

ZBLÍZKA

* PSYCHOLOGIE

* EMOCE

* SEX

*Musíte být za všech
okolností pánem situace
a držet pevně otěže
dění ve svých rukách?
Pak nejspíš patříte
mezi „control freaks“.*

Uvolněte se, PROSÍM

Uklidňuje vás, když máte věci pod kontrolou? A přemýšleli jste někdy, kde se ta potřeba vzala, jestli vám něco přináší a hlavně kolik vám toho bere? A co na tenhle mikromanagement vesmíru vaše tělo, vaše energie a taky vaši bližní?

Spoustu z nás doslova vycvičili v tom, abychom toho po sobě i po ostatních co nejvíc kontrolovali. Doma, ve škole a později také v práci je kontrolní chování podporováno a oceňováno. Jaké jsou důsledky? „Nenávidíme nejistotu. Jsme toxikomani závislí na kontrole. Když cítíme, že chybí, dělá se nám zle. Pociťujeme nervozitu a stres. Proto se necháváme vést značkami,“ charakterizoval tohle nastavení švédský obchodní teoretik Jonas Ridderstrale.

Někteří to ovšem dotáhli do téměř sebezničující podoby. V angličtině se pro ně používá výraz „control freaks“, tedy blázni do kontroly. V Česku bychom řekli posedlí kontrolou. Nepatříte náhodou k nim? Nebo někdo z vašeho okolí? S takovými lidmi bývá obtížné vyjít, natož žít. Typicky se jim nedaří delegovat úkoly („radši to udělám sám/sama, ať je to pořádné“), zasahují do činností ostatních, těžko snášejí, když se věci dějí jinak,

než plánovali, a můžou být až úzkostní, pokud ztratí přehled nebo vliv.

„Úzkost není kamarádka s přítomností. Naopak, je to emoce, která nás neustále svírá – skutečně pomyslně ‚činí úzkými‘, tedy sužuje. A fabuluje, co všechno by se mohlo stát. V budoucnosti. Protože se to třeba někdy v minulosti nebo někomu jinému stalo. Přestože se teď aktuálně mají třeba i dobře, lidé s nadměrnou potřebou kontroly vyhlízejí, kdy se co pokazí,“ vysvětluje lektorka osobního rozvoje Jitka Ševčíková.

ŠPATNÝ SLUHA, ŠPATNÝ PÁN

S intenzivní a dlouhodobou kontrolou jsou samozřejmě spojeny obrovské náklady – za obět jí padají zejména radost, klid, svoboda, energie, tvořivost, lehkost, spolupráce a láska. A tento negativní dopad se netýká jen dotyčného, ale také lidí okolo, kolegů, rodiny, blízkých. A čím víc se on nebo ona snaží všechno ovládat, tím jasnější je, že existuje



KOUČKA,
MENTORKA
A LEKTORKA
EMOČNÍ
INTELIGENCE
JITKA ŠEVČÍKOVÁ
@sevcikova.jitka

spousta věcí, které ovlivnit nemůže. A tenhle pocit je pro někoho, kdo potřebuje mít kontrolu, fakt na nic – má totiž pocit, že selhává.

To je docela hodně důvodů, proč přehodnotit svůj vztah ke kontrole, co říkáte? První krokem by mohlo být zhodnocení, v kterých oblastech nebo situacích se u vás tato potřeba projevuje a proč se jí tak pevně držíte. Přičemž výstupem nemají být výčitky a kritika, ale empatie a upřímnost ohledně toho, jak vnitřní kontrolor ovlivňuje vás a vaše okolí.

Pak se zeptejte se sami sebe: Jsem ochoten/ochotná vzdát se té kontroly? Možná zjistíte, že v některých případech bude vaše odpověď „ne“. V tom případě k sobě buďte shovívaví, možná ještě nejste připravení na změnu. Možná ten kontrolor ve vás potřebuje víc času, aby nahloďoval váš život a vztahy, než se mu postavíte. Alespoň ho tedy prozkoumejte. Vedte spolu vnitřní dialog a hlavně se zeptejte sami sebe, zda vám vůbec ještě k něčemu slouží.

OTUŽIT, PUSTIT, KAPITULOVAT

Co to vlastně znamená pustit kontrolu? Uvolnit sevření, nechat věcem volný průběh s důvěrou, že se vyvinou tak, jak mají. Dovolit jim, ať se stanou, místo abyste je nutili. Jak se říká: Netlač řeku, teče sama.

Vypadá to jednoduše, ale vystoupit ze zajetých vzorců nebývá lehké. Lektorka osobního rozvoje Jitka Ševčíková ve své koučovací praxi radí klientům začít, aby se začali psychicky „otužovat“ – ovšem v době, kdy mají dostatek energie. Tedy ne, když jsou vyštavení, zoufalí, frustrovaní. Ale třeba když jdou na výlet, nebo jedou na víkend. „Před dvěma měsíci jsem letěla do Grónska. Nic nešlo podle plánu: zrušené lety, jiné bydlení, závislost na počasí, odlišný životní styl i kulturní zvyky. Všechna očekávání padala jako kostky domina. Kdybych nebyla psychicky odolná neměla schopnost improvizace, přizpůsobivosti a respektu, tak bych svůj výlet mohla považovat za fiasko. Seděla bych v Ilulissatu na letišti a brečela zoufalstvím, za co jsem to vyhodila prachy. Právě puštění kontroly, když jsem se prostě otevřela novým možnostem a někdy jen čekala, co mi aktu-

KDY KONTROLA PROSPÍVÁ A KDY NAOPAK ŠKODÍ?

Hranice je velmi nejednoznačná a spíš je to dobrý pocit rovnováhy mezi kontrolou a svobodou. Jsou to signály našeho centrálního nervového systému, které můžou napovědět, že potřeba kontroly se z ochranného mechanismu mění v něco, co vám bere klid nebo omezuje druhé. Třeba když pubertálním dětem neustále zasahujete do soukromí a omlouváte si to pro sebe, že je „jen“ chcete ochránit před světem, ujistit se, že neberou drogy, nesledují porno nebo nejsou šikanováni. Klasika je potřeba kontroly, zda si vzaly svačinu, udělaly úkoly, oblékly si to, co jste vy chtěli...

ZDRAVÁ A UŽITEČNÁ MŮŽE BÝT, KDYŽ...

... chrání před reálným rizikem. Jsou dveře zamčené při odchodu z domu? Vypnula jsem žehličku?

... pomáhá v organizaci a zodpovědnosti. Hlídnání termínů v kalendáři, rozpočtu, zaplacených faktur, kvality práce...

... dává smysl vzhledem k situaci. Odpovídá tomu, jak velký je skutečný vliv, který máte, nebo jak velké je riziko. Např. když dítě jde na koncert a vy pro něj dojedete.

... nepůsobí úzkost, pokud kontrola není možná. Víte, že něco nemůžu ovlivnit a dokážete to přijmout bez velkého stresu. Typicky válka na Ukrajině, prostě věci, které jsou mimo sféru vašeho vlivu.

VELKÝM PROBLÉMEM ZAČÍNÁ BÝT, KDYŽ...

... vychází z úzkosti, ne z reálné potřeby. Např. opakovaně kontrolovat zamčené dveře, nebo se třikrát vrátit zkontrolovat, zda jste vytáhli šňuru.

... když ovládá naše myšlenky. Mozek vám pořád vytváří katastrofické scénáře a neustále se vracíte k obavám „co když“ a nemůžete je vypnout.

... když narušuje vztahy. Potřeba mít všechno pod kontrolou vede k nedůvěře, podezírání nebo mikromanagementu.

... když se ji bojíte „pustit“. Protože máte pocit, že se bez kontroly všechno zhroutí.

... když snižuje kvalitu života. Místo pocitu jistoty přináší vyčerpání, podráždění či pocitu strachu a viny.

ální situace nabídne pro můj osobní růst a objevování, byl velkolepý zážitek. Naučila jsem se tam pro ten čas být tady a teď,“ vzpomíná Jitka Ševčíková. V normálním fungování si tohle většinou tak úplně nedovolíme, protože prostě máme povinnosti, plány, potřeby a nějaké hranice. Ale právě výlet nebo dovolená můžou být oním krátkodobým otužováním „když to nejde podle plánu“.

S potřebou mít věci pevně v rukou se dá pracovat samozřejmě i ve všedních dnech, a to jemně a postupně. Jitka Ševčíková doporučuje trénink vědomého pouštění, kdy v malých krocích záměrně necháváte věci plynout volněji a sledujete, že svět se nehroutlí, neděje se nic ohrožujícího na zdraví, na životě, na vztazích: „Jsou to drobnosti: nekontrolovat dítě, zda přišlo včas ze školy, dovolit si nezeptat se partnera, kam jde a kdy přijde. Nesnažit se dobrat detailu od kolegyně, nepraktikovat mikromanagement...“

Další metodou je kapitulace. Výraz pochází z latinského capitulare – sepsat hlavní body (což klidně můžete) –





➔ a představuje typ ukončení války, kdy jedna ze stran uzná marnost dalšího boje, složí zbraně a vydá se na milost vítězné straně. Takže přestaňte bojovat sami se sebou, s vesmírem a přirozeným tokem věcí. Přestaňte tláčit proti. Přijměte to, co je, a důvěřujte, že tak, jak to je, je to v pořádku – i bez vašeho většího zásahu. Přičemž nejde primárně o nečinnost, ale o jednání z této pozice.

Je pro vás těžké nechávat věcem volný průběh? Zkuste si vzpomenout na nějakou zkušenost, kdy jste se ohlédlí za svým životem a uviděli, že „věci se dějí z nějakého důvodu“. Co kdybyste žili v přítomném okamžiku se stejným zpětným vědomím?

DOVOLIT A POVOLIT

„Pomyslná rovnováha mezi svobodou a kontrolou je o přijetí zodpovědnosti za to, na co vliv mám: na své zdraví, na prevenci, na své emoce, postoje, na vztah, který vytvářím a vyživuji. Nebo nevyživuji. Občas se také lidé domnívají, že kontrolou projevují druhému pozornost a lásku. Tak už do toho zase vstupuje komunikace a nastavení hranic druhého člověka,“ připomíná Jitka Ševčíková.

Hlavně na sebe nebuďte přísní a pamatujte si – práce s kontrolou je cesta a na té se přece klopýtá. Takže

když šlápnete stranou (či kolikrát i do něčeho nepěkného), nebo uděláte krok zpět, berte to jako součást procesu. Kdo ví, možná se právě rozbíháte?

Určitě vám pomůže pojmenovat emoce, které zažíváte, když se snažíte nechat věci být. Pozorujte svá očekávání a strachy, aniž byste se jimi nechali unést. Snažte se taky soustředit na přítomnost v daném okamžiku, místo abyste se zabývali minulostí nebo se starali o budoucnost. „Stojí za to zamyslet se, co by vám pomohlo být víc tady a teď a méně jindy a jinde. Přítomnost je něco, o co stojí za to usilovat. Něco, co vám může pomoci žít plnější život,“ slibuje Jitka Ševčíková.

Když se vám podaří přehodnotit svůj vztah ke kontrole, zjistíte, že bezpečí, které vám přinášela, byl vlastně jen pseudo pocit. Dovolte si tedy prožívat život tak, jak se odvíjí, a věřte, že máte sílu, kreativitu a vytrvalost zvládnout cokoli, co vám přijde do cesty. Nechte to prostě být. A nechte být i lidi kolem sebe, všem se vám ohromně uleví. Navíc se díky tomu otevíráte novým možnostem, jak připomíná lektorka osobního rozvoje Jitka Ševčíková: „Jedním z domácích úkolů, který svým klientům dávám je opouštět komfortní zóny a dovolit si trochu riskovat puštěním kontroly. Každý den jedno malé hrdinství... pustit na chvíli pomyslná vesla. Ta úleva je nepřenositelná! To prostě musíte zažít.“ ■

LENKA BROŽ