

Tisková zpráva
 Praha, 12. února 2015

Emoční balast aneb Zabijte draka jednou provždy



Emoční balast je psychická a emoční choroba, která pustoší všechny naše vztahy, od těch nejsoukromějších až po veřejné. Působí bez našeho vědomí nebo souhlasu a její toxické účinky se nebývale šíří. Jak poznáte, že se vaším životem emoční balast šíří? A co s ním? Odpovědi a rady vám dá stejnojmenná kniha amerického psychoterapeuta Carla Alaska.

Emoční balast má tři složky: popření, klam a výčitky. Je to „toxická trojice“, protože vždy působí pohromadě a vždy nám brání vnímat a chápat to, co děláme. Kdykoli začne působit toxická trojice, naše vztahy nemohou být šťastné a naplňující. Součástí emočního balastu je vždy manipulace s pravdou a překrucování skutečnosti. „*Jestliže popřete, že ve vaší rodině, v podnikání nebo v životě existuje nějaký problém, vstupujete do nebezpečného světa emočního balastu a rozlučte se s pocitem spokojenosti,*“ vysvětluje Carl Alaska.

Nejprve popřeme skutečnost, potom si vytvoříme klamnou představu a náhradní skutečnost, a nakonec se dostaví výčitky, kterými přeneseme odpovědnost za problém na někoho nebo něco jiného. Spolu s emočním balastem se dostaví i čtyři negativní emoce - úzkost, hněv, bolest a strach. Proč to děláme? Protože nic jiného neumíme.

Jakmile člověk popře důležitou skutečnost, situace nebo vztah se vychýlí z rovnováhy a musí se objevit něco, co zabráni zhroucení celého procesu. Na scénu vstupuje klamná představa. Vytvoříme náhradní skutečnost, jinou verzi pravdy. Proč to děláme? Abychom se vyhnuli nepohodlí, bolesti a omezením svého skutečného života. Výčitky přijdou na řadu, když se všechno hroučí a je nutné přesunout odpovědnost na někoho jiného.

Proč to děláme? Hnací silou emočního balastu je touha a strach. Toxickou trojici nepoužíváme záměrně. Neuvědomujeme si, jak narušujeme důvěru a ničíme své vztahy. První složka toxické trojice, popření, je tak hluboce zakořeněná v naší duši, že nám nedovoluje uvědomit si, že naše motivy jsou klamné nebo manipulující. Klamné skutečnosti začneme opravdu věřit.

Co s emočním balastem? Stejnojmenná knížka pomůže čtenářům uvědomit si, jak moc jsou balastní přesvědčení nebezpečná pro emoční, tělesné i duševní zdraví. Ukáže, jak emoční balast vzniká, jak si ho uvědomit a jak se ho zbavit. A protože emoční balast se může projevit opravdu všude - ve vztazích, v rodičovství i na pracovišti, čtenáři se naučí, jak pracovat např. s mistrovskou otázkou nebo konstruktivním konfliktem. Úzdravně zapůsobí i to, že se budou moci najít v desítkách příkladů z autorovy praxe (viz níže ukázkou z knihy).

Pokud máme zdůraznit jednu zásadní myšlenku, kterou si čtenář z knihy zaručeně odnese do života, je to následující věta: Život bude okamžitě spokojenější a zdravější, pokud se začnete soustředit na naplnění svých stěžejních potřeb. Které to jsou a jak je poznáte? To vás naučí praktická příručka Carla Alaska *Emoční balast*. Dokládají to i hodnocení zahraničních čtenářů, z nichž vybíráme:

Ta kniha se skvělá! Nechávám ji v autě a čtu si ji, když čekávám na děti. Můžu ji otevřít na kterékoli straně, číst si dvacet minut, a vždycky se naučím něco nového. Je to knížka pro rychlé a snadné čtení, hodně užitečná a informativní. Už mockrát se stalo, že to, co jsem si v Emočním balastu přečetla, změnilo nebo ovlivnilo, jak jsem přistoupila k určité situaci. Pomohlo mi to být k sobě upřímnější.

Nikole Capp, www.amazon.com

Tisková zpráva

Praha, 12. února 2015

Anotace knihy *Emoční balast*:

Knihka přináší neotřelý pohled na všudypřítomnou manipulaci v mezilidských vztazích. Popisuje toxické trio obranných mechanismů, které znepríjemňují život v osobním i pracovním životě. Tvoří je *popření, sebeklam a obviňování*. Na konkrétních příkladech ze své psychoterapeutické praxe objasňuje autor povahu těchto mechanismů jako ve své podstatě přirozené obrany proti čtyřem negativním emocím: úzkosti, hněvu, strachu a bolesti. Toxické trio je úzce provázané. Popření důležitého faktu či osobní odpovědnosti navozuje nerovnováhu, která si žádá vytvoření klamného obrazu reality; celý proces končí obviňováním okolí a bludný kruh se uzavírá. Autor ukazuje možnosti, jak se z emočního balastu vymanit, nejprve pochopením způsobu, kterým se tyto obranné mechanismy utvářejí v našem chování, poté směřuje pozornost čtenáře k etice chování a prožívání budovaného na klíčových potřebách.

Více o knize [Emoční balast](#) včetně ukávek a stažení obálky v tiskové kvalitě.

O autorovi:

Carl Alasko je americký psychoterapeut s dvacetiletou praxí. Žije a působí v Kalifornii.

Ukázka z knihy:

Zuzana a Adam mě navštívili, protože po dvou letech soužití se Zuzana chce s Adamem rozejít. Adam pracuje jako počítačový programátor a každý den po práci chodí do posilovny. Domů se vrací po sedmé hodině. V sobotu dopoledne jezdí s kamarády na kole a potom pracuje doma na počítači. Zuzana si stěžuje, že Adam si málokdy udělá čas dokonce i na sex a že jí neprojevuje lásku. Adam namítá, že je upřímný a věrný, že tvrdě pracuje, nepije a nekouří, jen málokdy se rozčílí a své partnerce je naprosto oddaný. A kromě toho je ve výborné fyzické kondici. A co se týká sexu, obvykle bývá příliš unavený nebo Zuzana je příliš protivná, než aby měl zájem.

Adam uvízl v balastním přesvědčení, že je pohodový chlapík a dělá přesně to, co pohodoví chlapíci dělají – nepouštějí se do velkých důvěrností, protože by to mohlo omezit jejich svobodu. Vůbec si neuvědomuje, že Zuzana touží po hlubším vztahu. Žije v klamně bublině, ve které vnímá sám sebe jako skvělou partii. Samozřejmě že Zuzaně vyčítá, že toho od něj chce příliš mnoho. Po několika sezeních si Zuzana uvědomí, že Adam nemá v úmyslu se změnit. Nezměnil své balastní přesvědčení, že Zuzana by měla být ráda, že je s ním. Jenže Zuzana se nyní utvrdila ve svém přesvědčení, že jí Adam nikdy nebude bližší, a konečně je připravená jej opustit. Odpoutá se od jeho balastního přesvědčení a vytvoří si vlastní skutečnost, která není založena na falešných představách. Zvláště důležité je, že si přestane vyčítat, že nedokáže Adama přimět k větší všímavosti.

Kontakt pro novináře:

Ing. Romana Bařtipánová
nakladatelství Portál
e-mail: bartipanova@portal.cz
tel.: 283 028 502, 724 635 667
adresa: Klapkova 2, 182 00 Praha 8
www.portal.cz