

Radkin Honzák

Klára Mandausová

HOĎ JE ZA HLAVU

50 toxických vět,
které nám
ničí život

mladá fronta

Hod' je za hlavu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.mf.cz
www.albatrosmedia.cz

mladá fronta

Radkin Honzák, Klára Mandausová
Hod' je za hlavu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

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


ALBATROS MEDIA

Radkin Honzák

Klára Mandausová

**HOĎ JE
za HLAVU**

50 toxických vět,
které nám
ničí život

mladá fronta



Šťěstí je volba a šetrnost k planetě také. Pokud budete chtít, aby tato kniha pomohla v životě někomu dalšímu, pošlete ji dál s **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě zvýší Restorio částku o 20 procent.

Žijeme ve světě slov

Přemýšlel jsem – občas to dělám – o naší další společné knize, tedy o této, která se oproti předchozím zabývá tématy stále všednějšími, dalo by se říct bagatelními. Se spoluautorkou se mi dobře pracuje, od dramatických příběhů ustupujeme čím dál tím hlouběji do banalit, k obyčejným životům a obyčejným větám, které nám životy kazí. A zatím to nevidím jako producerský postup, „když vyšla první série i pokračování dobře, vytlučeme z toho kapitál a nasadíme další díly“. Zatím to vidím tak, že je na co se prát a na co hledat odpovědi.

Shodli jsme se na trřaskavé destruktivitě slova „normální“, protože normální je, to, co dělám já, a chování lidí, s nímž souhlasím. A proto pronášíme „normální věty“, které jsme léta poslouchali doma, a díváme se, jak můžou někomu vadit. Korunou těchto výbušných sdělení je výkřik: „A pamatuj si, kdyby tě o půlnoci vzbudili, tak musíš vědět...“ A já si už v sedmi letech říkal, co by to bylo za pitomce, který by mě o půlnoci budil, aby se zeptal, kolik je sedmkrát sedm.

Žijeme víc ve světě slov než ve světě reálném, a slyší-li dítě něco o tom, jak bude roztrženo jako had, také si to dramaticky v duchu zobrazí. Verdikt „Z tebe nikdy nic pořádného nebude“ poslušné dítě ochotně splní. Děti jsou vůči těmto nesmyslům (pardon: normálním větám) bezbranné, i když někdy mají své úskoky.

Dospělí mají občas chuť zabít každého komára, někdy i každou mušku. „Jsi jako tvoje matka!“ Bodejť by nebyla, když je z toho rodu a jako malá holčička byla poučována. Ale hlavně odkoukala, jak se věci dělají „normálně“. Proto existuje tolik vtípů o tchyních. Muž si myslí, že žena zůstane stejná jako při namlouvacích tancích, ale péče o hnízdo ji zatraceně promění. A z toho má snoubenec strach, a proto žertuje. Často velice surově.

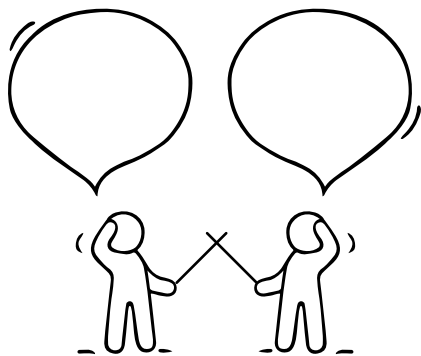
Protože se nám spolu dobře pracuje neboli dobře spolupracuje, byli jsme schopni dohodnout se i na tak ožehavém tématu, jakým jsou banality všedního dne. Ty, které nám ničí životy. Básník Viktor Dyk o nich říká:

*To věci marné jsou a plané,
a vůbec prosté tragiky.
A srdce hyne ubodané,
ne mečem, ale špendlíky*

Radkin Honzák







Z role do role

Vyřčené slovo nejde vzít zpátky. Je možné se za ně omluvit, nevracet se k němu, dělat, že z pusu nikdy neodešlo, rudnout i potit se nebo na ně být hrdý a naparovat se jako holub. Druhá strana na ně může zapomenout, tvářit se, že přeslechla, rozčilit se, plakat, uložit do paměti a trápit se jím anebo se radovat. Nebo si dokonce myslet, že ji slovo nijak neranilo, ale za pár let vykoukne jako nechtěný plevel, který se prodere mezi kameny, i když tam dávno neměl být.

Reakcí a emocí, které se s tím, co říkáme a slyšíme, pojí mnoho. Většina vět prosumí a rozplyne se v pění dní, některé ale zůstanou, někdy aniž o tom víme, a stojí za námi jako nechtěný průvodci, kteří nám do ucha šeptají: „Jsi k ničemu, to nezvládneš, nevypadáš dobře, měl by ses nad sebou zamyslet...“ Podobné výroky srážejí nejen sebevědomí, ale i radost ze života. Zmítáme se v rolích nešikovného, nehodného, pomalého, neschopného člověka, až nás to občas zavede do ordinace psychologa nebo psychiatra.

Psychiatr Radkin Honzák vysvětluje, že se v životních situacích ocitáme v takzvaném dramatickém trojúhelníku, který má v sobě tři neudržitelné, a proto pohádkové role – perzekutor, oběť a spasitel. „Podívejte se třeba na Červenou Karkulku. Je krásným příkladem toho, jak během krátké doby z jedné role přeskakujeme do druhé. Spasitelka Karkulka kráčí k babičce, cestou se setkává se svým perzekutorem, vlkem. Ptá se ho, jak se má, a dá si s ním rande u babičky, kde se posléze stává obětí poté, co pronese tři pitomoučké otázky, proč má tak velké oči a tak dále. Perzekutor vlk se tváří spokojeně, dokud nepřijde spasitel myslivec a nerozpáře ho, když do něj Karkulka nacpe kamení, takže se z něj stane předložka, tedy oběť. Zatímco z Karkulky je nově perzekutorka. Tento příběh hezky ukazuje, že role v dramatickém trojúhelníku hrajeme v životě mnohokrát.“

Radkin Honzák připojuje častou větu, z příběhů už nikoli pohádkových: „Co já ti obětovala, a ty takhle.“ Věta vychází z role oběti, ale de facto je perzekuční. Ten druhý se může stát buď spasitelem, nebo obětí. Může odpovédět hrubě, nebo naopak říct: „Já trpěl daleko víc.“ Lidi hodně baví vést žabomyší války, s velkou chutí vyvolávají malé spory a vyžívají se v nich, dodává. Psychiatr uvádí další příběh, který mohl mít tragický konec, ale v podstatě ho lze označit spíš za tragikomický: „Povím vám o jednom manželství, ve kterém žena dávala znát, že už má všeho tak akorát dost, tím, že se naoko věšela. Hráli takovou hru. Když slyšela vrzat dřevěné schody, znamenalo to, že jde manžel domů. Vylezla na stůl a uvázala si špagát okolo krku. Všechno

vycházelo. Jenže jednou domů nevešel muž, nýbrž lupič. Když uviděl ženu s provazem na krku, seknul sebou na prahu,“ líčí psychiatr. Zatímco do té doby utěšoval manžel větší se manželku, teď bylo nutné hledat pomoc pro omdlelého zloděje.

Jiná žena často manželovi vyhrožovala, že skočí pod vlak. On se nenechal vyvést z míry. V klidu se podíval na hodiny a poradil, ať tam zatím nechodí, že by zbytečně čekala, protože vlak jede až za půl hodiny.

„A to je podstata. Zachovat klid. Nepustit ke slovu emoce. Nereagovat spontánní agresí, což je docela běžná reakce. Naopak. Říct si, že tuhle hru nehraje. Vyvléct se z malicherných pastí,“ nabádá psychiatr.

Psychoterapeutka a spoluzakladatelka metody transakční analýzy Mavis Kleinová pracovala s pěti programy, které nás mohou nepříznivě formovat. Podle ní existuje pět příkazů, které jsou pro náš vývoj a budoucí život velmi problematické. Musíš být dokonalý, musíš být silný-nesmíš si o nic říkat, buď vstřícný a milý, snaž se a pospěš si.

Pokud v dětství některé z těchto vět často slyšíme, „naprogramují“ nás k rolím, které v životě hrajeme. A nejedná se vždy o pěkné úlohy. Jak moc si bereme nebo nebereme programy či příkazy k srdci, souvisí i s tím, jaká společenská pravidla od narození uznáváme a jaký temperament získáme, jakým intelektem disponujeme.

„Temperament je vrozený. Když je někdo flegmatik, cholera z něj neuděláte, i kdybyste ho umlátila,“ říká s nadsázkou Radkin Honzák. Naopak charakter je, jak vysvětluje, získaný a zakládá se na něj už v děloze. Ještě před narozením totiž dítě cítí, jak je přijímané maminkou i rodinou. V prvních dvou letech pak získává pocit bezpečí a jistoty, dojem, že svět je kvalitní a hezké místo. V ideálním případě samozřejmě. Jenže ne vždy takovou pozitivní výbavu získá. Když první dva roky neprobíhají hladce a v lásce, je zaděláno na zádrhele a různé poruchy osobnosti.

„Ve třech letech dochází k totální přestavbě mozku, do kterého vtrhnou takzvané mikroglie a udělají prostřih. Zůstane kolem deseti procent spojů. Pokud by zůstaly všechny, člověk by se patrně velmi brzy psychicky zhroutil. Současně se mění ‚mozková chemie‘ ve střevech – dětský mikrobiom se transformuje blíž k dospělému. V této době je třeba dítěti nastavovat mantinely, které mu dávají pocit bezpečí a jistoty. Jinými slovy: má dostat hranici, aby vědělo, že platí ‚vocoď‘ pocuď‘. V této době se začne setkávat se slovem ‚normální‘. Každá rodina má určitá pravidla, která se táhnou přes generace. Můžou být dobrá, ale taky nějakým způsobem poťáplá. Svatá rodina neexistuje,“ míní psychiatr.

V některých domácnostech se slovem „normální“ ohánějí jako rytíři kulatého stolu mečem. A co z normalnosti vybočí, stává se rozbuškou a předmětem dohadování, které mezi jejími členy získává dokonce status jakéhosi rodinného folkloru, druhu rodinné zábavy. Bylo by pomýlené se domnívat, že malé dítě tyto žabomyší spory nenasává. Dělá to podvědomě, aniž tuší, že se jedná o patologii. A jsme zpátky u Mavis Kleinové a jejích pěti miniscénářů, které se můžou pod kůži zaklesnout jako nesplnitelný úkol.

„Musíš být dokonalý.“ Dokonalost neexistuje. Věci se dají udělat dobře, ale ne dokonale. Radkín Honzák říká s oblibou druhým, že dokonalé jsou jen dvě osoby na světě: Kim a Trump. Chcete k nim do party? Těmto lidem hrozí obsedance. Jejich touha po dokonalosti často terorizuje celé rodiny.

„Musíš být silný, neříkat si o pomoc.“ Tak jsou oslovovány podle psychiatra děti přetížené odpovědností, ačkoli se to jejich rodičům většinou nezdá. Jsou to děti s klíčem na krku, které se často musí starat o mladšího sourozence. Mimochodem, z lidí s takovým programem se často stávají lékaři, sestřičky a další pomáhající profese.

„Musíš být vstřícný.“ Na první pohled se to nezdá, ale z takových lidí rostou tak trochu manipulátoři podle vzoru: Chcete ode mě padesát korun? Dám vám hned stovku a podvědomě čekám, že budete vůči mně fungovat stejně. Často neumějí říkat ne. Když ale chtějí něco po druhých, dostanou spíš než to, co chtějí, přes ústa. Po čase vybuchnou a popel jim padá zpátky na hlavu.

„Snaž se!“ Snaživci nedotahují věci do konce s výmluvou: „Ale já se přece snažil!“

„Pospěš si!“ To jsou takoví ti, co musí stihnout patnáct věcí najednou. Moderně se tomu říká multitasking.

Pokud si neseme někde v sobě hluboko uložený jeden z těchto programů – a obvykle nebývá jeden, ale rovnou víc –, míváme pocit, že my jsme ti normální a ostatní zlí. Vznikají nedorozumění, konflikty a na scénu se dostává dramatický trojúhelník se třemi pohádkovými rolemi oběti, perzekutora a spasitele...

Na miniscénáře, které v sobě ukrýváme, pak lehce nasedají jedovaté věty. Probudí v nás zasuté a vytvoří třaskavý koktejl. Někdy vůbec nevíme proč, ale vybuchneme jako papíňák. Dotknou se nás dokonce i nevinná slova.

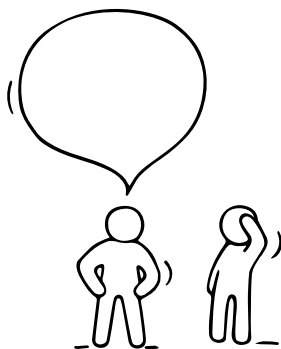
A aby to bylo ještě zamotanější, s druhými komunikujeme ze tří pozic – jako dospělý, který je rozumný, racionální a hledá řešení, jako dítě, které je bázlivé, ustrašené a snadno se rozplácě, a jako rodič, který má tendenci kárat, vychovávat a přikazovat.

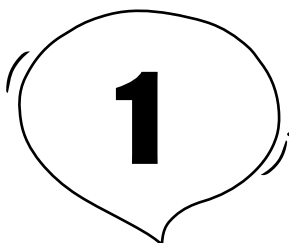
Pokud bychom byli vyrovnaní bez kostlivců v našich tělesných skříních, uměli bychom na jedovaté promluvy okolí reagovat v klidu – asertivně je poslat tam, kam patří, pousmát se nad nimi nebo mávnout rukou. Jenže pokud se necítíme dobře, toxické nebo potenciálně toxické věty nás naštvou, rozčílí, vybuchneme, zahájíme hádku. Což je nemoudré a zbytečné.

Jenže alespoň teď už víme proč.

A když víme, proč se občas chováme jako pitomci, proč nás takové věty štvou nebo proč kvůli nim smutníme, jsme na dobré cestě házet je za hlavu.

Klára Mandausová





Bez kázáníčka není kostelíčka

Co kopřivou být se chystá, už lezouc ze země pálí.

Selka, kterou slunce pod peřinou vidí, za nic nestojí.

... a další lidová moudra.

Minipříběh

Rčení a přísloví nejsou toxická sama o sobě. Často přesně popisují situaci. Jedovatými se stávají, když se jimi snažíme zakrýt nebo bagatelizovat problém.

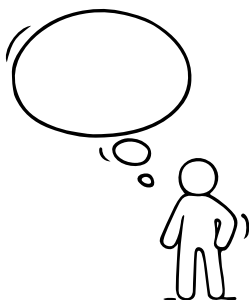
Dcera: Mami, víš, že se ségra zase nepohodla s manželem? Byla jsem u nich na návštěvě a mají tichou domácnost.

Matka: Co se stalo?

Dcera: Takové ty žabomyší spory o zvednutém prkýnku na záchodě, kdo jak se podíval a co komu řekl nebo neřekl. Jak takhle můžou žít? Pořád spolu nemluví!

Matka: To víš, manželství. To je docela normální, na to si musí zvyknout. Bez kázáníčka není kostelíčka.

Dcera: Děkuju pěkně, to se radši nevšímám.



KDO větu obvykle pronáší:

Ten, kdo si chce pomoci při hodnocení situace zavedeným rčením, aby zesílil argumenty.

V jaké CHVÍLI bývá vyřčena:

Když se hodnotí nějaká konfliktní nebo potenciálně problémová situace.

PROČ to říká:

Neumí říct vlastními slovy, chce si pomoci obecným moudrem, připadá mu to zábavné.

V čem je věta ŠKODLIVÁ a jaké může zanechat následky:

Může druhou osobu otrávit nebo jí připadat k smíchu.

Odpověď, která povede ke KONFLIKTU:

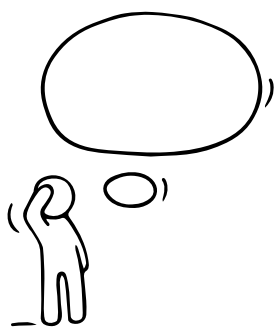
Nech si ty svoje strojený řeči! Není nic trapnějšího než používat rčení!

SPRÁVNÁ odpověď:

A to je hezky řečeno! Já umím taky několik rčení!

Očima PSYCHIATRA:

Pokud se hází floskulemi, je třeba to zastavit. Třeba zvoláním, že taky umím nějaká rčení, a můžeme se předhánět, které je lepší. A když se zastavím konkrétně u kázáníčka a kostelíčka: V běžném soužití samozřejmě dochází ke konfliktům a každá rodina to má nastavené trochu jinak. Pokud si odmla hrají na to, že se po konfliktu nemluví, jen tuto hru periodicky opakují a vlastně se nic neděje. Pokud hrozí, že se kvůli tomu vztah rozpadne, je na místě uvažovat o odborné pomoci.



2

**CO JE TOHLE ZA
pitomost?**

Minipříběh

Manželka: Co kdybychom si na zahradu pořídili vyvýšené záhony?

Manžel: A k čemu jsou dobré, prosím tě?

Manželka: Nemusíš se k nim sklánět, nehrozí přízemní mrazíky a taky slimáci rostliny nežerou.

Manžel: Co je to za pitomost, slimáci a mrazíky? Je to jen tahání peněz z pohodlných lidí! To dám radši peníze na lepší věci.

Manželka: No jasně, protože ty se k zelenině neohýbáš, nepleješ!



KDO větu obvykle pronáší:

Ten, kdo si myslí, že má navrch nebo se chce hádat. Ale i ten, kdo vidí, že je opravdu něco špatně, jen to neumí vyjádřit nekonfliktně. Patří do úst i rodičům, kteří chtějí vychovat „úspěšného génia“.

V jaké CHVÍLI bývá vyřčena:

V diskusi o čemkoli.

PROČ to říká:

Aby druhého odbyl, ponížil, ale i zahájil diskusi o tom, zda to opravdu není „pitomost“.

V čem je věta ŠKODLIVÁ a jaké může zanechat následky:

Pokud ji druhý slyší často, snižuje jeho sebevědomí, vede k hádkám.

Odpověď, která povede ke KONFLIKTU:

Pro tebe je všechno pitomost! Hlavně že ty máš ve všem vždycky pravdu.

SPRÁVNÁ odpověď:

Ano, máš pravdu. Anebo v reakci na tuto větu můžete mlčet.

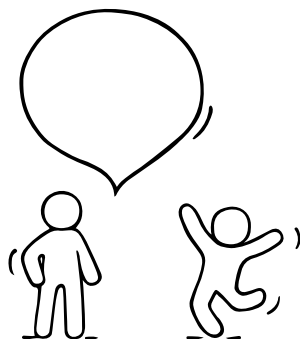
Očima PSYCHIATRA:

Pokud mám na něco názor a druhý se takovým způsobem oboří, existuje podle mého názoru jediná odpověď. Naprosto v klidu říct: „Ano, máš pravdu.“ – „Polib si šos,“ je jiná varianta téže věty, ale ta může vést k agresi a roztočení hádky. Naopak věta „Ano, máš pravdu,“ snižuje možnost dalšího konfliktu. Je umění se takovým odpovědím naučit. Ale vyplatí se to.

Když takovou odpověď uslyší dítě, má možnost určité reflexe. Může se zamyslet, jestli se opravdu nemýlilo. Slušný génius se totiž zadupat nedá. Naštěstí jsou dětské kreativní nápady málokdy odsouzené k takové dekapitaci. Děti by měly tuto větu ale slyšet výjimečně a spíš s nadsázkou. Něco jiného je,

když rodič dítě sráží. Bývají to rodiče, které hezky popisuje tenhle vtip: Potká Kohnová Roubíčkovou se dvěma dětmi. Prý jak se jmenují: „Tohle je doktor medicíny Izák a tohle doktor práv Aron.“

Dítě je v podobných rodinách tlačeno cestou, která vyhovuje rodičům, a všechny odchylky od ní jsou omyl. Blbost. Pokud navedou svého potomka do role, ve které se najde a je spokojený, je vše v pořádku. Jestliže se ujme role, protože byl vychovaný jako nesebevědomý a plní rodičovské požadavky, může se trápit.





**CO SE TO S TEBOU
stalo?**

Minipříběh

Na začátek je nutné podotknout, že table věta nemusí být toxická sama o sobě. Jedovatá bývá spíš situace, kterou rámuje. Naopak může být tato otázka startem k nápravě, nebo alespoň ke hledání příčin poničených vztahů.

Sobota ráno v ložnici mladých manželů

Ona: Jak ses vyspal, lásko?

On: Co?

Ona: Ptám se, jak ses vyspal.

On: Jo, dobrý.

Ona: Odpočinul sis? V poslední době mi připadáš vyčerpaný.

On: Asi jo, nevím.

Ona: Máme na dnešek nějaký plán? Co kdybychom konečně zašli na výstavu, o které jsem mluvila?

On (*dívá se do mobilu*): Co?

Ona: Jestli dnes něco podnikneme?

On: Nevím. Ne. Mám spoustu práce. Jsem unavený.

Ona (*překvapeně*): Vždyť je sobota. A před chvílí jsi říkal, že ses vyspal.

On (*oboří se na ni*): A kdo tohle všechno, myslíš, zaplatí? (*máchně rukou*) Já si nemůžu dovolit JEN TAK jít na výstavu, protože je sobota.

Ona: Slyšíš se, co říkáš? Co se to s tebou stalo?

