže pravděpodobně nešlo o skleničku, protože zvuk byl mnohem silnější a hlasitější. Když jsme se lépe podívali, spatřili jsme nějakého chlápka s hlavou strčenou v bočním okně našeho auta. Vedle něj stál další muž. Zpočátku mi vůbec nedošlo, co se vlastně děje. Až pak jsem si uvědomil, že zvuk, který jsme zaslechli, bylo tříštící se sklo a ti dva se právě pokoušeli ukrást z našeho auta rádio. Zmocnily se mne smíšené pocity, které vás zachvátí, když se vám přihodí něco podobného. Vykřikl jsem, byť ne příliš nahlas, a pustil se směrem k těm dvěma. Jeden z nich si mě za několik vteřin všiml a prostě utekl. Druhý byl zcela zaujatý vytahováním rádia, takže když jsem k němu doběhl, hlavu měl pořád strčenou v okně auta. Bez okolků jsem ho popadl a vytáhl ven. Bylo mi úplně jedno, zda se přitom zraní o úlomky rozbitého skla. Prudce jsem ho srazil na zem. To už ke mně přišla moje žena s dětmi a snažily se mě uklidnit. Jedno z dětí drželo v ruce mobil a vytukávalo číslo policie. Klukovi, kterého jsem vytáhl z auta, nemohlo být víc než šestnáct, ale já ho držel na zemi a s radostí bych ho byl zaškrtil. Co si mysleli, že dělají? Že můžou jen tak přijít a krást cizí majetek? Každopádně jsem si na něj obkročmo sedl a až do příjezdu policie mu nadával do ničemu. Během celého incidentu prošlo kolem asi půl tuctu lidí, ale mně to bylo úplně jedno. Když dorazili policisté, postavili se – tedy alespoň se mi zdálo – na moji stranu. Zapsali si všechny podrobnosti a zloděje odvezli ve služebním voze pryč.

Který z těchto dvou příběhů podle vás ilustruje podrážděnost a který vztek? Pokud bych měl nyní vyjádřit svůj názor, první příběh demonstruje podrážděnost a druhý vztek. V souvislosti s těmito dvěma příklady mě však napadá další otázka, možná mnohem důležitější než ta první. Který z mužů reagoval oprávněně? Jestliže se domníváte, že oba reagovali přiměřeně, kterého z nich byste měli tendenci více ospravedlňovat?

Test oprávněnosti

Já osobně si myslím, že více oprávněných důvodů ke svému jednání měl David – muž ve druhém příběhu –, který přistihl zloděje pokoušejícího se odcizit mu autorádio. Možná je ale můj názor ovlivněn tím, že jsem se sám ve velmi podobné situaci ocitl. Po návratu z restaurace k zaparkovanému autu jsem našel rozbité okénko a zevnitř zmizelo autorádio. Musím se přiznat, že kdyby se mi tehdy dotyčný dostal do rukou, nevím, jak bych se v té chvíli zachoval. Davidovi jeho jednání tedy opravdu nemohu mít za zlé.

Co se týče prvního příběhu, i já jsem někdy neúmyslně nechal otevřené dveře a pravděpodobně tím někoho podráždil, zvlášť pokud je přede mnou pořádně nezavřeli už čtyři lidé. Proto bych řekl, že Steve reagoval trochu přehnaně. V ideálním případě měl jednat o něco mírněji a jednoduše požádat druhého, třetího a čtvrtého hosta, aby za sebou dveře zavřeli. Jenže v době, kdy dovnitř vešel pátý zákazník, už měl vypito několik piv, takže se nedokázal zcela ovládat. Navíc tvrdil, že host byl menšího vzrůstu, což zřejmě také sehrálo svou roli.

Kdykoli jsme svědky agresivního či nepřátelského chování, posuzujeme především to, zda je oprávněné. Pokud se domníváme, že jde o opodstatněné jednání, pravděpodobně dotyčnou osobu nepovažujeme za vznětlivou. Jako „vznětlivého“ či „podrážděného“ bychom označili člověka, jenž reaguje nepřátelsky, rozezleně nebo agresivně bez pádného důvodu. Pokud má dotyčný podle našeho názoru oprávněný důvod být naštvaný či agresivní, neshledáváme v tom nic špatného. Jestliže tedy považujeme Davidův vztek za oprávněný, pravděpodobně mu nebudeme vyčítat, že až do příchodu policie držel zloděje v šachu na zemi. Jeho reakci budeme spíše hodnotit jako přiměřenou. Kdyby ovšem začal šestnáctiletému zlodějíčkovi tlouct hlavou o dlažbu a přitom mu hlasitě nadával, mohli bychom jeho chování pokládat za neadekvátní a neoprávněné.

Podrážděnost bychom tedy mohli definovat například jako neopodstatněnou negativní reakci na danou situaci. Avšak neopodstatněnou v čích očích? Samozřejmě v našich. A právě v tom spočívá problém, neboť každý z nás má jiný názor na to, co je oprávněné a co nikoli. Navíc je náš úsudek někdy poněkud zastřený. Dodnes si vzpomínám, jak jsem v kině poprvé viděl film *Přelet nad kukaččím hnízdem*, v němž vrchní sestra Ratchedová týrá skupinu duševně nemocných pacientů v čele s Randlem McMurphyem v podání Jacka Nicholsona. Přibližně po hodině filmu bylo jasné, že v pacientech převládá vůči sestře Ratchedové odpor. Ve srovnání s nevraživými pocity diváků v kině však nebyl ani zdaleka tak silný. Ve chvíli, kdy byl McMurphy svědkem obzvlášť krutého zacházení s jedním z pacientů, to už nevydržel, sestru Ratchedovou

popadl, srazil ji na zem a začal ji škrtit. Polovinu obecenstva v kině tato scéna zvedla ze sedadel a hlavního hrdinu nahlas povzbuzovala v naději, že se mu podaří sprovodit tyranku ze světa dřív, než jí přiběhnou na pomoc oba ošetřovatelé. To se mu však nepodařilo, zřízenci psychiatrické léčebny jej přemohli a diváci odcházeli z kina se sklíčenými pocity.

Přestože není pochyb o tom, že sestra Ratchedová ve svém jednání zacházela do extrémů, reakce McMurphyho byla možná poněkud nepřiměřená. V podobném případě je samozřejmě náš úsudek ovlivněn událostmi odehrávajícími se na plátně, ale ve skutečnosti bychom reagovali jinak. Avšak ono „přechodné zatemnění mysli“ je právě ten problém, protože k němu dochází nejen ve filmu, ale i v reálném životě. V takových situacích si pak opakovaně sypeme popel na hlavu a omlouváme sami sebe. Tvrdíme, že jsme reagovali přehnaně nebo že nevíme, co nás to popadlo. Cítíme, že naše reakce byla naprosto neadekvátní situaci, tedy nebyla oprávněná.

A tato témata se budou prolínat celou knihou. Jak se přimět, abychom vždy – nebo alespoň pokud možno vždy – reagovali na negativní události přiměřeně? Způsobem, který je adekvátní nejen v našich očích, ale i v očích ostatních?

Nad těmito definicemi se vyplatí na chvíli se pozastavit. Slovo „podrážděnost“ naznačuje mírnější reakci – spíš verbální než fyzicky agresivní – ze strany podrážděného člověka. Přesto máme tendenci s ní nesouhlasit, neboť nám taková odezva připadá neoprávněná. Naopak vztek může vést k mnohem silnější reakci. Muž, který přitlačil zloděje k zemi, byl rozzlobený. Ne vždy však pohlížíme na rozčilené lidi negativně, pokud považujeme jejich zlost za oprávněnou.

Někdy dokonce vztek druhých lidí schvalujeme, jsou-li na naší straně. O Margaret Thatcherové se často mluvilo jako o té, jež byla vůči svým protějškům z jiných evropských zemí až agresivní při prosazování svých názorů, aby v Britech ještě víc posílila dojem, že hájí jejich práva. Pokud jde o mne, nikdy jsem si nevšiml, že by to vadilo velkému počtu lidí. Její nástupce John Major byl naproti tomu líčen jako mnohem méně výrazná postava. Satirický program *Spitting Image* jej doslova označil za „tak nevýrazně šedého, že se ani nesvede s lidmi otevřeně rozhádat“. Zda toto vnímání odpovídalo skutečnosti, je jiná otázka, ale v každém případě hrálo proti němu. Negativní image Johna Majora ještě utvrzovaly zvěsti o tom, že v soukromí je dost prchlivý, což na něj vrhalo špatné světlo, i když šlo o pouhé spekulace. Ať už to byla pravda či nikoli, dokládá to, že lidem na druhých nevadí samotné rozčilení, nýbrž skutečnost, že reagují neoprávněně či neúměrně situaci.

Vztek, podrážděnost a frustrace

Na závěr této kapitoly jsem si pro vás připravil dva příběhy. Uvidíte, jak na ně budete pohlížet.

V prvním příběhu mi 34letá Anne vyprávěla o tom, jak vychází se svou dvanáctiletou dcerou.

K největší hádce, která mezi mnou a Rachel tento týden vypukla, došlo v úterý večer. Chápu, že jsme v polovině prázdnin, a o prázdninách mi dcera ustavičně leze na nervy. Úterý však bylo obzvlášť hrozné, protože jsem jí neustále opakovala, ať si uklidí ve svém pokoji. Měla tam strašný nepořádek – nedalo se ani nikam šlápnout, aniž by člověk o něco nezakopl. Navíc tam byl cítit nepříjemný zápach. Pod hromadou oblečení na podlaze určitě muselo ležet zapomenuté kazící se jídlo. No, prostě jsem jí celý den připomínala, ať si uklidí svůj pokoj, ale ona se na to vykašlala. Pokaždé měla na práci něco důležitějšího. Pak už bylo sedm hodin večer. Rachel byla nahoře a já dole, právě jsem se vrátila z nákupu. Byla jsem pryč jen pět nebo deset minut. V domě bylo ticho, takže jsem usoudila, že se Rachel konečně rozhodla raději poslechnout svou mámu a pustit se do úklidu pokoje. Vyšla jsem tedy nahoru, abych ji pochválila a řekla jí, že je hodná holka, že z ní mám velkou radost a jak hned pokoj vypadá lépe a tak podobně. Když jsem k ní však vešla, Rachel u sebe nebyla a její pokoj vypadal pořád stejně – halda neuklizených věcí. Abych to zkrátila – našla jsem Rachel v koupelně, jak si ve vaně myje vlasy. Tak jsem na ni prostě vyjela. Byla to poslední kapka. Celé prázdniny nehnula prstem, neobtěžovala se ani uklidit si svůj pokoj a teď si tu sedí ve vaně jako nějaká dámička a umývá si vlasy! Křičela jsem na ni dobrých deset nebo patnáct minut. Vztek a podráždění nahromaděný během celých prázdnin jsem v tu chvíli potřebovala vypustit ven. Chudák dítě vypadalo naprosto zkoprněle a vyděšeně a nemám tušení, co si o tom museli myslet sousedé.

Byla to oprávněná reakce? Asi ne.

A co další příběh, v němž mi 46letý Paul vypráví o svém dvanáctiletém synovi Johnovi?

Víte, problém je v tom, že jsem se snažil udělat pro něj maximum. Prošel jsem si tvrdou školou a na vlastních chybách jsem se naučil, že pokud nedbáte na vzdělání a školu, ve vyšším věku na to doplatíte. Proto mu neustále