

AMY MORINOVÁ

13 VĚCÍ, KTERÉ PSYCHICKY SILNÍ LIDÉ NEDĚLAJÍ



Získejte mentální sílu

Vzdorujte svým úzkostem

Trénujte mozek ke štěstí a úspěchu

Nebojte se změnit svůj život

Bizbooks®

Amy Morinová

13 věcí, které psychicky silní lidé nedělají

**BizBooks
Brno
2015**

13 věcí, které psychicky silní lidé nedělají

Amy Morinová

Překlad: Vladimír Fuksa

Obálka: Pavel Ševčík

Odpovědná redaktorka: Petra Kryštofová

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Authorized translation from the English language edition 13 Things Mentally Strong People Don't Do: Take Back Your Power, Embrace Change, Face Your Fears, and Train Your Brain for Happiness and Success.

Copyright © 2015 by Amy Morin.

Translation © Vladimír Fuksa, 2015

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-265-0388-0

Informace o knihách z nakladatelství BizBooks:

www.bizbooks.cz

www.facebook.com/NakladatelstviBizBooks

www.twitter.com/BizBooks_knihy

Vydalo nakladatelství BizBooks v Brně roku 2015 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 19257.

© Albatros Media a. s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

**ALBATROS MEDIA** a.s.

**AMY
MORINOVÁ**

**13 VĚCÍ,
KTERÉ
PSYCHICKY
SILNÍ LIDÉ
NEDĚLAJÍ**

*Získejte
mentální
sílu*

*Vzdorujte
svým
úzkostem*

*Trénujte
mozek
ke štěstí
a úspěchu*

*Nebojte se
změnit svůj
život*

Tato kniha obsahuje rady a informace týkající se péče o zdraví. Není zamýšlena jako náhrada za lékařskou péči a neměla by být užívána místo pravidelné odborné péče, spíše jen jako její doplněk. Doporučuje se, abyste před započtím jakéhokoli léčebného programu nebo péče vyhledali odbornou pomoc. Byla vynaložena veškerá snaha s cílem zajistit k datu vydání co největší přesnost informací v knize obsažených. Vydavatel a autorka se zříkají veškeré zodpovědnosti za jakékoli zdravotní následky, které mohou nastat po použití metod popsaných v této knize.

Jména a podrobnosti o identitě mnohých osob, o nichž kniha pojednává, byly v zájmu ochrany jejich soukromí změněny.

Věnováno všem, kteří se snaží být dnes lepší, než byli včera.

OBSAH

ÚVOD 11

CO JE MENTÁLNÍ SÍLA? 19

KAPITOLA 1

NEMARNÍ ČAS SEBELÍTOSTÍ 26

KAPITOLA 2

NEVZDÁVAJÍ SE SVÝCH SCHOPNOSTÍ 43

KAPITOLA 3

NEODMÍTAJÍ ZMĚNU 60

KAPITOLA 4

NEZABÝVAJÍ SE TÍM, NA CO NEMAJÍ VLIV 80

KAPITOLA 5

NESNAŽÍ SE KAŽDÉHO POTĚŠIT 99

KAPITOLA 6

NEBOJÍ SE VĚDOMĚ RISKOVAT 118

KAPITOLA 7

NEZABÝVAJÍ SE MINULOSTÍ 137

KAPITOLA 8

NEOPAKUJÍ STÁLE STEJNÉ CHYBY 154

KAPITOLA 9

NEVADÍ JIM ÚSPĚCH NĚKOHO JINÉHO 170

KAPITOLA 10

PO PRVNÍM NEZDARU SE NEVZDÁVAJÍ 187

KAPITOLA 11

NEBOJÍ SE SAMOTY 203

KAPITOLA 12

NEMAJÍ POCIT, ŽE JIM SVĚT NĚCO DLUŽÍ 222

KAPITOLA 13

NEOČEKÁVAJÍ OKAMŽITÉ VÝSLEDKY 237

ZÁVĚR

UDRŽOVÁNÍ MENTÁLNÍ SÍLY 255

LITERATURA 260

PODĚKOVÁNÍ 266

13

VĚCÍ,

KTERÉ

PSYCHICKY

SILNÍ

LIDÉ

NEDĚLAJÍ

ÚVOD

Když mi bylo třiatdvacet let, moje matka náhle zemřela na mozkové aneurysma. Byla to vždy zdravá, pracovitá, energická žena, která do své poslední minuty na světě milovala život. Večer před její smrtí jsem s ní mluvila. Setkaly jsme se ve školní tělocvičně při basketbalovém turnaji. Smála se, povídala, vychutnávala si život jako vždy. Ale po necelých čtyřiatdvaceti hodinách už nežila. Smrt matky mě hluboce zasáhla. Neuměla jsem si představit, jak bych mohla jít dále životem bez jejích rad, smíchu a lásky.

Tehdy jsem pracovala jako terapeutka v městském centru pro duševní zdraví. Abych se dokázala vypořádat se zármutkem, vzala jsem si pár týdnů volna. Věděla jsem, že nebudu moci efektivně pomáhat jiným, dokud se nedokážu úspěšně vyrovnat se svými pocity. Zvykání na život bez matky byl dlouhý proces. Nebylo to snadné, ale usilovně jsem se snažila znovu postavit na vlastní nohy. Jako vzdělaná terapeutka jsem věděla, že čas vše nevyléčí. Důležité je, jak se my vyrovnáváme s časem, což určuje rychlost našeho hojení. Je mi jasné, že zármutek je nezbytný proces, jenž nakonec mou bolest utiší, a proto jsem si dovolila být smutná i vzteklá a plně jsem si uvědomovala, o co vše jsem přišla, když matka zemřela. Velice mi chyběla, ale přitom jsem si bolestně uvědomovala, že už nebude u důležitých okamžiků v mém životě a že už se nikdy nedočká toho, nač se tolik těšila – například až odejde do penze nebo až se stane babičkou. Klid

jsem konečně našla díky pomoci přátel a příbuzných a ve víře v Boha. A když šel život dál, dokázala jsem už myslet na svou matku s úsměvem, nikoli s bodavým smutkem.

Po několika letech, když se blížilo třetí výročí matčiny smrti, jsem se svým manželem Lincolnem mluvila o tom, jak o víkendů nejlépe uctít její památku. Přátelé nás pozvali v sobotu večer na basketbalový zápas. Shodou náhod se hrálo ve stejné tělocvičně, kde jsem se s matkou naposledy setkala. S Lincolnem jsme mluvili o tom, jaké to bude, když se vrátíme na místo, kde jsme ji naposledy viděli, před pouhými třemi lety, večer před jejím skolem.

Usoudili jsme, že to bude báječný způsob, jak uctít její život. Koneckonců, mé vzpomínky na tento večer byly velmi pěkné. Smály jsme se, hovořily jsme o všem možném a byly to opravdu nádherné chvíle. Matka tehdy dokonce předpověděla, že si moje sestra vezme svého přítele – a její proroctví se o pár let později opravdu naplnilo.

S Lincolnem jsme se tedy v hale těšili ze společnosti našich přátel. Věděli jsme, že matka by si to tak přála. Bylo hezké vrátit se do těch míst a cítit se tam příjemně. Avšak ve chvíli, kdy jsem si oddechla, kdy jsem cítila, že se s matčinou smrtí úspěšně vypořádávám, se mi život znovu naprosto převrátil.

Po návratu z basketbalového zápasu si Lincoln začal stěžovat na bolesti v zádech. Před několika lety si při autonehodě zlomil několik obratlů, proto pro něj tyto bolesti nebyly nic nezvyklého. Po několika minutách se však zhroutil. Zavolala jsem sanitku. Přijela za několik minut a okamžitě odvezla Lincolna do nemocnice. Zatelefonovala jsem Lincolnově matce a s jeho rodinou jsem se brzy sešla na pohotovosti. Netušila jsem, co se mohlo Lincolnovi stát.

Po několika minutách čekání nás zavolali do hovorny. Ještě než mohl lékař cokoli říct, věděla jsem, co nám sdělí. Lincoln zemřel na infarkt.

O víkendu, kdy jsem si připomínala třetí výročí matčiny smrti, jsem se stala vdovou. Nedokázala jsem to pochopit. Lincolnovi bylo pouhých šestadvacet let a nikdy neměl se srdcem jakékoli potíže. Jak je možné, že tu byl, a najednou není? Stále jsem si ještě zvykala na život bez matky a teď si budu muset zvykat na život bez Lincolna. Neuměla jsem si představit, jak bych to mohla zvládnout.

Vyrovnávat se se smrtí partnera je doslova nepředstavitelné. V době, kdy se mi zdálo nemožné o něčem rozhodovat, jsem musela činit mnohá rozhodnutí. Během několika hodin bylo třeba zařídit všechno možné – od pohřbu po sepsání nekrologu. Neměla jsem čas, abych si mohla uvědomit realitu. Doslova mě to zavalilo.

Naštěstí jsem kolem sebe měla mnoho lidí, kteří mě podporovali. Zvládání zármutku je individuální proces, ale výrazně mi pomohla láska přátel a příbuzných. V některých okamžicích se mi zdálo, že to jde snáz, jindy to bylo horší. Ve chvíli, kdy jsem si říkala, že je to lepší, mě za dalším rohem čekal nepřekonatelný smutek. Žal je emocionálně, mentálně i fyzicky nesmírně vyčerpávající.

Cítala jsem lítost z mnoha věcí. Bylo mi líto manželovy rodiny, věděla jsem, jak ho měli rádi. Bylo mi líto všeho, co už Lincoln nebude moci zažít. Bylo mi líto toho, co jsme společně nestačili udělat. A samozřejmě mi nesmírně scházel on.

Jak jen to bylo možné, brala jsem si volno z práce. Vzpomínky na tyto měsíce mám dodnes rozmazané, každý den jsem se musela soustředit jen na to, abych dokázala při chůzi střídat nohy. Ale z práce jsme nemohla odejít natrvalo. Měla jsem jen svůj příjem a bylo třeba se vrátit.

Po několika měsících mi zavolal nadřízený a zeptal se mě, kdy chci začít znovu pracovat. Mým klientům říkal, že jsem na neurčitou dobu přestala pracovat, že musím řešit naléhavou rodinnou záležitost. Nikdo netušil, jak dlouho to může trvat, nevěděli jsme, co se může

stát. Ale po delší době už bylo třeba jim sdělit něco konkrétního. Zármutku jsem se samozřejmě ještě nestačila zbavit a rozhodně mi nebylo líp. Přesto jsem musela začít znovu pracovat.

Stejně jako v době, kdy jsem ztratila matku, jsem potřebovala čas, abych se vypořádala se smutkem. Nebylo možné jej ignorovat nebo odložit. Musela jsem svou bolest prožít a přitom se proaktivně snažit o její zhojení. Nemohla jsem zůstat jen v negativních emocích. Přestože by bylo jednodušší litovat se nebo jen procházet vzpomínky, věděla jsem, že by to ničemu nepomohlo. Musela jsem učinit vědomé rozhodnutí: Začít znovu, vykročit na dlouhou cestu, na níž bych si vybudovala nový život.

Musela jsem zjistit, jestli některé cíle, které jsem s Lincolnem sdílela, zůstaly i mými cíli. Několik let jsme působili jako pěstouni a chystali se jednou adoptovat dítě. Mohu se ale stát adoptivní matkou, když jsem zůstala sama? Nějakou dobu jsem pokračovala v pěstounské péči – zabývala jsem se především dětmi, které vyžadovaly naléhavou a krátkodobou péči, ale stále jsem necítila jistotu, že chci nějaké dítě adoptovat, když už nemám Lincolna.

Když jsem osaměla, musela jsem si také stanovit vlastní cíle. Rozhodla jsem se, že si troufnu na něco nového. Měla jsem řidičský průkaz na motorku, a proto jsem si ji pořídila. Také jsem začala psát. Nejdřív to byl spíše jen koníček, ale nakonec se mi psaní stalo částečným zaměstnáním. Musela jsem přehodnotit a změnit vztahy s lidmi a současně zjistit, kteří z Lincolnových přátel zůstanou mými přáteli a jaké budou moje vztahy s jeho rodinou bez něj. Mnozí z Lincolnových nejbližších přátel naštěstí zůstali se mnou. A jeho rodina se ke mně neustále chovala jako k vlastní.

Přibližně po čtyřech letech jsem dokonce našla novou lásku. Tedy přesněji – láska si našla mě. Už jsem si tak nějak zvykla na život v osamění. Ale všechno se změnilo v době, kdy jsem se začala scházet se

Stevem. Znali jsme se již léta a naše přátelství se pomalu začalo měnit v blízký vztah. Nakonec jsme začali mluvit o společné budoucnosti. Předtím mě nikdy nenapadlo, že bych se mohla znovu vdát, ale se Stevem mi na tom nepřipadalo nic divného.

Nepřála jsem si formální svatbu ani hostinu, měla bych pocit, že jde jen o parodii svatby s Lincolnem. Věděla jsem, že mí hosté budou nadšeni, až uvidí, že se znovu vdávám, bylo mi však také jasné, že mnozí z těch, kteří znali Licolna, by přitom cítili bolest nebo smutek. Současně jsem si nepřála, aby byla svatba pochmurná, proto jsme si se Stevem řekli, že obřad pojmeme netradičně. Utekli jsme do Las Vegas a nakonec se svatba stala nesmírně radostnou událostí, oslavou naší lásky a štěstí.

Asi rok po svatbě jsme si se Stevem řekli, že prodáme dům, kde jsem žila s Lincolnem, a odstěhujeme se o pár hodin jízdy dál. Bude me blíže mé sestře a mým neteřím a získáme tak příležitost začít úplně znovu. Našla jsem si práci v rušném zdravotnickém zařízení a s nadějemi a radostí jsme vyhlíželi společnou budoucnost. Právě ve chvíli, kdy už se zdálo, že se nám bude krásně žít, nabrala naše cesta ke štěstí nečekaný směr. Stevův otec Rob se dozvěděl, že má rakovinu.

Lékaři zpočátku předpokládali, že léčba rozvoj nádoru o několik let zpomalí. Po několika měsících však bylo jasné, že Robovi už nezbyvá ani rok, natož několik. Rob vyzkoušel další možnosti léčby, ale nic nezabralo. Lékaři byli zmatení, nechápali, jak je možné, že tchánovo tělo na léčbu nereaguje. Všechny možnosti léčby během několika měsíců selhaly.

Tato zpráva mě drtivě zasáhla. Rob byl tak plný života. Byl to takový ten člověk, co pořád tahá dětem z ucha mince, a uměl vyprávět tak veselé historky, jaké jsem nikdy neslyšela. Přestože žil v Minnesotě a my v Maine, často jsme se s ním vídali. Po odchodu do penze

nás mohl navštěvovat, zůstával u nás týdny a já jsem s ním vždycky žertovala o tom, že je naším nejoblíbenějším hostem. Protože byl vlastně naším jediným hostem.

Stal se také jedním z největších fanoušků mého psaní. Četl vše, co jsem napsala, ať už to byl článek o rodičovství nebo stať z psychologie. Velmi často mi volal s různými nápady a návrhy.

Robovi bylo sice dvaasedmdesát let, mně však připadalo, že je na nemoc příliš mladý. Ještě minulé léto přejel Ameriku na motorce, přeplul na plachetnici Hořejší jezero a jezdil po kraji v kabrioletu se sklopenou střechou. Teď byl však příliš nemocný a lékaři mluvili otevřeně – bude to už jenom horší.

V tu chvíli jsem si pomyslela: „Už je to tu zas.“ Nechtěla jsem znovu zažít takovou ztrátu. Přišlo mi to nespravedlivé. Zнала jsem spoustu lidí v mém věku, kterým ještě nikdy nikdo neumřel. Tak proč jen já musím pořád ztrácet své blízké? Seděla jsem u stolu a říkala si, jak je to možné. Jak to bude těžké. A jak si přeji, aby vše bylo jinak.

Přítom jsem si uvědomovala, že si takové myšlenky nesmím připouštět. Koneckonců už jsem to zažila a věděla jsem, že zase bude dobře. Kdybych se nebránila a spadla do pasti přesvědčení, že jsem na tom hůř než kdokoli jiný, nebo kdybych se přesvědčovala, že další ztrátu už nezvládnou, nijak by mi to nepomohlo. Jen by mi to bránilo nějak se se situací vyrovnat.

V tu chvíli jsem si sedla a napsala seznam „13 věcí, které psychicky silní lidé nedělají“. Byly to zvyky, které jsem si namáhavě vypracovala v době, kdy jsem se zbavovala zármutku. Věci, které by mi bránily ve zlepšení, pokud bych se jim poddala.

Nepřekvapí, že stejné zásady jsem sdělovala klientům, kteří ke mně přišli na terapii. Musela jsem si je však sepsat, abych vydržela na přímé cestě. Připomínaly mi, že si mohu udržet mentální sílu. A já

jsem musela být silná, jelikož několik týdnů po sepsání tohoto seznamu Rob zemřel.

O psychoterapeutech je známo, že lidem pomáhají. Pomoc budují na silných stránkách klientů, radí jim, jak by měli jednat a co mohou udělat pro to, aby se zlepšili. Tím, že jsem si sepsala seznam vlastních silných stránek, vědomě jsem se na chvíli vzdálila od toho, co se mi stalo druhou povahou. A pomohlo mi právě soustředění na to, co *nedělat*. Pozitivní zvyky jsou důležité, ale ve využití plného potenciálu nám často brání naše zlozvyky. Člověk může mít tisíce pozitivních zvyků, ale když si vedle nich udržuje i ty negativní, vyžaduje to větší úsilí při dosahování cílů. Vezměte si to takhle: Člověk je jenom tak dobrý jako jeho nejhorší zvyk.

Zlozvyky jsou jako závaží, které s sebou den co den vláčíme. Zpomalují nás, unavují a frustrují. Když se zaobíráme určitými myšlenkami, určitým způsobem se chováme a podléháme určitým pocitům, nedokážeme – navzdory veškeré snaze a talentu – plně využít svůj potenciál.

Představme si člověka, který se rozhodl, že bude každý den chodit do fitcentra. Cvičí skoro dvě hodiny. Pečlivě si zaznamenává, co dělal, aby mohl sledovat svůj pokrok. Za půl roku však nevidí žádnou změnu. Cítí zklamání, protože nezhubl a nenarostly mu svaly. Přátelům a příbuzným říká, že to nemá smysl, když nevypadá líp a necítí se líp. Přestože cvičení vynechal jen výjimečně. Přitom si neuvědomuje, jak se každý den při cestě z fitcentra odměňuje. Po takové námaze má hlad a říká si: „Zasloužím si něco dobrého!“ A tak každý den, než dojede domů, spořádá dvanáct koblih.

Vypadá to uhozeně, že? Ale takhle se chováme všichni. Snažíme se, namáháme při činnostech, o nichž se domníváme, že nám prospějí, ale přitom nevnímáme, co nám naši snahu kazí.

Když se těchto třinácti zlovyků zbavíte, pomůže vám to nejen ve chvílích zármutku. Můžete získat mentální sílu, nezbytnou k řešení všech problémů, které přináší život – velkých, či malých. Je lhostejné, jaké jste si stanovili cíle. Mentální síla vám pomůže lépe se vybavit k tomu, abyste dokázali využít svůj plný potenciál.

CO JE MENTÁLNÍ SÍLA?

Není pravda, že lidé jsou buď psychicky silní, nebo psychicky slabí. Každý má určitou mentální sílu, ale vždy jsou možnosti ke zlepšení. Získávání mentální síly pomáhá vaší schopnosti navzdory okolnostem ovládat emoce, řídit myšlenky a chovat se pozitivně.

Samozřejmě, někteří lidé jsou predisponováni tak, že svou mentální sílu rozvíjejí snáz než jiní. Jako kdyby byla mentální síla jakousi jejich přirozeností. Schopnost rozvíjet mentální sílu závisí na několika faktorech.

- ◆ **Genetika** – Geny ovlivňují vaše sklony k potížím s duševním zdravím, jako jsou poruchy nálady.
- ◆ **Povaha** – Někteří lidé mají takové povahové rysy, které jim pomáhají myslet realističtěji a chovat se pozitivněji.
- ◆ **Zkušenosti** – Životní zkušenosti ovlivňují váš způsob uvažování o sobě, o ostatních lidech a o světě obecně.

Některé z těchto faktorů je samozřejmě nemožné změnit. Nehezke dětství nelze vymazat. Genetickou predispozici k poruše pozornosti s hyperaktivitou rovněž nelze odstranit. To však neznamená, že

nemůžete zlepšovat svou mentální sílu. To může každý, tím, že věnuje čas a energii cvičením, která napomáhají sebezlepšování a nacházejí se v této knize.

PODSTATA MENTÁLNÍ SÍLY

Představte si člověka, který je ve společnosti nervózní. Ve snaze minimalizovat svou úzkost se vyhýbá navazování rozhovorů s kolegy. A čím méně s nimi mluví, tím méně ho kolegové oslovují. Když vejde do kuchyňky nebo míjí spolupracovníky na chodbě a nikdo s ním nepromluví, pomyslí si: „Jsem společensky neohrabaný.“ A čím častěji si to říká, tím nervóznější je z představy, že by s někým začal mluvit. Jeho úzkost sílí a současně s tím nabývá na intenzitě jeho touha vyhýbat se kolegům. Výsledkem je uzavřený, neustále sílící koloběh.

Abyste si uvědomili, co je duševní síla, musíte vědět, jak jsou vzájemně propleteny vaše myšlenky, chování a pocity. Jak často spolu působí a vytvářejí nebezpečnou sestupnou spirálu, jakou jsem právě popsala. Rozvoj mentální síly proto vyžaduje trojsměrný přístup:

1. **Myšlenky** – Identifikovat iracionální myšlenky a nahradit je realističtějšími.
2. **Chování** – Navzdory okolnostem se chovat pozitivně.
3. **Emoce** – Ovládat své emoce, aby emoce neovládly vás.

Neustále slyšíme: „Mysli pozitivně.“ Ale pouhý optimismus k dosažení plného potenciálu nestačí.

ZVOLTE CHOVÁNÍ ZALOŽENÉ NA VYVÁŽENÝCH EMOCÍCH A RACIONÁLNÍM MYŠLENÍ

Děsím se hadů. A přitom můj strach je zcela iracionální. Bydlím v Maine. V přírodě tu žádní jedovatí hadi nežijí. Hady vídám jen zřídka, ale když se to stane, srdce mám až v krku a nejradyji bych utíkala. Obvykle – ještě než se rozběhnu – však dokážu tuto čirou paniku vyvážit racionální myšlenkou, která mi říká, že nemám logický důvod se bát. Jakmile začne působit racionální uvažování, dokážu se k hadovi přiblížit – dokud je v bezpečné vzdálenosti. Nechci ho brát do ruky, laskat se s ním, ale dokážu ho obejít a nedovolím, aby mi iracionální strach zkazil den.

Nejlepší rozhodnutí činíme ve chvílích, kdy emoce vyvážíme racionálním uvažováním. Zastavte se na okamžik a zauvažujte nad tím, jak se chováte ve chvílích, kdy jste opravdu rozzlobeni. Velmi pravděpodobně už jste řekli nebo udělali něco, čeho jste později litovali. A to se stalo proto, že jste jednali na základě emocí, nikoli logiky. Avšak rozhodování pouze na základě racionálního uvažování neznamená, že rozhodnutí bude správné. Jsme přece lidé, žádní roboti. Jednání našeho těla musí být řízeno srdcem i hlavou současně.

Mnozí mí klienti pochybují o své schopnosti ovládat myšlenky, emoce a chování. „Nedokážu se těch pocitů zbavit,“ říkají. Nebo: „Neumím odstranit negativní myšlenky, které se mi honí hlavou.“ Či: „Nedokážu se motivovat k tomu, co chci dosáhnout.“ Ale s větší mentální silou je to možné.

PRAVDA O MENTÁLNÍ SÍLE

Existuje mnoho dezinformací a chybných představ o tom, co znamená být psychicky silný. Nabízím vám několik pravd o mentální síle:

- ◆ *Být psychicky silný neznamená chovat se drsně.* Kdo je mentálně silný, nemusí se stát robotem nebo vypadat tvrdě. Podstatné je chovat se podle svých hodnot.
- ◆ *Mentální síla nevyžaduje ignorovat své emoce.* Ke zvyšování mentální síly není nutno potlačovat emoce. Je třeba umět je pozorně vnímat. Je třeba umět je interpretovat a chápat, jak emoce mohou ovlivňovat vaše myšlenky a chování.
- ◆ *Abyste byli psychicky silní, nemusíte považovat své tělo za stroj.* Duševní síla neznamená hnát své tělo na jeho fyzické hranice jen proto, abyste si dokázali, že umíte nevnímat bolest. Jde o to, abyste si dokázali uvědomit své myšlenky a pocity a abyste věděli, kdy se chovat jinak, než vám radí, a kdy je naopak poslechnout.
- ◆ *Být psychicky silný neznamená, že musíte být zcela soběstačný.* Ten, kdo je mentálně silný, nemusí neustále prohlašovat, že nepotřebuje ničí pomoc nebo zásah nějaké vyšší moci. Schopnost přiznat si, že neznáte na všechno odpověď, že můžete požádat o pomoc, když ji potřebujete, a uvědomit si, že můžete získat sílu z nějaké vyšší moci, je příznakem touhy být silnější.

- ◆ *Být psychicky silný neznamená jen pozitivně uvažovat.* Přehnaně pozitivní uvažování může být stejně zhoubné jako přehnaně negativní uvažování. Základem mentální síly je uvažování realistické a racionální.
- ◆ *Rozvoj psychické síly není jen touha po štěstí.* Mentální síla vám pomůže být v životě spokojenější, ale neznamená to se každý den po probuzení nutit, abyste se cítili šťastní. Důležité je činit taková rozhodnutí, která vám umožní plně využít váš potenciál.
- ◆ *Mentální síla není jen nejnovější trend v populární psychologii.* Stejně jako je svět tělesné zdatnosti plný bláznivých diet a cvičebních trendů, je svět psychologie často plný pomíjivých nápadů o tom, jak se stát lepším a ještě lepším. Mentální síla však není žádný trend. Jedno odvětví psychologie už od šedesátých let 20. století učí lidi, jak změnit myšlení, pocity a chování.
- ◆ *Mentální síla není synonymem pro duševní zdraví.* Zatímco průmysl zdravotní péče často staví duševní zdraví do protikladu s duševními chorobami, mentální síla je něco jiného. Stejně jako lidé mohou být fyzicky silní, přestože trpí nemocemi těla, například cukrovkou, můžete být duševně silní, i když máte deprese, úzkosti nebo jiné potíže s duševním zdravím. Být duševně nemocný neznamená být odsouzený ke zlovykům. Můžete rozvíjet pozitivní zvyky. Možná to bude vyžadovat větší úsilí, větší soustředění a větší dřinu, ale možné to je.

PŘÍNOSY MENTÁLNÍ SÍLY

Když se v životě daří, bývá snadné cítit se duševně silný, ale občas se objeví potíže. Někdy bývají nevyhnutelné – ztráta práce, přírodní katastrofa či nemoc nebo i smrt v rodině. Když budete psychicky silní, budete také lépe připraveni vypořádat se s obtížemi, které přináší život. Mezi přínosy zvýšení mentální síly patří:

- ◆ **Větší odolnost vůči stresu** – Mentální síla pomáhá v každodenním životě, nejen v krizi. Budete umět efektivněji zvládat potíže, což pomůže snížit úroveň stresu.
- ◆ **Posílení životní spokojenosti** – Se zvyšováním mentální síly stoupá také vaše sebevědomí. Začnete se chovat podle svých hodnot, čímž získáte duševní klid a uvědomíte si, co je v životě opravdu důležité.
- ◆ **Zlepšení výkonnosti** – Ať už je vaším cílem stát se lepším rodičem, zvýšit produktivitu práce nebo výkonnost na sportovním poli, zvýšení mentální síly vám pomůže dosáhnout vašeho plného potenciálu.

JAK ROZVÍJET MENTÁLNÍ SÍLU

Nic nemůžete dokonale ovládnout, jenom když si přečtete knihu. Sportovci se nestanou špičkovými závodníky, když budou o svém sportu pouze číst. Hudebník nemůže zvýšit své umění jen tím, že se bude dívat, jak hrají jiní. Všechno se musí trénovat.

Následujících třináct kapitol nemá být pouhým seznamem toho, co dělat, nebo co nedělat. Je to popis zvyků, kterým každý z nás čas od času podlehne. Cílem je pomoci vám, abyste našli lepší způsoby, jak se vyrovnat s životními obtížemi, abyste se těmto nástrahám vyhuli. Podstatné je růst, zdokonalovat se a snažit se být lepšími, než jste byli včera.

KAPITOLA 1

NEMARNÍ ČAS SEBELÍTOSTÍ

Sebelítost je jednoznačně nejničivější nefarmaceutická droga.

*Je návyková, poskytuje krátkodobou slast
a odděluje svou oběť od reality.*

– JOHN GARDNER

V týdnech po Jackově nehodě jeho matka neustále mluvila o „strašlivé události“. Každý den znovu a znovu popisovala, jak náraz školního autobusu zlomil Jackovi obě nohy. Vyčítala si, že nebyla s ním, aby ho ochránila, a vidět ho několik týdnů v kolečkovém křesle, to téměř nedokázala snést.

Přestože lékaři předpokládali úplné vyléčení, matka Jacka neustále upozorňovala, že už nikdy nebude mít nohy úplně zdravé. Chtěla – kdyby nastaly nějaké potíže –, aby si uvědomil, že už nikdy nebude hrát fotbal ani běhat jako jiné děti.

Přestože se Jack díky péči lékařů mohl vrátit do školy, rodiče se rozhodli, že matka odejde z práce a po zbytek roku ho bude učit doma. Domnívali se, že každodenní pohled na školní autobus v něm může vyvolávat nepříjemné vzpomínky. Chtěli také zabránit tomu, aby se nemusel o přestávkách z kolečkového křesla dívat na hrající si kamarády. Doufali, že doma se Jack uzdraví rychleji – emočně i fyzicky.

Jack se obvykle učil jen dopoledne, odpoledne a večer se díval na televizi a hrál si na počítači. Po několika týdnech si rodiče všimli, že se mu mění nálada. Obvykle živé a šťastné dítě se stávalo popudlivým a smutným. Rodiče cítili stále silnější obavy, že nehoda ho možná traumatizovala víc, než se domnívali. Proto s Jackem ve snaze zbavit ho emočních jizev začali chodit na psychologickou terapii.

Jacka vzali ke známé terapeutce, jež se specializovala na dětská traumata. Psycholožka byla informována Jackovým lékařem, před prvním setkáním tedy věděla něco o tom, co má Jack za sebou.

Když matka přivezla Jacka do ordinace, Jack tiše seděl a zíral na podlahu. Matka pak prohlásila: „Po té strašné nehodě je to pro nás opravdu těžké. Doslova nám zničila život a Jackovi způsobila velké emocionální problémy. Od té doby je úplně jiný.“

K matčinu překvapení nereagovala terapeutka soucitně. Místo toho nadšeně řekla: „Jacku, moc jsem se na tebe těšila! Ještě nikdy jsem neviděla kluka, který by napráskal školnímu autobusu. Musíš mi říct, jak jsi to dokázal, poprat se s autobusem a vyhrát!“ Jack se poprvé od nehody usmál.

V následujících týdnech psal Jack s terapeutkou knihu. Měla příhodný název: Jak přeprat školní autobus. Vznikl nádherný příběh o tom, jak ze rvačky se školním autobusem vyšel jen s několika zlomenými kostmi.

Příběh vyšperkoval popisem pranice: Jak popadl autobus za výfuk, jak se otočil a jak si před nárazem autobusu chránil větší část těla. Navzdory přehnaným podrobnostem byla podstata příběhu pravdivá – přežil, protože je houževnatý. Do závěru knihy přidal Jack autoportrét. Nakreslil se, jak sedí na vozíku a má na sobě pláštěnku superhrdiny.

Do Jackovy léčby zapojila terapeutka i jeho rodiče. Ukázala jim, jaké měli štěstí, když Jack přežil jen s několika zlomeninami. Rodičům radila, aby přestali Jacka litovat. Doporučila jim, aby s ním jednali jako s mentálně i tělesně odolným klukem, který dokázal odolat velkému protivenství. Přestože se mu nohy neléčily řádně, chtěla, aby se rodiče soustředili na to, co může Jack v životě dokázat, nikoli na to, co vše mu nehoda znemožnila.

Při přípravě Jackova návratu do školy spolupracovala terapeutka a rodiče s vedením školy a s učiteli. Kromě speciálního ubytování, které bylo nutné, vzhledem k tomu, že zůstával na vozíku, chtěli mít jistotu, že spolužáci a učitelé nebudou Jacka litovat. Jeho knihu dali přečíst ostatním dětem, aby se dozvěděly, jak přepral školní autobus, a aby pochopily, že není důvod k nějaké lítosti.

VYCHUTNÁVÁNÍ SEBELÍTOSTI

Každého čeká v životě bolest a smutek. A přestože smutek je normální, tj. zdravá emoce, vyžívat se ve smutku a v neštěstí je sebedestruktivní. Odpovíte pozitivně na některé z následujících otázek?

- Máte sklon se domnívat, že vaše potíže jsou horší než problémy ostatních?
- Kdybyste neměli smůlu, žádné problémy by vás nepostihly?
- Problémy se vám hromadí mnohem rychleji než ostatním?
- Jste si zcela jisti, že nikdo jiný nechápe, jak máte těžký život?
- Občas zrušíte volnočasové aktivity nebo společenské události a raději zůstanete doma a myslíte na své problémy?
- Lidem často říkáte, co se vám během dne stalo nepříjemného?
- Někdy si stěžujete, že něco vůči vám není fér?
- Občas obtížně hledáte něco, za co můžete být vděční?

- Myslíte si, že ostatní lidé mají mnohem jednodušší život?
- Někdy si říkáte, jestli vám to svět nedělá schválně?

Vidíte někdy v uvedených příkladech sami sebe? Když se sebelítosti podaří změnit vaše myšlení a chování, může vás i zničit. Místo toho ji však můžete ovládnout vy. I když není možné změnit okolnosti, svůj přístup můžete změnit vždy.

PROČ SE LITUJEME

Proč podléháme sebelítosti, když může být tak ničivá? A proč je někdy tak snadné, a dokonce i útěšné si sebelítost vychutnávat? Lítost byla pro Jackovy rodiče obranným mechanismem, jímž se snažili svého syna chránit před budoucími nebezpečími. Soustředili se spíše na to, co nemůže. To mělo posloužit jako štít, jenž by mu bránil ve střetnutí s dalšími potenciálními potížemi.

Je pochopitelné, že po nehodě měli víc než dříve strach o jeho bezpečnost. Nechtěli ho pustit z dohledu. A obávali se, jak bude reagovat, kdyby znovu spatřil školní autobus. Pak už bylo jen otázkou času, kdy ve všechna lítost, zaměřená na Jacka, promění v jeho sebelítost.

Do pastí sebelítosti spadneme snadno. Tím, že sami sebe litujete, často odkládáte přímé střetnutí se svými skutečnými obavami a tím se můžete vyhýbat přijímání zodpovědnosti za své činy. Sebelítost může sloužit jako nějaká hra na čas. Místo určitého jednání nebo postupu vpřed přeháníte negativa své situace a tím si vlastně zdůvodňujete, proč neděláte nic k jejímu zlepšení.

Lidé často využívají sebelítost jako nástroj k získání pozornosti. Po-užitím karty „jsem na tom špatně“ můžete od ostatních získat nějaká

laskavá slova. Alespoň zpočátku. Pro lidi, kteří mají strach z odmítnutí, může být sebelítost nepřímou žádostí o pomoc. Doufají, že voláním „Ó běda, jaký žal!“ vyvolají zájem a podporu.

Trápení však bohužel nebývá rádo samo a sebelítost se leckdy může proměnit ve vzájemné trumfování. Rozhovor se změní v soutěž o to, kdo z přítomných je na tom hůř. Sebelítost také nabízí důvod k odmítání zodpovědnosti. Když svému šéfovi říkáte, jak jste na tom zle, může to vycházet z touhy, aby od vás očekával méně.

Sebelítost se může také změnit v jakýsi vzdor. Skoro jako bychom očekávali, že se něco samo změní, když se postavíme na zadní a připomeneme tím vesmíru, že si zasloužíme něco lepšího. Jenomže tak to na světě nechodí. Neexistuje žádná vyšší bytost – nebo přesněji řečeno lidská bytost –, která přifrčí a postará se, aby s námi život zacházel spravedlivě.

POTÍŽE SE SEBELÍTOSTÍ

Sebelítost je sebezničující. Způsobuje další potíže a může mít velmi nepříjemné následky. Místo aby Jackovi rodiče byli rádi, že jejich syn nehodu přežil, trápili se tím, co jim nehoda vzala. A tím vlastně umožnili, aby jim vzala ještě mnohem víc.

Tím nechci říct, že by nebyli milujícími rodiči. Jejich jednání vycházelo z touhy zajistit synovi bezpečí. Jenomže čím víc Jacka litovali, tím negativněji lítost ovlivňovala jejich rozpoložení.

Libování si v sebelítosti překáží plnému životu těmito způsoby:

- ◆ *Je to ztráta času.* Sebelítost spotřebovává mnoho mentální energie a nijak nemění situaci. I když nemůžete konkrétní

problém vyřešit, můžete jednat tak, abyste se s životními překážkami vyrovnávali pozitivně. Sebelítost vás k řešení nijak nepřiblíží.

- ◆ *Vyvolává další negativní emoce.* Jakmile sebelítosti dovolíte, aby vás přemohla, vyvolá to další příval nepříjemných pocitů. Může vést ke vzteku, zášti, pocitu osamělosti a dalším pocitům, které pak podněcují vznik negativních myšlenek.
- ◆ *Může být jakýmsi naplňujícím se proroctvím.* Pocity sebelítosti mohou vést k bídnému životu. Když sami sebe litujete, je nepravděpodobné, že budete podávat nejlepší výkony. To pak může způsobovat další problémy a stále vážnější nezdary, což potom posílí váš pocit sebelítosti.
- ◆ *Brání vám vypořádávat se s jinými pocity.* Sebelítost překáží řešení zármutku, smutku, vzteku a dalších pocitů. Může vám bránit v jejich hojení a pokroku, jelikož sebelítost se soustřeďuje na to, proč něco není jinak, nikoli na přijetí situace takové, jaká je.
- ◆ *Vede k přehlížení toho dobrého v životě.* Když vám život dává jen dobré a najednou se stane něco špatného, sebelítost vás nutí k zájmu jen o to negativní. Když se litujete, přehlížíte pozitivní aspekty života.
- ◆ *Narušuje vztahy.* Mentalita oběti, to není lákavá vlastnost. Stíží na to, jak je vám zle, ostatní velmi rychle unaví. Nikdo nikdy neřekne: „Mně se na ní nejvíc líbí, jak sama sebe lituje.“

PŘESTAŇTE SE LITOVAT

Vzpomínáte si na trojsměrný přístup k získání mentální síly? Abyste se zbavili pocitu sebelítosti, musíte změnit své lítostivé chování a bránit sami sobě v oddávání se lítostivým myšlenkám. V Jackově případě to znamenalo, že neměl trávit všechny čas doma u počítačových her a televize. Potřeboval se dostat mezi děti jeho věku a vrátit se k dřívějším činnostem, na které stačil, jako bylo třeba docházení do školy. Jeho rodiče také změnilí své myšlení a začali se na Jacka dívat nikoli jako na oběť, ale jako na toho, kdo přežil něco zlého. Sebelítost dokázali nahradit vděčností, teprve když změnili své uvažování o synovi a o nehodě.

JEDNEJTE ZPŮSOBEM, JENŽ ZTĚŽUJE PODLEHNUTÍ SEBELÍTOSTI

Čtyři měsíce po Lincolnově smrti se přiblížil den, kdy jsme s rodinou měli vzpomenout na jeho sedmadvacáté narozeniny. Dny před výročím se vlekly, nevěděla jsem, jak to přežijeme. Pořád jsem si představovala, jak sedíme v kruhu kolem krabice s kapsníčky a mluvíme o tom, jak je nespravedlivé, že se nedožil sedmadvacátých narozenin.

Když jsem konečně sebrala odvalu a zeptala se své tchýně, jak chce tento den strávit, bez zaváhání mi odpověděla: „Co kdybychom si skočili padákem?“ A nejlepší bylo, že to myslela vážně. A pro mě, to musím přiznat, byla představa, že vyskočím z letadla, mnohem příjemnější než to truchlení, které jsem si představovala. Byl to pro mě ideální způsob, jak uctít Lincolnova dobrodružného ducha. Velice rád se seznamoval s novými lidmi, navštěvoval nová místa, zkoušel nové věci. Nebylo neobvyklé, že bez velkých příprav vyrazil o víkend

na výlet, i kdyby to znamenalo, že se vrátí utahaný a do práce půjde přímo z nočního letu. Říkal, že když jeden den musíme v práci přemáhat únavu, stojí to za vzpomínky, které jsme získali. Seskok padákem by Lincolna zcela jistě zajímal, proto mi to přišlo jako vhodný způsob, jak oslavit jeho život.

Když skáчете z letadla, nemůžete cítit sebelítost. Samozřejmě za předpokladu, že máte na zádech padák. Nás to velice bavilo a navíc z toho vznikla každoroční tradice. Každý rok o Lincolnových narozeninách vzpomínáme na jeho lásku k životu a dobrodružství. A získáváme přitom pozoruhodné zážitky – od plavání se žraloky k jízdě na mezích Velkým kaňonem. Dokonce jsme vyzkoušeli létající hrazdu.

Lincolnova narozeninového dobrodružství se každoročně účastní celá rodina. Jeho matka se někdy jen dívá, s kamerou v ruce, ale před dvěma lety, v osmaosmdesáti letech, byla první na lanové dráze v korunách stromů. Přestože jsem se znovu vdala, tato tradice pokračuje a účastní se i můj manžel Steve. Na tento den se každý rok velice těšíme.

Tím, že právě tohoto dne děláme něco zajímavého, nijak nepřehlízíme náš zármutek ani nemaskujeme smutek. Důležité je, že učiníme rozhodnutí oslavit dary života a odmítneme chovat se sebelítostivě. Místo abychom se litovali, že jsme něco ztratili, jsme raději vděční za to, co máme.

Když si všimnete, že se do vašeho života vkrádá sebelítost, vědomě se snažte udělat něco, co je v přímém rozporu s tím, jak se cítíte. Abyste se sebelítosti ubránili, nemusíte hned skákat padákem. Někdy významně pomohou třeba jen malé změny v chování. Nabízím několik příkladů:

- ◆ *Staňte se na moment dobrovolníkem.* Zbavíte se myšlenek na své potíže a budete mít dobrý pocit z toho, že jste pomohli někomu jinému. Je obtížné se litovat, když obsluhujete

hladovějící v dobročinné vývařovně nebo trávíte čas s obyvateli v sanatoriu pro stařečky.

- ◆ *Vykonejte nějaký dobrý skutek.* Klidně posekejte susedovi trávník nebo darujte krmení útulku pro zvířata. Dobrý skutek dá vašemu životu větší smysl.
- ◆ *Dělejte něco čínorodého.* Fyzická nebo duševní práce vám pomůže zabývat se něčím jiným než vašim neštěstím. Cvičení, účast na přednášce, čtení knihy, nový koníček – to vše vám může pomoci změnit postoj.

Ke změně pocitů existuje jeden důležitý klíč: Musíte si uvědomit, jaké chování ve vás tlumí pocit sebelítosti. Někdy je to cesta pokusu a omylu, jelikož určitý druh chování zabírá na každého jinak. Jestliže to, co právě děláte, nepomáhá, zkuste něco jiného. Ale když neučiníte ani jeden krok správným směrem, zůstanete pořád tam, kde jste.

NAHRAĎTE MYŠLENKY, KTERÉ SEBELÍTOST VYVOLÁVAJÍ

Jednou jsem na parkovišti před samoobsluhou viděla drobnou srážku. Dvě auta couvala a střetla se nárazníky. Zdálo se, že srážka ani jedno z aut nijak nepoškodila.

Jeden z řidičů ale vyskočil a řekl: „Tohle mi ještě scházelo. Proč se mi to pořád stává? Jako kdybych dneska neměl už tak dost starostí!“

Druhý řidič naopak vystoupil z vozu a jenom zakroutil hlavou: „Pane jo, ještě že se nikomu nic nestalo. To je přece prima, když nabouráte a jste v pořádku.“

Oba muži zažili totéž. Jejich vnímání události bylo však naprosto odlišné. Jeden se považoval za oběť strašlivých okolností a ten druhý se na to díval jako na štěstí. Jejich reakce vycházela z rozdílného vnímání situace.

Na to, co se vám v životě stane, můžete nahlížet mnoha různými způsoby. Když okolnosti vnímáte způsobem, který lze vyjádřit slovy „Proč zrovna já?“, často cítíte sebelítost. Když ale na něčem vidíte spíše to pozitivní, dokonce i na nějaké zlé situaci, pak mnohem spíše budete v životě cítit radost a spokojenost.

To lepší je možné vidět téměř na všem. Zeptejte se některého dítěte na to, co je pro něj na rozvodu rodičů nejlepší, a většina odpoví: „O Vánocích dostávám víc dárků!“ Samozřejmě, rozvod může přinést jen málo příjemného, ale mít dvakrát tolik dárků je jeden drobný aspekt rozvodu, který některé děti může potěšit.

Změnit pohled na situaci nebývá vždy snadné, zvláště když se cítíte jako hostitel na své oslavě sebelítosti. Položte si tedy následující otázky, může vám to pomoci změnit negativní myšlenky a přiblížit se realitě:

- ◆ *Mohu se na situaci dívat nějak jinak? V tuto chvíli nastupuje uvažování ve stylu „poloplná, nebo poloprázdná sklenice“.* Když se na něco díváte z hlediska poloprázdné sklenice, zamyslete se na chvíli, jestli by tutéž situaci nemohlo změnit použití hlediska poloplné sklenice.
- ◆ *Co mohu poradit někomu, koho mám rád a kdo má tyto problémy? Někdy raději říkáme povzbudivá slova někomu jinému než sobě. Jen stěží bychom někomu řekli: „Ty máš úplně strašný život. Nic se ti nedaří.“ Místo toho řekneme něco laskavého, podnětného, jako třeba: „Ale ty to už nějak vyřešíš, určitě se z toho dostaneš. Opravdu.“* Vezměte tedy tato svá moudrá slova a aplikujte je sami na sebe.

- ◆ *Proč mám věřit, že to překonám?* Sebelítost často pramení z nedostatku sebevědomí, víry, že jsme schopni své potíže vyřešit. Máme sklon se domnívat, že z něčeho se zkrátka nedostaneme. Připomeňte si chvíle, kdy jste vyřešili nějaký problém, kdy jste se v minulosti vyrovnali s nějakou tragédií. Posuďte, jaké máte schopnosti, podpůrné nástroje a zkušenosti, vše, co vám může dodat sílu a sebedůvěru, které vás zbaví pocitu sebelítosti.

Čím více se zabýváte myšlenkami, které vám neustále brání zhodnotit situaci, tím hůř vám bude.

Nejčastější myšlenky, které vyvolávají sebelítost, jsou:

- ◆ Nedokážu vyřešit jediný problém.
- ◆ Hezké věci se dějí vždycky jen někomu jinému.
- ◆ Mně se pořád děje něco špatného.
- ◆ Můj život je pořád horší a horší.
- ◆ S tímhle by si neporadil nikdo.
- ◆ Nikdy si neodpočinu.

Negativní myšlenky je možné zastavit, ještě než se vymknou kontrole. I když nahradit negativní myšlenky realističtějšími vyžaduje trénink a dřinu, velmi efektivně to pomáhá potlačit pocity sebelítosti.

Když vás napadne „Mně se pořád děje něco špatného“, sepište si současně seznam všeho příjemného, co se vám stalo. Pak původní

myšlenku nahraďte nějakou realističtější, například „Stalo se mi něco zlého, ale taky se mi stalo hodně pěkného“. Neznamená to, že byste měli pozitivizovat něco negativního. Místo toho se snažte podívat na svou situaci realisticky.

NAHRAĎTE SEBELÍTOST VDĚČNOSTÍ

Marla Runyanová je opravdu všestranná žena. Má magisterský titul, napsala knihu a závodila na olympiádě. Jako první Američanka zaběhla newyorský maratón v úžasném čase dvou hodin a 27 minut. A to je o to pozoruhodnější, jelikož Marla vše dokázala navzdory tomu, že je v podstatě slepá.

Když bylo Marle devět let, byla u ní diagnostikována Stargardtova nemoc, která se vyskytuje u dětí. Projevuje se degenerací žluté skvrny sítnice. Marle se začal zhoršovat zrak a přitom v sobě objevovala lásku k běhání. Za několik let se stala jednou z nejrychlejších běžkyň na světě, přestože v podstatě nikdy neviděla cílovou čáru.

Nejdříve se Marle dařilo na Paralympijských hrách. Závodila v roce 1992 a také o čtyři roky později. Získala celkem pět zlatých a jednu stříbrnou medaili a vytvořila také několik světových rekordů. To jí však nestačilo.

V roce 1999 se zúčastnila Panamerických her a vyhrála závod na 1 500 metrů. V roce 2000 jako první slepý sportovec závodila na olympijských hrách. Do cíle závodu na 1 500 metrů doběhla jako první z Američanek a celkově skončila osmá.

Marla svou slepotu nepovažuje za postižení. Je pro ni spíš darem, jenž jí umožňuje stát se úspěšnou v závodech na dlouhých i krátkých tratích. Ve své knize *Bez cílové čáry – Můj život, jak jej vidím já* přiznává: „Slepota mě nejen přinutila ukázat mé schopnosti, ale také mě

tlačila k tomu, abych něco dokázala. Získala jsem vůli a snahu, které využívám den co den.“ Marla se nezabývá tím, co jí ztráta zraku vzala. Naopak cítí vděčnost za to, co jí dala.

Když si říkáme „Zasloužím si něco lepšího“, litujeme se. Vděčnost znamená říkat si: „Mám víc, než si zasloužím.“ Získání pocitu vděčnosti vyžaduje určitou námahu, ale není to těžké. Každý se může naučit, jak cítit větší vděčnost. Tím, že si osvojí nové návyky.

Začněte tím, že si uvědomíte, jak jsou ostatní laskaví a velkorysí. Uznejte, že na světě existují i dobré věci, a tím si začnete uvědomovat, co máte.

Abyste cítili vděčnost, na to nemusíte být bohatí, neuvěřitelně úspěšní nebo mít dokonalý život. Člověk, který vydělává 34 000 dolarů ročně, si možná myslí, že moc peněz nemá, ale přitom patří mezi jedno procento nejbohatších lidí na světě. Pokud čtete tuto knihu, znamená to, že máte větší štěstí než téměř jedna miliarda lidí, kteří neumějí číst a z nichž mnozí jsou odsouzeni k životu v chudobě.

Naučte se v životě vnímat maličkosti, které jste dosud považovali za samozřejmé, a budujte tak v sobě pocit vděčnosti. Nabízím vám pár jednoduchých návyků, které vám pomohou soustředit se na to, zač můžete být vděční:

- ◆ *Pište si deník vděčnosti.* Každý den si zapište alespoň jednu věc, za kterou jste vděční. Může to být radost z maličkostí, například že můžete dýchat čistý vzduch nebo vidět zářící slunce, ale také velké požehnání, např. že máte práci a rodinu.
- ◆ *Říkejte, za co jste vděční.* Když víte, že psát deník byste nevydrželi, zvykněte si alespoň říkat, za co jste vděční. Každé ráno hned po probuzení a každý večer před usnutím vyberte

jeden z darů života, za který můžete cítit vděčnost. A řekněte to nahlas, i kdybyste mluvili jen sami k sobě, protože když slova vděčnosti uslyšíte, váš pocit vděčnosti se tím posílí.

- ◆ *Jakmile pocítíte sebelítost, přepněte kanál.* Když si uvědomíte, že se začínáte litovat, přesuňte svůj zájem na něco jiného. Nedo-
volte si pokračovat v myšlenkách, že život není fér nebo že by
měl být život jiný. Místo toho si sepište seznam lidí, okolnos-
tí a zážitků, za které můžete být vděční. A jestli si píšete de-
ník, vždy když se vás začne zmocňovat sebelítost, podívejte se
do něj a něco si přečtěte.
- ◆ *Ptejte se ostatních, za co jsou vděční.* Zahajte rozhovory o vděč-
nosti. Pomohou vám zjistit, za co jsou vděční ostatní. Když
slyšíte, za co jsou vděční, připomene vám to další oblasti,
které si zaslouží vděčnost.
- ◆ *Učte děti vděčnosti.* Máte-li děti, učte je, aby byly vděčné za to,
co mají. Je to jeden z nejlepších způsobů, jak držet své postoje
na uzdě. Zvykněte si každý den se dětí ptát, za co jsou vděčné.
Ať všichni členové vaší rodiny napíší, za co cítí vděčnost, a lís-
tek vloží do sklenice vděčnosti nebo jej vyvěsí na nástěnku.
Všichni z rodiny tak budou mít zábavnou připomínku, aby
vděčnost včlenili do svého každodenního života.

ZBAVÍTE-LI SE SEBELÍTOSTÍ, STANETE SE SILNĚJŠÍMI

Jeremiah Denton sloužil ve vietnamské válce jako pilot námořního letectva USA. V létě roku 1965 byl sestřelen, a musel se tak z letadla

katapultovat. Severovietnamská armáda ho zajala a stal se na více než sedm let válečným zajatcem.

Komandér Denton a další důstojníci působili i v zajetí jako velitelé ostatních zajatců, přestože byli denně bití, mučeni a hladověli. Denton byl často zavírán do separace za to, že nabádal ostatní zajatce, aby odolávali pokusům vězňitelů o získávání informací.

Po deseti měsících v zajetí byl Denton vybrán, aby se zúčastnil propagandistického televizního interview. Odpovídal na otázky, ale přitom předstíral, že ho oslepují silné reflektory, a mrkáním v morseovce signalizoval slovo „mučení“. Tajně vyslal zprávu, že jejich vězňitelé s nimi špatně zacházejí. Při rozhovoru pak ještě vyjádřil podporu americké vládě.

Byl propuštěn v roce 1973, po sedmi letech v zajetí. Když jako svobodný člověk vystoupil z letadla, řekl: „Bylo nám ctí, že jsme mohli sloužit své vlasti v obtížných podmínkách. Za tento den jsme upřímně vděční našemu vrchnímu veliteli a celé zemi. Bůh žehnej Americe.“ V roce 1977 odešel z vojenské služby a ve volbách se stal senátorem za Alabamu.

Přestože se Jeremiah Denton dostal do nevýslovně špatných podmínek, nemarnil čas sebelítostí. Místo toho si udržoval klid a vyrovnanost a dělal vše, aby situaci nějak zvládl. I po propuštění cítil vděčnost za to, že mohl sloužit vlasti, místo aby se litoval kvůli ztracenému času.

Vědci zkoumají rozdíly, jaké nastávají, když se lidé zabývají svými obtížemi nebo naopak tím, za co jsou vděční. Když si každý den uvědomíte, za co můžete být vděční, bude to účinný nástroj, který vám může pomoci dosáhnout změny. Vděčnost navíc ovlivňuje nejen vaše duševní zdraví, může ovlivnit i zdraví tělesné. V roce 2003 vyšla v *Journal of Personality and Social Psychology* studie, která uvádí:

- ◆ *Lidé, kteří cítí vděčnost, nestonají tak často jako ostatní. Mají lepší imunitní systém a méně často trpí bolestmi. Mají nižší*

krevní tlak a cvičí častěji než všeobecná populace. Lépe pečují o své zdraví, déle spí, a dokonce se po probuzení cítí odpočatější.

- ◆ *Vděčnost vyvolává více pozitivních emocí.* Lidé, kteří cítí vděčnost, zažívají každodenně více štěstí, radosti a potěšení. Cítí se také vnímavější a energičtější.
- ◆ *Vděčnost zlepšuje společenský život.* Vděční lidé jsou ochotnější ostatním odpouštět. Chovají se vstřícněji a cítí se méně osamělí a izolovaní. Také s větší pravděpodobností pomáhají jiným lidem a chovají se velkoryse a soucitně.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ A OBVYKLÉ NÁSTRAHY

Jestliže se vypořádáváte se stresem a dovolíte, aby vás ovládla sebelítost, odkládáte tím řešení. Všimněte si náznaků, které vám říkají, že se začínáte litovat, a při první známce sebelítosti použijte proaktivní přístup, změňte svůj postoj.

CO POMÁHÁ

Uvědomte si realitu, abyste nepřeháněli negativní hodnocení situace.

Přehnaně negativní názory na svou situaci nahradte realistickým uvažováním.

Problémy řešte aktivně a pracujte na zlepšení situace.

Budte činorodí a chovejte se tak, abyste se tolik nelitovali, i když se vám to třeba nelíbí.

Každý den trénujte vděčnost.

CO ŠKODÍ

Zabývat se myšlenkou, že váš život je horší než život většiny ostatních lidí.

Oddávat se přehnaně negativním názorům na životní obtíže.

Zůstávat v pasivitě a zajímat se pouze o to, jak se cítíte, spíše než o to, co můžete dělat.

Odmítat zážitky a činnosti, které vám pomohou, abyste se cítili lépe.

Setrvávat v myšlenkách na to, co nemáte, místo na to, co máte.

KAPITOLA 2

NEVZDÁVAJÍ SE SVÝCH SCHOPNOSTÍ

*Když nenávidíme své nepřátele, dáváme jim tím moc
nás ovládnout: náš spánek, naši chuť k jídlu,
naš krevní tlak, naše zdraví a naše štěstí.*

– DALE CARNEGIE

Lauren se domnívala, že jí panovačná, všetečná tchýně zničí manželství, ne-li celý život. Tchýni Jackie neměla ráda už dříve, ale teprve když si s manželem pořídili dvě děti, uvědomila si, že tchýně je doslova nesnesitelná.

Jackie k nim během týdne několikrát bez ohlášení přicházela na návštěvu a často zůstávala i několik hodin. Lauren považovala tyto odpolední návštěvy za rušivé vnikání do rodiny, protože od jejího příchodu z práce zbýval jen zlomek času, který mohla strávit s dcerami, než musely jít spát.

Lauren však nejvíce vadilo, jak se Jackie neustále snažila podkopávat její autoritu u dětí. Jackie často říkávala něco jako „Ale to ne, trocha televize vám neuškodí. Nevím, proč vám máma nedovolí se dívat“ nebo „Dala bych ti něco sladkého, ale máma si myslí, že cukr není zdravý“. Občas poučovala Lauren o „rodičovství nového věku“ a připomínala jí, aby nechala děti sledovat televizi a dávala jim sladké, že jim to přece neublíží.

Lauren na Jackiiny poznámky vždy reagovala zdvořilým přikývnutím a úsměvem, přitom to v ní vřelo. Vytvořila si vůči Jackii zášť a často se pak hojila na manželovi. Kdykoli si však svému muži na tchýni postěžovala, reagoval obvykle slovy jako „Ale vždyť víš, jaká je“ nebo „Tak si toho nevíšmej. Ona to myslí dobře“. Lauren našla útěchu u své kamarádky, která označovala Jackii laskavým výrazem „Pekelnice“.

Jednou se zdálo, že situace dospěla do kritického stadia. Jackie poručila Lauren, ať začne cvičit, že asi trochu přibrala. To byla pro Lauren poslední kapka. Utekla z domu a noc strávila u své sestry. Druhý den si pořád ještě netroufala vrátit se domů. Obávala se, že jí Jackie dá přednášku o tom, že neměla odcházet. V tu chvíli Lauren došlo, že musí vyhledat pomoc, jinak hrozí rozvrat manželství.

Lauren nejdřív navštěvovala kurs zvládnání vzteku, aby na poznámky své tchýně dokázala reagovat klidněji. Jenomže po několika sezeních si uvědomila, že pro vyřešení problému musí použít spíše proaktivní přístup, ne pouze nekonfliktně reagovat na Jackiiny řeči.

Požádala jsem Lauren, aby nakreslila koláčový graf a ukázala v něm, kolik času a energie vynakládá na různé oblasti života – na práci, spánek, volný čas, rodinu a také čas strávený s tchýní. Potom jsem jí řekla, aby nakreslila druhý graf, který ukáže, kolik hodin při každé činnosti opravdu stráví. Když dokončila druhý graf, byla překvapena, jak je množství času a energie nepřiměřené. Přestože s tchýní trávila asi pět hodin za týden, dalších nejméně pět hodin věnovala myšlenkám a povídání o tom, jak jí jde na nervy. Toto cvičení pomohlo Lauren uvědomit si, jak své tchýni v mnoha oblastech života podléhá. Když mohla vynakládat energii na pěstování vztahu s manželem nebo na péči o děti, často spíš myslela na to, jak nemá Jackie ráda.

Jakmile Lauren viděla, jak se nechává tchýní ovládat, rozhodla se, že učiní určité změny. S manželovou pomocí se pokusila rodině stanovit přiměřené hranice. Společně vytvořili pravidla, která jim pomohla omezit Jackiin vliv na rodinu. Řekli Jackie, že by je neměla bez ohlášení několikrát týdně

navštěvovat. Také jí sdělili, že už nesmí podryvat Laureninu autoritu u dětí, a když to udělá, že bude vyzvána k odchodu. Lauren si také přestala na Jackii stěžovat. Uznala, že ventilováním svého trápení před přáteli a manželem jenom přizívuje svou frustraci a marní tím čas a energii.

Pomalu ale jistě začala mít Lauren pocit, že znovu získává zpět svůj život a svůj domov. Jackiiných návštěv se přestala obávat ve chvíli, když si uvědomila, že nebude ve svém domě tolerovat hrubé nebo neuctivé chování. Že to, co se pod její střechou děje, může účinně ovlivňovat.

POSILOVÁNÍ TĚCH, KTERÍ NAD VÁMI MAJÍ MOC

Když jiným lidem přenecháte možnost, aby ovládali vaše myšlení, pocity a chování, bude pro vás nemožné získat mentální sílu. Je vám některé z následujících tvrzení povědomé?

- Každá kritika nebo negativní odezva vás hluboce uráží, bez ohledu na to, odkud přichází.
- Někteří lidé vás dokážou tak rozčilit, že říkáte a děláte věci, kterých později litujete.
- Měníte své cíle podle názorů jiných na to, co byste měli dělat se svým životem.
- Vaše prožívání dne závisí na tom, jak se chovají ostatní.
- Když se někdo jiný pokusí ve vás vyvolat pocit viny s úmyslem, abyste něco udělali, s odporem to splníte, třebaže se vám nechce.

- Snažíte se, aby vás ostatní viděli v pozitivním světle, jelikož velká část vaší sebeúcty závisí na tom, jak vás vnímají jiní.
- Mnoho času trávíte stížnostmi na lidi a na okolnosti, které se vám nelíbí.
- Často si stěžujete na to, co všechno „musíte“ v životě dělat.
- Usilovně se snažíte vyhýbat se nepříjemným pocitům, jako jsou rozpaky nebo smutek.
- Velmi obtížně si určujete osobní hranice, ale pak vás zlobí lidé, kteří vám ubírají čas a energii.
- Cítíte zášť, když vás někdo urazí nebo vám ublíží.

Vidíte se v některém z uvedených příkladů? Udržení síly závisí na sebevědomí, na víře v to, co jste, a ve svá rozhodnutí, bez ohledu na ostatní a na situaci, v níž se nacházíte.

PROČ SE VZDÁVÁME SÍLY

Lauren si byla jista, že chce být vlídným člověkem, a domnívala se, že být dobrou manželkou znamená za jakoukoli cenu tolerovat chování tchýně. Domnívala se, že by bylo neuctivé požádat ji, aby k nim nechodila, a neměla chuť se ozvat, když tchýně ranila její city. Byla vychována tak, aby – když se k ní někdo choval ošklivě – „nastavila i druhou tvář“. Přitom stanovení hranic toho, co ve svém domě dovolila, prospělo rodině a méně ubližovalo její mentální síle.

Vždy, když si nevyomezíte přiměřené emocionální a fyzické hranice, riskujete, že svou sílu přenecháte někomu jinému. Možná si netroufáte odmítnout, když vás soused požádá o nějakou laskavost. Možná se obáváte chvíle, kdy zavolá přítel, který si neustále na něco stěžuje, ale přitom zvednete sluchátko na první zazvonění. Vždy, když neodmítnete něco, do čeho se vám nechce, vzdáváte se své síly. Když se ani nepokusíte naplnit své potřeby, umožňujete jiným lidem, aby vás o něco připravili.

Stejně problematická může být i neexistence emocionálních hranic. Když se vám nelíbí, jak s vámi někdo zachází a nepostavíte se za sebe, přenecháváte tomu člověku moc nad svým životem.

POTÍŽE SE VZDÁVÁNÍM SE MOCI

Lauren umožnila své tchýni, aby jí určovala, jak bude probíhat večer. Když se Jackie objevila, Lauren ovládl vztek a nespokojenost ze skutečnosti, že nebude moci prožít čas s dětmi. Ve dnech, kdy Jackie nepřišla, se Lauren cítila mnohem uvolněněji. Dovolila, aby Jackiino chování narušovalo její vztah s dětmi a současně i manželství.

Místo toho, aby ve volném čase hovořila s manželem a s přáteli o příjemných věcech, marnila energii stížnostmi na Jackie. Občas dokonce zůstávala úmyslně v práci déle, netěšila se domů, když věděla, že tam bude Jackie. Čím víc přenechávala svou sílu Jackii, tím těžší bylo situaci napravit.

Když se vzdáte své síly, způsobuje to mnoho potíží:

- ◆ *Vaše pocity se řídí podle ostatních lidí.* Jestliže se vzdáte své síly, ovládnou vaše pocity ostatní lidé a okolnosti. Život se někdy podobá horské dráze – když se daří, cítíte se dobře.

Jakmile se však změní situace, přepnou se i vaše myšlenky, pocity a chování.

- ◆ *Umožňujete ostatním, aby určovali vaše sebehodnocení.* Když přenecháte jiným možnost, aby stanovovali vaše sebehodnocení, nikdy nepocítíte svou skutečnou hodnotu. Budete vždy jen tak dobří, jak vás posoudí někdo jiný. Když se ve snaze mít sami ze sebe hezký pocit stanete závislími na ostatních, nikdy nezískáte tolik chvály nebo pozitivní odezvy, aby to naplnilo vaše potřeby.
- ◆ *Vyhýbáte se řešení skutečných problémů.* Vzdání se síly vede k bezmoci. Spíš než abyste se zabývali tím, co může vaši situaci zlepšit, hledáte výmluvy, abyste své problémy nemuseli řešit.
- ◆ *Stáváte se obětí okolností.* Neřídíte svůj život, stáváte se spíš pasažérem na cestě vašeho života. Z toho, co vám říkají jiní, se cítíte zle nebo vás to nutí chovat se tak, jak ani nechcete. Místo toho, abyste přijali zodpovědnost za svá rozhodnutí, obviňujete své okolí.
- ◆ *Stáváte se přehnaně citlivými na kritiku.* Nemáte schopnost vyhodnotit kritiku. Místo toho si vše, co vám kdo řekne, berete k srdci. Slovům někoho jiného přikládáte větší moc, než si zaslouží.
- ◆ *Ztrácíte ze zřetel své cíle.* Pokud dovolíte ostatním, aby určovali vaše cíle, nebudete schopni vybudovat si takový život, jaký chcete. Když umožníte ostatním, aby vám vstupovali

do cesty a překáželi vašemu pokroku, nedokážete úspěšně dosahovat svých cílů.

- ◆ *Ničíte si vztahy.* Neozvete-li se ve chvíli, kdy někdo raní vaše city, nebo ostatním dovolíte, aby do vašeho života nevhodně zasahovali, velmi pravděpodobně si k nim vytvoříte odpor.

ZÍSKEJTE SVOU SÍLU ZPĚT

Bez sebedůvěry, bez vědomí toho, čím jste, může veškerá vaše sebeúcta záviset na tom, co si o vás myslí ostatní. Co když někoho urazíte? Co když vás už nebudou mít rádi? Když se rozhodnete určit si vhodné hranice, nemůže to vyvolat negativní reakci? Když ale máte dostatečně silné sebevědomí, zjistíte, že takovou odezvu zvládnete.

Lauren zjistila, že se ke tchýni může chovat rázně, přitom však s respektem. Přestože měla hrůzu z konfrontace, své obavy vysvětlili tchýni společně s manželem. Když Jackie požádali, aby je nenavštěvovala každý večer, tchýně se zpočátku cítila uražena. Také se hádala, když jí sdělili, že si nepřejí, aby pronášela nevhodné komentáře k tomu, jak Lauren vychovává děti. Po čase však Jackie uznala, že chce-li k nim chodit, musí tato pravidla dodržovat.

ZJISTĚTE, KDO VÁS PŘIPRAVUJE O VAŠI SÍLU

Steven McDonald je dokonalým příkladem člověka, který se nenechal připravit o sílu. V roce 1986 byl policistou v New Yorku a zastavil několik mladíků. Chtěl se jich zeptat na nedávné krádeže jízdních

kol. Jeden z chlapců však vytáhl zbraň a střelil McDonalda do hlavy a do krku. Zranění ho od krku dolů znehybnělo.

Strážník McDonald jako zázrakem přežil. Rok a půl strávil v nemocnici a naučil se žít jako kvadruplegik. V době zranění byl teprve osm měsíců ženatý a jeho manželka byla v šestém měsíci těhotenství.

Steven McDonald a jeho manželka se však kupodivu nezabývali tím, o co je ten mladík připravil. Místo toho se vědomě rozhodli mu odpustit. Několik let po události jim pachatel dokonce zatelefonoval z vězení a omluvil se. Strážník McDonald jeho omluvu nejen přijal, ale také mu řekl, že jednou snad budou moci spolu procestovat zemi a sdělit si své životní příběhy, v naději, že to zabrání dalším násilným činům. Strážníku McDonaldovi se to nikdy nepodařilo, jelikož tři dny po propuštění z věznice útočník zahynul při motocyklové nehodě.

Steven McDonald se tedy rozhodl, že bude své poselství o míru a odpuštění šířit sám. „Jedna věc by byla horší než kulka v páteři. Žít ve svém srdci touhu po pomstě,“ napsal ve své knize *Proč odpouštět?* Přišel sice o schopnost pohybu, ale nedovolil, aby mu zranění nebo útočník zničili život. Nyní je vyhledávaným řečníkem, jenž učí lásce, úctě a odpuštění. Strážník McDonald je inspirativním příkladem člověka, jenž – jakkoli se stal obětí nesmyslného násilného činu – se rozhodl nemarnit čas tím, že moc nad sebou samým přenechá útočníkovi.

Když odpustíte tomu, kdo vám ublížil, citově nebo fyzicky, neznamená to, že tím chování někoho jiného omlouváte. Zbavíte-li se však zášti, a můžete pak vynakládat svou energii na něco užitečnějšího.

Když se neustále cítíte být pouze obětí okolností, je velmi těžké uvědomit si, že máte sílu zvolit si svou životní cestu. Prvním krokem je získat sebevědomí – tím, že si uvědomíte, kdy za své uvažování, pocity a jednání, viníte vnější okolnosti a jiné lidi. Podívejte se lépe na ty, kterým obětujete svůj čas a energii. Jsou ti lidé něčeho

takového hodni? Když ne, pak jim možná dáváte víc síly, než si zasluhují.

Každým okamžikem, kdy si s kolegy stýskáte na šéfa, na to, jak je nespravedlivý, mu dáváte víc síly. Vždy, když příteli sdělujete, jak je vaše tchýně panovačná, posilujete její moc nad vámi. Řešení je očividné: Nechcete-li, aby někdo ve vašem životě hrál významnou roli, nevěnujte mu čas a energii.

ZMĚŇTE SVŮJ JAZYK

Udržet si sílu vyžaduje někdy změnu způsobu jakým nahlížíte na situaci. Nabízím příklady výroků, které naznačují, že se vzdáváte své síly:

- ◆ „*Já se z toho šéfa zblázním.*“ Možná se vám šéfovo chování nelíbí, ale opravdu vás tolik rozčiluje? Jestliže se šéf chová jinak, než byste si přáli, sice to ovlivňuje vaše pocity, ale přece vás tím nenutí, abyste něco cítili.
- ◆ „*Kluk mě nechal, protože pro něj nejsem dost dobrá.*“ Opravdu nejste dost dobrá? Nebo jenom podle názoru jednoho člověka? Když se zeptáte stovky lidí, je nepravděpodobné, že by všichni odpověděli stejně. Jestli si o vás něco myslí jeden člověk, neznamená to, že je to pravda. Nedovolte, aby názor jediného člověka určoval, jaká jste.
- ◆ „*Máma mě pořád za něco kritizuje a já se z toho cítím opravdu zle.*“ Jste dospělí. Znamená to, že jste povinni pořád a pořád poslouchat matčiny kritické výroky? Možná říká to, co se vám nelíbí, ale opravdu to snižuje vaši sebeúctu?

- ◆ „Každou neděli večer musím zavát tchýni a tchána na večeři.“
Opravdu vás k tomu příbuzní nutí, nebo to děláte dobrovolně, z pocitu, že je to pro vaši rodinu důležité?

NEŽ NĚCO UDĚLÁTE, PŘEMÝŠLEJTE

Rachel ke mně přivedla na terapii svou šestnáctiletou dceru, protože ji odmítala poslouchat. Ať své dceři řekla cokoli, ona to neudělala. Zeptala jsem se Rachel, jak reagovala, když dcera odmítla plnit její příkazy. Velmi popuzeně mi sdělila, že křičela a hádala se s ní. Vždy, když dcera řekla „Ne!“, Rachel reagovala „Dělej!“.

Rachel si to neuvědomovala, ale své dceři tím přenechávala mnoho síly. Každá minuta hádky s dcerou zdržovala dceru od chvíle, kdy mohla začít s úklidem svého pokoje. Vždy, když se Rachel přestala ovládat, vzdávala se části své síly. Namísto toho, aby řídila dceřino chování, jí nabízela sílu, kterou pak dcera ovládala ji.

Když někdo řekne něco, co se vám nelíbí, a vy začnete křičet nebo se hádat, dáváte tím slovům, která vám vadí, větší sílu. Učiňte vědomé rozhodnutí a zamyslete se nad tím, jak se zachovat, ještě než nějak zareagujete. Vždy, když ztratíte klid, přenecháváte tomu druhému svou sílu. Nabízím několik metod, které vám pomohou se ovládnout, když cítíte pokušení reagovat negativně:

- ◆ *Někdy se zhluboka nadechněte.* Frustrace a vztek vyvolávají v těle fyzickou reakci. Kromě jiného se zrychlí dech, stoupne srdeční tep a začnete se potit. Pomalé, hluboké dýchání vám pomůže uvolnit svaly a oslabit fyziologickou reakci, čímž se také sníží emocionální reaktivita.

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.