

AUDIT VZTAHŮ

Jsmo prý průměrem pěti lidí, se kterými trávíme nejvíc času. Takže kým se obklopujete a co to o vás vypovídá? Nenabádáme k radikální čistce, spíš k uvědomění si skutečnosti, že ne každý, kdo do vašeho života přišel, má zůstat navždy.

TEXT: LENKA BROŽ



Před Vánoci uklízíme domácnost, na jaře třídíme šatník. Ale vztahy často necháváme běžet roky beze změn, i když nás možná vyčerpávají, brzdí nebo už dávno neplní svůj účel. Pokud nejsou vyloženě toxické, lidi není potřeba ze svého života „vyhazovat“. Spíš než k detoxu vás chceme pobídnout k určitému auditu vztahů. Tedy k vědomému zmapování toho, co vám který dává, co bere a kam ho chcete dál směřovat.

INVENTURA ZÁSOB

Každý vztah se vyvíjí. Jenže ne všechny rostou s námi. Někdy v nich zůstáváme ze zvyku, loajality nebo pocitu povinnosti. Možná jste si ale všimli, že po setkání s některými lidmi cítíte spíš únavu než radost. To je první signál, že je čas na malou prověrku.

Začněte tím, že si na chvíli sednete a napíšete jména těch, kteří ve vašem životě hrají nějakou roli. Nemusí to být dlouhý seznam, stačí lidé,

kterí vám v myslí naskočí jako první. U každého jména si položte otázky: Jak se cítím, když s ním(j) jsem? Můžu být sám/sama sebou? Je náš vztah vyvážený, nebo spíš víc dávám, než dostávám? Úkolem téhle bilance není někoho soudit, ale začít vnímat své pocity.

Když se na vztahy podíváte takhle s odstupem, často se přirozeně rozdělí do tří skupin: Ty, které vám dodávají energii, podporují vás a cítíte se v nich dobře. Dále neutrální, které jsou v pořádku, ale nehrají ve vašem životě zásadní roli. A pak ty, které vás vyčerpávají, často se v nich opakují stejné konflikty nebo se v nich necítíte respektovaní. Důležité přitom je sledovat dlouhodobý trend, ne jednu vyhocenou hádku. I dobrý vztah může být občas náročný.

„Když se z kávy s kamarádkou pokaždé vrátíte unavená, rozčarovaná. Když většina návštěv u tchyně přejde následně doma v hádku s partnerem. Když na každém druhém obědě s kolegou posloucháte pomluvy, drbání, klepy... To

všechno je jako pomalé otravování mírným jadem,“ popisuje varovné signály lektorka osobního rozvoje Jitka Ševčíková. Zároveň upozorňuje, že jediným měřítkem nepohody nebo nerovnováhy je váš centrální nervový systém. Protože zatímco někdo je celkem odolný, jiný „vztahové toxiny“ nasává jako houba a otravují jeho život.

ODEČET ENERGIE

„U každého auditu je důležitá příprava, takže i u toho vztahového. Pokud se do něj pustíte s vybitými baterkami, nejenže nebude objektivní, ale připraví vás o zbytky energie, a ještě s zpravidla vytvoříte energetický dluh typu ne moc, bezmoc, pocit marnosti, frustrace... Tak že zazdrojujete se, a je-li to možné, neprovádět audit vztahů, pokud jste rozcitlivělí, na životě křížovatelce, v traumatu nebo ovlivnění nějakou zásadní aktuální událostí, jako je rozchod, rozvod, vážná nemoc nebo úmrtí blízkého, hádky či konflikt – i tichý,“ vypočítává Jitka Ševčíková



Teprve pak se rozhodnete, jak chcete se vztahy, co vám spadly do skupiny těch vyčerpávajících, naložit. Nechat je být, jak jsou? Posílit? Postupně utlumit? Možná vás to překvapí, ale ve většině případů není nutné někoho odstříhnout. Spíš jde o jemnější změny jako přestat se snažit za každou cenu vyhovět, říkat častěji „ne“, omezit frekvenci kontaktu nebo otevřeně říct, co vám vadí.

Ano, bavíme se teď o osobních hranicích. Určitě jste o nich už mockrát slyšeli, ale možná tápete, jak je vlastně v praxi uchopit. Inspirací vám může být rozdělení Jitky Ševčíkové, která na svých seminářích vymezuje pět základních typů hranic:

Hranice času. Kolik ho věnuju práci a kolik sobě? Kdy jsem dostupný/á?

Hranice energie. Komu a čemu věnuju svou pozornost? Co mě vyčerpává?

Hranice úkolů. Co je moje odpovědnost? Co je odpovědnost druhých?

Hranice emocí. Nejsem zodpovědný/á za emoce druhých. Můžu být empatický/á, ale nemusím vše snést.

Hranice komunikace. Jakým způsobem se domlouváme? Co už je za hranic etické komunikace (křik, vydírání, manipulace, vina, naštvaně ticho)?

NUTNÁ REVIZE MAP

„Vždycky je potřeba rozlišit, kdy zachraňujete vztah, rodinu, přátelství... a kdy chráníte sebe. Pokud sebe dáte na první místo – říká se tomu laskavé sobectví –, chráníte sebe a druhým necháváte prostor a odpovědnost za jejich život a konání. S důvěrou, že to zvládnou,“ vysvětluje správný přístup Jitka Ševčíková. Lidé totiž mívají tendenci „vyřešit to za oba“. Na takový závazek zapomeňte, řešte za sebe. Moc hezky to shrnul brazilský spisovatel Paulo Coelho: „Když říkáte ano druhým, ujistěte se, že neříkáte ne sami sobě.“

VĚDĚLI JSTE, ŽE...

... máme limit na počet blízkých? Podle britského antropologa Robína Dunbara člověk zvládne udržovat sociální kontakt se 150 lidmi (někdy se udává 100–230). Tenhle údaj se nazývá *Dunbarovo číslo* a dokazuje, že i v době sociálních sítí může být v našem životě jen omezený počet vztahů.

... negativní vztahy mají silnější dopad než pozitivní?

Funguje totiž takzvané *negativní zkreslení*, podle kterého má jedna nepříjemná interakce větší váhu než několik příjemných. Americký psycholog John Gottman proslavil u partnerských vztahů poměr 1:5, tedy že jednu negativní zkušenost „vyváží“ asi pět pozitivních. Z toho plyne, že má smysl řešit i „jen“ jeden vyčerpávající vztah.

... emoce jsou nakažlivé?

Opravdu se tomu doslova říká *emocionální nákaza*. Proto určitě nepodceňujte dlouhodobý kontakt s negativním člověkem, prokazatelně vám totiž zvyšuje míru stresu.

... lidé spolu často zůstávají ze zvyku?

Funguje totiž takzvaný *efekt utopených nákladů*, kdy v něčem pokračujeme jen proto, že jsme do toho investovali čas, peníze nebo úsilí, i když by bylo rozumnější přestat.

... vyčerpává i příliš lásky?

Neboli bombardování láskou – *love bombing*. V takovém manipulativním chování vás někdo na začátku vztahu (romantického, přátelského nebo i v různých skupinách) zasype přehnanou dávkou pozornosti a komplimentů, často jde ale o způsob kontroly, snahu si vás připoutat.

... vztahy se přirozeně obměňují?

Významná část v průběhu 5–10 let, přičemž zásadní roli v tom hraje škola/práce, životní fáze, stěhování a hodnoty. *Obměna sociálních vazeb* se jako zprůměrovaná mediální zkratka ujala ve formě „sedmiletky“.

Takže komunikujte a nastavujte hranice. Například: „Můžu ti pomoci, ale ne na úkor sebe.“ Pochopíte, že některé věci nezměníte. „Druhého člověka taky nezměníte, ten se bude měnit, až bude chtít on sám. K novým věcem nemůžete dojít starou cestou. Nejste odpovědní za emoce ostatních lidí,“ připomíná Jitka Ševčíková.

Víc o tom, jak si hranice nastavit, a to bez pocitu viny, najdete v boxu dole na této straně. A taky jak na nich trvat. Protože hranice nejsou útok, ale forma seberepektu.

Z OBĚTI TVŮRCEM

V procesu nejspíš narazíte na okamžiky, kdy ani snaha, komunikace či trpělivost nic nezmění. Pokud vás vztah dlouhodobě zraňuje, manipuluje vámi nebo vás stojí víc, než jste schopni dávat, zvažte, zda by nebylo zdravější ho postupně ukončit. „Je rozdíl mezi náročným a toxickým vztahem. Například konstruktivní kritika od kolegy, kámošky nebo šéfa může být věcná, až tvrdá, ale spravedlivá a zaměřená na zlepšení. Neustálé nářádky a zpochybňování však vedou k cynismu, ironii a sarkasmu – a tam už to zavání právě něčím nezdravým,“ vysvětluje Jitka Ševčíková. „Pokud máte pocit, že s daným člověkem už delší dobu nemůžete mluvit otevřeně, že si musíte hlídat slova, že nemůžete být autentičtí, sví, projevat emoce, konstruktivně nabídnout

kritiku nebo nastavit hranice, je načase vztah utlumit, tedy dát mu nějakou menší míru.“

Tohle velmi kompromisní řešení možná nakonec zvolíte u lidí, které ze svého života právě teď úplně vyloučit nemůžete: blízké příbuzné, spolupracující kolegy, nadřízené nebo obchodní partnery. Ale i tady se dají stanovit určitá „pravidla hry“, jak svou energií neplýtvat a nenechat se nakazit emočním jedem. Jen si poctivě přiznejte důvod, proč v tomhle do nějaké míry toxickém vztahu, byť třeba jen jednou nohou, zůstáváte. Je to pohodlné? Ze zvyku? Ze strachu? Nebo všechno najednou? Protože strach nás často udržuje v komfortní zóně, kde je zatuchlé teplíčko a toxicita.

Lektorka osobního rozvoje Jitka Ševčíková se v úspěšném projektu Sexy v 50, úžasná v 60 občas setkává se zralými ženami, které většinu života prožily ve vztahu, ačkoli jim už dlouho nic nedával. Slyší od nich výroky jako: „Pořád jsem doufala, že se změní.“ – „Možná je problém ve mně.“ – „Není to ještě tak hrozné.“ – „Všude je přece něco.“ – „Musela jsem to vydržet kvůli dítěti.“ – „Nikdo jiný mě už nebude chtít.“ – „Lepší takový než žádný.“ Zamyslete se, zda podobné věty neběhají ve formě rádooby omluvenek v hlavě i vám. „Vycházejí z role oběti, nikoli tvůrce. Role oběti je energeticky úsporná. Hospodaří s minimem energie a často získává prvky bolesti,

někdy dokonce až jakési záblesky mučednictví. A taky tvoří emoční rovnici: Tohle se mi děje, dělej, jak trpím. Kdežto tvůrce svůj život vědomě tvoří. Připouští, že on sám došel do téhle situace. Že všechny jeho životní kroky a volby ho přivedly právě sem. A že nastal čas to řešit,“ vysvětluje důležitý rozdíl koučka. Takže kým chcete být vy?

PŘEKROČIT SVŮJ STÍN

Audit vztahů často odhalí jednu velmi nepřijemnou věc, a sice že někdy problémem nejsou „ti druzí“, ale naše vlastní vzorce. Jak to poznáte? Tak, že přitahujete podobné typy lidí. Konfliktům uhýbáte, nebo je naopak vyhledáváte. A opakují se vám stejné situace stále dokola.

A opakují se vám stejné situace stále dokola. A opakují se vám stejné situace stále dokola. Možná jsme vás teď vylekali, protože vzorce už jsou na hlubší práci, nejlépe u odborníka na duši či vztahy. Ale vlastně je to dobrá zpráva, protože zjistíte, že nad svými reakcemi a chováním můžete časem získat kontrolu. Slovy americké spisovatelky Mandy Hale: „Jakmile si začnete vážit sami sebe, přestanete pronásledovat lidi, kteří si vás neváží.“

A když takoví lidé z vašeho života zmizí nebo jim vymezíte hranice, uvolní se prostor pro nové, lepší či hlubší vztahy a pro vás samotné. Anebo prostě pro větší klid, který bývá často tím největším přínosem celého auditu. ●

lenka.broz@mfdnes.cz

TADY JE KRAKONOŠOVO!

Trénink nastavování hranic má tři roviny: cizím lidem, blízkým a sami sobě. Je poměrně jednoduchý, ale musí být kontinuální, každodenní. Pokud si z něj uděláte hru a každý den budete hranice nejen nastavovat a komunikovat, ale i dodržovat a respektovat, nebude pro vás časem problém stanovit si je bez pocitu viny i v zásadních věcech. Stane se z toho totiž rutina. Pokud jste například po většinu života byla hodnou holkou, omlouvala se „za všechno a všem“ a cítila se provinile, i když jste si během porady potřebovala odskočit na WC, začněte drobnostmi. Pár tipů pro každodenní trénink, který dělá mistra:

Vymezte si, kdy vám lidé mohou volat a smskovat.

Na zprávy a hovory po hraniční době neodpovídejte – pokud se samozřejmě nejedná o něco životně důležitého.

Dohodněte se s rodinou, kdy vás nemají vyrušovat.

To znamená určité časové rozmezí, zavřené dveře do pracovny...

Stanovte si dobu, kdy se budete věnovat pracovním povinnostem.

Nepřekračujte ji, a to ani v myšlenkách (takzvaná myšlenková kázeň). Zkuste dodržovat určené rozmezí aspoň tři dny v týdnu, potom čtyři... Uvidíte, jak to půjde.

Nastavte si rozpočet na utrácení (finanční hranice).

Na dovolenou, na nakupování... Třeba: Pokud ta sukně bude stát víc než tisícovku, tak si ji nekoupím.

Nevpuštějte nezvané a nevítané návštěvy.

„Jen jsem tak šla okolo a napadlo mě, že se stavím na kafe.“ Ne, i vaše soukromí by mělo mít hranice.

Stanovte si úroveň energie, pod kterou nepůjdete.

Například vždy, když budete mít pocitově méně než padesát procent, se nejdřív zazdrojujte (odpočinkem, jídlem, spánkem, chvílí o samotě, pohybem... čímkoli, co vám vrátí pocit síly a kapacity) a teprve pak jděte řešit další věci.

Pokud budete hranice trénovat a komunikovat, pochopíte, že nejsou zlo nebo trest. Jsou ochranou pro vás, vaše zdraví, energii. Jsou jako plot – a nemusí to být plot s ostatním drátem. Je to zkrátka území s nadsázkou označené třeba jako „Tady je Krakonošovo“. Často se můžeme inspirovat u dětí a dospívajících – ty si své hranice zpravidla dokážou vymezit dost jasně. I když se nám to třeba nelíbí.



Jitka Ševčíková

Koučka emoční inteligence a psychické odolnosti a lektorka osobního rozvoje
Více na hladinaalfa.cz

KOUČKA: JIŘKA ŠEVČÍKOVÁ - ARCAVU WELFAACE