

FRIEDERIKE VON ADERKAS

SÍLA HNĚVU



JAK OVLÁDNOUT A VYUŽÍT HNĚV



Pro Thila

FRIEDERIKE VON ADERKAS SE SYLVIÍ GREDIG

SÍLA HNĚVU



JAK OVLÁDNOUT A VYUŽÍT HNĚV

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**.

Friederike von Aderkas

Síla hněvu

Jak ovládnout a využít hněv

Přeloženo z německého originálu knihy Friederike von Aderkas *Wutkraft: Energie gewinnen. Beziehungen beleben. Grenzen setzen*, 1. vydání, vydaného nakladatelstvím Beltz Verlag, Verlagsgruppe Beltz, Werderstraße 10, 69469 Weinheim, v Německu, 2021.

Original title: *Wutkraft: Energie gewinnen. Beziehungen beleben. Grenzen setzen*. by Friederike von Aderkas

© 2021 Beltz Verlag in the publishing group Beltz, Weinheim Basel

All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8497. publikaci

Překlad Tomáš Mach

Odovědná redaktorka PhDr. Dana Pokorná

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Ondřej Mikulecký

Počet stran 216

První české vydání, Praha 2022

Vytiskla tiskárna PBTisk a.s., Příbram

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2022

ISBN 978-80-271-4324-5 (ePub)

ISBN 978-80-271-4323-8 (pdf)

ISBN 978-80-271-3403-8 (print)

Obsah

Kdo říká „ano“ hněvu, říká „ano“ životu	9
Potlačený hněv škodí duši i tělu	9
Proč mi leží hněv na srdci	12

ČÁST PRVNÍ Objevte sílu hněvu

KAPITOLA 1

Hněv – prokletí i požehnání	21
Kdo hledá cestu ke hněvu, musí se zeptat svého těla	27

KAPITOLA 2

Pocit, nebo emoce?	30
Pocity si vytváříme sami	32
Pocity a emoce	36
Význam dětského hněvu	38
Hněv jako emoce	40

KAPITOLA 3

Odkud přichází náš hněv?	44
Dědečkova kanonáda nadávek a matčino mlčení	44
Jak vystopovat dětský hněv	48
Být si vědom/a své vlastní historie hněvu	49
Když pocity nejsou žádoucí	52
Proč se pocity vyplatí	54

KAPITOLA 4

Dovolte si procítit vlastní hněv	57
Když necítíme svůj hněv	59
Když létají jiskry	62
Pasivní agresivita	63
Cítit touhu po změně	66

KAPITOLA 5

Hněv nám přináší poselství	68
Na co reagujeme hněvem	68
Náš hněv nám říká, co potřebujeme	71
Proč pocity pomáhají více než myšlení	73
Když jiné pocity překryjí náš hněv	76

ČÁST DRUHÁ Experimentujte se svým hněvem

KAPITOLA 6

Dobré vztahy potřebují být jasné	81
Frustrace místo radosti ve vztahu	82
A teď na rovinu a bez vytáček!	84
Respekt a mluvení na rovinu v práci	85
Jednáme ve svůj prospěch, nikoli proti druhým	87

KAPITOLA 7

Centrování pro zdravé vyjadřování hněvu	90
Vnímání energetického centra	91
Co v nás spouští hněv druhých lidí?	96
Jak zdravě vyjádřit svůj hněv	98

KAPITOLA 8

Nečekejte na změnu, jednejte sami!	102
Proč se vyplácí jednat na vlastní odpovědnost	103
Schopnost rozhodovat se	106

KAPITOLA 9

Jak vědomě vystupovat a neztrácet se v dramatech 109

Získávání zkušeností 111

Oběť, tyran, zachránce 112

KAPITOLA 10

Chcete-li říkat „ano“, musíte znát své „ne“ 118

Proč potlačené „ne“ škodí 119

Touha po pomstě? 122

Přítakání riziku 124

ČÁST TŘETÍ Využití hněvu jako životní síly

KAPITOLA 11

Váš nový pohled na hněv 131

Hněv jako síla ke změně 133

Nalezení vize pro život 136

Udělat si jasno a hájit sám sebe 138

KAPITOLA 12

Stanovování hranic – hledání kompromisů – spolupráce s druhými 141

Hájení vlastních hranic 143

Zůstat ve spojení 145

Uzavírání kompromisů – za jakou cenu? 146

Spolupráce – blízkost a odstup 149

KAPITOLA 13

Síla hněvu v běžném životě – transformace stresových situací 153

Snížení prahu emoční slepoty 153

Vědomé zvládání kritických situací v každodenním životě 160

Metarozhovory pro vědomé jednání 162

Brát hněv druhého vážně	164
Přistupovat k hněvu druhého s respektem	166

KAPITOLA 14

Hněv říká: Starej se o sebe!	169
Jak pomocí síly hněvu vystoupit ze spoluzávislosti	169
Silou hněvu proti vyhoření a depresi	173

KAPITOLA 15

Zdravé vztahy díky vědomému hněvu	179
Čím se živí láska	180
Konflikty v zaměstnání - pocity hrají důležitou roli	186
Jak pomocí síly hněvu vystoupit z role oběti	189

Krása hněvu	193
--------------------------	-----

K dalšímu zkoumání	196
Emoční kompas	196
Typologie hněvu	197
Vyhodnocení vašeho testu typu hněvu	204
Devět typů hněvu	205
Typy nevědomého hněvu	205
Typ vědomého hněvu	208

Přehled cvičení	209
------------------------------	-----

Doporučená literatura	210
------------------------------------	-----

Poděkování	211
-------------------------	-----

Poznámky	213
-----------------------	-----

Kdo říká „ano“ hněvu, říká „ano“ životu

Hněv má mnoho tváří. U někoho se projeví zčervenáním obličeje a vystupujícími žilami na čele, u druhého přísnou tvář nebo škodolibým úsměvem, další nasadí neproniknutelnou pokerovou tvář bez jediného náznaku hněvu, který kypí uvnitř. U těch posledních tak nemáme šanci poznat, že jsou rozhněvaní. Možná pouze zaregistrujeme ledové mlčení naplněné tichým hněvem. Jiní lidé zase cítí hněv až v okamžiku, kdy již vybuchli. Najednou mají v krku knedlík nebo je další den trápí bodavá bolest hlavy.

Řada z nás se již velice brzy naučila poznat první známky hněvu. Možná že rodiče neviděli rádi, když se jim kladl odpor, a proto vzdor a zlost utínali hned na začátku větami typu: „Jen teď nezačínej žádné tyátr!“ nebo „Ovládej se!“

Nevědomě vybíjený hněv v sobě nese destruktivní sklony. Naproti tomu hněv, který nám pomáhá utvářet život podle našich potřeb, není slepý ani agresivní, nýbrž jasný a cílený. Jak se nám podaří potlačit hněv, než nekontrolovatelně vypěníme? A jak to, že mnoho z nás si hněv v sobě vůbec nepřipouští?

Potlačený hněv škodí duši i tělu

Při své pedagogické a hospitační činnosti jsem se často setkala s lidmi, kteří si zakázali pocítovat vlastní hněv a kteří už si ani netroufli projevit ho před ostatními. Všimla jsem si, že pro ně bylo velmi těžké

osmělit se a vzít svůj život do vlastních rukou, a hledala jsem způsob, jak jim co nejlépe pomoci. V této souvislosti jsem brzy začala podrobně zkoumat i své vlastní rodinné zázemí a objevila jsem, co formovalo můj vztah k hněvu. Když jsem se jako dítě vztekala nebo neposlušala rodiče, stávalo se, že mě rodiče poslali do mého pokoje s větou: „Běž se vyvztekat. Až se uklidníš, můžeš se zase vrátit.“ Pronášeli to jasně, ale nikoli výsměšně nebo extra hlasitě. Mně se nelíbilo být sama v pokoji, takže moje rebelie vzala poměrně rychle zsvě – a já jsem začala potlačovat nežádoucí hněv. Víceméně nevědomě jsem se rozhodla upozadovat své potřeby a chovat se tak, aby mě druzí měli rádi, například při jídle. Když bylo něco, co jsem neměla ráda, musely jsme my děti povinně ochutnat alespoň tři lžíce. Vzpomínám si, že jsem to vnímala jako nespravedlnost a hrubost, že musím jíst něco, co mi nechutná. Naučila jsem se však, že diskuse je k ničemu, a radši jsem dodržovala pravidla. Někdy jsem měla pocit, že mám v krku mnohem větší knedlík, než byl ten na talíři. Dnes bych řekla, že jsem tenkrát svůj hněv spolkla – i když jsem se rozhodla ho nevyjadřovat, přesto jsem se ho nemohla úplně zbavit.

To byla pro mě naprosto zásadní zkušenost. Dnes vidím, o co jsem se připravila svým rozhodnutím nevyjadřovat hněv. Dnes už vím, že hněv je síla, kterou můžeme využít k utváření našeho života takovým způsobem, že budeme plně prožívat přítomný okamžik a cítit, že doopravdy žijeme. Hněv nás upozorňuje na události, situace a vztahy, které nám vadí. Hněv nám může pomoci nově nastavit vztahy nejenom s našimi nejbližšími, ale i v zaměstnání a přinést pozitivní změny. Hněv nám dává odvahu se ozvat, vyjádřit svůj názor, nastavit hranice a jednat. Pomáhá nám zasáhnout v důležitých situacích, poskytnout podporu nebo požádat o pomoc. Hněv pomáhá lidem říct pravdu a ukončit hádku.

Jestliže hněv potlačujeme, najde si jinou cestu, jak se projevit – když ne nahlas, pak o to tišeji, pasivně – a v nejhorším případě se může obrátit i proti nám. Švýcarská profesorka psychologie Verena

Kastová, která se obsáhle zabývá pocity vzteku a hněvu, zjistila, že lidé, kteří si zakazují hněv, trpí často depresemi.¹ Zadržování hněvu může mít negativní důsledky, které se pak někdy projeví ve formě psychických či psychosomatických onemocnění. Lidé, kteří nejsou schopni pracovat se svým hněvem, trpí pocitem méněcennosti a silně o sobě pochybují. Často si kladou otázku, zda mají právo být na světě.

Vědci se na základě nových poznatků zaměřili v posledních letech více na zkoumání vztahu mezi emocemi a psychickými a somatickými problémy, například na zkoumání traumat. Panika, záchvaty úzkosti a deprese i různé tělesné symptomy jsou podle Američana Petera A. Levinea, nejvýznamnějšího současného odborníka na traumata, známkou zadržovaného stresu.² „Intenzivní emoce stejně jako nedostatek emocí vyvolávají fyziologické změny, které se podílejí na narušení autonomní regulace a na vzniku psychosomatických poruch,“ tvrdí psychologové Laurence Heller a Aline LaPierrová, odborníci na poruchy příchyllosti a vývojová traumata.³

Již dlouho jsou k dispozici vědecké práce, jak držení těla a vědomé postoje těla ovlivňují náš zdravotní stav. Nina Bullová zkoumala tuto oblast od čtyřicátých let minulého století na Kolumbijské univerzitě v New Yorku. Přišla se studii o úzké souvislosti mezi držením těla, respektive vzorcem napětí, a tím, jak se lidé cítí při depresích. Terapie jako Feldenkraisova metoda nebo Alexanderova technika jsou zaměřeny na správné držení těla. Vycházejí z předpokladu, že tělesné a duševní procesy jsou vzájemně propojeny.

Jako systémová poradkyně a průvodkyně emočními procesy radím svým klientům,⁴ aby pozorovali své tělo a zkoumali, zda určité symptomy nelze spojit s potlačeným hněvem. Emočními procesy jsem již prováděla i osoby, které si stěžovaly na sklon k chronickým potížím nebo depresivním náladám. Téměř vždy to byli lidé, kteří se snažili vyhovět všem kolem sebe – rodině, šéfovi, kolegům nebo přátelům. Opakovaně při tom naráželi na hranice svých možností, ztratili

kontakt se sebou samými a s vlastními potřebami a neměli odvahu ukázat tyto hranice ostatním. S těmito klienty pracuji na vnímání jejich těla, jakož i jejich pocitů a emocí – přednostně jejich hněvu, ze kterého se mohou naučit čerpat sílu pro nový život bez bolestí, deprese a sebeničení. Stejně tak se mi osvědčila práce s hněvem i u osob, které se rychle rozčílí a reagují vzpurně, takže přicházejí o přátele a dostávají se do problémů s kolegy nebo nadřízenými. Když se naučíte včas cítit svůj hněv a v daných situacích jednat cíleně a přiměřeně, zásadně se vám změní život: vztahy začnete prožívat nově a častěji v nich budete zažívat radost a potěšení.

Způsob, jakým zacházíme s našimi pocity, zásadním způsobem ovlivňuje kvalitu našeho života a duševní zdraví. Podívejme se na to ještě jednou a podrobně: Jak jste na tom s pocitem hněvu? Dovolujete si pociťovat hněv? Jak se hněv u vás projevuje a kdy? Někteří jednájí v hněvu hned, jiní později, například rýpají do kolegy, který se při každé akci okamžitě dere dopředu. Ulehnete do postele (a možná i se staženým žaludkem) poté, co váš partner, a to nikoli poprvé, odložil naplánovanou společnou aktivitu kvůli práci? K procítění hněvu je třeba nejprve objevit, kde se v nás hněv nachází a jak se projevuje. V této knize najdete praktická cvičení, která vám pomohou zjistit, jak se váš hněv projevuje nebo kde se ve vás skrývá. Dovolte si poznat hněv jako užitečný pocit a používat ho, abyste svůj život mohli utvářet podle svých potřeb a nemuseli se již dále přetvařovat. Objevte nové možnosti a cesty, které vám přinesou více radosti ze života a opravdovosti.

Proč mi leží hněv na srdci

Ráda bych vás seznámila se silou hněvu a s jeho světlou stránkou. Předtím vám ale budu vyprávět svůj vlastní příběh, jak jsem objevila sílu hněvu. Zažila jsem ránu osudu, která mi obrátila život vzhůru

nohama. Tehdy jsem si myslela, že jsem ztratila smysl života. Můj o čtyři roky starší bratr Thilo si vzal v roce 2013 život. Bylo mu pětatřicet let, byl ženatý a otec dvou malých dětí. Nepochopitelná věc pro každého, kdo o tom slyšel, naprosto nepochopitelná pro jeho rodinu, přátele, kolegy – i pro mě. Do mého nekonečně velkého smutku se mísil i hněv – velká dávka hněvu: na různé lidi, na zdravotnický systém, na společnost a její struktury, v neposlední řadě i na mě samotnou, protože jsem přece měla být s ním a zabránit této strašné sebevraždě. Cítila jsem velký hněv, že jsem se octla bez svého bratra. Thilo a já jsme měli mnoho společného a po celý život jsme byli po emoční stránce úzce propojení. Toto propojení zesílilo, když náš nejstarší bratr Gero odjel do Austrálie. Spojoval nás velký respekt a vzájemná láska. Thilo a já jsme si rozuměli v mnoha rovinách, měli jsme podobný smysl pro humor, milovali jsme přírodu a cestování, intuitivně jsme chápali jeden druhého. Měli jsme dokonce nápady a plány na společné projekty – chtěli jsme nabízet teambuildingové kurzy. Společně jsme snili o budoucnosti, která se však náhle rozplynula.

Zpočátku pro mě bylo téměř nemožné vyjádřit hloubku smutku z této ztráty i hněv, který mě přepadal. Někdy moje pocity explodovaly. Brečela jsem a křičela, často jsem byla zcela bez sebe. Chybělo mi ukotvení, kontakt se sebou samotnou. Thilovu sebevraždu jsem rovněž instinktivně vnímala jako varování, které mě zastavilo a donutilo mě vyhledat pomoc. Naštěstí jsem narazila na laskavého průvodce a našla jsem záchytný bod v partnerském soužití. V tuto dobu jsem se poprvé setkala se svými budoucími učiteli Clintonem Callahanem a Vivian Dittmarovou, jejichž názor, že pocity nám přinášejí poselství, která nám pomáhají v životě, byl pro mě velice inspirativní. Během postupného rozplétání a zkoumání emočního chaosu, který panoval ohledně mého smutku, jsem brzy zjistila, jak hlubokou depresí můj bratr trpěl. Když se dnes ohlédnu, mohu říct, že Thilo byl ten typ člověka, který se snadno učil, byl jedním z nejlepších, tím, kdo dosáhne všeho, co si usmyslí. Vždy jsem na něm obdivovala, jak uměl spojovat

lidi a vytvářet harmonii. Mnoho lidí ho milovalo a respektovalo. Bylo pro mě prakticky nepředstavitelné, že by někoho druhého jasně odkázal do patričních mezí nebo se nějak dotkl přítele či kolegy v práci.

V renomované firmě, ve které již několik let pracoval a byl tu oblíbený, ho čekala zaručená rychlá kariéra do vedoucích pozic. Přesto cítil, že tato cesta je pro něho jen jedna z možných, že to je jen jeden z mnoha jeho životních snů. Svěřil se mi, že tajně touží po polovičním úvazku, aby se mohl více věnovat své rodině.

Thilův silný vnitřní hlas ho patrně povzbuzoval v kariéře a setrvání v domněle správném životě místo pátrání po tom, po čem jeho srdce opravdu toužilo. Trefně to vystihuje bonmot Marshalla B. Rosenberga, zakladatele metody nenásilné komunikace: „Odměna, kterou dostáváme za to, že jsme ‚hodní‘, je naše deprese.“⁵ Thilovy pocity se obrátily proti němu. Jeho potřeba žít autentický život podle vlastních potřeb a představ byla hluboko pohřbena pod vrstvou strachu ze selhání v neautentickém životě, strachu, že se své role nezhostí dostatečně perfektně. Můj bratr neviděl jiné východisko ze své vnitřní zoufalé situace, která se mu stále více a více vymykala z rukou. Nefungovat, dělat chyby, zklamat druhé nebo nehledět na očekávání druhých – to pro něho nebyla přijatelná volba, a tak nezměrný nahromaděný hněv, který v sobě dusil, obrátil proti sobě.

Myšlenku „nezklamat druhé lidi“ znám sama až příliš dobře. Jaká je to pýcha myslet si, že dokážu dělat všechno správně a v životě neudělám žádnou chybu! Co bych za to dala, vědět to, co vím dnes, ještě než Thilo zemřel. Dodala bych mu odvahy, aby naslouchal svému hněvu a postavil se sám za sebe. Podpořila bych ho, aby vyjádřil, co mu vadí, aby řekl, kde se drží zpátky, aby si šel směle za svým.

Sebevražda mého bratra mi ukázala, jak je životně důležité být propojen se sebou samým. Čtyři miliony lidí v Německu trpí podle Světové zdravotnické organizace depresemi. Německá nadace pro podporu lidí s psychickými problémy mluví o civilizační nemoci.⁶ Spatřuji zde jistou souvislost s tím, že mnoho z nás se odnaučilo

naslouchat vlastním pocitům. Využití hněvu jako síly může v daných případech zafungovat jako antidepresivum svého druhu a pomoci opět aktivně utvářet vlastní život. Odpovědnost za svůj život může ale člověk převzít jen sám za sebe.

Všechny tyto zkušenosti a poznatky, a především práce na mých vlastních pocitech hněvu mi v konečném důsledku otevřely dveře do nového života. Od té doby hledím bez obav kupředu a pociťuji velkou vděčnost a radost, že mohu být na tomto světě a spoluutvářet ho. Beru život do svých rukou, opět nacházím sebe samu v soužití s druhými lidmi, se kterými se občas i pohádám, a učím se, že díky konfliktům můžeme neustále růst. Slepá ulička není nutně konec cesty – může to být místo změny, podnět k obratu, k nové perspektivě. Hněv mi je přitom spolehlivým rádčem, který mi říká: „Stop, tady je něco špatně, tudy to dál nejde. Něco se musí změnit, aby se mohlo opět pokračovat.“

Abychom pocítili hlubokou životní sílu a radost, musíme nejprve poznat svoje potřeby. Víte, po čem toužíte? Jaké máte potřeby? Co se vám líbí ve vašem životě a ve všedním dni a co ne? V jakých situacích jednáte v zájmu druhých a nehájíte své vlastní potřeby? Kdy jste například naposledy vyslovili opačný názor než ostatní? Kdy jste si ho nechali pro sebe – a přitom jste možná i cítili, že vám ubylo energie? Znáte momenty, kdy se vám vzteky vaří krev v žilách, ale navenek zachovávejte klid? Možná pozorujete, že od té chvíle jste unavení, a díváte se, protože jste se přece předtím dobře vyspali. Je pro nás namáhavé nebýt zcela sami sebou, neboť to od nás vyžaduje potlačení vlastních potřeb. Abychom tuto námahu necítili, aktivuje váš systém režim spánku. Vypnout a stáhnout roletu, tak se dá jednání v rozporu s vlastní pravdou zdánlivě snadněji vydržet.

Hájit sám sebe vyžaduje zpočátku odvalu, a to i v maličkostech – říct například partnerovi, že nechcete jít do kina na nový velkoфильm, na který již rezervoval vstupenky, protože byste se raději zavrtili do postele s knížkou. Brát své vlastní potřeby vážně a podle toho jednat,

i když tím v dané situaci naštvete druhé lidi, neznamená konec světa. Možná vznikne konflikt – no a co?! Přijmout ho má mnohem větší cenu a v nejlepším případě se postará o živé soužití s druhými a ukáže nám nové cesty v partnerském životě i v životě obecně.

Pozitivní sílu hněvu můžeme využít nejenom v soukromí, ale i v práci. I v naší společnosti potřebujeme více lidí, kteří se nenechají druhými manipulovat a kteří věcně prezentují své názory, i když jsou nepohodlné. Již nějakou dobu se každý pátek ve větších městech scházejí mladí lidé z hnutí Školní stávky pro klima (Fridays for Future) a pokojně demonstrují. Zakladatelka tohoto hnutí Greta Thunbergová opakovaně pronáší plamenné projevy, ve kterých zcela jasně vyjadřuje svůj hněv vyvolaný tím, že i přes viditelné dopady klimatické změny na životní prostředí jsou politické a společenské změny nedostatečné. Z hněvu na neodpovědné jednání mocných tohoto světa vyrostlo globální mírové protestní hnutí, která získává stále více příznivců a zastánců. Greta Thunbergová je dobrým příkladem toho, jak z hněvu jednotlivce, který zaujme jasnou pozici, může vyrůst nový způsob myšlení.

Během své dlouholeté práce s různými skupinami lidí, ať již v oblasti rozvoje osobnosti, nebo koučování, jsem se setkala s mnoha lidmi a mohla jsem poznat a prozkoumat jejich emoční světy. Sbírala jsem materiál o jejich a svých emočních procesech a ty jsem následně vyhodnocovala pro vlastní studie. V rámci sebepozorování a transformace pocitů jsem vyzkoušela, vyučovala a upravovala různé techniky, takže nyní nastal ten správný okamžik, abych všechny tyto poznatky shrnula a dala je k dispozici ostatním.

Kdo říká „ano“ hněvu, říká „ano“ životu, to je hlavní myšlenka této knihy. V následujících třech částech máte možnost znovuobjevit svůj hněv (první část). Získáte konkrétní podněty, jak se prostřednictvím experimentování s hněvem dostat blíže ke svým skutečným potřebám a přáním (druhá část), a dozvíte se, jak můžete využít hněv pro autentický a plnější život (třetí část). V každé části najdete cvičení

pro pečlivou práci s hněvem a strategie, jak můžete hněv pozitivně využít ve svůj prospěch. Během četby této knížky vám doporučuji vést si svůj osobní deník hněvu („hněvníček“). K tomu vám postačí prázdný sešit a tužka. U cvičení a reflektivních otázek v této knize vás budu často žádat, abyste si své zážitky zaznamenali do svého hněvníčku. Tento deník vám pomůže lépe poznat a používat vaši zcela individuální sílu hněvu. Nechte se inspirovat!

Friederike von Aderkas

ČÁST PRVNÍ

Objevte sílu hněvu
