

# Vztahy bez stížností



Pozitivní transformace osobních, pracovních a milostných vztahů

Autor světového bestselleru *Svět bez stížností*

Will Bowen

Vztahy bez stížností

# Vztahy bez stížností

---

Jak pozitivně proměnit osobní,  
pracovní a milostné vztahy

Will Bowen

---

Věnováno Gail,  
kterou nevýslovně miluji  
a nezměrně si jí vážím.

---

Vztahy bez stížností  
Will Bowen

Z anglického originálu *A Complaint Free World*

přeložila Petra Vlčková

Odpovědný redaktor Vlastimil Lapáček

Produkce blízko sebe s.r.o.

Ilustrace a návrh obálky Lucie Ernestová, [www.lucieernestova.cz](http://www.lucieernestova.cz)

Grafická úprava a sazba Art D, [www.art-d.com](http://www.art-d.com)

Elektronické formáty připravil KOSMAS, [www.kosmas.cz](http://www.kosmas.cz)

Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE

[www.synergiepublishing.com](http://www.synergiepublishing.com)

Vydání první

Copyright © 2009 by Will Bowen

Translation Copyright © 2018 Synergie Publishing SE

This translation published by arrangement with Harmony Books,  
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random  
House LLC

ISBN 978-80-7370-521-3 (tištěná kniha)

ISBN 978-80-7370-523-7 (elektronická kniha)

## OBSAH

Úvod.....	7
1. kapitola: Jak se k sobě vztahujeme .....	19
2. kapitola: Když dojde k srážce světů .....	43
3. kapitola: Naplňování potřeb.....	79
4. kapitola: Proč si stěžujeme.....	99
5. kapitola: Dostat to ze sebe .....	127
6. kapitola: Primární vztah .....	157
7. kapitola: Není to nic osobního, je to osobní.....	185
Závěr.....	201
Poděkování.....	217

## ÚVOD

*„Peklo jsou ti druzí.“*

Jean-Paul Sartre

**D**ruzí lidé jsou pro nás tím největším darem.

Druzí lidé pro nás mohou být tou největší výzvou.

Udělejte si takovou malou pomyslnou inventuru. Vezměte si papír a sepište si všechny problémy a výzvy, se kterými se právě teď potýkáte – co vás zrovna trápí, štve, zkrátka vše, co ve vás vyvolává negativní pocity. Pak se sami sebe zeptejte: „Co z toho se týká druhých lidí?“ Pravděpodobně zjistíte, že většina vašich problémů nějakým způsobem souvisí s druhými lidmi a že je možné je přinejmenším zmírnit tím, že zlepšíte vzájemné vztahy. Ať už chcete dosáhnout hlubšího porozumění a propojení s partnerem, přesvědčit spolupracovníky nebo vedení, že vámi navrhovaný postup je opravdu ten nejlepší, přimět dítě, aby plnilo všechny své úkoly, nebo vysvětlit prodavači, co potřebujete, všechno jsou to záležitosti, které zahrnují druhé lidi a jejich úspěšné řešení předpokládá zdravé, produktivní vztahy. Díky zdravému a pevnému spojení s druhými lidmi dokážete také lépe příznivě působit a přispívat k pozitivním změnám v globálním měřítku.

Naše vztahy s druhými lidmi nás mohou v každém ohledu celý život obohacovat, nebo mohou vytvářet nevyšlovný

stres. Naše vztahy mohou být zdrojem radosti stejně jako bolesti, útěchy stejně jako konfliktů, klidu a míru stejně jako potřeby bojovat.

Možná se v určitém vztahu cítíte jako bezmocná oběť, která nemůže nic změnit k lepšímu. Možná vám připadá, že jste se dostali do pasti negativních, nešťastných a neuspokojivých vazeb a že z toho není úniku. Ale tak to není. Nejste žádná oběť a neexistuje žádná past, ze které byste se vlastními silami nemohli dostat. Od této chvíle můžete začít budovat takové vztahy, jaké si přejete mít. Můžete proměnit vztahy, jaké máte se svými blízkými, s přáteli, v rodině, v práci, i s neznámými lidmi při náhodných setkáních. Všechny vaše vazby může provázet větší radost.

Když se naučíte nové vztahové dovednosti, začnete k sobě přitahovat vřelé, vstřícné, milé, velkorysé, pozitivní a zdvořilé lidi. Stejných kvalit si také začnete všímat ve stávajících vztazích. Místo toho, abyste si stěžovali, jak hrozně se k vám druzí chovají, začnete mít pozitivní zkušenosti, které se na sebe budou nabalovat, a váš život se radikálně zlepší.

To, co se naučíte v této knize, vzniklo před pár lety, když jsem svému sboru předestřel jeden nový nápad. Jsem pastorem komunitního duchovního centra v Kansas City v Missouri (One Community Spiritual Center) a měl jsem sérii přednášek na téma jak si do života přitáhnout hojnost. Při té příležitosti mě napadlo, že účastníkům rozdám fialové náramky jako nástroj k tomu, aby si s jejich pomocí přestali stěžovat.

Naše myšlenky tvarují náš život a naše slova vypovídají o tom, na co myslíme. Lidé si o sobě většinou myslí, že jsou pozitivní a optimističtí. Pracují s pozitivními afirmacemi a domnívají se, že se soustředí na vize ideálních výsledků. Ve skutečnosti jsou však jejich myšlenky ve valné většině negativní. I když se třeba snaží „myslet pozitivně“, jejich neustálé stěžování je důkazem, že se ve skutečnosti zaobírají velmi neradostnými a chmurnými myšlenkami. Tento sklon k negativnímu myšlení se pak promítá do neuspokojivých událostí a vztahů.

Úspěšná a plodná autorka detektivních románů, Agatha Christie, jednou napsala: „Zvláštní věc, ten zvyk. Lidem nikdy nedochází, co všechno dělají ze zvyku.“ Svatá pravda, zvláště o zvyku stěžovat si. Podle zkušeností lidí, kteří přijali „nestěžovací výzvu“, si průměrný člověk stěžuje patnáctkrát až třicetkrát za den, a přitom si to vůbec neuvědomuje. Naše nestěžovací náramky pomohly milionům lidí nastražit past na vlastní negativitu a chytit se přímo při činu. Na rozdíl od ostatních populárních silikonových náramků, které můžete vidět všude kolem sebe ve všech barvách duhy, ty naše neinformují okolní svět o tom, co jejich nositel podporuje. Naše fialové náramky pomáhají nositelům rozpoznat, jak často si stěžují, a postupně tuto negativní a destruktivní formu komunikace ze svého života úplně vymýt.

Je to docela jednoduché: nasadíte si fialový náramek na libovolné zápěstí a když (nikoliv jestli) se přistihnete při stěžování (hlasitěm), přendáte si náramek na druhé zápěstí. S každým dalším stěžováním přendáváte náramek na opačné zápěstí a postupem doby si stále lépe uvědomujete, jak jste negativní, a v průběhu několika měsíců se vám podaří si stěžovat výrazně méně.

Cílem je prožít 21 po sobě následujících dní bez stěžování. Vědci věří, že trvá právě 21 dní, než si člověk vytvoří nový návyk, takže pokud si zvládnete nestěžovat jednadvacet dní v kuse, dojde k přeprogramování vašeho mentálního nastavení a získáte nový trvalý návyk nestěžovat si.

Začalo to tím, že jsem rozdál 250 náramků ve svém sboru, aby s jejich pomocí mohli lidé lépe uvádět do praxe to, o čem jsem mluvil během kázání. Jednoduchá myšlenka se však šířila jako lavina, až se z ní stalo vpravdě celosvětové hnutí. Rozeslali jsme už miliony fialových náramků lidem ve 105 zemích a každý měsíc rozesíláme další desítky tisíc. Do nestěžovacího programu se pouštějí tisíce lidí, rodin, církevních sborů, škol, vězení, terapeutů, nemocnic, protidrogových



středisek a podniků, a leckde dosahují velkolepých výsledků.

[www.AComplaintFreeWorld.org](http://www.AComplaintFreeWorld.org)<sup>1</sup>

*Svět bez stížností* se odštěpil od našeho sboru a stal se ne-náboženskou neziskovou organizací, která lidem a organizacím poskytuje prostředky a nástroje k tomu, aby jim pomohla překonat stěžování a vytvořit zářivější skutečnost.

Byli jsme hosty v pořadu Oprah Winfrey a ve všech významnějších televizních stanicích v USA. Účastnili jsme se mnoha programů a nejrůznějších televizních vysílání po celém světě. O našem příběhu a naší vizi se psalo ve stovkách novin jak ve Spojených státech, tak v zahraničí. Články o nás vycházely v nejrůznějších amerických časopisech, včetně *People* a *Newsweeku*. Vydavatelé v Nizozemí a v Jižní Africe přibalili naše fialové náramky jako dárek ke svým časopisům, a nejenže tím pomohli šířit myšlenku nestěžování a distribuovat náramky, ale zároveň jim tím stoupl prodej.

Oslovily nás různé společnosti, které chtěly distribuovat naše náramky společně se svými produkty a stát se oficiálními sponzory „Nestěžovacího hnutí“ ve své produktové oblasti. Z mé předchozí knihy „*Svět bez stížností – Jak si přestat stěžovat a začít si užívat takový život, jaký jste vždycky chtěli*“, kterou jsem napsal, abych odpověděl na tisíce otázek, které mi chodily v dopisech a emailech, se stal mezinárodní best-seller a vydávají ho další a další nakladatelé a čtou další a další lidé ve více než tuctu zemí světa.

Nemine jediný den, kdy by mě speciální služba Googlu několikrát neupozornila na to, že někdo na svém blogu píše o svých zkušenostech s nestěžovací výzvou. Dostávám pozvání, abych vystoupil na nejrůznějších konferencích a byl hlavním řečníkem na nejrůznějších shromážděních, zvou mě všechny možné typy organizací, od vládních po soukromé,

---

<sup>1</sup> Existují také české webové stránky: [www.nestezujsi.cz](http://www.nestezujsi.cz)

firmy, školy, církve, nemocnice a různá občanská sdružení. Stal se z toho fenomén, který se dál rozrůstá, a je mi velkou ctí a potěšením, že jsem jeho součástí.

Z toho všeho mám obrovskou radost. Největší pocit uspokojení mi však přinášejí ty tisíce lidí, kteří plní nestěžovací výzvu a kteří si vydrží dvacet jedna dní v řadě nestěžovat! Na naší webové stránce *AComplaintFreeWorld.org* máme odkaz, kam nám lidé mohou napsat, že se jim podařilo výzvu úspěšně splnit, a tak z celého světa přicházejí zprávy o tom, jak si lidé odvykají stěžovat.

Jednoho dne jsem seděl v letadle a čekal, až mě dopraví na místo, kde jsem měl na téma „Jak si nestěžovat v organizacích“ přednášet několika stům představitelů korporátního vedení, když mi z ničeho nic něco došlo. Přemýšlel jsem o nestěžovacím programu a při tom mě tak říkajíc „osvítíl Duch svatý“.

Ano, naše životy jsou odrazem našich myšlenek – to říkají filozofové a významné osobnosti už celá tisíciletí. Ano, je důležité všimnout si toho, co říkáme, protože to nám ukazuje, co si myslíme. Ano, v tom nám může být velikým pomocníkem náramek, který si budeme přednávat z jednoho zápěstí na druhé, dokud si nepřestaneme stěžovat. To všechno je pravda.

Náhle zjevené poznání, kterého se mi toho dne dostalo, spočívalo v tom, že skoro všechny naše stížnosti jsou založené na vztazích!

Skoro vždy si stěžujeme na nějakého dalšího člověka, se kterým máme určitý vztah. Může to být formálně daný vztah, třeba vztah s partnerem v manželství nebo s kolegou v práci, nebo neformální vztah, jaký máme například se zákazníkem, kterého obsluhujeme, nebo se sousedem odvedle. Může to být velmi krátkodobý vztah, třeba s někým, s kým se ocitneme v určité dopravní situaci, nebo vztah, který trvá několik desetiletí, jako jsou například vztahy v rodině.

Jsem pastor, a tak si ke mně lidé často přicházejí pro radu. Skoro ve všech případech potřebují poradit s něčím, co se týká vztahů. Ve většině případů zjišťuji, že jejich vztahové problémy buď přímo vznikají, nebo se prohlubují tím, jak si danému člověku, se kterým jsou ve vztahu, stěžují, případně jak si stěžují na něj. Když jsem se do této problematiky ponořil hlouběji, objevil jsem řadu výzkumů, které potvrzovaly negativní účinek stěžování na vztahy.

Už v roce 1938 prokázala studie Lewise Termana, že šťastné a nešťastné páry odlišuje míra toho, jak jsou partneři ve vztahu hádaví, kritičtí

Rozsáhlý výzkum prokázal, že nešťastné páry se od šťastných liší v tom, nakolik dotazovaní uváděli, jak jsou jejich partneři hádaví, kritičtí a uštěpační, jinými slovy, nakolik si stěžují.

a uštěpační (tj. jak moc si stěžují). Doktorka J. K. Albertsová ve své zprávě k dalšímu výzkumu na toto téma „Deskriptivní taxonomie párové stížnostní interakce“ uvádí: „Různé výzkumy ukazují, že negativita a negativní komunikace mají přímý vztah k míře nespokojenosti ve vztahu.“ Jinými slovy: *Nešťastné vztahy se poznají podle toho, že si partneři stěžují.*

Možná vás napadne: „Proč bych si nemohl postěžovat, když jsou vztahy tak náročné?“ Postěžujeme si, a tím se zbavíme určité frustrace a nemusíme v sobě potlačovat zlobu a vztek, nebo ne?! Ve skutečnosti to funguje právě naopak a v této knize se k mýtu „dostaň to ze sebe“ ještě vrátíme a podíváme se na něj podrobněji.

Možná by bylo lepší na vztahy úplně rezignovat a přestat se s nimi mořit, být prototypem samotáře a zcela nezávislého jedince. Pak bychom se nemuseli potýkat se sartróvským „peklem“ druhých lidí.

To by bohužel nešlo. Vztahy s druhými lidmi potřebujeme. Vztahy nejsou otázkou volby chci – nechci, ale potřebou, nutností.

Enrique Gutierrez imigroval do Spojených států z Kuby. Na Kubě odmítal přijmout Castrův režim, který potlačoval lidská práva a utlačoval obyvatele jeho milované rodné země. Enrique se veřejně zasazoval o svobodu a dodržování lidských práv, a tak se dostal do vězení, kde strávil přes rok na samotce. Ležel na podlaze celý, která na šířku měřila necelý metr a na délku necelé dva, byl nahý, na ochranu před chladem neměl nic než zatuchlou dřevou deku, a trpěl. Dozorcí ho opakovaně a tvrdě bili, takže mu postupně vyrazili všechny zuby. Tělo měl samou modřinu a četné zlomeniny. Před nástupem do vězení byl Enrique štíhlý, během výkonu trestu trpěl podvýživou tak, že mu popraskala kůže na loktech, ramenou a kolenou a udělaly se mu hnisavé, mokvavé boláky.

Snášel tak prakticky neustálou fyzickou bolest, ale jak mi Enrique vyprávěl, mnohem horší byla naprostá izolace od ostatních lidí. Nejenže neměl žádný kontakt se svou rodinou, ale měl zakázaný styk i se všemi ostatními lidmi, a jeho duše zoufale toužila po spojení.

Nejenže stojíme o vztahy s druhými lidmi, my s nimi nutně potřebujeme být ve spojení. Děti, kterým se v klíčovém období vývoje nedostává dostačujícího lidského kontaktu, často neprospívají a fyzicky se nevyvíjejí tak, jak odpovídá jejich věku. Podle univerzitní nemocnice v Marylandu je jedním z hlavních faktorů špatného fyzického prospívání emoční deprivace. Zažívá-li dítě nedostatek v rovině emočních vazeb s druhými lidmi, reaguje jeho tělo na toto citové strádání zpomaleným vývojem a růstem.

Vliv nedostatečných vztahových vazeb na fyzické zdraví je doložitelný v jakémkoliv věku. Výzkum ukázal, že starší lidé navštěvují lékaře častěji než mladí. Hraje v tom roli samozřejmě sešlost věkem, ale zároveň vyšlo najevo, že staří

lidé chodí za lékaři, fyzioterapeuty, léčiteli a dalšími lidmi podobných profesí prostě proto, aby mohli trávit čas s někým, kdo jim věnuje pozornost a péči. Mnoha starým lidem zemřeli vrstevníci, a tak přišli o drtivou většinu svých přátel a zůstali prakticky bez jakýchkoliv lidských vazeb. Lékaři a zdravotní pracovníci pro ně pak představují vztahovou stimulaci, kterou tolik postrádají.

Myšlenku, že vztahy jsou ke zdravému vývoji nutné, podporuje i studium jiných živočišných druhů. Ve snaze porozumět vlastní přirozenosti studují lidé často šimpanze, naše evolučně nejbližší příbuzné. V opičím světě je nutnost vztahů zcela evidentní. Výzkum amerického národního institutu zdraví zaměřený na prospívání lidoopů prokázal, že šimpanzi mají silnou potřebu sociální interakce a vztahů. Jak vědci shrnuli: „I když šimpanzi v divoké přírodě tráví část dne o samotě, jsou to přirozeně sociální zvířata, která těžko snášejí izolaci od ostatních.“

Kromě toho, že spojení s druhými potřebujeme a že nám dělá radost s někým být a sdílet své životní zkušenosti, jsou pro nás naše vztahy velice prospěšné.

Nedávný výzkum prováděný ve vojenské nemocnici Waltera Reeda ukázal, že zhruba 17 % vojáků, kteří se účastnili bojové akce, ale vyvázli bez zranění, trpí posttraumatickou stresovou poruchou (PTSD). Přibližně tedy každý šestý voják, který byl v bojové akci, trpí dlouhodobou posttraumatickou stresovou poruchou, i když *nebyl* raněn. Překvapivé je, že z těch vojáků, kteří se účastnili bojové akce a *byli* vážně zranění (například přišli o paži, nohu, utrpěli těžké popáleniny, ochrnuli atp.), trpěla syndromem PTSD pouze 4 % vojáků (takže každý pětadvacátý voják).

Lékaři, kteří došli k této statistice, se divili, protože předpokládali, že u těžce zraněného vojáka bude pravděpodobnost, že podlehne posttraumatické stresové poruše, mnohem větší. Jak je možné, že vážně zranění vojáci měli o 75 %

*menší* pravděpodobnost následných vleklých emočních potíží oproti těm, kterým se fyzicky vůbec nic nestalo?

Odpověď na tuto paradoxní otázku našli výzkumníci v terapii. A to nikoliv psychologické, ale fyzické – konkrétně šlo o to, jak v nemocnici Waltera Reeda probíhala rehabilitace. Rehabilitace ve vojenské nemocnici Waltera Reeda probíhá v jedné velké místnosti, kde se všichni zranění vojáci snaží vrátit do života, který by pokud možno co nejvíc připomínal ten „normální“. Všichni zranění vojáci procházejí fyzioterapeutickým cvičením a nácvikem a při tom vidí ostatní, kteří jsou na tom možná ještě hůř než oni, a všichni společně se snaží vyrovnat se se svým postižením. Všichni jsou svědky toho, jak se kdo posouvá a jaké dělá pokroky, a navzájem se všichni povzbuzují a dodávají si odvalu. Společně slaví každý sebemenší pokrok. Soucítí spolu a jsou tam jeden pro druhého. Pevné vzájemné vztahy, které se vytvářejí během fyzického rehabilitačního procesu, jim pomáhají uzdravit i jejich bolavou duši a zraněnou psyché.

Prostřednictvím vztahů také získáváme materiální věci, po kterých toužíme. Každá lidská bytost má své naděje, sny a touhy. Na okamžik se zastavte a zamyslete se nad tím, co právě teď chcete. Zeptejte se sami sebe: „Kdybych si mohl přát prakticky cokoli, co bych chtěl mít?“

A teď si uvědomte, že všechno, po čem toužíte, je buď nějaká osoba, nebo něco, co nějaká osoba vlastní. Možná si přejete mít vedle sebe někoho, kdo by vám rozuměl a podpořoval vás, někoho, s kým byste mohli sdílet svůj život – což znamená vztah. Možná chcete nové auto, skvělý domov nebo nějakou luxusní věc – na to všechno potřebujete vydělat peníze tím, že budete pracovat pro jiné lidi, což zase znamená vztahy. Vztahy s druhými lidmi nám přinášejí všechno, po čem toužíme. Abychom dosáhli toho, co chceme, musíme se naučit dobře vycházet s ostatními lidmi.

Ve své knize *The Millionaire Mind* (Mysl milionáře) uvádí Thomas Stanley, že tisíce milionářů, kteří se o své jmění zasloužili vlastními silami, na jeho otázku: „Jaká je nejdůležitější dovednost, která přitahuje bohatství?“ označilo 94 % z nich schopnost vycházet dobře s druhými lidmi za velice důležitou nebo podstatnou pro získání bohatství. *Schopnost vytvářet zdravé vztahy s druhými lidmi označili za téměř pětkrát důležitější pro vytváření hojnosti, než mít nadprůměrnou inteligenci.* Díky schopnosti dobře vycházet s druhými lidmi získáte vztahy, které mohou mít větší hodnotu než vydělané peníze. A vaše schopnost vztahy si udržet a kultivovat vám může zároveň přinést i materiální předměty, po kterých toužíte.

Stěžování deformuje, oslabuje a ničí právě ty vztahy, které mají klíčový význam pro naše štěstí a pocit spokojenosti. Jestliže si často stěžujeme, naše vztahy stagnují a kvalitativně se zhoršují. Stěžování si přesouvá naši pozornost z pozitivních kvalit, které nás přitahují k druhému člověku, k tomu, co vnímáme jako jeho chyby a provinění. Tento posun nás vrhá do pasti, kdy máme pocit nenaplnění a připadá nám, že ten druhý člověk není „dost dobrý“.

Moje žena Gail pracovala v kanceláři, kde se jednou měsíčně několik kolegyněk věnovalo „skupinové terapii“. „Skupinová terapie“ spočívala v tom, že společně zašly do místní mexické restaurace, každá si dala několik skleniček margarity a s gustem si zanačovaly na muže. Hlavním tématem večera bylo: „všichni chlapi jsou dobytek, prasata a svině!“ Asi vás nepřekvapí, že ani jedna z těchto žen nežila ve šťastném a dlouhodobém vztahu s mužem.

Možná vás napadne, že si tyto ženy stěžovaly na muže právě proto, že jejich vztahy byly tak neuspokojivé. Výzkumy však ukazují, že opak je pravdou: jejich vztahy s muži byly tak neuspokojivé, protože si stěžovaly. Zaměřovaly se na negativní aspekty vztahu a litovaly se, a jejich přístup k výzvám zveličoval jejich problémy. A když si celý večer stěžovaly na

„dobytek“, „svině“ a „prasata“, není divu, že pak na gauči v obýváku po příchodu domů opravdu viděly kus dobytka. Nacházely přesně to, co očekávaly a co si během večera vytvořily ve své hlavě. Jejich manželé a partneři vnímali, jak jsou s nimi jejich partnerky nespokojené, a přizpůsobili se tomu.

Znal jsem jednoho slavného pastora, který se mi svěřil: „Pastorování by bylo skvělé, jen kdybych při tom nemusel jednat s lidmi.“ Jednat s lidmi může pro někoho znamenat svádět těžkou bitvu, utápět se v bolesti a trápení, ale nemusí to tak být. Skvělý francouzský filozof a dramatik Jean Paul Sartre se proslavil pesimistickým citátem, kterým začíná úvod této knihy: „Peklo jsou ti druzí.“ Později to Sartre dovyvětlil: „Výrok ‚peklo jsou ti druzí‘ nikdo nepochopil. Všichni byli přesvědčení, že jsem tím chtěl vyjádřit, že naše vztahy s druhými lidmi jsou vždy otravné a nevyhnutelně vedou k pekelným prožitkům. Já tím však myslím něco naprosto odlišného. Totiž to, že když máme s někým pokroucený a narušený vztah, pak je to peklo.“

Pokud budou vaše vztahy s druhými lidmi pokroucené a narušené, pak budete prožívat peklo. Pokřivené vztahy se však dají narovnat a napravit. Můžete jim vybudovat pevnější základy. Stačí, když budete otevření novým myšlenkám a nápadům a dovolíte jim, aby vytvořily nové prožitky. Na konci každé kapitoly najdete oddíl nazvaný „Otevírání“, kde budete mít k dispozici cvičení, která vám pomohou hlouběji integrovat to, co se učíte. Některá z těchto cvičení zahrnují také psaní a přinesou vám mnohem větší užitek, když si na pár okamžiků sednete a odpovědi si zapíšete ať už na kus papíru nebo do deníku.

Jestliže jste připravení posunout se od pekelných vazeb k harmonickým, jestliže jste připravení posunout se od pohrdání a kritizování ke vztahům bez stížností, pak tedy začneme.



# JAK SE K SOBĚ VZTAHUJEME

*„Vše, co říkám, nutně omezuje svět.“*

Ludwig Wittgenstein

V angličtině má slovo „vztah“ neboli „relationship“ kořen „relate“, který pochází z latinského *relatus* s významem „převyprávět“ nebo „povědět“. Můžeme tedy proto říct, že vztah je spojení mezi lidmi založené na tom, co si navzájem o sobě vyprávíme, čili na tom, jak se k sobě navzájem vztahujeme. Náš vnitřní dialog, co si pro sebe říkáme o druhých, určuje, jak náš vztah vypadá a probíhá.

Když jsem byl malý, snil jsem o tom, že až vyrostu, budu hlasatel v rádiu. Jako student jsem si přivydělával tím, že jsem pracoval v místní rozhlasové stanici v Columbii, mém rodném městě v Jižní Karolíně. Svou práci jsem miloval a za několik let jsem povýšil na produkčního ředitele. Mým úkolem bylo vybírat hudbu a zvukové efekty do reklam, které namlouvaly největší hlasové talenty z našeho města.

Phil, který dělal hlasatele už dvacet let a měl krásně hluboký a znělý hlas, byl produkčním ředitelem přede mnou. Měl naprosto famózní barvu hlasu, právě „zlato v hrdle“, jak jsme

Anglické slovo „relationship“, čili „vztah“ má stejný kořen jako latinské *relatus*, což znamená „převyprávět“ nebo „povědět“.

tehdy říkali. Psal také reklamní texty a uměl vybrat pokaždé tu nejlepší hudbu, která se k reklamě skvěle hodila. Jenomže přišel do rádia, když teprve začínalo vysílání s amplitudovou modulací AM, a my už vysílali s kmitočtovou modulací (FM). Phil nestíhal udržet tempo s novou technologií, a tak jeho reklamy sice zněly krásně v AM vysílání, jenže v novém FM vysílání vyznívaly ploše a hluše.

Chystat podklady pro Phila a ostatní skvělé hlasatele, které jsem od dětství poslouchal na jednoznačně nejlepší stanici ve městě, bylo napřed úžasné. Jenomže časem jsem měl s Philem problém. Phil mi totiž vyčítal, že svoji práci nedělám dobře, a stěžoval si na mě každému, kdo byl ochotný ho poslouchat. Vadilo mu, jakou hudbu vybírám, jak ji třídím, jak ji přehrávám, vadilo mu na mě zkrátka úplně všechno.

Phil pro mě býval ikonou vysílání naší stanice, ale můj původní obdiv k němu dostával vážné trhliny a postupně se měnil ve vztek. Když mi Phil něco vyčítal, ze začátku jsem se díval do země a zaraženě se omlouval. Později jsem se však začal bránit a upozorňovat ho na to, co jsem pokládal za jeho nedostatky. A brzo jsme na sebe pokřikovali všelijaké urážky a obviňovali se ze všeho možného. Produkční kabiny mají skleněné zdi, které jsou prakticky zvukotěsné, takže na nás musel být dost legrační pohled. Všichni ostatní zaměstnanci rádia viděli, jak stojíme proti sobě, tváře zrudlé vzteky a od plic si nadáváme, jenomže co všechno jsme na sebe křičeli, to jsme slyšeli jen my dva.

Jednoho dne právě uprostřed jedné z mnoha bouřlivých hádek se Phil podíval na hodiny, které visely ve studiu, a prohlásil: „Na ty tvoje kecý teď nemám čas! Jdu na oběd s kamarádem.“ Vyrázil z produkčního studia a zamířil do haly. Sledoval jsem ho pohledem přes skleněné zdi. V hale jsem zahlédl jakéhosi muže Philova věku, kterého jsem nikdy před tím neviděl. Jakmile spatřil Phila, celý se rozzářil a spěchal k němu, aby ho objal.

Díval jsem se, jak oba muži vycházejí na ulici, a nevěřil jsem vlastním očím. Pamatuji se, jak jsem si říkal: „Tak Phil má kamaráda?! Jak může takový převít jako on mít kamarády?!“ Jakkoliv to zní divně a možná arogantně, nikdy mě nenapadlo, že by Phil mohl mít přátele. Jak může mít přátele takový člověk jako on, kdokoliv takový?

Přemýšlel jsem o tom ještě tu noc v posteli, než jsem usnul. Jak může někomu dělat prostá Philova přítomnost takovou zjevnou radost, když mě neustále štve a rozčiluje? Phil je převít, říkal jsem si – a tím to končí, tečka. „Jenže jestli je převít,“ rozvíjel jsem dál svou myšlenku, „proč není převít pořád – a pro všechny?“

Anglické slovo „relationship“, čili „vztah“ má původně latinský kořen, který znamená „převyprávět“ nebo „povědět“.

Philův vztah s kamarádem se lišil od toho, jaký vztah měl se mnou, protože si o svém kamarádovi vyprávěl něco jiného než o mně. Phil reagoval na svůj vnitřní rozhovor o tomto muži, a jeho vztah s ním se odvíjel zcela jinak než vztah se mnou. Philův vnitřní dialog byl o tom, čeho si na tomto muži váží a co oceňuje. A Philův kamarád si o Philovi také určitě říkal spoustu dobrých věcí. Naproti tomu já jsem Phila v duchu neustále kritizoval a odsuzoval. Kdykoliv jsem na něj pomyslel, bylo to něco negativního. „Phil je protivný, tvrdohlavý, žoviální mamlas,“ říkal jsem si o něm a výsledek byl, že jsem byl ve vztahu s člověkem, který vůči mně vykazoval všechny tyto charakteristiky. Philův kamarád měl ovšem s Philem zcela jiný vztah, protože si o Philovi říkal něco docela jiného.

Nejčastější otázka, kterou dostávám, je: „Jak můžu druhé lidi změnit?“ Odpověď na tuto otázku mi přinesla moje zkušenost s Philem. O pár let později jsem se setkal s Normem Heyderem, člověkem, kterého velice obdivuji, a který zřejmě toto tajemství intuitivně zná a řídí se podle něj. Norm má totiž zázračnou schopnost

Jak můžu druhé  
lidi změnit?

měnit druhé lidi. Dokáže prezentovat a obhájit svůj názor i v těch nejkontroverznějších debatách. Umí empaticky, vstřícně a klidně naslouchat druhým, když prezentují svá stanoviska. I když se všechny zúčastněné strany neshodnou na svých názorech a nedojdou ke společnému konsenzu, vždy se rozcházejí jako přátelé. Jestliže někdo přijde za Normem rozčilený a naštvaný, odchází v klidu a spokojený. I v zarytých obhájcích vlastních názorů a ve žlučovitých odpůrcích dokáže Norm probudit jejich světlou, rozumnou a laskavou stránku a tu jim odzrcadlí, takže pak jedná s jejich vylepšenou „lidštější“ verzí. Jednou jsem se Norma zeptal, jak to dokáže, a on mi na to odpověděl: „Jediný způsob, jak někoho změnit, je změnit to, co si o něm myslíš.“

Vztah není jen interakce mezi dvěma lidmi, která se odehrává na povrchu. Je to něco mnohem hlubšího a komplexnějšího. Vztah je vnějším obrazem toho, co si v duchu říkáme o daném člověku. Druhý člověk vycítí, jaký příběh jsme si o něm pro sebe vytvořili, a podle toho reaguje. To vše probíhá podvědomě a nepřetržitě. Je to něco, co děláme všichni a pořád.

Vybavte si někoho, koho si velmi vážíte a máte ho rádi. Čeho si na daném člověku ceníte? Když na něj myslíte, co si říkáte a co cítíte? Je to upřímnost, ochota dávat a pomáhat, zájem, laskavost, optimismus, nesobeckost, štěstí nebo láska?

Pak si v duchu vybavte někoho, kdo vám pije krev – takovou osobu, u které stačí, aby někdo zmínil její jméno, a vám spolehlivě ztuhne úsměv na rtech. Může to být úplně kdokoliv: bývalý manžel nebo bývalá manželka, šéf, soused, politik, celebrita, kolegyně v práci – kdokoliv, koho opravdu nesnášíte. Pak se sami sebe zeptejte: „Co si vyprávím o tomto člověku?“ Odpovídejte poctivě a svobodně – nechte myšlenky a pocity volně plynout bez cenzury a posuzování. Co vás na tom člověku tak popouzí? Co se vám nelíbí? Napadají vás takové pojmy jako hrubost, neomalenost, podlost,

sobeckost, tvrdohlavost, bezohlednost, ješitnost, hloupost, nešikovnost nebo lenost?

Teď si zkuste představit, že ten, koho vy jste si vybavili jako člověka, kterého si ceníte nejvíc ze všech, bude pro někoho jiného tím nejhorším. A naopak ten, kdo vám připadá nejprotivnější, bude mít pro někoho jiného ty nejobdivovavější kvality.

Nedávno jsem se jako řečník účastnil velkého několidenního semináře. Během mé přednášky mě jedna žena několikrát přerušila a k tomu, o čem jsem mluvil, měla různé otázky a komentáře. Měl jsem na svůj projev jen šedesát minut a bál jsem se, že to nebude stačit na to, abych stihl odpřednášet všechno, co jsem si připravil. Navíc mi každé její přerušování přetrhlo nit a chvíli trvalo, než jsem dokázal navázat na to, o čem jsem před tím mluvil. Předchozí dny jsem se účastnil programu semináře jako posluchač, a tak jsem si všiml, že stejná žena vyrušovala i na jiných přednáškách. Dělalala to samé prakticky všem přednášejícím, a všechny to rušilo a rozčilovalo stejně jako mě. V duchu jsem si o ní říkal, jaká je „nezdvořilá, bezohledná a protivná“.

Seminář skončil a já vyrazil na letiště. Do odletu mi zbývalo ještě dost času, a tak jsem si v letištní hale koupil něco k jídlu. Rozhlížel jsem se, kam bych se posadil, ale nikde jsem neviděl žádný volný stůl. Jedna žena si všimla, jak tam tak bezradně postávám, a přizvala mě ke svému stolu. Nepamatoval jsem si ji, ale říkala, že byla na stejném semináři, kterého jsem se účastnil i já, protože ji tam pozvala její nejlepší kamarádka. Pak se dlouze rozpovídala o tom, jak je její kamarádka štedrá, laskavá, velkorysá a ohleduplná, a vyprávěla mi nejrůznější dojemné příběhy, které dokládaly, že její kamarádka opravdu nezištně pomáhá, kde může.

Ano, uhodli jste – nejlepší kamarádka mé společnice z letiště byla tatáž žena, kterou jsem já považoval za nezdvořilou, bezohlednou a protivnou. Jenže to, co jsem se o ní dozvěděl,

mě přimělo radikálně přehodnotit postoj. Začal jsem si o ní říkat něco docela jiného a pocítil k ní vřelou náklonnost. Také jsem si uvědomil, že jsem svůj problém s ní mohl řešit – mohl jsem za ní zajít, stejně jako kterýkoliv jiný řečník, a vysvětlit jí situaci a poprosit, aby s otázkami vydržela, až na ně bude vymezený čas.

Vybavte si někoho, koho nesnášíte. A teď se sami sebe zeptejte, jestli má daná osoba přátele a/nebo rodinu, někoho, kdo ji má rád, nebo dokonce miluje, a kdo si jí váží. Budete-li upřímní, budete si muset prakticky ve všech případech odpovědět kladně. Ptejte se dál: „Co si o tomto člověku říká jeho matka/otec/partner/sestra/bratr nebo nejlepší přítel?“

V duchu si neustále něco říkáme o druhých lidech. Stačí si to uvědomit, a objasní nám to všechny složité a náročné vztahy

V duchu si před sebou vykreslete největšího a nejhrolivějšího podporovatele tohoto člověka a zeptejte se sami sebe, co si o něm asi říká.

No teda! Je to těžký úkol. Naší myslí se do něj ani trochu nechce. Ona by totiž toho druhého nejradši úplně odepsala.

Cítíme se líp, když můžeme toho druhého onálepkovat a zaškatulkovat tak, abychom my z toho vyšli dobře a on špatně.

Abychom mohli mít vztahy bez stížností, musíme pochopit, že naše vztahy vycházejí z toho, co si my sami pro sebe říkáme o druhých lidech. Nemusíme si *začínat* o nich něco vyprávět, protože už si o nich dávno vyprávíme, a prakticky neustále. Stačí si to uvědomit, a složité a často negativní názory, které jsme si utvořili o těch, s nimiž jsme ve vztahu, se začnou rozplétat.

V *Hamletovi* Shakespeare napsal: „Nic není samo o sobě ani dobré, ani špatné. Záleží na tom, co si o tom myslíme.“ Na okamžik si představte, že všechno, co si myslíte o někom druhém, je právě to, a nic víc – něco, co si vy myslíte. Je to

něco, co jste si vymysleli ve své hlavě a přijali jako fakt. To platí jak pro lidi, které máte rádi, tak pro ty, kteří se vám protiví. Daný člověk není ani dobrý, ani špatný – takového ho dělá to, co si o něm myslíme, takový je *pro nás*.

Došlo mi, že Phil je Phil. Sám o sobě ani dobrý, ani špatný. Se mnou byl zcela jinou verzí Phila než se svým kamarádem, ale ten laskavý, přející a radostný Phil, kterého měli druzí rádi, v něm byl, i když se v mé přítomnosti tak neprojevoval. Jeho přítel v něm tyto vlastnosti vyvolával tím, jak o něm smýšlel.

S tímto novým vědomým jsem opatrně zaklepal na otevřené dveře Philovy kanceláře. Phil vzhlédl od psacího stroje a věnoval mi svůj obvyklý opovržlivý pohled. „Phile, ty jsi začínal v rádiu, když ti bylo zhruba tolik, kolik je teď mně, že jo?“

„Jo,“ zavrčel. „Dělám v rádiu dýl, než ty jsi na světě.“

„Dává mi najevo, jak jsem oproti němu nezkušený,“ řekl jsem si, ale hned jsem si pomyslel: „*Milý Phil* by nikdy neřekl nic nelaskavého a já jsem tady, abych viděl *milého Phila*.“ Pak jsem se zhluboka nadechl a zeptal se: „Jaké to bylo, když jsi v rádiu začínal?“

Phil se na mě dlouze a mlčky zadíval, jako kdyby se snažil přijít na to, co mám za lubem. Bez pozvání jsem se posadil na židli naproti jeho pracovního stolu a poprvé za několik let jsem se pokusil na Phila usmát. I přes Philovu tvář se mihl nepatrný úsměv a pak převyprávěl jednu malou historku „ze starých dobrých časů“.

Napřed to bylo jen opatrné roztávání ledů, ale brzo se z toho stala jarní bystřina. Phil se se mnou podělil o spoustu fascinujících příběhů. Vyprávěl mi, že první rozhlasová stanice, pro kterou pracoval, neměla ani audiokazety – nahrávalo se na dráty, které byly ve velkých cívkách. Když chtěli nahrávku upravit, přiložili k drátu zapálenou cigaretu, roztavili nechtěnou část a pak drát znovu spojili tím, že k sobě přitiskli oba vzniklé konce, dokud byly ještě horké a tvárné. „Zřejmě proto jsem taky nikdy nedokázal přestat kouřit,“ prohlásil

a máchl rukou, ve které jako vždy držel zapálenou Winstonku, „cigarety a rádio, to k sobě zkrátka patří, víš?“

Čtyři hodiny a půl – tak dlouho jsem seděl ve Philově kanceláři. Vyprávěl mi úžasné zákulisní historky o velkých hlasatelích, ke kterým jsem vzhlížel jako kluk. Nepředstíral jsem, že mě to zajímá. Nemusel jsem vůbec nic předstírat. Seděl jsem jako přikovaný a hltal každé slovo. Nesnažil jsem se o to, aby se Phil cítil dobře. Byl jsem naprosto unešený tím, co jsem se od něj dozvídal o prostředí rozhlasu, které jsme oba milovali. V deset večer jsme se podívali na hodiny a uvědomili si, že ještě musíme připravit materiál na zítřejší vysílání. Během toho několikahodinového povídání jsem nejenom napravil vztah ke kolegovi, ale získal jsem zpátky svého dětského hrdinu.

Od té doby bylo leccos jinak. Došlo mi, že když mi Phil radí, neshazuje tím moje schopnosti. I když to znělo jako povýšené poučování, měl jsem pro to pochopení, protože jsem věděl, že se z hloubi duše snaží být co platný v odvětví, které se tak rychle vyvíjelo, že s ním už nedokázal udržet krok. Díky tomu jsem také pochopil, že se před ním nemusím nijak obhajovat a dokazovat mu, že jsem něco víc než on. Přestal jsem se před ním předvádět a vytahovat, jak na rozdíl od něj rozumím „novým technologiím“, ptal jsem se ho často na názor a poslouchal jsem, co mi říkal, což bylo asi ze všeho nejdůležitější. Změnil jsem to, co jsem si v duchu o něm říkal, a díky tomu se od základu změnil celý náš vztah.

Chcete změnit druhé lidi? Můžete. Otázka nestojí tak, jestli je to možné, ale jestli jsme pro to ochotní udělat to, co je třeba. Zdravé a šťastné vztahy nezískáte tím, že se naučíte pár triků jak manipulovat s druhými lidmi. Takové techniky zabírají jen krátkodobě.

*Vztahy bez stížností* nejsou o tom, abyste se naučili jak *činit*, ale o tom, abyste se naučili jak *být*. Když budete takovým člověkem, pro kterého jsou takové vztahy přirozené, ostatní se tomu ve vaší přítomnosti přizpůsobí.



Abyste někoho změnil, musíte napřed změnit to, co si o něm říkáte. Od toho se všechno odvíjí. Musíte změnit to, co vám o daném člověku běží hlavou. Musíte převzít odpovědnost za svůj vnitřní hlas a být ochotní změnit svůj vnitřní dialog, který udává základní tón vašemu vztahu.

*Vztahy bez stížností nejsou o tom, abyste se naučili co dělat, ale o tom, abyste se naučili jak být.*

Možná svůj vnitřní hlas slyšíte právě teď, zatímco čtete tyto řádky. Možná vám našeptává, že takový přístup je zjednodušující a naivní. Možná oponuje a chce vědět, proč zrovna vy byste se měli měnit. Třeba vám tvrdí: „Problém není v tobě, ale v těch druhých – to oni by se měli změnit!“ Nejlépe tento vnitřní hlas vystihla jedna paní, která mi napsala email o svých problémech ve vztahu s manželem. Když jsem jí navrhl, co by mohla udělat pro to, aby se její situace zlepšila, našťavaně odepsala: „Proč bych to měla být já, kdo se bude pracně měnit, a manžel nehne ani prstem a přijde k hotovému?!“

Ta paní bohužel nechápe, že *chování jejího manžela je reakcí na její chování vůči němu*. A její chování vychází z toho, co si o svém manželovi pro sebe říká. Právě tak jako byl Phil docela jiný se svým kamarádem a se mnou, lidé ve vašem životě jsou jiní s vámi a s ostatními lidmi. Proč? Protože ostatní lidé si o nich říkají něco jiného než vy a na to tito lidé reagují. Podvědomě cítí, co si o nich myslíte vy a co si o nich myslí ostatní, a chovají se tak, aby to odpovídalo přiřazené roli.

Co je společné všem vašim vztahům? Jaká je neměnná konstanta každé vazby, kterou navážete se všemi lidmi, které ve svém životě potkáte? Odpověď je samozřejmě jasná – jste to vy. Vy jste tou primární složkou v každém vztahu, který kdy budete mít. Jakmile vyřadíte sebe, vaše vztahy přestávají existovat. Jakmile změníte to, co si říkáte o druhých lidech,

změníte tím to, jak se k nim vztahujete, a změňte tím celou dynamiku vztahu. Můžete strávit celý život tím, že budete čekat, až se ten druhý změní, můžete si celý život stěžovat, že se vůbec nemění, a můžete celý život trvat na tom, aby se změnil. Všechno to bude k ničemu. Nebo si můžete uvědomit, že to, co prožíváte s dotyčným člověkem, je jeden z mnoha možných scénářů, které máte k dispozici, a můžete se začít zaměřovat na takový vztah, jaký si přejete mít, a začít si ho tak vytvářet.

Napřed si musíte uvědomit, *že to už prakticky děláte*. O každém člověku, se kterým se setkáte, si něco říkáte. Děláte to vědomě i nevědomky. Druhý člověk to podvědomě cítí a chová se podle toho.

Nedávno jsem byl ubytovaný v jednom hotelu v Austinu v Texasu. Od ostatních hotelových apartmá se tenhle lišil tím, že měl dvoje dveře ven. Prvními dveřmi se z hlavní hotelové chodby vstupovalo do úzké předsíně a z ní vedly dvoje dveře: jedny do mého apartmá a druhé do dalšího apartmá, kde bydlel někdo jiný.

V průběhu dne jsem několikrát odešel z pokoje a zase se vrátil s tím, že dveře za mnou samy zaklaply. Kolem šesté večer jsem pak vyrazil na recepci, kam jsem byl pozvaný, a oboje dveře za mnou zase zaklaply svou vlastní vahou. Šel jsem chodbou k výtahu, když jsem za sebou zaslechl zaječet našťvaný ženský hlas: „S někým tak bezohledným jsem se ještě nesetkala!“ Otočil jsem se, abych viděl, na koho tak křičí, a ke svému překvapení jsem zjistil, že na mě. A pokračovala dál: „Celý den schválně třískáte dveřmi! To se nedá vydržet! Prásk! Prásk! Prásk! Jak můžete být tak drzý a bezohledný?!“

Po pár dalších sarkastických poznámkách vzala za kliku od dveří a přehnaně teatrálním způsobem mi ukazovala, jak by si představovala, že bych měl zavírat. Velmi pomalu a potichu otevírala a zavírala dveře a do toho hučela: „Vidíte?! Je to jednoduché: otevřete – zavřete, otevřete – zavřete, otevřete – zavřete!“

Zamumlal jsem něco na omluvu a vstřícně se usmál, zatímco žena zmizela ve svém pokoji.

Nastoupil jsem do výtahu, zmáčkl tlačítko a při tom myslel na podivuhodný vztah s touto ženou. Ještě před pár okamžiky, než jsme se potkali na chodbě, jsem s ní já ve své mysli neměl vůbec žádný vztah. Jenže ona se mnou ano, v duchu si o mně už dost dlouho něco říkala, a to dost nepříjemného. Byl jsem pro ni ten „drzý a bezohledný“ chlap z vedlejšího apartmá. Z toho, jak se na mě zlobila, bylo jasné, že se její myšlenky už nějakou dobu točí hlavně kolem mě. Říkala si nejspíš, co jsem to za člověka, a postupně se dostávala do varu, až její vnitřní přetlak vyústil do zlostného výbuchu na chodbě, kde mě konečně uviděla tváří v tvář.

Výtah se rozjel a já jsem si uvědomil, že tu ženu nemůžu jen tak vyhnat z hlavy. Jel jsem bez zastávky ze šestého patra do osmnáctého a během té krátké jízdy jsem si toho o ní stihl říct opravdu spoustu. Naštvala mě, a tak jsem byl vůči ní opravdu hodně kritický. Začal jsem se těšit na to, až se budu v noci vracet zpátky do pokoje. „Já jí ukážu otevřete – zavřete, otevřete – zavřete! Tak jí připadalo, že třískám dveřmi?! To teprve uslyší, jak umím třískat dveřmi!“ říkal jsem si a při tom jsem byl čím dál tím naštvanější a krevní tlak mi stoupal přímo úměrně tomu, jak mě výtah vynášel výš a výš.

Vystoupil jsem v posledním patře a na okamžik se zastavil. Došlo mi, že se mi nepodařilo zůstat imunní a že jsem se nechal vtáhnout do vztahu založeném na stěžování a obviňování. V duchu jsem svou sousedku odsoudil stejně příkře jako ona mě, a chtěl jsem podle toho také jednat. Natolik mě to pohltilo, že jsem se vyloženě těšil, až naschvál pořádně prásknu dveřmi! Tušil jsem, že bych se za takové chování později mohl stydět, ale dokázal jsem si to sám před sebou obhájit. Připadalo mi, že na to mám právo. I když jsem věděl, že můj vztek se tím nijak neumenší a naše vzájemné vztahy to rozhodně nevylepší.

Jenže takhle jsem to vlastně nechtěl. Bez ohledu na to, jak se ke mně zachovala, jsem měl svobodnou volbu. Mohl bych náš vztah zlepšit, i když to budu jen já, kdo pro to něco udělá. Prvním krokem ke změně bylo si uvědomit, že si o své sousedce něco říkám, ale stejně tak si můžu říkat něco docela jiného. To je vždy první krok. Uvědomit si, že si o druhém člověku vyprávíte určitý příběh.

Pak jsem se zamyslel nad možnými důvody, které ji vedly k takovému chování. Co když celou předchozí noc probděla v místní nemocnici u lůžka svého těžce nemocného dítěte? Co když to dítě umírá? Pak by samozřejmě mohla být přecitlivělá a nebylo by divu, kdyby jí vadilo obyčejné zavírání a otevírání dveří. Nebo co když právě přišla na to, že je jí manžel nevěrný? Možná na něj měla vztek, který si prostě vybila na mě...

Moje sousedka si o mě vytvořila určitý příběh založený na jejích zkušenostech, ale já na něj přece nemusím reagovat stejně – nemusím ji nijak odsuzovat. Prvním krokem k tomu, abychom změnili náš vnitřní příběh, je uvědomit si, že je to jen příběh, který vyprávíme sami sobě, a pak si můžeme začít vyprávět něco docela jiného.

Příští den jsem měl mít přednášku o tom, jak je důležité si nestěžovat, a postupně jsem začínal vnímat komickou složku celé události: jak si jedna paní důrazně stěžovala na „propagátora nestěžování“. Netrvalo dlouho, a přišlo mi to tak legrační, že jsem se nahlas rozesmál. Z paní z vedlejšího apartmá přestával být nepřítel a stával se svého druhu spojenec. Poskytla mi skvělý příklad, který můžu použít na přednášce. V duchu jsem si přestal vyprávět příběh o tom, jak mi křivdí a jak je hrozná, a začal jsem si říkat, že za to, jak se ke mně chovala, se jí nemusím mstít, ale naopak s ní můžu soucítit.

Když jsem se v noci vracel do pokoje, zavřel jsem oboje dveře velice tiše.

Další den ráno jsem seděl venku a popíjel kávu, když za mnou přišel manžel mé sousedky, představil se a poděkoval mi nejen za to, že jsem v noci nebouchal dveřmi, ale hlavně za to, že jsem jeho manželce nevynadal za to, jak se ke mně chovala. „Poslední dobou je toho na ni moc,“ vysvětloval.

„Je teď pod velikým tlakem a chová se jinak než dřív. Moc mě to mrzí.“

I když ji moje reaktivní lidská mysl chtěla původně odepsat jako hádavou, protivnou a jízlivou saň, bližší pravdě byl soucitný příběh, který jsem si o ní vytvořil později. A co by se stalo, kdybych se nedozvěděl, že byla opravdu „pod velikým tlakem“? Stejně bych se na ni přestal zlobit a získal bych zpátky svůj klid mysli. A nejde nám náhodou právě o tohle?

Vaše vztahy se odvíjejí od toho, co si říkáte o druhých lidech ve svém životě. Vztahy jsou vnějším vyjádřením vašich soudů o druhých a příběhů, které si o nich vytváříte. Není to nic nového pod sluncem, tak to chodí už od počátku věků. Na naše přirozené sklony soudit a odsuzovat poukazuje už jeden z nejstarších příběhů naší kultury.

Biblická alegorie o Adamovi a Evě říká, že spolu žili v ráji. Na okamžik se nad tím zamyslete – byl to pár, který spolu žil v dokonalé harmonii a v absolutním štěstí. Jenže se stalo něco, kvůli čemu se téhle idyly museli vzdát.

Příběh nám říká, že si Adam s Evou mohli užívat všeho, co jim ráj poskytoval, s jedinou výjimkou: nesměli pojíst ze Stromu poznání dobra a zla. Nešlo o žádné jablko z obyčejné jabloně, šlo o ovoce ze Stromu poznání dobra a zla. Co znamená pojíst ze Stromu poznání dobra a zla? Co je to *poznání dobra a zla*? Jde o to, že poznáme (řekneme si), co je dobré a co špatné. Jíst ovoce ze Stromu poznání dobra a zla

„Nechci, aby lidé  
byli příjemní, protože  
se pak nemusím  
obtěžovat s tím,  
abych je měla ráda.“

JANE AUSTENOVÁ

znamená rozlišovat, že je něco dobré a něco zlé, to si o tom říkat a tak se k tomu vztahovat.

Adam s Evou se dopustili prvotního hříchu, a kvůli tomu byli vyhnáni z ráje. A ten jejich hřích spočíval v tom, že *začali posuzovat*. Jakmile někoho v duchu odsoudíme a řekneme si o něm, že je špatný, začneme pro to shromažďovat důkazy. Zaměřujeme se na to, co potvrdí naši domněnku, že je ten člověk zlý, a nacházíme další a další přesvědčivé argumenty, takže pak na daném člověku skutečně vidíme všechno špatné – a potvrzujeme si to celou naší vzájemnou interakcí. Jenže v ráji nemohou existovat vztahy založené na negativitě.

Je jeden starý příběh o lidech ze dvou kmenů, kteří žili na náhorní plošině rozdělené hlubokou roklí. Každý kmen obýval jednu stranu rokle. Rádi by mezi sebou postavili most, aby se k sobě dostali, ale rokle byla tak široká, že nedokázali vymyslet, jak ji překlenout. Skály po obou stranách byly příliš příkré a vysoké, takže nikdo nemohl sešplhat dolů a na opačné straně vylézt nahoru. Až jeden člověk dostal nápad. Vzal šíp, přivázal k němu nit a ke hrotu připevnil zprávu. Pak šíp vystřelil na druhou stranu rokle tak, aby nikoho nezranil, ale aby ho vesničané naproti snadno našli.

Lidé se seběhli okolo šípu a přečetli si zprávu. Stálo v ní: „Navážte na nit tenký provázek a my si ho přitáhneme k nám. Navážeme na něj silnější provaz a vy si ho přitáhnete zpátky k sobě. Navážete na něj tenké lano a my si ho přitáhneme na naši stranu...“ Napřed je tedy spojovala nit, pak tenký provázek, silnější provaz, potom tenké lano a silnější lano, až nakonec mohli mezi sebou natáhnout tak silná ocelová lana, na kterých se dal postavit most. A tak se oba kmény propojily.

Vztahy se vytvářejí dost podobným způsobem. Vidíme druhého člověka, jak něco dělá, a něco si o tom začneme myslet. Druhý člověk si vytvoří své vlastní myšlenky o nás na základě toho, co vidí, že děláme, a slyší, že říkáme. A tak mezi námi probíhá výměna energií, které jsou založené na našich

domněnkách, a s každou takovou výměnou se posilují. Jsme jako dvě ponorky, které se podle signálů ze sonaru snaží určit vzájemnou pozici a podle toho pak manévrují – vysíláme signály a reagujeme, vysíláme a reagujeme.

Tento proces je autonomní a nepřetržitý a my máme pocit, že na něj nemáme prakticky žádný vliv, protože si neuvědomujeme, jak funguje. Tím se také vysvětluje, jak se může stát, že se s někým pohádáme a pak se divíme, do čeho jsme se to nechali zatáhnout. To naše posílená vnitřní komunikační vlákna nás přiměla reagovat s takovou razancí.

My máme tendenci považovat vztahy za interakce mezi lidmi, ale ve skutečnosti jsou interakce vyjádřením vztahu, nikoliv vztah sám o sobě. Skutečný vztah je to, co si o sobě navzájem v duchu dva lidé vytvářejí za domněnky a příběhy – to jsou ty nitky, provázky, provazy, lanka a lana, která se přesouvají sem a tam.

To, jestli dané interakci přisuzujeme pozitivní nebo negativní význam, určuje, jak budeme reagovat, a naše reakce pak zas vytváří určitý význam v mysli druhého člověka. Z těchto proplétajících se nitek vnitřní komunikace se splétají svazky, které nás mohou poutat ve šťastném vztahu, nebo oprátky, které nás mohou ve vztahu dusit.

V roce 1946 vydal Viktor Frankl klasickou knihu *Člověk hledá smysl*, která zachycuje jeho zkušenosti z koncentračního tábora. Přišel na to, že ti, kdo přežili hrůzy nacistické internace, měli jedno společné: měli důvod žít. Jejich život neztratil smysl. Pokud měl vězeň důvod žít – pokud si zachoval smysl života –, měl mnohem větší pravděpodobnost, že přežije strašlivé životní podmínky, nelidské zacházení, fyzické týrání i ztrátu celé rodiny.

Všichni hledáme smysl a význam. Lidská mysl potřebuje mít pocit, že věci dávají smysl. Prakticky funguje jako stroj na výrobu smyslu, ať už hledáme smysl života, který by přesahoval pobyt v nacistickém koncentračním táboře, nebo se

snažíme pochopit, proč se k nám někdo chová právě tak, jak se chová.

Anglický pojem „mean“ (znamenat, mít smysl) má však různé významy. Primárně to je „znamenat“, „mít smysl“. Co to znamená? nebo Co tím myslíš? – tyto věty bychom do angličtiny přeložili: „What does this mean?“ a „What do you mean by that?“ Další význam slova „mean“ je ovšem „zlý“ nebo „nelaskavý“. Když přisuzujeme něčemu *smysl*, po hříchu až příliš často saháme právě po *nelaskavém smyslu*. Spojíme tak oba významy slova „mean“ do jednoho: předpokládáme, že tím, co druzí lidé dělají nebo říkají, myslí něco zlého nebo přinejmenším nelaskavého.

Sledujeme to,  
co dělají druzí,  
a přikládáme tomu  
určitý „smysl“. Často  
předpokládáme,  
že to, co dělají,  
„myslí špatně“,  
a přisuzujeme jim  
„zlý úmysl“.

Náš stroj na výrobu smyslu tak druhým lidem rovnou přikládá negativní smysl a význam.

V sedmdesátých letech dvacátého století vzniklo nové odvětví psychologie, tzv. narativní psychologie. Narativní terapie je založena na tom, že naši identitu formují výpovědi o našem životě a ty lze najít v příbězích (narácích), které si o sobě vytváříme a vyprávíme.

Průkopník na poli narativní psychologie, Dan McAdams, řekl: „Všichni jsme vypravěči báčorek. Naše roztroušené a často zmatené zkušenosti se pomocí příběhů snažíme poskládat tak, aby působily uceleně.“ Jinými slovy si kolem jednotlivých událostí v našem životě vytváříme a vyprávíme smysluplný příběh. Události, často nahodilé a bez vzájemných souvislostí, jsou jako tečky, které spojujeme do příběhu – do příběhu, který nám dává rozumný, i když nepřesný, smysl.

Příběh, který jsme si vytvořili, pokládáme za pravdivý, a pak vyhledáváme zkušenosti, které naši naraci podpoří.



Jestliže máme pocit, že někdo, koho známe, se k nám v minulosti zachoval špatně, nebo že někdo v podobné pozici, třeba manžel, šéf nebo úředník, se vůči nám choval špatně, nebo že se vůči nám zachoval špatně někdo, koho nám třeba jen připomíná ten, s kým zrovna jednáme, stejně očekáváme to nejhorší. Hned jsme v bojové pohotovosti a připravujeme se na střetnutí. Druhý člověk, který s námi jedná, to vycítí a reaguje podle toho. Je to automatické a autonomní. Na obou stranách k tomu dochází tak rychle, že si nikdo nestihne uvědomit, co je pravou příčinou dané situace. Obě zúčastněné strany se pak rozcházejí bohatší o zkušenost, která jim potvrzuje jejich předpoklady.

Byli jste někdy s někým, na kom bylo zjevné, že vás nemá rád? Všichni jsme už zažili situaci, kdy si na nás někdo udělal jasný názor podle toho, co si o nás sám sobě navykládal. Takový člověk došel k tomu, že jsme takoví a makoví, a v jeho přítomnosti je to jasně znát. Ať uděláme cokoli, jen ho tím utvrzujeme v tom, co si o nás myslí. Je nám to nepříjemné. Připadá nám to nefér. Připadáme si jako nespravedlivě odsouzená oběť, proti které se všichni spiklí. Máme pocit ohrožení.

A co udělá člověk, který si připadá ohrožený? Přejde do protiútku. Sešikuje armádu myšlenek a nachystá si zásobu munice domněnek a ve své vlastní hlavě se pustí do lité bitvy. Druhému člověku začne přikládat všechny možné negativní atributy. Nechceme připustit, že druhý člověk může mít svůj názor a že to je jen jeho názor a nic víc – potřebujeme si kolem toho vybájit svůj příběh a aspoň v duchu toho neřáda dostatečně očernit. Říkáme si, co to jen může být za člověka, když nás tak očividně nemá v lásce, a docházíme k tomu, že to musí být úplný idiot. „Tak ty proti mně něco máš?“ hádáme se s ním v duchu. „Víš, co jsi? Jsi obyčejný prodavač. Na víc nemáš, blbečku, to bys musel být chytřejší!“ A tak se odvíjí vlákno...