

ÚVOD

Žijeme ve vyhocených a nejistých časech. Od přírodních katastrof přes propouštění zaměstnanců a automatizaci výroby až po globální pandemii, jaká se dříve zdála zcela nepředstavitelná – a to ani nezmiňujeme rozporuplné politické postoje k tomu všemu –, takže je toho víc než dost, kvůli čemu se můžeme rozčilovat.

Pokud jste vzali do ruky tuto knihu, pravděpodobně hledáte úlevu od břemene hněvu a od bolesti, kterou hněv způsobuje vám i dalším lidem. Hněv někdy může být užitečnou emocí, například když vás nutí bojovat za sebe nebo za druhé, na kterých vám záleží, nebo když obhajujete nějakou ideu, ve kterou pevně věříte. Jindy se hněv stává silným a nezvladatelným a vede ke škodlivému či destruktivnímu jednání. Hněv je často reakcí na to, když vás něco bolí, když se vám něco hodně nelíbí nebo když nemáte situaci ve svých rukou.

Tato kniha vám může pomoci. Tipy duševní hygieny obsažené v této příručce pro zvládnání hněvu vám dopřejí vítaný oddech od zlostných výlevů a vášní, abyste se v danou chvíli a na daném místě dokázali zklidnit.

Tato útlá kniha shrnuje ty nejjednodušší a nejúčinnější postupy, cvičení a metody na zvládnání hněvu pocházející od předních odborníků na duševní hygienu, z nichž všichni tyto dovednosti uplatňují ve své praxi s klienty. Navíc jsou tyto postupy podloženy empirickými výzkumy. „Empirickými“ znamená nejen to, že nástroje v této knize fungují už celá desetiletí u stovek klientů – a to je pravda –, ale také, že byly prověřeny a potvrzeny ve výzkumných laboratořích po celém světě.

Možná už jste slyšeli o kognitivně-behaviorální terapii, o dialektické behaviorální terapii nebo o neurovědě. Pokud ano, tak možná už tušíte, jakým způsobem vám tato kniha pomůže. Pokud ne, tak nezapomejte. Tuto knihu můžete s užitkem využít i bez znalosti oněch terapií: pro zlepšení nálady, pro lepší porozumění vlastním myšlenkám i pro ujištění, že žijete

ve shodě s tím, co je pro vás důležité. Pokud se o tyto terapie již zajímáte nebo pokud tato kniha podnítí vaši zvědavost, můžete se s těmito tématy blíže seznámit v řadě dalších knih. Na konci knížky najdete seznam doporučené literatury.

Nejprve se naučíte nějaké postupy, jak hněv a škodlivé jednání vůči sobě i druhým mírnit, načež se pustíte do obtížnější práce při zvládnání bolesti, jež se za vašim hněvem skrývá. Bude-li to možné, procházejte touto knihou postupně od začátku ke konci, protože na vašem hněvu se vám bude lépe pracovat poté, co dosáhnete výchozího stavu klidu a nepodrážděnosti.

Všechny metody v této knize se dají používat okamžitě – podle potřeby a okolností. Abyste získali to, co v danou chvíli potřebujete, můžete tyto metody začít používat ihned. Například pokud se vám osvědčí nějaké cvičení na všímavost, neváhejte a začleňte je do svého pravidelného režimu, než přejdete k další metodě. Metody jsou dostatečně pružné, aby fungovaly pro jakoukoli zlostnou myšlenku či pocit, takže není na závalu přeskakovat tam a zpátky. Možná že když si knihu ponecháte ležet na konferenčním stolku – nebo někde, kde bude lehce dostupná –, budete mít pomoc snadno a rychle po ruce, až ji budete potřebovat. Rovněž je užitečné vést si deník, zejména u těch cvičení, která po vás žádají něco si zapisovat.

Až budete knížkou procházet, snažte se vnášet do těchto postupů a cvičení co nejvíce hravosti. To může být těžké, je-li vám právě ouvej. Ale zkuste zachovávat otevřenou mysl. Na druhé straně, pokud se vám zdá, že na vás něco nezabírá, odložte to a přejděte k něčemu jinému. Na těchto stránkách jste prioritou vy.

Používáte-li tuto knihu, vůbec se nemusíte považovat za člověka, který „řeší zásadní problémy s hněvem“. Konec konců, čas od času se rozčílí každý. Většina z nás se alespoň občas dostane do rozpaků, kdy právě nevíme, co říci nebo jak se svým hněvem naložit. Cílem této knihy je poskytnout čtenářům, kterým hněv působí určité potíže, rychlý a účinný návod, jak tento svůj hněv zvládat.

1. Přestaňte se obviňovat

Co je třeba vědět

Úplně na začátku je důležité ujasnit si jedno: to, že zápasíte s hněvem, není vaše vina. Nejste špatným člověkem jenom proto, že jste zapomněli – možná opakovaně – na všechna svá dobrá předsevzetí být vyrovnaní a klidní. Spíše jste člověkem s bolestí.

Kořeny hněvu se často dají vystopovat do minulosti, kdy jste ve své původní rodině byli zranění, zneužívání nebo přehlížení. Tu bolest jste si nesli s sebou, rok za rokem. Možná že na vás zanechala jizvy, takže nyní je pro vás těžké cítit se v bezpečí, milovaní a s dostatečnou sebedůvěrou. Někdy ani není zapotřebí žádného velkého podráždění, aby se ony pocity nedostatečné lásky, bezpečí či vlastní hodnoty vynořily – a hněv opět vzplane spolu s onou starou bolestí.

Ať už je vaše bolest občasná nebo trvalá, když dolehne, zdá se být nesnesitelná. Je to vlna, která vás žene do duševního rozpoložení, kdy vám nezáleží na ničem jiném než na vyjádření pocitů navenek. Chcete to ze sebe vykřičet bez ohledu na to, koho se to dotkne nebo jaké budou důsledky.

Hněv je způsobem, jak jednat. Dočasně vám pomáhá překonat vnitřní zranění a bezmocnost. Na chvíli máte pocit, že máte situaci opět ve svých rukou, a přesně proto je tak těžké hněv ovládnout. Jestliže se pokusíte svůj hněv zašpuntovat, možná pak ostře vystřelí právě ta bolest, která jej způsobila.

Nyní je tedy načase přestat na sebe útočit. Ničemu to nepomůže. Když se za svůj hněv budete obviňovat, prostě tím vytvoříte jen více bolesti – špatných, poráženeckých pocitů – a ta bolest vyvolá více hněvu. Je to bludný kruh. Nejprve uznejte, že váš hněv je:

- reakcí osvojenou v raném věku, s jejíž pomocí se vyrovnáváte s bolestí;
- dočasným způsobem, jak překonat pocity bezmoci a bezbrannosti,
- návykem, na jehož odložení jste doposud neměli nástroje.

Chcete-li z tohoto kolotoče vystoupit, budete se muset na svůj hněv podívat jinak.

Co je třeba dělat

Když se rozčílíte:

1. Zaprvé to nejdůležitější, zastavte se. Nedělejte ani neříkejte nic. Nejednejte na popud zlostných pocitů. Je to pouhá emoce. Je to silná emoce, ale dokážete ji vnímat, aniž byste ji proměnili v chování.
2. Pokuste se od toho pocitu podstoupit a pojmenovat jej. Všimněte si, jakou má sílu: pozorujte, jak vás žene do nějakého jednání. Přijměte jej. Na hněvu není nic nutně špatného. Je to pouhý signál, že máte nějakou bolest. Jediný problém nastává, když na popud hněvu jednáte a škodíte tím sobě nebo druhým.
3. Neodhánějte ten pocit pryč, ale ani se nesnažte si jej držet. Přijde jako vlna – narůstá, vrcholí, pak zvolna ustupuje. Nechte jej přijít, a pak jej nechte odejít. Sledujte, jak narůstá a slábne, jako kdybyste byli vědcem, který pozoruje nějaký zajímavý jev. Dávejte si pozor, abyste neudělali nic, co by váš hněv zesílilo. Nezabývejte se nespravedlností situace. Nepřipomínejte si

minulá selhání člověka, který vás zraňuje. Nepřehrávejte si v duchu události, které k vašemu hněvu vedly. Pouze ten pocit sledujte a přijímejte, všímejte si, jak zvolna ustupuje.

Nezapomínejte, že když se za svůj hněv budete obviňovat, nic se tím nevyřeší ani se nebudete cítit méně naštvaní. Hněv je reakcí na bolest a osvobodit se od pocitů viny a hanby je důležitým krokem k uzdravení.

21. Jak zabránit tomu, aby se hněv stal trvalým stavem

Co je třeba vědět

Hněv, zejména ve spojení s úzkostí, může ovládnout váš mozek. Začnete si dělat starosti s něčím, co vás trápí, a tak jako kaše v pohádce Hrnečku, vaří vám hněv bují přímo před očima. Dere se vzhůru s rychlostí myšlenky. Také se rozrůstá do šířky, takže zanedlouho kolem sebe nic jiného nevidíte, ani na nic jiného nedokážete myslet. Hněv zaplaví celý váš svět. Stane se tím jediným, na čem vám v životě záleží. Je jako nějaký buldok, co svou kořist nepustí. A co je ještě horší, čím déle hněv přetrvává, tím více sílí, takže vaše trápení přeroste do vzteku. A to znamená, že už nedokážete vymyslet žádné dobré řešení – emoce vám zadesily schopnost myslet. Přepadla vás posedlost.

Co je třeba dělat

Vymyslete alespoň tři krátké věty, které vám budou připomínat, že nemáte být posedlí. Zde je několik příkladů.

Sice je to skutečný problém, ale nejde při něm o život.

Je načase přemýšlet o něčem dobrém v mém životě.

Jen klid a odevzdat to Bohu.

Nedovolím, aby hněv řídil můj život.

Nedovolím, aby hněv řídil můj život.

Tyto věty si napište. Noste je v peněžence nebo v kapse. Přečtěte si je každé ráno nebo kdykoli se začnete rozčilovat.

32. Stavy UVO (unavený, vyprahlý, osamělý)

Co je třeba vědět

Chcete-li o sebe lépe pečovat, tak prvním krokem je více si uvědomovat stavy, které shrnujeme pod zkratku UVO:

unavený/vystresovaný,

vyprahlý (v důsledku nedostatku jídla, klidu, stimulace, smyslu...),

osamělý.

Nejméně polovina všech zlostných incidentů nějak souvisí s problematikou UVO. Je mnohem účinnější zapracovat přímo na řešení těchto problémů než vlastní nepohodu skrývat za zlostnými slovy. Nakonec se budete cítit mnohem lépe, stejně jako lidé kolem vás.

Co je třeba dělat

Jednoduchým, ale důležitým pravidlem při zvládnání hněvu je položit si pokaždé, když začínáte ztrácet nervy, otázku: *Jaká je moje hladina UVO?* Svou hladinu UVO můžete chápat následovně. Zeptejte se sami sebe:

Jsem unavený nebo nějak tělesně vyčerpaný? Potřebuji si sednout, dát si pauzu, vyspat se, uvolnit svaly?

Cítím potřebu sociálního kontaktu? Pomohlo by mi, kdybych si s někým mohl právě teď promluvit? Nebo třeba jen dělat chvíli s někým něco zábavného?

Postrádám něco? Potřebuji nějaké jídlo nebo klid nebo něco zajímavého, co bych mohl dělat?

Jakmile nějaký problém UVO odhalíte, zapřemýšlejte, co s tím můžete udělat. Cesta ke hněvu je cítit se bezradný a bezmocný, takže vyřešit problém UVO je vaší prioritou. Je-li to možné, neodkládejte to. Ihned si naplánujte, že si odpočnete, zkontaktujete kamaráda nebo podniknete něco zábavného. Je-li to aspoň trochu možné, naplánujte si řešení problému UVO ještě na tentýž den, kdy jej zaznamenáte.

Cesta k úlevě je na dohled. Spíše než na pocity bezmoci a zlosti se můžete těšit na nějaký lepší pocit.