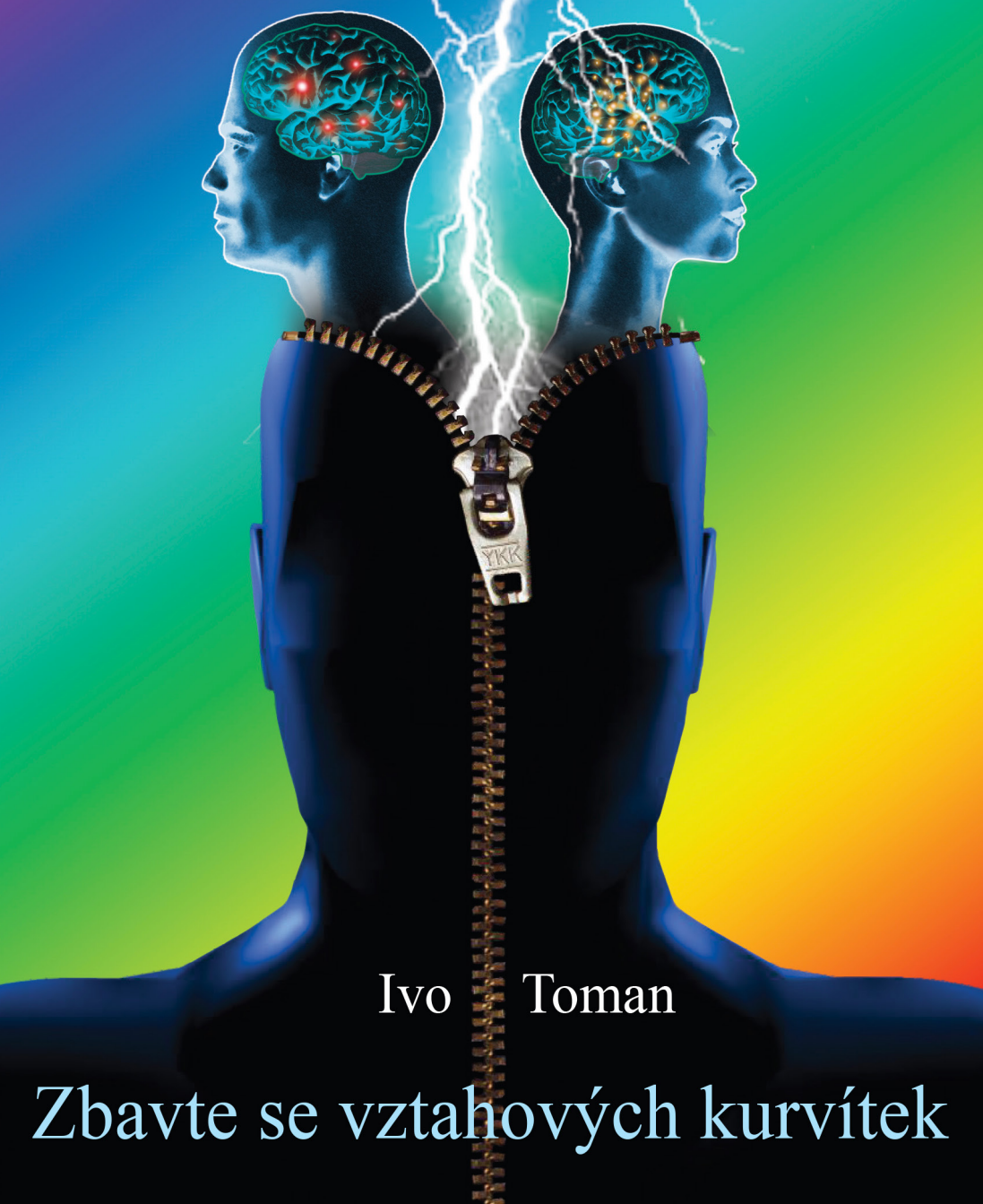


Debordelizace vztahů



Ivo Toman

Zbavte se vztahových kurvítek

Debordelizace vztahů

Vyšlo také v tištěné verzi

Vyrobeno pro společnost Palmknihy - eReading

Ivo Toman

Debordelizace vztahů – e-kniha

Copyright © Ivo Toman, 2020

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



TAXUS International®

TAXUS International s. r. o., Praha

© Ivo Toman, Praha, 2020, www.IvoToman.cz

Úpravy textů: Marián Murčo, Jana Murčová, Andrea Rossini, Isabella Rossini,
Jaroslava Timková, Radim Uzel

Jazyková korektura: imprimis

Počítačová sazba a grafická úprava: © KYNO – Gabriela Novotná

Návrh obálky © KYNO – Gabriela Novotná

Ilustrace: © Justine Röthingová

Vytiskla: tiskárna CPI Moravia Books s.r.o.

1. vydání

ISBN 978-80-87717-32-5 tištěná kniha

ISBN 978-80-87717-33-2 ePub

ISBN 978-80-87717-35-6 PDF

ISBN 978-80-87717-34-9 Mobi

Debordelizace vztahů

Zbavte se vztahových kurvítek

Ivo Toman

OBSAH

Úvod aneb Proč na publiku záleží	6
Kapitola 1 Řád a chaos	12
Řád chceme mít i v myšlení	16
Kapitola 2 Agresivita a vztahy	20
Dominanční hierarchie	21
Agresivita	27
Agresivita dětí	31
Kapitola 3 Co v lidské mysli ovlivňuje vztahy	34
Máme „tři“ mozky	35
Žijeme ve třech světech	42
Co nás trápí	46
Kdy empatie škodí	52
Dětinské chyby kazící vztahy	56
Kapitola 4 Spolupráce, férovost a podvádění	66
Podvádění	74
Co zvyšuje či snižuje náš sklon podvádět	78
Lhaní	83
Kapitola 5 Toxičtí lidé	92
Kapitola 6 Neumíme naslouchat	98
Návod, jak správně naslouchat	103
Kapitola 7 Vztahy v práci	106
Každý máme jinou motivaci	109
Typologie nefunguje, ale je oblíbená	116
Ženy spolupracují jinak než muži	119
Kapitola 8 Vztahy mezi mužem a ženou	122
Jak se zamilujeme	125
Nekompatibilita mužů a žen	129
Několik špatných rad – hlavně z televize a bulváru	136
Co spojuje dlouhodobě šťastné páry	139
Podle čeho poznáme budoucí problémy?	142
Jak řešit partnerské hádky	151
Rozchod	157
Nevěra	161
Digitální vztahy	166
Jak oživovat vztah	170
Závěr – správné odpovědi z obálky	174
Použitá literatura	178
Odkazy a poznámky	180

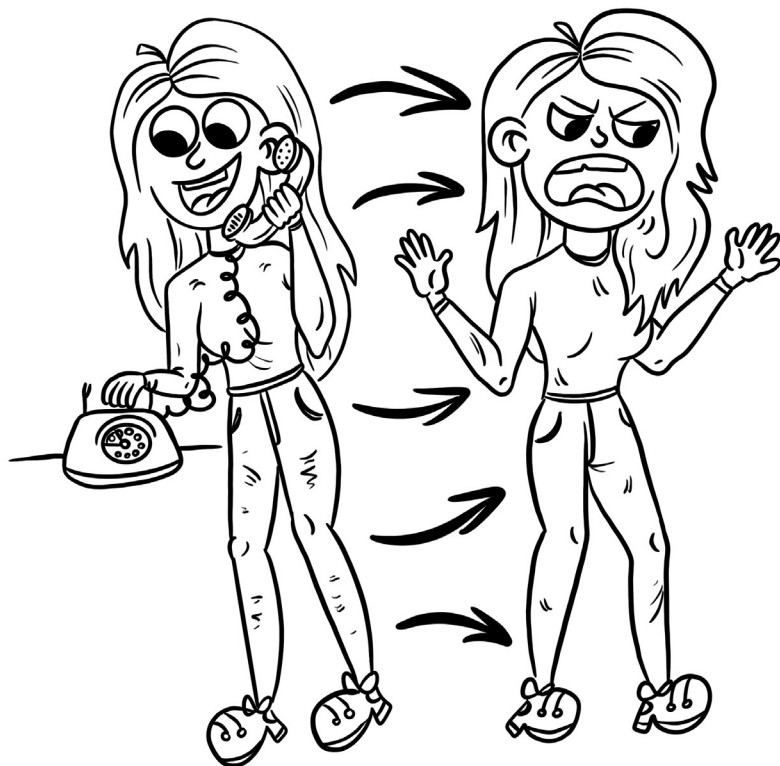
Úvod
aneb
Proč na publiku
záleží

Ted' budu mluvit za muže. Chtěli bychom být krásní jako Brad Pitt, moudří jako král Šalamoun, chytrí jako Albert Einstein, silní jako olympijský vítěz ve vzpírání, vytrvalí jako maratonec, odvážní jako gladiátor Spartakus, bohatí jako Bill Gates, chápaví a láskyplní jako Ježíš – to jsme my ve svých představách, když jsme sami. Pak vyjdemme mezi lidi a hned je všechno jinak. Nechováme se podle vysněného ideálu, ale často jednáme jako strašní hlupáci – nyní už mluvím za muže i ženy. Všichni jsme už někdy zažili podobné situace:

- Jsme uprostřed bouřlivé debaty s partnerem na ulici. Jsme nepřijemní, zuříme, k partnerovi se chováme ošklivě, když vtom zahlédneme známého. Okamžitě roztajeme do úsměvu: „Jé, ahoj! Jak se máš? Jsem moc rád, že tě vidím. Jasně, zajdeme na oběd, počkej mám u sebe diář, hned se domluvíme kdy...“ Jakmile se známým domluvíme a on zmizí z dohledu, vrátíme se do role neústupného odpůrce jakýchkoliv návrhů partnera.
- Vytýkáme svému dítěti, že je strašný lajdák a hlupák, protože zase přineslo ze školy poznámku, že zapomíná. Zazvoní telefon a my po deseti sekundách mile a soucitně říkáme: „To je mi líto, že tvého syna na tu školu nevzali. Mně připadá takový šikovný a chytrý. Určitě z toho musíte být zklamaní...“ Chápaví a soucitní jsme jen do okamžiku, kdy telefon zase položíme. Pak se bleskově proměníme zpět v netrpělivého a netolerantního rodiče.
- Sedíme s partnerem v restauraci, bavíme se a před námi leží jídelní lístky. Přijde číšník s otázkou, zda už víme, co si dáme.

„My jsme si ještě nevybrali.“

Číšník odejde a my to komentujeme: „To musí ten člověk furt otravovat? To nemůže chvíli počkat?“



- Se zachmuřenou tváří vytýkáme kolegovi pozdní příchod na poradu. Ten se brání, protože sněžilo a kvůli nehodám byla dopravní zácpa. Vtom vejde majitel firmy a všem se omlouvá, že zdržel zahájení porady. Bleskově v mozku přepneme na zdvořilý tón a nadřizenému pravíme: „To nevádí. Všichni víme, že dnes jsou hrozné cesty.“

Jsme pokaždé jiní: sami, s blízkými, se známými i s cizími lidmi. Vždy se přizpůsobujeme očím a uším druhých a ani s nimi nemusíme přímo mluvit. Stačí nám, že víme, že nás někdo pozoruje. Pak už hodně z toho, co děláme, je přetvářka anebo přímo lež. **Je obrovský rozdíl mít a nemít publikum.** Také je rozdíl mezi tím, zdali to publikum tvoří známí, nebo cizí lidé, podřízení, či nadřízení, starší, či mladší. Už malé dítě se chová s respektem ke starším sourozencům, nevlastnímu otci anebo babičce a dědečkovi, když je s nimi o samotě. Jakmile se však objeví maminka, u které má dítě vždycky zastání, okamžitě respekt ztratí a začne svým příbuzným odmítovat. A v dospělosti to dovedeme k dokonalosti. Stačí na publikum pomyslet a už se změní nejen naše chování, ale hlavně způsob mluvení. Proč to tak je?
???

Důvodů je více. Prvním z nich jsou **archetypy** (z řeckého *arche-typos*, první vzor, ražba). Archetyp znamená pravzor, vzorovou postavu či představu. Například moudrý stařec, bohyně, madona, hodná matka nebo hrdina. Podle švýcarského psychologa Carla Gustava Junga používáme při přemýšlení archetypy proto, abychom lépe chápali náš svět. Všechny silné myšlenky v historii mají základ v archetypech.

Část své osobnosti před světem skrýváme a jinou část naopak jiným ukazujeme. Tu část našeho **já**, kterou ukazujeme ostatním lidem, Jung nazval **persona** – to je maska, kterou si nasazujeme v přítomnosti dalších osob. Je to divadlo, které vědomě či podvědomě hrajeme na druhé, abychom ovládli to, jak nás vnímají.

Ta část našeho já, kterou před světem skrýváme, je **stín** – ten je pravým opakem persony. Stín je to zlé v nás a nechceme, aby ho viděli ostatní. Jsou to naše tajemství, potlačované myšlenky a špatné rysy naší povahy. V bibli se objevuje jako ďábel, v literatuře třeba jako pan Hyde (doktor Jekyll představuje jeho personu). Stín vystihuje náchylnost každého z nás ke špatnostem. Naše fascinace velkými zločinci jenom odhaluje, nakolik je agresivita a zlo naší přirozenou součástí, ať už chceme, nebo ne. ¹

Archetypální hrdinové se vyskytují v pohádkách: Sněhurka, Popelka, draci, ďáblové, princezny, čarodějové, hloupý Honza a tak dál. ²

A nejen v pohádkách. **Ve svých představách o samotě jsme archetypální hrdinové.** Dívky a ženy jsou princezny, Sněhurky, Popelky, Johanky z Arku nebo lady Diany. Kluci a muži se zase vidí jako hrdinové, rytíři, princové, králové, Caesarové, Steveové, Jobsové, Edisonové, majitelé harémů, čarodějové a tak dál.

Druhým důvodem, proč se chováme podle publika, je fakt, že to, **čím si přejeme být, není to, jací opravdu jsme.** Předchozí věta je sice kostrbatá, ale hodně pravdivá. Chceme věřit, že je v nás pouze dobro. Jenže co je doopravdy v nás, o tom vypovídají jen naše činy v konkrétních situacích. A ty jsou někdy přímo úděsné:

- O samotě si říkáme, že dnes se nenecháme vyprovokovat, a pak z nějakého důvodu „vybouchneme“.
- O samotě jsme sebejistí, a na zkoušce nebo prezentaci znejistíme a selžeme.
- O samotě si říkáme, že už nikdy nebudeme chodit s alkoholem, a pak se do dalšího zamilujeme.
- O samotě si říkáme, že dnes budeme na dítě hodní, a pak ho seřveme.
- O samotě si říkáme, že už nebudeme nevěrní, a pak podlehneme.

Prostě ve svých představách jsme hrdinové. Jenže v reálném životě podlehneme situacím a svým náladám a potom se už nechováme jako hrdinové. Dokonce selháváme opakovaně. Když použijí slovník archetypů, místo **já a persony** se prosazuje náš **stín**.

Třetím důvodem je, že se chováme „inverzně“ podle blízkosti. Nejlépe se chováme k vysoce postaveným lidem, se kterými si nejsme blízcí. Dobře se chováme k naprosto cizím lidem, o kterých nevíme, co od nich můžeme čekat. A **nejhůř se chováme k těm, kteří jsou nám nejbližší.**

Vezměte si třeba kritizování. V kontaktu se zcela cizím člověkem se řídíme zásadou „Kritiku si nech pro sebe a ukaž milou tvář“. K ci-

zím se chováme slušně, zato své blízké zkritizujeme okamžitě. Ti, které máme nejraději, to od nás schytají nejvíce. Jak je to možné? Že by to záviselo na možné podobě odplaty?

???

Pokud jde o pomáhání, je to trochu jinak. Těm vysoce postaveným někteří z nás opět pomáhají, ale mnozí se jim naopak snaží spíše škodit. Nejméně pomáháme cizím neznámým lidem, více svým známým a přátelům a nejvíce pomáháme rodině (pokud máme dobré rodinné vztahy).

Tímto zvláštním způsobem publikum a *sociální blízkost* ovlivňují naše vztahy. Hlavně si nenalhávejte, že vy jste jiní, že vy se před lidmi nepřetvařujete, nelžete a ani nepodvádíte. Děláme to všichni.

Řád a chaos

My lidé máme rádi bezpečí a bezpečně se cítíme, pokud všechno kolem nás má řád. Naopak pokud řád není, pokud nežijeme podle nějakých pravidel a pokud necítíme smysl, pak propadáme skepsi a zoufalství. A tehdy přichází chaos.

To, co známe, je řád. Naopak **neznámé věci nám přináší chaos.** Mít deset let stejnou práci je řád, pokud se v práci začneme bát o své místo, nebo ho dokonce ztratíme, přijde chaos. Řádem je plán na dnešní den, nuda je chaosem.

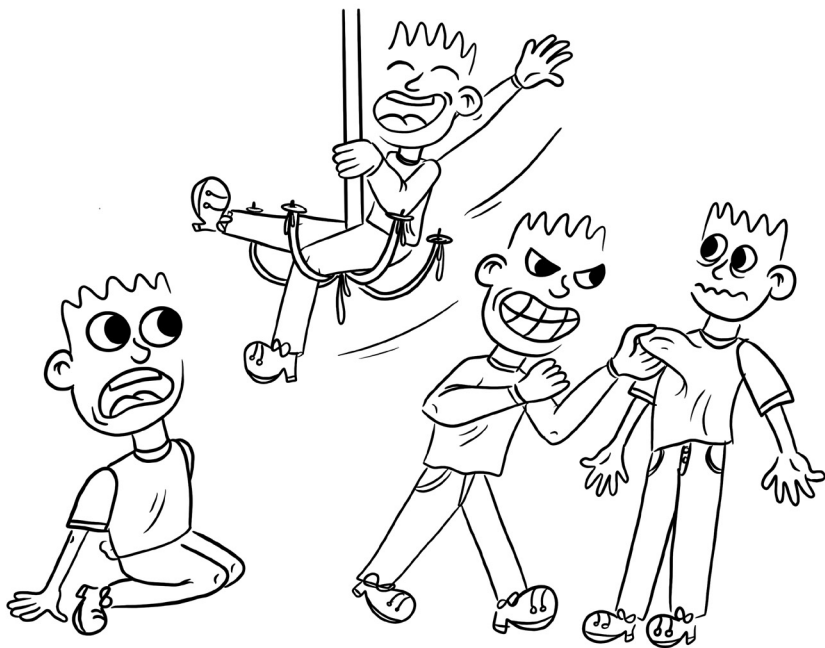
Starý dobrý pes je řád. Neznámý čokl s pěnou u huby chaos. Dlouholetý spolehlivý přítel pro nás představuje řád, narkoman pod mostem ne. Řádem je známá autorita, kmen, náboženství, domov, vlast, ... ³

Jenže opakovaně se nám stává, že řád je vystřídán chaosem. Nové myšlenky rozmetají ty staré. Starý dobrý pes kousne. Kamarád zradí. Řádem je stabilní manželství. Chaos nastane, když objevíte nevěru partnera. Řádem jsou tradice a chaos nastane, když se nám tradice zhroutí. Řádem je hodná maminka, spolehlivý tatínek a Ježíšek. Chaos nastane, když vám spolužák ve druhé třídě řekne, že Ježíšek není, že vám lžou vaši vlastní rodiče, protože to oni místo Ježíška dávají pod stromeček dárky. Zrada nás vždy přesune z řádného světa do světa chaosu.

Dokonalý řád a naprostý chaos představují dva extrémy, mezi kterými celý život balancujeme. Jednoduchá logika nám napovídá, že řád je asi důležitější než chaos, ale není to tak docela pravda. **Řád samotný pro náš rozvoj nestačí.** Nelze žít jen v bezpečí a neměnnosti, protože svět se pořád mění a my se stále musíme učit nové věci. Zejména v mladém věku rádi porušujeme zavedený řád rodičů, školy

nebo státu a sami sebe dostáváme do chaotických situací. 92 % dospívajících spáchá alespoň jeden přestupek. ⁴

Chaosem je i riziko. Lidé, včetně dětí, neusilují o nejmenší, nýbrž o optimální rizika. Pouštějí se do náročných úkolů, aby se dále rozvíjeli. Proto jakmile je něco bezpečné, začnou vymýšlet, jak zařídit, aby to bezpečné být přestalo. Rádi žijeme na hraně. Pak si můžeme zachovat dostatečný pocit jistoty a zároveň se potýkat s chaosem, čímž se vyvíjíme.



Hlavně kluci a muži se zocelují tím, že sami sebe i jeden druhého neustále zkoušejí. Například mladí řidiči mají mnohem vyšší nehodovost než řidičky, častěji se perou, chodí za školu, jsou drzejší, jsou fandové do parkuru, šplhání po jeřábech a dalších nebezpečných věcí. Když to přeženou, sklouznou k asociálnímu chování. I to je mnohem častější u mužů (chlapců) než u žen. ⁵

Pokud by váš život byl dokonalým řádem a pokud by se vždy splnila naprosto všechna vaše očekávání, časem byste se ukousali nudou. Řád může přerůst v ubíjející nudu. V politice zase přílišný řád vede k tyranii.

Ani příliš chaosu nám však nesvědčí. Musíme vytvořit nějakou rovnováhu mezi řádem a chaosem.

ŘÁD CHCEME MÍT I V MYŠLENÍ

Rozhovor je sdělování a přijímání informací mezi dvěma či více lidmi, který může probíhat jak „tváří tvář“, tak dnes už i prostřednictvím elektronických medií. Proč tak rádi mluvíme s jinými lidmi?

???

Z více důvodů:

1. **Chceme vylepšit svou společenskou pozici.** Mluvení je nástrojem k získání převahy. Výborný řečník dokáže zvítězit nad mlčenlivým silákem. Tím, že v očích jiných lidí vypadáme lépe, „posunujeme“ řád na naši stranu, a cítíme se tak příjemněji. Snažíme se získat co nejvíce sociálních odměn, tedy důkazů, že „já jsem dobrý“. Chceme, aby se na nás ostatní dívali, poslouchali nás, přikyvovali a mlčeli, když něco říkáme. Jenže nepříjemnou pravdou je, že náš život není pro druhé ani zdaleka tak zajímavý jako pro nás samotné. Celému světu je šumafuk například to, jak jsou naše děti geniální.

Více o vylepšování společenské pozice si ukážeme v kapitole *Dominanční hierarchie*.

2. Rádi posuzujeme jiného člověka před dalšími lidmi – prostě **rádi pomlouváme**. Pomluvy a klevety jsou nástrojem společenské kontroly. Už pravěký lovec spoléhal na to, že zrak a klevetivé jazyky ostatních žen ohlídnou věrnost jeho družky lépe, než by to dokázal sám, když se vzdálí na lov. Ony nesnesou materiální výhody, které by z toho nevěrnice měla, protože odlákává i jejich samce.⁶

3. **Chceme druhé o něčem přesvědčit.** Uvědomili jste si někdy, jak velká část naší komunikace je snahou přesvědčit jiné, aby něco dělali jinak než doposud?

???

U některých lidí jde o téměř veškerou jejich komunikaci!

My si myslíme, že druhé přesvědčujeme, ale oni to berou jako otravování anebo tak, že je nutíme dělat něco, co chceme my, ne oni. Přitom i oni chtějí získávat co nejvíce potvrzení „já jsem dobrý“, i oni chtějí vylepšit svou společenskou pozici, tedy to, co pro nás představuje bod č. 1.

4. **Mluvením si uspořádáváme myšlenky.** Ano, prostřednictvím konverzace si děláme pořádek v hlavě. To budu několikrát v této knize opakovat, protože to je ohromně důležité pro naše vztahy. Řád v myšlení docílíme mluvením. **Pokud se nemáme komu svěřit, propadáme chaosu!** Bez reakce okolí jsme namydlení. Přitom předem očekáváme, že ta reakce bude potvrzovat naše názory a naši osobnost. Chrlíme ze sebe na druhé lidi slova, problémy a dilemata. Přítomnost jiných lidí využíváme jako odpadkový koš, do kterého ze sebe vyhazujeme všechno: to dobré i svinstva. Určitě se vám už stalo, že se vám někdo svěřoval a vy v dobré víře mu pomoci jste se ho zeptali: „Co pro tebe mohu udělat?“

Jeho odpověď však byla překvapivá: „Ale já nechci, abys něco dělal. Chci jen, abys mě poslouchal.“

Znáte tyto situace? Pokud ne, poznáte je, až s někým začnete žít. Lidé si potřebují postěžovat a mluvit o negativních věcech, **aby se cítili lépe**. Potřebují sdělit, jak to chápou oni, mluvit o svých pocitech nebo jen vyventilovat vše, co v nich „vře“. A očekávají pochopení a společenskou podporu.

Chcete-li mít dobré vztahy doma i v práci, nechte druhé „vykecat“, i když plkají hlouposti. Jinak ztrácejí svůj řád. To je pro ně důležitější než vaše chytré myšlenky. Významný psycholog Carl Rogers uvedl: „Když mi někdo naslouchá a vyslyší mě, vidím svůj svět novým způsobem a můžu jít dál. Je překvapivé, že to, co se zdálo neřešitelné, najednou řešení má, když je vyslechnuto. Když vám někdo naslouchá, i z neskonalých zmatků vyplyne klidný proud.“⁷ Více o tom v kapitole *Naslouchání*.

Pozor! I když si mluvením děláme pořádek v hlavě, neznamená to, že ukecanější lidé mají větší pořádek v hlavě než mlčenliví introverti.

Řád vyžadujeme zejména po jiných lidech

Jsme stroje na pravidla a **stroje na předvídatelnost**. Lidé, kteří se řídí stejnými pravidly, jsou jeden pro druhého předvídatelní. Ale jsme stejně předvídatelní i sami pro sebe? Opravdu si myslíte, že ano?

???

Pokud sto lidí dostane recept na lék, třetina si ho nevyzvedne. Ze zbylých dvou třetin si polovina pro něj sice do lékárny zajde, ale pak jej neužívá správně; občas ho vynechá, nedobere nebo ho nebere vůbec.

Pokud ale onemocní naše dítě nebo babička, okamžitě změníme svůj přístup. Do lékárny zajdeme, donutíme své blízké spolykat prášky, dodržíme dávkování, a ještě si přečteme, co je napsáno v příbalovém letáku. Podivné, co? Co je ještě divnější?

???

Pokud onemocní náš pes či kočka, vezmeme je k veterináři, jehož rady pak dokonale dodržujeme. Přesněji řečeno donutíme svého miláčka, aby to dodržel. Svému psovi léky dávkujeme zodpovědněji než sami sobě. O čem to svědčí? Že si sami sebe tak málo vážíme? Ještě si myslíte, že jste předvídatelní?

???

Naprosto svobodné rozhodování většině lidí přináší spíše chaos než řád. Řád proto více vyžadujeme po druhých. Třeba tím, že jim vnutíme léky. Stejně tak manuálně pracující lidé, kteří se ve škole neučí dobře (a proto se teď žijí rukama), často nutí své děti, aby se ve škole více učily. Lidem, kteří se sami přejídají, vadí jiní obézní lidé. Hulvátům vadí vulgarita jiných... Svoboda je někdy strašlivý chaos.

