



Jak si uchovat klid a nadhled



při nefér jednání druhých

Jsou lidé, kteří dělají naschvály nebo vyloženě vše jen ve svůj prospěch. To jsem nikdy nedělal, ale bohužel jsem byl jen o stupínek jinde, protože mě takové jednání nenechávalo klidným – popravdě hodně rozčilovalo. **Postupem času jsem se naučil něco mezi odpouštěním a zapomenutím.** V době utišení jsem žádal pro tyto lidi osvícení, aby také pochopili, že zlo se jim vrátí a oni se tím jen opět utvrdí v tom, že svět je špatný – bludný kruh.

Ale při dalším špatném jednání vůči mně nebo druhým to opět vyplouvalo na povrch a vzpomínky na staré křivdy mi ještě více jitřily mysl – můj bludný kruh

Abych byl méně reaktivní, udržel si nadhled a dokázal lépe chápat motivaci „sobeckého“ člověka, potřeboval jsem si uvědomit jednu důležitou věc. **Pochopit motivaci druhého člověka, neznamená jeho jednání omlouvat.** Můžu chápat, že někdo jedná ze strachu, závidí, bolesti nebo sobectví, **ale pořád mám právo říct: „Toto mi vadí a nechci v tom pokračovat.“** Soucit bez hranic se může změnit v sebezničení. Hranice bez soucitu se zase mohou změnit v tvrdost. **Učím se nastavit a držet si hranice a neodsuzovat druhé** – také mě bylo pomáháno moudřejšími a zralejšími lidmi.

A s tím mi pomohla moje kočka Tygy. Je hodně bojácná a lekavá. Když ji má člověk na klíně, krásně vrní a nechá se hladit. Ale stačí malé šustnutí, pohyb, cokoli – lekne se a vystřelí pryč do „bezpečí“, no tak 5 metrů dál, a začne se rozhlížet, co to bylo? Když strachy vystřelí, tak je to katapultážní proces – plný tah a samozřejmě drápky využije ke zrychlení. Stehna do krve i přes kalhoty byl běžný následek, bolest a můj řev: „Ty seš úplně blbá.“ Samozřejmě jsem věděl, že za to nemůže, sám jsem se kdysi potýkal s panickými atakami, permanentním strachem a úzkostmi. Jenže rozum je bolestí utlumen a zvítězil hněv. Několikrát jsem ji po útěku zkoušel konejšit: „No, čeho se bojíš? U mě jsi v bezpečí.“ Ale když jste přetažení, tak občas vybuchnete a situace se zhoršovala. Bylo mi jasné, že když vybuchnu, jen ji tím ujistím, že je dobře, že utekla, protože na ni nadávám. „Ale když milujete, není co řešit.“ Bylo mi jí líto a chtěl jsem, aby se měla dobře a zbavila se úzkostí.



Proto jsem potlačil své ego – pocit, že to ona ubližuje mně a já mám ustoupit? U zvířátka, kterému to slovy těžko vysvětlíte, lze ego snadněji potlačit než u člověka, který přeci má vědět, co způsobuje, ne?

Zkrátka jsem přijal, že to bolí, ale milovaný mazlíček mi za to stojí. A po půl roce sebou maximálně škubne na klíně, rozhlédne se, vyhodnotí situaci, zase se uvelebí a začne vrnět.

I když tento trik mohu používat u lidí, není to tak lehké nechat je dělat nepříjemné věci dál. Zejména ženy si mé ústupky vykládají jako slabost a nízké sebevědomí, ale **lidem na rozdíl od zvířat můžeme vysvětlit svůj postoj, a pokud jej dlouhodobě nerespektují, tak s nimi můžeme přerušit styky** nebo se v práci omezit na nezbytnou komunikaci.

Je důležité se nerozčílit, nevyčítat..., protože oni to mohli myslet jinak, než jsme to my pochopili přes svůj filtr zkušeností / traumat. A i kdyby to mysleli špatně, tak my se tím nesmíme trápit ještě za několik let. **Dobře, naštvalo mě to, ale odevzdávám to, už to není moje.** Sobecký člověk na to zapomene za 5 minut, ale my se trápíme minimálně několik dní.

To, že situaci odhodíme, zapomeneme či dokonce někomu odpustíme, neděláme pro něj, ale pro sebe. Když to

nepustíme, ale naopak to v sobě dusíme, **znovu a znovu si tím spouštíme tvorbu stresových hormonů**, které z dlouhodobého hlediska poškozují tělo, například nespavostí a narušením regeneračních schopností.

„Někdy se mi to daří lépe, někdy hůř, ale **nevýčítám si to**. Vlastní **výčitky jsou také stresorem**. Čím dál víc chápu, že můj klid není odměna pro toho, kdo mi ublížil, ale ochrana pro mě samotného a základ pro tvorbu pohodovější budoucnosti.“

Nejde o to nikdy se nerozčítit. Spíš jde o to nenechat hněv řídit náš další život. Vnímat bolest, ale nezůstat v ní. Nastavit hranici, ale nezahořknout. Odpustit ne proto, že druhý ne/měl pravdu, ale proto, že já už nechci dál nést způsob jeho jednání.

PS: Dříve jsem se učil různé techniky, jak to změnit: „**Představte si, že stojíte na skále** a vidíte Vás dva i celou situaci z výšky. Vidíte se tam nahoře / dole, zamávejte na sebe.“ Pomoci může i představa, že **situaci sledujete jako film v kině** – nejste přímo uprostřed děje, ale sedíte v hledišti a pozorujete, co se odehrává. Někdy pomáhá také položit si otázku: „**Bude mít tato situace pro můj život význam i za rok?**“ nebo „**Co bych poradil člověku, kterého mám rád, kdyby prožíval totéž?**“

Pomoci může i obyčejný **vědomý nádech a výdech**. Ve chvíli, kdy cítím, že mě situace znovu vtahuje do hněvu, se na chvíli zastavím, pomalu se nadechnu, a ještě pomaleji vydechnu. **Moje odmíčení není slabost. Naopak – protivník vidí, že nejsem rozčilený, a tím ztrácí možnost mě vytočit ještě víc.** Neuhýbám proto, že bych neměl co říct, ale proto, že si nejprve chráním vlastní klid - nechci reagovat z prvního emočního nárazu, ale odpovědět konstruktivně.

Jsou to dobré techniky, u mnoha lidí pomohly a **mně připravily cestu k mému pochopení, že má smysl na sobě pracovat. Každý z nás si totiž potřebuje vyšlapat vlastní cestičku ke svému zlomovému okamžiku – aha momentu.** Můj příklad s Tygy je také jen inspirací, abyste byli otevření tomu, co může pomoci Vám.

Očekávejte změnu a věřte v ni, ale neplánujte si přesně, jak má proběhnout. Příliš konkrétní představa může zavřít dveře jinému řešení – takovému, které by Vás nikdy nenapadlo nebo byste ho kvůli své představě zavrhl.

*„Síla, kterou hledáš, je už v tobě. Nevěříš? Ohlédni se a uvidíš, jaký pokrok už máš za sebou.“
„Nikdy nejsme sami, vždy je tu někdo, kdo na nás s láskou myslí, stačí se podívat na nebe.“*

Přeji krásné dny, Honza Trávníček

Vyloučení odpovědnosti

Upozornění: V tomto článku sdílím osobní zkušenosti, příběhy a poznatky spolupracujících celostních lékařů, terapeutů a jejich klientů. **Nejedná se o lékařská doporučení ani návod k léčbě.** Každý člověk je jedinečný a příčin zdravotních problémů bývá více, proto je vždy nezbytné odborné lékařské vyšetření.

To, co pomohlo mně nebo jiným osobám, nemusí mít stejný efekt u vás. Uváděné informace vycházejí z tradičního léčitelství a alternativních přístupů. **Nejde o oficiálně schválená zdravotní tvrzení.** V textu nejsou uváděny názvy konkrétních produktů, pouze obecné účinné látky. **Užíváte-li léky** (na předpis nebo volně prodejné), může docházet k jejich interakci s jinými látkami, což může vést ke **snížení účinnosti nebo naopak k riziku předávkování.**

Pokud nemáte odborné vzdělání v oblasti zdraví, riskujete nesprávné pochopení uvedených informací a z toho plynoucí rizika. Proto **před jakoukoliv změnou životosprávy, zahájením užívání doplňků stravy nebo úpravou léčby vždy doporučuji vše nejprve konzultovat s lékařem** nebo jiným kvalifikovaným zdravotnickým odborníkem.