

Jak žít podle vlastních představ

A NEPODLÉHAT TLAKU OKOLÍ

Volker Kitz, Manuel Tusch

 GRADA®



Volker Kitz, Manuel Tusch

Jak žít

podle vlastních
představ

A NEPODLÉHAT TLAKU OKOLÍ

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.

Volker Kitz, Manuel Tusch

Jak žít podle vlastních představ a nepodléhat tlaku okolí

Přeloženo z německého originálu knihy Volkera Kitze, Manuela Tusche – Ich will so werden wie ich bin, vydaného nakladatelstvím Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main, Německo 2011.

First published as Ich will so werden wie ich bin by Volker Kitz, Manuel Tusch, Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main, Germany 2011.

© 2010 Dr. Volker Kitz, Dr. Manuel Tusch

Copyright © 2011 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main

All rights reserved

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

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 4823. publikaci

Překlad Iva Michňová

Odpovědná redaktorka Mgr. Andrea Bláhová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Počet stran 176

První vydání, Praha 2012

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2012

Photo strana 8 © Mareike Foecking

Cover Design © Eva Hradiláková

ISBN 978-80-247-4188-8

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-7148-9 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-7149-6 (ve formátu EPUB)

ISBN 978-80-247-7150-2 (ve formátu MOBI)

Obsah

O autorech	8
Nic se neděje náhodou	9

Část 1 **PROKLETÍ BLUDNÉHO KRUHU**

1. Představte si...	15
Představa, která změní váš život	17
Vlastní účinnost – klíč ke štěstí	20
Absolutně nešťastní	22
Blbnu já, nebo ostatní? Obsese naší společnosti	24
Jak vám tato knížka změní život	26
Tlak je vždy dvojitý – jak ostatní řídí váš život	27
Kupte si popcorn a podívejte se na svůj život zvenčí	30
2. Proč si pořád přiděláváme k vozu páté kolo	
Absurdní tlak na výkon	33
Malé dárky, aby nás nevyhodili z práce: vše na 105 procent	34
Sedři se!	38
Za jeden život se přece musí stihnout víc než všechno	40
Partner – doufejme, že úplně ideální	40
Už umí vaše dítě říci „defibrilátor“?	41
„Tady bydlel Brad Pitt...“	42
Ukaž mi své přátele a já ti řeknu, jestli jsi	43
Kruhy pod očima se už dneska nenosí	43
Padla! Konečně můžeme začít pracovat... ..	44
3. Příliš málo kuchařů zkazí polévku	
Absurdní tlak, abychom byli ve stresu	47
Proč byste v žádném případě neměli zvládat svou práci	49
Jedna ruka stresuje druhou	52

Ranní ptáče stresem pláče, kdo nezůstane do noci, tomu není pomoci!	54
Konečná na pískovišti	56
Fotografické akty při vaření piva v iglú – a co jste dělali o víkendu vy? ...	58
Jen kdo má stres, má i přátele	60
4. Každým prdem změnit svět	
Absurdní tlak, aby všechno mělo smysl	65
Práce: Jak se šmudla stala superstar	66
Také každý den šlíte štěstím z toho, jak vás práce baví?	69
Nesmyslný smysl	72
5. Všechny cestou vedou do Říma, ale jen jedna je ta pravá	
Absurdní tlak na perfekcionismus	75
A kolik stojí vaše praxe?	76
Jsi ošklivka? Tvoje vina!	79
Třešinka na dortu je bránou do pekel	80
56 gramů vlašských ořechů vám může zachránit život	82
Vyčkávat a zmeškat život	86
6. Práce v životě: „Býváte tu často?“	
Absurdní tlak na rovnováhu	89
Rovnováha je nová černá	91
7. Buď sám sebou, jinak nejsi nic	
Absurdní tlak na seberealizaci	93
A co jsem to vlastně sakra chtěl já?	93
Teď tím spíš: Víte, co mi můžete!	96

Část 2 **JAK SE Z BLUDNÉHO KRUHU VYMANÍTE**

8. Tlak nebýt pod tlakem	99
Budeme doporučovat, ne poroučet	99
Lepší stránka našeho dilematu	101
Jak začneme projevovat vlastní účinnost – a klepneme své podvědomí přes prsty	102
Co se ještě musí stát, aby bylo všechno ještě horší?	103
Všechno bude fajn! Proč pozitivní myšlení opravdu funguje	104
Proč i zábava je práce	105
Myšlení je svobodné – a bere nám svobodu	105
Jak všichni ostatní těžší z toho, že se utápíme v perfekcionismu	106

9. Jak nás ničí naše vnitřní rozervanost	107
Konflikt je hustej!	107
Hromy a blesky... Proč jsou konflikty naším denním chlebem	109
Myslím, tedy stojím sám sobě v cestě	113
Příčina našich vnitřních bojů	114
Pojďte se seznámit...	117
Poučení na závěr	121
10. Slyšíme hlasy, přestože nejsme blázni	
O umění usmířit bojové kohouty v nás	123
Já jsem já – a je nás hodně. Rozmanitost našich rolí	123
Model kompenzace potřeb	128
Pocity jdou přes mrtvoly aneb: Proč se cítíme tak, jak se cítíme	129
Jasně jako facka. Jak podpoří naše sebepoznání samomluva	131
Udělejte si otázkami díru do hlavy	134
Quo vadis, přání?	136
Ať se pěkně zboří svět	137
Udělejte si to sami – jak to zařídit, aby se vaši vnitřní hádaví kohouti uspokojili vzájemně	139
V každém konci se skrývá začátek	142
Žebříček vašich potřeb	144
11. Jak se naučíte milovat svůj život	
... aniž byste ohýbali hřbet	147
Vytvořte si svůj život	147
Každý svého štěstí strůjcem – jak si najdete dokonalé řešení	150
Váš život – přesně podle vašich představ	153
12. ... deset, dvacet, třicet – už jdu!	
Jak objevíte skryš nového života	157
Vidím něco, co ty (ještě) nevidíš – síla vizualizace	159
Nebojte se... nicnedělání. Jak nám pomalost rychle daruje hezký život	160
Jak už nebudete chodit kolem horké kaše	161
Miluj sám sebe – a dopadne to líp, než si myslíš	163
Jede, jede poštovský panáček – vyříkejte si to sami se sebou i s celým světem	164
Zrcadlo, zrcadlo, musím se ptát, kdo se má hodně, nejvíc rád?	165
Konec dobrý, všechno dobré!	166
Ozvěte se!	168
Líbila se vám knížka?	169
Výběr literatury	170

O autorech



DR. VOLKER KITZ napsal několik populárněnaučných bestsellerů. Studoval práva a psychologii v Kolíně nad Rýnem a New Yorku, poté sbíral zkušenosti v různých oblastech, mimo jiné jako badatel, televizní redaktor, scenárista a lobbista pro mediální průmysl. Někdy si troufl udělat ve svém životě kroky, které jiní označili za odvážné. Tyto kroky ho většinou nejvíce přiblížily jeho vnitřním přáním. Dnes pracuje jako advokát a kouč v Kolíně nad Rýnem a v Berlíně.



DR. MANUEL TUSCH studoval psychologii a vzdělávání dospělých. Má psychologickou praxi v Kolíně nad Rýnem, řídí Institut pro aplikovanou psychologii a vyučuje koučování na několika univerzitách. Těžištěm jeho práce kouče je kariérní poradenství, hospodářská mediace, management konfliktů, rozvoj manažerů a management změn. Jeho neutuchající zvědavost ho vede k tomu, že každý den objevuje něco nového.

Jejich kniha *Das Frustrkillerjob*, která se stala bestsellerem v žebříčku zveřejňovaném časopisem Spiegel, se přes noc stala kultovním dílem, které bylo přeloženo do několika jazyků. S úspěšným programem vyrážejí Kitz & Tusch na mezinárodní turné. Jsou vyhledávanými přednášejícími a kouči v řadě firem.

www.kitz-tusch.com

Nic se neděje náhodou

Jsme velmi rádi, že si k vám, možná oklikou a přes překážky, našlo naše poselství cestu na místo, kde nyní držíte v ruce naši knihu a kde váš osud zkřížil naše životy.

Děkujeme všem, kteří k tomu přispěli.

Zvlášť bychom chtěli vyzdvihnout:

Všechny lidi, kteří nám otevřeně vyprávěli své pohnuté životní osudy, kteří se s námi podělili o zlobu a beznaděj i o svou proměnu a nové štěstí. Jejich životy vdechly této knížce něco, co překračuje význam tištěných slov.

Lidi, kteří zanechali stopy v našem vlastním životě – stopy, z nichž čerpáme energii, nápady i zkušenosti a které nás přiměly napsat tuto knížku.

Naši agentku Barbaru Wennerovou, jež nám i našemu poselství ukázala ve správnou chvíli a na správném místě správný směr.

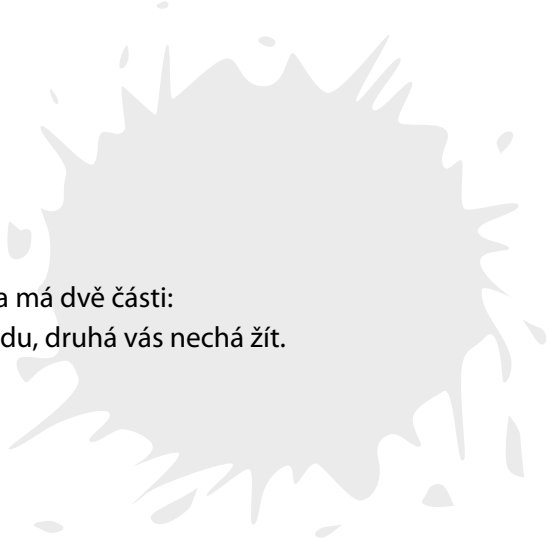
Tobiasi Dorferovi za energii a nápady, které mnohé vůbec umožnily.

Nakladatelství Campus, jež s nasazením a vervou zprostředkovává naše slova čtenářům. Děkujeme zejména redaktorce Juliane Meyerové – i tentokrát byla radost s ní spolupracovat!

A již teď děkujeme všem, kterým kniha ještě projde rukama v nakladatelství i při prodeji.

Právě jste učinili první krok do nového života. Pokračujte ve své cestě – my se těšíme, že půjdeme s vámi.

Dr. Volker Kitz & Dr. Manuel Tusch



Tato knížka má dvě části:
první vám dá svobodu, druhá vás nechá žít.

Část 1

PROKLETÍ

BLUDNÉHO

KRUHU

+ Představte si...

15

1

... že najednou otevřete oči.

Do očí vás uhodí světlo. Nad vámi se sklání dva lidé v bílých pláštích.

„Totální ztráta paměti,“ šeptá první.

„Náhle jste ztratil/a vědomí,“ informuje vás suše druhý.

„Nikdo neví proč,“ povídá opět první. „Dva měsíce jste byl/a v kómatu. Teď jste se probudil/a. Ale nemáte sebemenší tušení o svém dosavadním životě. Nevíte nic. Nenašli jsme u vás ani žádné doklady.“

Vstanete, odejdete z nemocnice.

Co budete dělat?

Vůbec nikoho na světě neznáte. Neznáte ani žádná pravidla, společenské konvence, rady jak uspět v kariéře, zvyky. Nezní vám v hlavě: „Tak se to dělá,“ ani: „Co si pomyslí lidi?“ Nevíte, co je pro vaše kamarády „hustý“ a nad čím kroutí očima.

Sáhnete do kapsy. Nic v ní není. Žádný oddací list ani rodinné album. Žádná vizitka s anglickým označením funkce na tři řádky. Žádný diář, adresář ani mobil s internetem, na kterém byste měli alespoň uloženo heslo na Facebook.

Netušíte, co od vás chtějí ostatní slyšet, co od vás lidé očekávají.

Co vám zbývá?

Můžete se zeptat jen sami sebe. Zastavit se a zaposlouchat se.

Zaposlouchat se do hlasu svého srdce.

Jediného hlasu, který s vámi mluví. To jediné, co vás pohání, jsou vaše potřeby a přání.

Potřeby a přání vycházejí ze skrytu vašeho nitra. Jste plně pod jejich vlivem, necháváte se jimi vést.

Na ulici vidíte stánek se sladkostmi. Když ho míjíte, nabíráte si plnou hrst čokoládových bonbonů. Mmm, to je dobrota!

Došli jste na břeh řeky, na chvilku si lehnete do trávy a užíváte si slunečních paprsků. Je vám vážně báječně!

O dvě ulice dál objevíte na zemi kousek křídý. Spontánně něco nakreslíte na asfalt. Bude to velký obraz – ani sami dost dobře nevíte, co na něm bude. Ruku vám vede srdce.

Kolem vás se shromažďují lidé, je jich víc a víc. Něco si špitají, uznale pokyvují. Někteří položí na zem nějakou tu minci. Ani si nevšimnete, že se najednou setmělo. Celý den jste jen malovali. To je skvělé, napadne vás. Od teďka to chci dělat už napořád. Čas plyne jakoby nic, ani vás nenapadne, že byste potřebovali hodinky.

Najednou se někdo nekompromisně prodírá davem. „Tak jsem vás přece jen našel!“ volá. Je to člověk od stánku s čokoládou. „To by nešlo, brát si věci bez placení!“

Stojíte proti sobě, je to nádhera. Zatímco sbíráte ze země peníze, abyste vyrovnali dluh, nemůžete se pohledem odtrhnout od té cizí tváře. Vaše rty se náhle dotknou.

Večer strávíte společně na břehu řeky. Člověk od stánku s čokoládou pochází z Brazílie, vypráví o sobě a o své rodině. Společně sprádáte plány, jak budete žít na jihu – s vlastním ateliérem, budete ručně vyrábět bonbony. Budete mít spoustu zvířat, velkých i malých. Zjišťujete, že zvířata oba milujete.

Už dávno nastal nový den a vy si stále povídáte.

Najednou před vámi stojí někdo úplně jiný, nevěřicně si vás prohlíží a volá: „**Tady** jsi?“ Táhne vás pryč, vede vás do nějakého bytu.

Dozvídáte se, že jste s tímto člověkem dvanáct let manželé. Dále zjišťujete, že už ve škole jste uměli krásně kreslit a chtěli jste studovat grafický design.

Učitelé vám říkali: „Tím se neuživíš.“

Kamarádi vám říkali: „My uděláme kariéru v byznysu.“

Rodiče vám říkali: „V naší rodině nikdo na umění není.“

Vystudovali jste ekonomii jako kamarádi ze třídy. Člověk, kterého jste si vzali, vám ukazuje vaši vizitku. Je na ní: Executive Vice President Affiliate Affairs and Global Sales Strategy. V průmyslovém koncernu. „S tím jsi byl/a na posledním srazu střední školy hvězda!“ připomíná vám nadšeně člověk vedle vás. „Nikdo jiný to před pětačtyřicátinami na executive vice presidenta v mezinárodním koncernu nedotáhl. Vice prezidentů je spousta, i senior vice prezidentů, ale **executive** vice president... Za odměnu sis nedávno koupil/a tyhle rolexky. Přál/a sis je už dávno, protože je mají i všichni ostatní šéfové ve vaší firmě. Od té doby odjíždíš ráno do práce ještě dřív.“

Listujete ve starém albu, objevujete sami sebe s nádherným člověkem od stánku s čokoládovými bonbony – ale ne, ti dva jsou si k nerozeznání podobní. Slyšíte, jak hlas vedle vás vypráví: „Do tohoto člověka ses kdysi zamiloval/a. Měli jste hlavu plnou bláznivých plánů, chtěli jste ve Venezuele založit alternativní farmu. Naštěstí jsi měl/a přátele, kteří tě zachránili před skokem do neštěstí! Ta osoba tenkrát jen prodávala ovoce na trhu, neměla ani minimální vzdělání. Všichni tvoji kamarádi měli partnery na úrovni! Seznámili nás naši společní přátelé. Byli jsme pro sebe zkrátka jako stvoření.“

Člověk, se kterým jste manželé, vám strká pod nos svou vizitku. „Generální manažer“ je na ní napsáno. „Řídím prosperující restauraci,“ vysvětluje vám hrdě.

Ze svého starého života se dozvídáte ještě víc. Asi deset let se vyhýbáte veškerému pobytu na slunci. V nějakém časopise jste si přečetli, že tím zabráníte předčasnému stárnutí pleti. Čokoládu nejíte od té doby, co se vám kamarádi nad biosuši vysmáli, že vážně v dnešní době ještě jíte cukr. Vloni jste si chtěli pořídit domácí zvíře, ale pak jste místo toho zvolili drahou designovou sedačku do obýváku (sousedí ji mají sice také, ale mnohem menší).

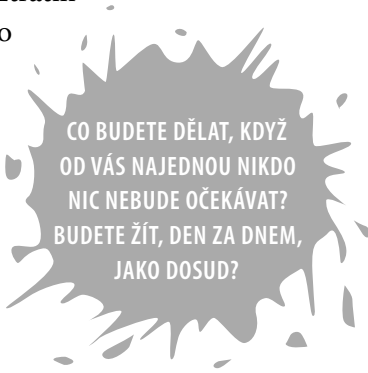
Představa, která změní váš život

Ruku na srdce: Co byste dělali **vy**, kdybyste najednou ztratili paměť a s ní i všechny tlaky a vlivy ze svého předchozího života?

Jak by se nový život lišil od života, který vedete dnes?

Zkuste si představit ve výše popsaném příběhu v hlavní roli sami sebe. Pokud je to pro vás těžké (většina z nás ztratí paměť – snad bohužel – málokdy), zkuste jinou představu:

Všichni lidé, které znáte, jedou na společnou okružní plavbu po moři – rodina, přátelé, známí, kolegové, sousedé. Jen vám loď ujela. Loď zmizí v oblasti Bermudského trojúhelníku.



CO BUDETE DĚLAT, KDYŽ
OD VÁS NAJEDNOU NIKDO
NIC NEBUDE OČEKÁVAT?
BUDETE ŽÍT, DEN ZA DNEM,
JAKO DOSUD?

Co budete dělat, když od vás najednou nikdo nic nebude očekávat? Budete žít, den za dnem, jako dosud?

Pokud nedokážete na tuto otázku odpovědět bezvýhradně „ano“, pak žijete asi aktivním, třeba dokonce i velmi zajímavým životem. Možná to ale není tak úplně váš život, možná je trochu cizí. Život, který sice plní očekávání lidí kolem vás, ale ne ta vaše.

Zjistili jsme, že většina lidí nedokáže odpovědět na tuto otázku stoprocentním „ano“.

Naše moderní společnost se chlubí, že je svobodná. A přesto je plná tlaků. Tlaků, jejichž počet se v uplynulých letech nesnížil, ale naopak vzrostl.

Většina lidí by svůj život dramaticky změnila, kdyby najednou nemusela plnit očekávání ostatních.

Položili by si otázku: Co vlastně chci **já**?

Někteří volí podivné způsoby, když chtějí konečně svobodně žít podle sebe. Není například žádným tajemstvím, že z milionů lidí, kteří každoročně na celém světě beze stopy zmizí, mnozí zkrátka jen změní svou stávající identitu. Opustí starý život a staré povinnosti a začnou znovu. V novém životě, o němž nikdo neví a kde od nich nikdo nic nečeká. Začnou žít svobodně. V USA už dokonce najdete poradce, kteří pomáhají lidem zmizet a zahladit stopy jejich starého, svazujícího života.

Patříte k těm, kteří by žili trochu jinak, kdyby to opravdu záleželo jen na nich?

Jak dlouho už si plánujete, že budete konečně žít **svůj** život, jen a jen podle sebe? A kolikrát už vám do toho „zase něco vlezlo“?

- „Můj opravdový život začne, až dodělám školu, a nebudu v takovém stresu.“
- „Můj opravdový život začne, až odejdu z domova, a nebudu v takovém stresu.“
- „Můj opravdový život začne, až udělám zkoušku, a nebudu v takovém stresu.“
- „Můj opravdový život začne, až si najdu partnera, a nebudu v takovém stresu.“
- „Můj opravdový život začne, až budu mít v nové práci za sebou první dva roky, a nebudu v takovém stresu.“
- „Můj opravdový život začne, až vyrostou děti, a nebudu v takovém stresu.“
- „Můj opravdový život začne, až budu v důchodu, a nebudu v takovém stresu.“
- „Můj opravdový život začne, až předělám zahradu, a nebudu v takovém stresu.“

Pokud žijete podobně jako mnoho jiných lidí, pak je váš život patrně pěkně rušný, pestrý a úspěšný. Máte dobrou práci, dobré přátele, hodné děti, slušné peníze. Ale roky, možná desítky let, tajně čekáte na to, že to jednou „začne“. Že přijde den, kdy vyskočíte z postele, ve skvělé náladě, bez budíku, svěží a vyspalí do sytosti, plní síly a energie, den, kdy se budete řídit svým srdcem, nikým a ničím jiným. Každou vteřinu, při každém slově a na každém kroku budete vnímat, že vše děláte dobře, protože to tak **chcete**. Budete si broukat melodii, která vás právě napadne, všechno bude zkrátka skvělé.

Protože budete žít **svůj** život.

Také už dlouho doufáte, že tento den jednou konečně přijde?

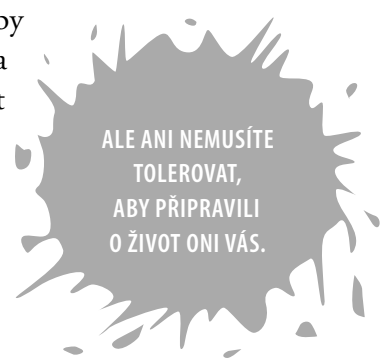
Pak čtěte dál, neboť první krok do nového života jste právě učinili. Nemusíte zrovna posílat lidi kolem sebe do Bermudského trojúhelníku, nemusíte je připravit o život (a aby naše předchozí představa nebyla tak brutální, můžete si teď také představit, že všichni vaši blízcí byli brzy nalezeni a ve zdraví se vrátili domů).

Ale ani nemusíte tolerovat, aby připravovali o život oni vás.

Ukážeme vám, jak svůj život najdete, jak se můžete oprostít od všech povinností, které se na vás valí v dnešním světě ze všech stran.

Váš nový život bude krásný. Abyste si to dokázali představit, vzpomeňte si na situace, kdy jste se naposledy cítili svobodní. Ten pocit znáte i v případě, že jste ani neztratili paměť, ani neutopili veškeré příbuzenstvo v moři. Mnozí z nás se tak cítí například na dovolené. Jiné místo, nové prostředí, kde nikoho neznáme – je to podobné, jako kdyby naráz oceán pohltit všechny, co známe, alespoň na dva týdny. Najednou nás nikdo nesleduje, nemusíme plnit ničím očekávání ani dodržovat normy a konvence. Děláme si, co chceme. Někteří opouštějí na dovolené zajaté koleje, které je v běžném životě více či méně omezují.

Svobodní si připadáme, i když začíná nová životní etapa. Vzpomeňte si, jak jste dodělali školu, jak jste se přestěhovali do jiného města, kde jste zprvu nic a nikoho neznali. Najednou jste se mohli vykašlat na všechna očekávání a konvence, mohli jste se chovat svobodně a neměli jste pocit, že vás někdo pozoruje. Na okamžik se vám zdálo, že život je plný možností. A také **byl** plný možností – jen jste se nechali příliš rychle pohltit novými povinnostmi nastalé životní etapy.



ALE ANI NEMUSÍTE
TOLEROVAT,
ABY PŘIPRAVILI
O ŽIVOT ONI VÁS.