

Jedenáctá kapitola

Počátky vymezení svého já

Citová nezávislost se nerovná nutnosti odříznout se od rodičů. Rovná se možnosti být součástí rodiny a současně žít jako nezávislý člověk. Rovná se možnosti být tím, kdo jsem, a umožnit rodičům, aby byli rovněž sami sebou.

Dovolíte-li si mít vlastní přesvědčení, pocity a chovat se podle sebe, bez ohledu na rodiče (či jiné lidi), vymezení jste si vlastní já. Pokud se rodičům nelíbí vaše chování nebo názory, je zřejmé, že s tím budou spojeny určité nepříjemné pocity. Nebudete-li ochotní pohotově se kvůli nim, či spíš pro ně, změnit, budete muset rovněž zvládnout jejich negativní emoce namířené proti vám. A pokud některá přesvědčení sdílíte s rodiči a oni i souhlasí s vaším chováním, je stále důležité, abyste se rozhodovali sami za sebe a dopřáli si svobodu souhlasu či nesouhlasu s nimi.

Nechci vás podporovat, abyste rázně válcovali pocity ostatních lidí nebo ignorovali důsledky svého chování pro druhé. Chci vás vést k tomu, abyste se nenechali válcovat od ostatních. Každý z nás musí najít rovnováhu mezi péčí o sebe a zájmem o pocity ostatních lidí.

Nikdo navíc nemůže mít jasně vymezené vlastní já

vždy a všude. Všichni jsme součástí velké společnosti, nikdo se nedokáže zcela oprostít od přání získat přijetí ostatních. Nikdo není citově naprosto nezávislý. A jen málo lidí by si to přálo. Lidé jsou společenské bytosti, vstupují do pestrých vztahů, přičemž otevřené vztahy vyžadují určitou míru *vzájemné* závislosti. Proto musí být vymezení vlastního já pružné. Zvolíte-li při jednání s rodiči kompromis, není na tom nic špatného, jen je třeba, abyste se k tomu rozhodli svobodně, sami. Je totiž nutné uchovat si citovou celistvost, být sobě věrný.

Občasné sobectví je v pořádku

Řada lidí se nedokáže zastat sebe samých, protože zaměňuje vymezení vlastního já se sobectvím. Pojem *sobectví* dokáže stisknout všechna tlačítka viny najednou. Sandy – kadeřnice, jejíž nekompromisní rodiče ji trestali až do dospělosti za potrat, který absolvovala v patnácti – si prošla citovým peklem, jen aby se vyhnula nálepce sobec. Řekla mi k tomu:

Připadám si jako mezi mlýnskými kameny. Možná jsem si zničila život. Rodiče právě rekonstruují celý dům. Matka mi volala minulý týden a stěžovala si, že ji ten hluk přivádí k šílenství. Oznámila mi, že se s tátou chtějí nastěhovat k nám, dokud nebude rekonstrukce hotová. A to může trvat ještě týdnů. Nebyla jsem z toho nadšená, ale co jsem mohla dělat? Jsou to moji rodiče. Když se to dozvěděl manžel, málem ho trefilo. Má v pokoji pro hosty kancelář a teď pracuje na velkém projektu. Přiměl mě, abych zavolala matce a navrhla jí, že by se měli s tátou spíš nastěhovat do hotelu. Vyváděla jako pominutá. Půl hodiny jsem poslouchala, jak jsem nevděčná a sobecká; že je to ta

nejmenší věc, kterou můžu udělat. Jen ať prý zvážím, co všechno oni udělali pro mě. Řekla jsem jí, že to musím probrat s Billem, ale stejně jsem věděla, co mi odpoví. Co mám dělat?

Navrhla jsem Sandy, aby tu malou krizi využila jako příležitost k počátku vymezení vlastního já. Byl nejvyšší čas, aby se důkladně zamyslela nad aktuální situací a pochopila, že se nejedná o nárazový problém, nýbrž o jeden z mnoha problémů vycházejících ze zavedeného způsobu komunikace s rodiči. Nešlo o to, zda se k ní rodiče nastěhují, nebo nenastěhují, šlo o automatickou reakci: snahu, aby si rodiče nepoštvala proti sobě. Chtěla-li Sandy narušit dosavadní vzorec interakcí, musela se v první řadě zamyslet nad svým přáním, které bylo v protikladu k požadavku rodičů. Zeptala jsem se jí, jestli ví, co by chtěla sama.

Sandy: Okamžitě mě napadne, že bych chtěla, aby mi dali rodiče pokoj. Nechci, aby u nás bydleli. Bylo by to strašné. Je mi trapné, že to říkám tak otevřeně, protože vím, že by děti měli rodičům pomáhat. Možná jim nakonec nabídnu, aby se k nám nastěhovali. Pak by mi nebylo tak hrozně. Pro mě je snazší dohadovat se s Billem než s nimi. Proč nemůžu zajistit, abychom byli všichni spokojení?

Susan: Zkuste najít odpověď sama.

Sandy: To neumím. Proto jsem tady. Víte, nechci, aby bydleli u nás, ale mám je ráda. Nemůžu se k nim otočit zády.

Susan: Já po vás nechci, abyste se k nim otočila zády. Vybízím vás, abyste si představila, jaké by to bylo, kdybyste jim občas řekla „ne“. Tím byste stanovila hranice své ochotě obětovat se pro ně. Vymezte si svoje já, Sandy. Rozhodujte se podle toho, co chcete a potřebujete vy, ne co chtějí a potřebují rodiče.

Sandy: Zní to hrozně sobecky.

Susan: Být občas sobecký je v pořádku.

Sandy: Jenže já chci být dobrý člověk. Rodiče mě vychovali v přesvědčení, že dobří lidé pomáhají druhým.

Susan: Sandy, kdyby na vás byli rodiče tak hodní, jako jste vy na ně, nejspíš byste tu vůbec nebyla. Vy jste úžasný člověk. Jste hodná na všechny, jen ne na sebe.

Sandy: Tak proč se cítím tak mizerně?

Sandy se rozplakala. Bylo pro ni nesmírně důležité dokázat matce, že není sobecká ani nevděčná; že je ochotná obětovat svůj domov i manželství matčiným potřebám.

Sandy při mnoha rozhodnutích vycházela z přebujelého smyslu pro povinnost vůči rodičům. Domnívala se, že jejich potřeby jsou důležitější než její. Jen zřídka dělala to, co sama chtěla, proto se v ní hromadil vztek, cítila se vnitřně nenaplněná. Důsledkem byla deprese.

Sandy reagovala – jako většina z nás – na rodiče téměř automaticky a předvídatelně. V podobných situacích jednáme víceméně bez rozvažování, ani moc neposloucháme, nepromyšlíme své možnosti. Lidé takto reagují nejčastěji v situacích, kdy se cítí emočně ohroženi nebo napadáni. Tento proces nastává ve vztazích prakticky s každým člověkem – partnerem, nadřízeným, dítětem, kamarádem – a nejnápadnější je ve vztahu k rodičům.

Předdefinované reagování znamená, že jsme závislí na přijetí druhými. Cítíme se dobře jen tehdy, když s námi všichni souhlasí, nikdo nás nekritizuje, nikdo nejde proti nám. Pocity zpravidla přesahují rozsah událostí, které je vyvolaly. Drobný podnět je pak vnímán jako osobní útok, mírná, konstruktivní kritika jako osobní selhání. Bez přijetí druhými si snad ani nedokážeme udržet emocionální rovnováhu.

Automatické reakce se projevují například těmito vý-
roky: „Kdykoli mi matka začne vykládat, jak mám nalo-

žit se životem, šlím z toho.“, „Moc dobře vědí, jak na mě. Nemám s nimi šanci vyhrát.“, „Stačí, abych zaslechl tá-
tův hlas, a běsním.“ Jakmile se emocionální reakce roz-
jedou na automatickou převodovku, vzdáváme se
kontroly, předáváme své pocity do rukou ostatních lidí
a oni tak nad námi získávají obrovskou moc.

Odezva versus automatická reakce

Protikladem automatických reakcí je uvážlivá reakce či odezva. Při odezvě jednak myslíme a jednak cítíme. Vní-
máme své pocity, ale nedovolíme jim, aby nás dovlekly
k automatické reakci.

Odezva nám rovněž umožňuje udržet si pocit sebeúcty,
ať o nás rodiče říkají, co chtějí. To je velmi důležitá věc.
Názory a pocity ostatních nás pak totiž nedokážou uvrh-
nout do spárů sebepochybování. Vnímáme řadu možnos-
tí při jednání s ostatními, protože úhel pohledu a způsob
uvažování nejsou pohřbeny pod emocemi. Začneme-li re-
agovat uvážlivě, získáme zpět nemalou část kontroly nad
svým životem.

Sandy potřebovala omezit automatické a naopak posí-
lit uvážlivé reakce. Upozornila jsem ji, že změny chování
jsou náročné pro všechny, i pro mě. Předpokládala jsem,
že to dokáže, bude-li ochotná zatnout zuby a bojovat za
sebe. Byla.

Nejprve jsem ji požádala, aby se zamyslela nad tvrže-
ním, že většina názorů na vlastní osobu vychází z toho, co
o ní říkali a říkají rodiče, tedy z jejich vymezení Sandyina
já. Negativní aspekty vymezení já obsahovaly nálepky
sobec, nevděčnice, špatný člověk. Sandy si tento negativní
sebeobraz zvnitřňovala v průběhu řady let, proto nebylo
možné čekat, že by se změnil během chvíle. Nabídla
jsem jí několik behaviorálních metod, které jí pomohly za-

hájit proces nahrazování rodičovských výroků vlastními, realističtějšími. Sandy potřebovala poznat, jak se sama vymezuje.

Požádala jsem ji, aby si představila, že jsem její matka. Chtěla jsem, aby prostřednictvím hraní rolí dospěla k novým, uvážlivým reakcím na matčino kritizování, a nekapitulovala.

Susan (matka): Jsi sobecká a nevděčná!

Sandy: Ne, nejsem! Pořád myslím na ostatní. Ustavivně myslím na tebe. Radši bych se zabila, než bych ublížila tobě nebo tátovi. Co ty časy, kdy jsem byla na dně sil, a přesto jsem s tebou jezdila na nákupy nebo jsem vás zvala na večeri? Nic, co udělám, pro tebe není dost dobré.

Upozornila jsem Sandy, že zas zaujala obrannou pozici. Omlouvala se, přinášela nové argumenty, vysvětlovala. Musela přestat vést rodiče k tomu, aby „to konečně pochopili“. Bylo zřejmé, že dokud se neoprostí od potřeby získat matčino ocenění, nevymaní se z jejich kontroly nad svým životem. Potřebovala zaujmout jinou pozici, v níž by se neobhajovala. Cílem bylo odstranit z jejich komunikace co nejvíc hněvu.

Chtěla jsem Sandy názorně ukázat, co mám na mysli, proto jsme si prohodily role. Sandy hrála svou matku, já byla Sandy.

Sandy (matka): Potřebujeme s otcem někde bydlet. Jsi sobecká a nevděčná.

Susan (Sandy): Aha, to je zajímavé, jak to vidíš.

Sandy (matka): Po všem, co jsme pro tebe udělali, vůbec nemůžu uvěřit, že bys nás byla schopná poslat do hotelu.

Susan (Sandy): Mrzí mě, že jsi vyvedená z míry.

Sandy (matka): Tak co, necháš nás u sebe, nebo ne?

Susan (Sandy): Budu si to muset promyslet.

Sandy (matka): Chci od tebe odpověď, mladá dámo!

Susan (Sandy): Já vím, mami, ale já o tom budu muset popřemýšlet.

Sandy (vystupuje z role): Nevím, co bych k tomu řekla.

Sandy si při tomto cvičení uvědomila několik překvapivých věcí. Zjistila, že odpovědi, jimiž se neobhajovala, zabránily vyhrocení konfliktu, a že se nemusela nechat přimáčknout ke zdi.

Stop obhajobě

Nikdo z nás není vedený k „neobranným“ reakcím. Právě proto nás tento postup nenapadne sám od sebe. Je třeba naučit se ho a nacvičit ho. Většina lidí kromě toho předpokládá, že když se při konfliktu nebudou bránit, bude je protivník považovat za slabochy a převálcuje je. Ve skutečnosti platí přesný opak. Dokážeme-li zůstat v klidu a nedopustíme-li, aby po nás druzí šlapali, udržíme si nad situací kontrolu.

Asi ani nedokážu dost důrazně vytýčit, že osvojení neobranných technik jednání, především s jedovatými rodiči, je naprostý a nezbytný základ. Tento druh reakce dokáže úspěšně nabourat začarovaný kruh útoku, ústupu, obrany a vyhrocení.

Uvedu vám několik příkladů neobranných reakcí, které byste mohli využít v každodenních interakcích:

- Aha?
- Aha, chápu.
- To je zajímavé.
- Na svůj názor máte plné právo.
- Mrzí mě, že nesouhlasíte.

- Popřemýšlím o tom.
- Co kdybychom, si o tom promluvili, až budete klidná?
- Mrzí mě, že si připadáte ublížený (že jste rozčilená, zklamaná).

Důležité je, abyste si neobránné reakce nacvičovali sami se sebou a teprve pak je začali používat v kontaktu s ostatními. Jak na to? Představte si, že v místnosti jsou s vámi vaši rodiče a řekli vám něco kritického nebo ponižujícího. Zareagujte nahlas, samozřejmě neobránně. Pamatujte si, že jakmile se začnete hádat, omlouvat, vysvětlovat nebo na ně začnete naléhat, aby změnili názor, předáváte jim svými slovy kontrolu. Jakmile někoho požádáte o odpuštění nebo o pochopení, vlastně jim nabízíte moc odmítnout. Při neobránných reakcích si o nic neříkáte, takže vám ani nic nemůže být odňato.

Jakmile vám neobránné reakce alespoň trochu přirostou k srdci, zkuste je použít při konfliktu, avšak ne s rodiči. Zvolte někoho jiného. Osvědčuje se vyzkoušet si je na někom, ke komu nemá tak blízký citový vztah, třeba na kolegovi nebo známém. Napoprvé vám to nejspíš bude připadat hloupé a nepřirozené. Není vyloučené, že se kvůli narůstající frustraci opět uchýlíte k obranným reakcím. Nedělejte si starosti, je to nová dovednost, takže ji musíte trénovat a připravit se na to, že se budete dopouštět chyb. Nakonec se z neobránné reakce stane vaše druhá přirozenost, uvidíte.

Prohlášení o postojích

K omezování automatických reakcí a k podpoře vymezení vlastního já slouží behaviorální technika, kterou jsem nazvala „prohlášení o postojích“.

Prohlášení o postojích uvádí, co si myslíte a jaké zastá-

váte přesvědčení, co je pro vás důležité, co nejste ochotni dělat, o čem jste ochotni jednat a o čem ne. Témata jsou co do důležitosti pestrá, mohou se na jedné straně týkat vašeho názoru na film a na druhé straně základních názorů na život. Před vydáním prohlášení o postojích je samozřejmě nutné určit si, jaké postoje vlastně zastáváte.

Zeptala jsem se Sandy, co by nejrady udělala s požadavkem rodičů. Odpověděla mi: „Nevím. Bojím se, že je rozzlobím. Proto je pro mě hodně těžké uvědomit si, co sama chci.“

Sandyino dilema bylo naprosto typické. Bývá společně lidem, kteří se převážnou část života cítili být až přehnaně odpovědní za své rodiče. Vymezení vlastního já je pro ně obtížné, protože v minulosti měli k takovému kroku jen málo příležitostí. Snažila jsem se Sandy pomoci sestavit prohlášení o postojích uvedením, že v podstatě existují pouze tři principy:

1. Nejsem ochotná dovolit vám, abyste u nás bydleli.
2. Jsem ochotná dovolit vám, abyste u nás bydleli po omezenou, *předem* určenou dobu.
3. Jsem ochotná dovolit vám, abyste u nás bydleli, jak dlouho budete chtít.

Sandy dospěla k závěru, že sice vůbec nechce, aby u nich rodiče pobývali, jenže jí připadá nesmírně obtížné říct jim to. Rozhodla se, že jim nabídne týdenní pobyt. Předpokládala, že tak zůstane věrná svým potřebám a současně uspokojí rodiče, alespoň částečně.

Přeznačkování postoje „nedokážu“

Sandy nakonec usoudila, že se svým řešením není úplně spokojená. Pobyt rodičů by znamenal pro manžela i jejich vztah velkou zátěž. Povzdychla si, že za to může její sla-

bost a dodala: „Já asi nedokážu oponovat rodičům.“ Požádala jsem ji, aby totéž prohlášení zopakovala, ale místo „nedokážu“ použila jiný výraz: „Ještě jsem neoponovala rodičům.“

Spojení „ještě ne“ obsahuje možnost volby, naopak „ne“ nebo „nedokážu“ implikují opak: definitivnost. Nedostatek volby je bezprostředně spojen s provázáním. Je klíčem k zámku dveří, za nimiž je zamčeno dítě. Volby dětí jsou určovány dospělými. Prohlásíte-li „ještě ne“, do budoucna otevíráte dveře novému chování. Otevíráte se naději.

Někdo si myslí, že když pouze přeformuluje nežádoucí chování jako volbu, ale nezmění je, přiznávají svou porážku. S tím nesouhlasím. Volbu pojímám jako klíč k vymezení vlastního já. Jakékoli rozhodnutí založené na možnosti volby nás vzdaluje od automatických reakcí. Mezi *volbou* kapitulovat před rodiči, protože jste zvážili možnosti a rozhodli jste se, že nejste připraveni bojovat, a *automatickou* kapitulací vyvěrající z pocitu bezmoci je velký rozdíl. Zvolit jednu z možností znamená popojít blíž k získání kontroly; předvídatelné reagování znamená sklouzávání zpět pod nadvládu druhých. Možná vám to nepřipadá jako velký pokrok, ale ujišťuji vás, že je to obrovská změna.

Zkouška ohněm

Někteří klienti jsou tak nadšení úspěchem zaznamenávaným při nácvičování nových způsobů chování, že se nemohou dočkat, až si je vyzkouší s rodiči. Jiní se bojí, že rodiče svou neobrannou reakcí či prohlášením o postojích zaskočí nebo rozčílí. Jedovatí rodiče umějí udeřit na nejcitlivější místa svých dětí. Nedostane-li se jim očekávané reakce, jsou vyvedení z míry.

Moje rada zní: pusťte se do toho. A čím dříve, tím lépe. Budete-li odkládat tento první krůček, budete-li nad ním „přemýšlet“ celé týdny, ne-li měsíce, vaše úzkost se bude násobit. Pamatujte si:

Jste dospělí a na cestě za vlastním já dokážete zvládnout nepříjemné pocity.

Realita navíc nebývá tak hrozivá jako očekávání. Není třeba oslovit rodiče hned s těmi nejcitlivějšími tématy, procvičování neobranných reakcí je dobré zahájit maličkostmi, třeba když se matce nelíbí barva vaší rtěnky nebo když otec kritizuje vaše jídlo.

Navrhla jsem Sandy, že by ten týden, kdy u nich budou bydlet její rodiče, mohla využít k procvičování neobranných reakcí a prohlášení o postojích týkajících se drobností. Namísto obranné reakce „to se pleteš, ryba ti neprospěje“ lze říci: „Nesouhlasím s tebou, podle mě ta ryba pro tebe není dobrá.“ Sandy by tak přeznačkovala svůj postoj z odporování v názor a zmenšilo by se riziko podněcování emocionálních reakcí.

Rovněž jsem jí doporučila, aby zkusila otevřít i větší problémy s rodiči, kdyby k tomu měla odvalu. Mohla začít stanovováním hranic, vymežováním vlastního já a sdělováním, co je a není ochotna pro rodiče udělat.

Sandy sice nebyla z mých požadavků nijak nadšená, uvědomovala si, že pokud nezačne s praktickými kroky, zůstane její situace beze změny. Nevěřila, že by se její rodiče dokázali změnit. Zeptala se mě, jak by mohla mít radost ze změn ve svém chování, kdyby nefungovaly – kdyby se její rodiče po jejím působení nezměnili. Připomněla jsem jí, že se rodiče *ne musí* změnit. Pokud ona změní své reakce na ně, navodí jednostranné změny v jejich vztahu. Po tomto podnětu by se sice mohli změnit, ale i kdyby nechtěli, Sandy bude pozvolna měnit poměr moci ve svůj prospěch.

Jakmile se vám podaří vymezit vlastní já – začnete re-

agovat uváženě, nikoli automaticky; budete-li vyslovovat jasná prohlášení o tom, co cítíte a co si myslíte; vytyčíte-li hranice tomu, co jste a nejste ochotni dělat – vztah s rodiči se bude muset změnit.

Dvanáctá kapitola

Kdo za to tedy může?

Kéž byste mohli mít spokojené dětství. Minulost bohužel nedokážu změnit. Naopak vám můžu pomoci radikálně změnit vaše přesvědčení o tom, kdo je zodpovědný za bolest, jíž jste v dětství prošli. Tato názorová změna je naprosto nezbytná, protože bez jasného pojmenování odpovědné osoby budete s největší pravděpodobností procházet životem s domnělou vinou na svých bedrech. Dokud budete vinit sebe, budete se sžírat studem a sebestenávistí, budete si hledat způsob, jak se potrestat.

Vlastním tempem

V předchozích dvou kapitolách jsme pracovali především na rozumové rovině. Chtěla jsem po vás, abyste pátrali, vnímali a snažili se o pochopení. V této kapitole i v těch následujících budeme pracovat s city. Je proto krajně důležité, abyste na sebe nespěchali. Emocionální práce někdy bývá nesmírně náročná, a než se člověk naděje, hledá výmluvy, jak by se jí vyhnul.

Stane-li se, že budete ztrácet pevnou půdu pod nohama, nebojte se zpomalit, klidně si na několik dní dopřejte přestávku. Zjistíte-li však, že pokračování oddalujete