Obsah

O autorovi 9
Poděkování 10
Úvod 11
Proč kognitivně-behaviorální přístup? 11

PRVNÍ ČÁST: Pochopení podstaty problému 15

1. Jak definovat vztek a podrážděnost 17
Test oprávněnosti 19
Vztek, podrážděnost a frustrace 21
Závěrečné zamyšlení 23

2. Co nás rozčiluje? 25
Dráždidla, ztráty a prohřešky 25
Dráždidla 25
Ztráty 26
Prohřešek 27

3. Proč nejsem rozčílený pořád? 29
Vnitřní a vnější zábrany 29
Zábrany jako brzdy hněvu 31
Co nám brání? 31

4. Systém vzniku vzteku a podrážděnosti 33
Děravé vědro 33
Když vědro přeteče 35
Co vás rozčílí? 36

5. Proč se jiní lidé nerozčílí nad věcmi, které mě dohánějí k šílenství? ... 39
Odlišný pohled na věci 39
Posouzení a vyhodnocení situace 41

6. **Proč nás všechny neiritují tytéž situace?** ... 45
Přesvědčení a vyhodnocení ... 45
Přesvědčení a chování ... 48
Přesvědčení a ostatní lidé ... 49
Jak přesvědčení vznikají? ... 50

7. **Proč jsem někdy více podrážděný než jindy?** ... 53
Nálady ... 54
Případová studie – Georgina ... 57

8. **Je vztek vždy špatný?** ... 59
Vztek a nesouhlas ... 59
Vztek a motivace ... 60
Kolik vzteku je tak akorát? ... 61
Má podrážděnost smysl? ... 63

DRUHÁ ČÁST: Řešení ... 65

9. **Jak se vypořádat s problémem: Spouštěč** ... 67
Vedení deníku ... 68
Deník č. 1 ... 69
Příklad A – Colin ... 70
Příklad B – Steve ... 70
Příklad C – Pam ... 71
Příklad D – Sue ... 71
Příklad E – Alan ... 72
Příklad F – Anne ... 72
Příklad G – Ken ... 73
Pročítání záznamů ... 73
Pročítání deníku – ještě jednou ... 78

10. **Proč se rozčiluji? 1: Posouzení/vyhodnocení** ... 81
Co se v této kapitole dozvíte ... 81
Proč mě pokaždé dráždí a rozčilují věci, které jiným lidem nevadí? ... 81
Posouzení a vyhodnocení spouštěcích situací: nejčastější chyby ... 82
Selektivní vnímání ... 83
Čtení myšlenek ... 83
„Zestrašňování" ... 83
Používání emotivního jazyka ... 83
Přílišné zobecňování ... 84

K jakým chybám došlo při vyhodnocování? ... 85
Aplikace na vlastní situaci ... 91
Deník č. 2 ... 91
Prospěšnější metody posuzování/vyhodnocování situací ... 93
Identifikace a odstranění „chyb" ... 93
Technika „přítel" ... 93
Přerámování spouštěče ... 94
Analýza kladů a záporů ... 95
Jak se tedy můžu natrvalo změnit? ... 100
Technika RCR ... 100

11. Proč se rozčiluji? 2: Přesvědčení ... 105

Jaký druh přesvědčení máme vlastně na mysli? ... 106
K jakým chybám dochází kvůli přesvědčení? ... 108
Jak si vypěstovat přínosnější přesvědčení ... 114
Používejte kartičky s nápovědou ... 116
Využití v praxi ... 116
Pomůže životní vzor ... 118
Zpětné vyhodnocení a zaznamenávání ... 119

12. Kočky, velbloudi a rekreace: vztek ... 123

Přenos vzteku ... 123
Vztek je aditivní ... 123
Rekreační vztek ... 125
Jak se zbavit vzteku ... 126
Dejte tomu čas ... 127

13. Zábrany jako brzdy ... 131

Vnitřní a vnější zábrany ... 132
Morální zábrany ... 132
Praktické zábrany ... 135
Proč je někdy chování v rozporu s úmysly? ... 135
Proč nás něco dráždí a co s tím můžeme dělat? ... 140
Přibrzdíme ... 141

14. Rozhodující faktor: reakce ... 147

Semafory ... 148
Napodobování dobrého vzoru ... 149
Zpětné vyhodnocení ... 151

15. „Ale já nejsem podrážděný pořád, jen někdy": Nálada ... 155

Pravidelnost – denní rytmus ... 155

Pohyb a sport 157
Strava 159
Každodenní legální drogy 161
Rekreační („pouliční") drogy 164
Spánek 164
Nemoc 165
Deprese 166
Stresové životní situace 170
Sociální faktory 174

16. Test vašich znalostí 177
Cvičení 177

Mnoho štěstí! 188

Dodatek 189
Deník č. 1 189
Deník č. 2 190