

DR. JULIE SMITH



AUTORKA BESTSELLERU
PROČ MI TOHLE NIKDO NEŘEKL DŘÍV?

... bojujete se stresem

... stojíte před těžkým rozhodnutím

Otevřete, když



... jednáte se složitými lidmi

... vás přátelé zklamou

... jste pod tlakem

... se za sebe potřebujete postavit

... nedokážete říct ne



PŘELOŽIL
JAN J. ŠKROB

Otevřete,
když...

Copyright © Dr Julie Smith, 2024

Všechna práva vyhrazena.

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Translation © Jan J. Škrob, 2026

Cover © Adéla Korbelařová, 2026

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2026

ISBN 978-80-277-4114-4

DR. JULIE SMITH

Otevřete, když...

přeložil Jan J. Škrob



Obsah

Úvod	7
------	---

1 Když je těžké být s ostatními lidmi

1. Když se srovnáváte s ostatními a připadáte si nedostateční	11
2. Když vaši přátelé nejsou vašimi přáteli	23
3. Když chcete být v kontaktu s lidmi méně nesví	31
4. Když se cítíte nevítaní a chcete zapadnout	40
5. Když pořád říkáte ano, ale chcete říkat ne	48
6. Když čelíte pasivně agresivním lidem	60
7. Když to vaši rodiče pokazí (ale vy je chcete mít v životě)	69
8. Když to pokazíte jako rodič	77
9. Když vás nemiluje	86
10. Když vás mají rádi, ale vy je k sobě nepouštíte	92
11. Když chcete vyhrát spor	101
12. Když je těžké požádat o pomoc	110

2 Když je těžké být sám se sebou

13. Když je vaším nejhorším kritikem váš vnitřní hlas	119
14. Když o sobě pochybujete a chcete se cítit sebejistěji	128
15. Když je toho na vás moc	137
16. Když se nenávidíte	146
17. Když se bojíte, že uděláte špatné rozhodnutí	155
18. Když vám chybí vůle	161
19. Když musíte podávat výkon pod tlakem	170

3 Když je těžké vyrovnat se se svými pocity

20. Když o všem moc přemýšlíte	181
21. Když se objeví strach	189
22. Když se vás zmocní zármutek	196
23. Když se zdá, že nic nemá smysl	204
24. Když si připadáte jako podvodník	212
25. Když uděláte něco, co si vyčítáte	218
26. Když se často vztekáte	228
 Dodatek	 239
Poděkování	253
Reference	257

Sienně, Lukovi a Leonovi.
Přeji si, abyste tuhle knihu nikdy nepotřebovali.
Ale pro jistotu jsem ji napsala.

Úvod

*„Pospíchej tedy k cíli, dej výhost
planým nadějím a pomáhej sám sobě,
jestliže o sebe dbáš, dokud je ještě čas!“*

MARCUS AURELIUS

Můj dopis pro vás

Navzdory textu, který máte před sebou, jsem nikdy nebyla moc povídavá. Už jako dítě jsem všechno pozorovala a vstřebávala, ale v případech potřeby se jen málokdy dokázala někoho přímo zeptat. Proto jsem dělala to, co dělá mnoho tichých dětí: obrátila jsem se ke knihám. Zpětně vidím svou touhu číst jako určitý druh hledání. Ptala jsem se stránek na to, na co jsem se nemohla zeptat skutečných lidí. Procházela jsem knihou za knihou. Někdy jsem našla, co jsem potřebovala. Někdy ne.

Sohledem na to a na mou současnou profesi klinické psycholožky byste mohli předpokládat, že chci podporovat sebereflexi zaměřenou dovnitř. Tak to ale není. Vnitřní svět je jako sauna: vstoupit do něj může být přínosné, pokud nezůstáváte příliš dlouho. Stejně tak vás důrazně vybízím, abyste se ve složitých obdobích propojovali s ostatními lidmi v reálném světě, kdykoli to jde. Právě tam se nachází většina odpovědí na naše přirozené výkyvy duševního zdraví tváří v tvář životním vzestupům a pádům. Jsem ale taky dostatečně realistická, abych věděla, že ne každý má v nejdůležitějších chvílích nablízku spolehlivého a důvěryhodného člověka. Takže pokud se ocitnete v situaci, kdy musíte věci řešit sami a nedaří se vám být tím hlasem, který potřebujete slyšet, je tato kniha právě pro vás.

Že tuto knihu musím napsat, jsem si uvědomila ve chvíli, kdy jsem od lidí slyšela, jak u sebe nosí moji předchozí knihu Proč mi tohle nikdo neřekl dřív?, aby se k ní mohli obracet v těžkých situacích. I když to bylo často míněno jako kompliment, nemohla jsem se ubránit myšlence, že jsem knihu za tímto účelem nepsala. Nebyla na to vhodná. Je to kniha plná konceptů a dovedností, které lidem pomáhají pracovat na jejich budoucím duševním zdraví tak, že se vracejí k těžkým chvílím, jimiž už prošli. Nikde v ní nenajdete slova, jež lidem říkám v okamžicích největší zranitelnosti, když jimi hýbou rozjitřené emoce.

Ve dnech předcházejících hurikánu jsou kladivo a hřebíky přesně ty nástroje, které potřebujete, abyste se vyzbrojili pro to, co by mohlo nastat. Ale v okamžiku, kdy už bouře udeřila, je komentář, jak jste se mohli připravit lépe, tím posledním, co potřebujete slyšet. V takových chvílích potřebujeme někoho, kdo se nám podívá přímo do očí a řekne nám slova, která potřebujeme právě teď a tady. Slova, z nichž slyšíme: „Jsem tady. Pojďme dál společně, znám cestu.“ Možná by se dalo říct, že moje předchozí kniha byla oním kladivem a hřebíky. Tato kniha je jako ruka, jež se k vám v chaosu bouře natahuje a říká: „Pojď se mnou a dáme se do práce.“ V okamžicích bolesti nebo zmatku se většině z nás nedaří být hlasem, který potřebujeme slyšet. Ne proto, že by s námi bylo něco v nepořádku, ale proto, že se zkrátka všichni učíme za pochodu. Toto je tedy kniha pro nás všechny, pro naše děti, jež vylétají z hnízda, pro naše přátele, kteří žijí někde daleko, pro naši rodinu, když se nám nedaří najít správná slova, i pro nás samotné, když nevíme, kudy dál.

Z vlastní zkušenosti čtenářky i klinické psychologky vím, že v temných časech můžou být slova světlem, které nám ukáže novou cestu, o níž jsme nevěděli, že existuje. Při psaní dopisů, jež najdete na začátku každé kapitoly, jsem si někdy přála, abych vám dokázala číst myšlenky a přesně věděla, s čím se potýkáte a jaká slova nejvíc potřebujete. To je však nemožné. Nemůžu znát podrobnosti výzev,

kterým čelíte. Mám jen drahokamy, jež jsem objevila na své vlastní cestě a mám možnost vyložit je na tu vaši. Tato kniha tedy může posloužit jen jako maják. Nevytáhne vás z vody, ale může vám svítit tím nebo oním směrem, abyste v době, kdy vás přemáhá zmatek, viděli, kudy se vydat. Využijte to, jak uznáte za vhodné, ale samotná plavba do klidnějších vod je jen na vás.

Ve zkouškách, jež před vámi leží, od vás čekám hodně, protože jsem si jistá dvěma věcmi. Za první tím, že máte potenciál, který přesahuje všechno, co si nyní dokážete představit. A za druhé tím, že bez ohledu na to, odkud jste vyšli, vede cesta ke všem lepším věcem přes nové úsilí a ochotu učit se. Nikdo z nás neví, co neví. Věřte mi tedy, když říkám, že nemáte tušení, jak moc se vaše situace může zlepšit, dokud k tomuto cíli nedospějete.

Vaše Julie

Dr. Julie Smith

*Bsc. (Hons), D. Clin. Psych,
C. Psychol.*

1

Když je těžké
být s ostatními
lidmi

Když se srovnáváte s ostatními a připadáte si nedostateční

*„Být lepší než jiní není nic vznešeného;
skutečná vznešenost spočívá v tom,
že jste lepší než vaše dřívější já.“*

ERNEST HEMINGWAY

Můj dopis pro vás

Pokud se srovnáváte s ostatními a připadáte si nedostateční, může to mít dva důsledky. Buď se budete cítit inspirovaní, nabití energií a motivovaní učit se z možného potenciálu, jež jste viděli, nebo se propadnete do nekontrolovatelné spirály negativních myšlenek. Pokud se vás týká druhá možnost, nejste problémem vy nebo vaše zdánlivé nedostatky, ale samotné srovnávání.

Jestliže máte nějaké skryté sebedestruktivní přesvědčení o svých základních nedostatcích, nebudete se pouštět do srovnání, jež by vám pomáhala se rozvíjet. Budete se pouštět do srovnání, která toto přesvědčení potvrzují, bez ohledu na to, jak škodlivá můžou být. Budete se plně soustředit na svoje slabé stránky a porovnávat je s projevy silných stránek někoho jiného, jako by to byly spravedlivě nastavené podmínky. Neuvidíte takového člověka v úplnější,

reálnější podobě, k níž patří i ty části jeho života, které nedává na oddiv. I když si všimnete jeho nedokonalostí, pravděpodobně je budete ignorovat. V duchu tohoto člověka postavíte na takový piedestal, že jediným způsobem, jak se pozvednout, bude srazit jej dolů. Tím se ale stanete někým, kým jste nikdy být nechtěli.

Pokud jsou lidé, s nimiž se srovnáváte, vaši přátelé nebo příbuzní, může to mít ničivý dopad na vaše vztahy. Srovnávání porušuje vzájemné pouto, protože směřuje k představě, že jejich úspěch je vašim neúspěchem, a vede k nevraživosti a hořkosti. Čím víc se izolujete od lidí ve svém životě, tím víc takové srovnávání podporujete. Protiváhou k tomuto druhu srovnávání, které otravuje vztahy, je hlubší poznání daných lidí. Čím lépe někoho znáte, tím méně se pouštíte do falešných a povrchních soudů. Můžete navázat přátelství, v němž poznáte společnou lidskost a budete se vnímat jako tým, který se v nejrůznějších snahách vzájemně podporuje. Pak můžete mít radost i z jejich osobních vítězství a upřímně s nimi soucitit, pokud čelí neúspěchům. Když konkrétního člověka dobře poznáte, začnete si uvědomovat, že nečelí stejným záludnostem života jako vy, a proto je pro vaše vlastní sebehodnocení naprosto nevhodným měřítkem.

Hodně lidí vám řekne, že je to prosté: přestaňte se srovnávat s ostatními. Brzy ale zjistíte, že to není tak jednoduché, jak se zdá. Vaše tendence srovnávat se je vrozená vlastnost, která může být užitečná stejně jako nebezpečná. Pokud ji využíváte správně, může vám pomoci vydat se správným směrem, inspirovat vás a vést vás k překračování vašich limitů. Pokud nesprávně, může napáchat dalekosáhlé a dlouhodobé škody.

Srovnávání, jehož výsledek je neuspokojivý, nemusí být vždycky špatná věc. Neznamená to, že bychom se nikdy neměli s nikým srovnávat. Vede-li takové srovnávání ke konstruktivnímu rozvoji a posílení přesvědčení, že můžeme být lepší, než jsme dnes, pak nám prospívá. Pokud ale vede k závislosti, nevraživosti, zahořklosti a ztrátě sebeúcty, bereme to celé za špatný konec a svoje úsilí i pozornost

jsme vynaložili nesprávným způsobem. A to nás může stát hodně. Potřebujeme se naučit využít srovnávání ve svůj prospěch a rozpoznat případy, kdy je sebedestruktivní.



Co s tím tady a teď

Tyto pomůcky jdou nad rámec obvyklého odmítání srovnávání založeného na přístupu „prostě s tím přestaň“. Přírozená lidská touha pochopit své místo ve světě tak, že se díváme na ostatní, je stejnou součástí naší přirozenosti jako dýchání. Takže když vám řeknu, abyste se přestali srovnávat, v nejlepším případě to na pár minut rozdmýchá oheň pozitivního naladění ve vašem nitru. Oheň, který snadno uhasne, jakmile si příště zase otevřete sociální síť. Po vstupu do místnosti, v níž jsou další lidé, během několika vteřin vyhodnotíte svůj sociální nebo profesní status v daném prostoru. Samotný akt srovnávání není pokaždé souborem myšlenek. Na to váš mozek pracuje příliš rychle, aby určil, jak máte přistoupit k situaci, v níž se nacházíte. Zároveň ale nemusíte být vydáni na milost a nemilost klesající spirále, do níž sociální srovnávání uvrhuje vaši mysl. Jsou věci, které můžete udělat, abyste odhalili destruktivní způsoby, jimiž se srovnáváme, a vědomě se snažili obrátit pozornost ke srovnávání, jež vám může skutečně prospět.

Příčiny destruktivního srovnávání

Sociální síť

Sebehodnocení bez určitého stupně srovnávání je náročné, protože nežijeme v izolaci. Žijeme v komunitách, které mají své normy a vzájemná očekávání. Pomáhá nám to vyhnout se ponížení, odmítnutí a ztrátě společenského postavení, k nimž by mohlo dojít, kdybychom tato očekávání nevědomky porušili. Pomáhá nám to orientovat se během života ve všech našich sociálních interakcích, určit, zda se dostatečně zapojujeme, zda se chováme přijatelným způsobem, a rozlišit, koho chceme napodobovat a koho ne. To, jak si ve své komunitě stojíte, je důležité, pokud se v ní chcete úspěšně orientovat. Vaše schopnost sociálně se srovnávat tak není

vždy jen vaším nepřítelem. Je to základní životní dovednost, bez které byste se neobešli.

I když je ale užitečné zahrnovat své okolí do sebehodnocení, na sociálních sítích svoji skutečnou komunitu nevidíte. Většina z toho vůbec není reálná. Je to sbírka pečlivě vybraných, digitálně upravených fotografií, u nichž si určitý člověk nebo firma přejí, abyste je viděli.

A během těch několika minut, kdy se oddáváte naprosto nespravedlivému a zcela neužitečnému srovnávání s ostatními, algoritmus přesně zmapuje, co udrží vaši pozornost, a začne vám podsouvat nekonečný proud obsahu, ze kterého vám bude nanic. Místo sociálního srovnávání, které by vám pomohlo žít svůj život co nejefektivněji, se vám tak opakovaně zobrazují ta nejškodlivější a nejjedovatější srovnání, která ve vás zanechávají pocit nespokojenosti se sebou samým jako osobou i se životem, jehož byste si jinak mohli užívat.

Psychologická toxicita vyvolaná celým tímto procesem se buď obrací dovnitř v podobě sebenenávisti a deprese, nebo se odráží navenek v zákeřném sabotování ostatních lidí, k nimž jsme začali pociťovat takovou hořkost a nevraživost. Nemusíte ani moc dlouho scrollovat, abyste narazili na hordy válečníků za klávesnicí, kteří chrlí svůj hněv na jiného člověka a hrabou se v jeho nedokonalostech jako hyeny ve zraněném zvířeti ve snaze srazit ho o trochu níž a odvést pozornost od obdivu k té osobě, která se odvážíla dosáhnout takového úspěchu.

Nutkání někoho na internetu ponížit se objevuje častěji, než jsou lidé ochotni přiznat, ale pokud si toho u sebe všimnete nebo zaznamenáte, že vaše životní spokojenost klesá, je nejvyšší čas dát si od sociálních sítí pauzu a trávit víc času v reálném životě s reálnými lidmi a reálnými vztahy.

Srovnávání s blízkými

Nejnebezpečnější srovnávání, do jakého se můžete pustit, je srovnávání s lidmi, kteří jsou pro vás nejdůležitější na světě, protože právě v těchto vztazích máte nejvíc co ztratit. Pokud se začnete srovnávat se svými

sourozenci, rodiči nebo přáteli, hniloba, jež tím může vzniknout, ohrožuje celý vztah.

Pokud máte dojem, že jejich osobní úspěchy ohrožují vaše sebevědomí nebo status, nevyhnutelná žárlivost a nevraživost se budou šířit a způsobí nenapravitelné škody ve vztazích, které mohly být těmi nejpozitivnějšími silami ve vašem životě. Nemůžete se cítit jako tým, pokud pravidla hry nastavíte tak, že nemůžete vyhrát společně.

Jak řekl Alain de Botton: „Existuje jen málo úspěchů, které jsou nesnesitelnější, než úspěchy našich blízkých přátel.“ Než se nadějete, přestanete se na sebe dívat jako na někoho, kdo má vždy radost z úspěchů svých přátel, a místo toho pro vás bude nesnesitelná už jen jejich přítomnost. Ať už se jim budete vyhýbat, vyčleňovat je z širší skupiny, nebo se sami izolovat, výsledky budou pro všechny neblahé. Je to temnota, do níž nás může zavést neopatrné a nekonstruktivní srovnávání.

Když se nějakému konkrétnímu příteli vyhýbáte, ve skutečnosti se vyhýbáte pocitům, které ve vás vyvolal jeho úspěch. Pokud máte dostatek odvahy, zvědavě se na tyto pocity zaměřte, místo abyste se je snažili potlačit tím, že přítele shazujete nebo se mu úplně vyhýbáte. Pak budete mít šanci znovu získat jasný pohled na věc a vztah zachránit. Je možné upřímně se radovat z úspěchů svých přátel. Pokud však vaše sebevědomí závisí na tom, že se v něčem cítíte nadřazení svým přátelům a rodině, berte to jako znamení, abyste je neodmítali, ale místo toho přehodnotili svůj život. Máte-li jasno ve svých hodnotách a žijete-li v souladu s nimi, povrchní známky toho, co se vám jeví jako úspěch, s vámi tolik neotřesou.

Když tedy váš přítel najde cestu, jak uspět nebo překonat vlastní demony, a ve vás to vyvolá nepříjemné pocity – což se stane –, nejednejte impulzivně a nebraňte se jim. Naopak jim naslouchejte a s upřímnou zvědavostí se ptejte sami sebe, co vám o vás samých prozrazují. Někdy to budou jen prchavé emoce, které pominou, a vy se budete moct vrátit do stavu spokojenosti se svým životem. Jindy to může vyvolat i pozitivní změny. Aby k tomu však došlo, srovnávání musí být konstruktivní. Připravila jsem pro vás několik tipů, jak srovnávání využít ve svůj prospěch.

Jak na konstruktivní srovnávání

Proměňte závist v inspiraci

Když se srovnáváním pracujeme správně, můžeme jeho sílu využít k ovlivnění svého prožívání a chování. Dejme tomu, že se snažíte zlepšit své dovednosti v oblíbené sportovní disciplíně a víte, že máte určitou slabinu, která vás brzdí. V takové situaci vám srovnání s hráčem, jenž tuto dovednost zvládl, nabízí obrovskou příležitost učit se od něj, a zlepšit tak své vlastní dovednosti. Aby se to však mohlo podařit, vaše srovnání musí splňovat tyto tři podmínky:

1. Soustřeďte se na konkrétní dovednost, kterou na jeho výkonu obdivujete. Zaměřte se na detaily a nenechte se svést k celkovému srovnání s daným člověkem. Nechcete se jím stát, ale v jeho vystupování je něco, co byste si chtěli osvojit a využít ve vlastním životě.
2. Nalaďte se na přístup růstu. To znamená mít na paměti, že na svůj život máte vliv, a pokud vynaložíte určité úsilí, můžete se většinu věcí naučit nebo se v nich zlepšit. Tento přístup vede k pozitivním krokům směrem k vašim cílům – na rozdíl od fixnějšího přístupu, který předpokládá, že vaše schopnosti jsou dané a někteří lidé mají zkrátka štěstí. Ten vede spíš k destruktivnějšímu srovnávání, záhořklosti a narušeným vztahům.
3. Vaše vědomí vlastní hodnoty musí zůstat neotřesitelné. Nikdy by nemělo být ohroženo. To je naprosto zásadní. Jestliže svoji hodnotu poměřujete podle ostatních, je to právě ten zrádný prvek, který všechno pokazí. Proměnit závist v inspiraci nemusí být nijak složité, pokud svoji hodnotu neměříte podle toho, jak se daří ostatním.

Všichni najdeme někoho, kdo je v něčem lepší než my. To ale nic neříká o naší základní hodnotě coby lidské bytosti. Pokud to nebudete zpochybňovat, získáte základní stabilitu, díky níž budete dostatečně silní, abyste mohli srovnávání využít ve svůj prospěch.

Když sebemenší náznak toho, že ještě nejste nejlepší ze všech, ve své mysli využijete jako argument pro přesvědčení, že jste bezcenný člověk odsouzený k nedostatečnosti, nebudete na sobě moct nijak pracovat.

Čelit vlastním nedokonalostem je pak příliš hrozné a bolestné. Na výkonu se tedy vždy dá zapracovat, ale vaše lidská hodnota je konstantní. Nepleťte si to s požitkářstvím. Je rovněž potřeba zbavit se představy, že byste měli mít na všechno automaticky nárok. Tendence předpokládat, že štěstí nám bylo zkrátka předem dáno a svět nám dluží totéž co druhým, protože si to prostě zasloužíme, vede spíš k zahořklosti a nevraživosti než k činům, jež jsou nutné k dosažení cíle.

Aby tento přístup zůstal konstruktivní a neskouzl k obecné sebekritice, je třeba klást si otázky jako:

- Na co konkrétně žálím?
- Jaké konkrétní dovednosti, které bych chtěl mít taky, má tenhle člověk?
- Pomohlo by mi osvojení těchto dovedností k dosažení mých vlastních cílů?
- Jak se mu to podařilo?
- Můžu napodobit některý z těchto postupů, aby mi to pomohlo s mými osobními cíli?

Tento proces proměny závisť v inspiraci místo toho, aby zůstala nástrojem, kterým se můžete nanejvýš tlouct po hlavě. Srovnávání se tak stává cennou součástí procesu učení.

Buďte precizní ve výběru

Nejužitečnější srovnávání, jež nás skutečně inspiruje k dosažení našich cílů, je srovnávání s lidmi, kteří mají podobnou úroveň dovedností v oblasti, do níž se snažíme proniknout, spíše než s lidmi, kteří se od nás výrazně

liší. To je další důvod, proč k tomuto účelu nepoužívat sociální sítě. I když je obsah reálný, málokdy sledujete lidi, kteří zrovna zdokonalují své dovednosti. Algoritmus vám předkládá extrémy, takže se budete srovnávat s těmi nejlepšími na světě, s lidmi, již jsou na své cestě mnohem dál než vy.

Ať už je to jakkoli inspirativní nebo zajímavé, nechat se bombardovat takovými extrémy může spíš podnítit pocity méněcennosti a deprese než inspiraci k dalším krokům. Může to také vest k racionalizaci sabotování vlastních snah. Zaměřujeme se na extrémy, jež nám připadají tak nedosažitelné, že se nepříjemným pocitům z neúspěšné snahy být nejlepší raději vyhneme.

Pokud tedy zjistíte, že se srovnáváte s extrémy a odrazuje vás to nebo se kvůli tomu cítíte skleslí, začněte hledat inspiraci u někoho, kdo je jen pár kroků před vámi. Impulz, který tím získáte, podpoří vaši motivaci pokračovat v práci a zlepšovat se.

Od nevraživosti k vděčnosti

Dejte dítěti bonbon a uvidíte, jak se mu rozjasní tvář. Dejte dítěti vedle něj dva bonbony a uvidíte, jak se výraz prvního obdarovaného okamžitě změnil v nespokojenost s tím, z čeho bylo ještě před chvílí tak nadšené. Když se soustředíme na to, co mají ostatní, a my ne, podněcujeme tím hlubokou nespokojenost se životem, který bychom jinak mohli milovat. Už mě nezajímá, co mám já, ale pouze to, že vy máte víc. Je v pořádku chtít mířit výš, ale pokud to vychází z pocitu nevraživosti, nic, čeho dosáhnete a co nashromáždíte, vám nikdy nebude stačit. Nikdy nebudete mít dost. Váš život se ponese ve znamení neustálého posouvání cílů a změn podle toho, s kým se srovnáváte.

Nevraživost neodráží, co vám svět dluží. Ukazuje, na čem musíte pracovat. Je to vidět, když se kolem sebe rozhlédnete po lidech, kteří by měli mít více důvodů k vděčnosti než leckdo jiný, ale přesto žijí zahořklostí a nevraživostí. To může snadno nastat, když se pouštíme do srovnávání, jež nám neprospívá. Pokud provádíte srovnání, která vám nepomáhají, budete si přát, abyste na tom byli jako někdo jiný.

Naslouchejte tedy svojí nevraživosti. Může být signálem, že musíte začít vynakládat větší úsilí ve svůj prospěch a hájit své zájmy. Nebo může znamenat, že máte projevit vděčnost a směřovat pozornost způsobem, který je pro vás příjemnější.

Praktika posilování vděčnosti bývá často odmítána jako příliš jednoduchá nebo nepodstatná. Kdyby ale byla opravdu tak snadná, bylo by zahořklosti a nevraživosti mnohem méně. Cvičte tedy svou schopnost zaměřit mysl k vděčnosti tím, že ji začleníte do svého každodenního života. Pouhé dvě minuty denně strávené přemýšlením o tom, za co můžeme být vděční, můžou vést k velkým změnám a napravit některé škody způsobené toxickým srovnáváním. Otevřete se hluboké vděčnosti třeba za to, že jste měli možnost vidět něco velkolepého, čeho někdo dosáhl, a že žijete v době, kdy máte svobodu pracovat na něčem podobném, pokud si to budete přát. Cíleně vyhledávejte vděčnost za příležitost zkusit to a za radost, kterou můžete prožít, když na tom budete pracovat. Tím se rozplyne potřeba obstat v nejrůznějším srovnávání, abyste mohli být spokojeni se svým životem. V každém případě se srovnáváte s lidmi, kteří jsou na své cestě dál, takže měřit vlastní úspěch podle schopnosti vyrovnat se jim není dobrá strategie. Spokojenost s vlastním životem takto stále odsouváme do budoucnosti, protože iluzorního cíle nikdy nedosáhneme. Navždy zůstává někde před námi.

Pro získání pocitu vděčnosti je velmi užitečné srovnávání s těmi, kdo jsou na tom hůř. I v těch nejtěžších chvílích je vždy něco, za co můžeme být vděční, ačkoli může být náročné to najít. Srovnání vaší situace s mnoha lidmi, kteří jsou na tom hůř, vám pomůže zastavit sestupnou spirálu myšlenek a vybalancovat perspektivu – pokud tím nebagatelizujete svoje problémy, což není příliš užitečné. To, že jsou na tom jiní lidé hůř, není dobrý důvod, abyste sami pro sebe něco neudělali.

Znovu se napojte na svoje hodnoty

Pokud jste uvízli ve vzorci destruktivního srovnávání, nepochybně jste ztratili kontakt s některými věcmi, jež patří k těm nejdůležitějším ve vašem životě. Když na to dojde, poměříme se podle nesprávných atributů.

Vyhlížíme ven, do světa, jenž se nám snaží prodat iluzi, že bychom se cítili dostateční, kdybychom měli víc věcí, extrémní bohatství, slávu a vzhled, který dokáže zařídit jedině plastický chirurg. To vede k dalšímu negativnímu srovnávání, protože jediný způsob, jak zjistit, zda držíte krok s Novákovými odvedle, je zkoumat je a porovnávat se s nimi. Pokud tyto marketingové nástrahy přijmete za vlastní, vystavujete se většímu riziku deprese, úzkosti, závislosti, narcismu a dalších problémů. Takže nečekejte, až vám někdo řekne, co je pro vás důležité. Znovu se napojit na hodnoty, jež vám do života zaručeně přinesou hlubší a smysluplnější prožitky, nepotrvá dlouho.

Cvičení, která vám s tím pomohou, najdete v Dodatku, částečně proto, že se týkají všech životních problémů. Pokud víte, kým sami chcete být bez ohledu na srovnávání s ostatními, máte kormidlo, jež vás v životě povede směrem, který vám bude skutečně vyhovovat.

Nejužitečnější srovnávání

Nejlepší srovnání, do kterého se můžete pustit, je srovnání s vámi samými. Zeptejte se sami sebe, jestli jste dnes udělali něco, co vás oproti včerejšku posunulo o kus dál. Tak můžete sledovat vlastní pokrok. Ale nezůstávejte jen u toho. Srovnejte si taky, kde jste teď, s tím, kde chcete být zítra, za měsíc nebo za rok. Děláte dnes věci, které vás k tomu vedou? Co vám to říká o krocích, jež byste měli podniknout?

Pokud jste se naučili vnímat, kdy se pouštíte do destruktivního srovnávání, a nahradili je srovnáváním zaměřeným výhradně na vlastní cíle, představte si, čeho byste mohli dosáhnout za jediný rok. Představte si, jak jiný pocit byste ze sebe a svého života mohli mít. Je jenom jeden způsob, jak to zjistit.

Shrnutí kapitoly

- Pokud se srovnáváte s někým jiným a připadáte si nedostateční, může vás to inspirovat v tom, čeho všeho lze dosáhnout, a tak vás i motivovat k učení, nebo naopak upadnete do spirály nespokojenosti se svým životem a sebou samými.
- Jestliže nastává to druhé, nejste problémem vy ani vaše zdánlivé nedostatky, ale samotné srovnávání.
- Rozhodnout se přestat se srovnávat není nikdy tak snadné. Tato schopnost je nám bytostně vlastní a nemusí být jen nebezpečná, ale i užitečná. Pokud ji využíváte správně, může vám pomoci najít dobrý směr, inspirovat vás a umožnit vám překonávat vlastní limity. Nesprávné srovnávání může napáchat dalekosáhlé a dlouhotrvající škody.
- Srovnávání se s lidmi na sociálních sítích nebo ve vašem nejbližším sociálním okolí škodí vám i vašim vztahům. Když si všimnete, že to děláte, rychle si připomeňte základní principy užitečného srovnávání.
- Veškeré srovnávání by se mělo zaměřovat na konkrétní cíle s orientací na vaše vlastní zlepšení a konkrétní postupy, jak ho dosáhnout.
- Nenechte si znevážit pocit vlastní hodnoty. To není žádné požitkářství, ale nezbytná podmínka učení.
- Vyberte si někoho, jehož současná úroveň schopností je pro vás výzvou, ale s určitým úsilím jí můžete dosáhnout.
- Když vás srovnávání naplňuje nevraživostí, přestaňte s ním a vraťte se k vlastnímu životu. Věnujte energii opětovnému napojení na pocit vděčnosti za všechno, co je pro vás důležité.
- Nesrovnávejte se s lidmi, jejichž hodnoty neodpovídají těm vašim.
- Podívejte se, kde jste byli včera, abyste prožili nadšení z pokroku, jehož jste dosáhli, a zamyslete se, kde chcete být zítra, abyste se udrželi na správné cestě.

„Nevraživost neodráží,
co vám svět dluží.
Ukazuje, na čem
musíte zapracovat.“

*Otevřete,
když...*

DR. JULIE SMITH

Když vaši přátelé nejsou vašimi přáteli

*„Lepší upřímný nepřítel
než falešný přítel.“*

NĚMECKÉ PŘÍSLOVÍ

Můj dopis pro vás

V životě nastanou chvíle, kdy se váš vztah k určitým lidem změní. Možná i k přátelům, které znáte už léta. Možná se nestalo nic závažného ani dramatického, ale máte pocit, že už nejste úplně vítáni. Pokud je to váš případ, je třeba si ujasnit několik věcí.

Za prvé, máme neskutečnou tendenci tento intuitivní pocit ignorovat. Možná si do detailu nevybavujete každé zvednuté obočí nebo pochvalu, která působila spíš jedovatě, ale víte, že jste se v jejich přítomnosti cítili napjatí a nervózní, nemohli jste bezpečně být sami sebou. Možná si všímáte, že pokaždé, když se s nimi vidíte, odcházíte vyčerpaní a přemýšlíte, jestli vás mají rádi. Tyto emoční stopy můžou přetrvávat déle než vzpomínky na detaily, takže nepodceňujte pocity, jež ve vás tito lidé vyvolávají. Třeba to není rozhodující odpověď na všechny vaše otázky, ale je to informace, kterou byste neměli ignorovat.

Za druhé, když přátelství závisí na tom, že do něj přinášíte něco jiného než sami sebe, abyste byli přijati, nejde o přátelství. Možná

si všimnete, že abyste byli přijati, musíte pomlčet o všech dobrých věcech, které prožíváte, protože daná osoba je vnímá jako hrozbu. Musíte se umenšit, aby vás tolerovala. Brát na sebe tímhle způsobem odpovědnost za ego někoho jiného je riskantní. V podstatě to znamená přistoupit na jejich hru a pokaždé prohrát, jen abyste dostali možnost zahrát si znovu.

Za třetí, když se k vám takzvaný přítel chová způsobem, který vás zraňuje, není to v pořádku. A nemusíte to snášet, i když jste přátelé už léta. Nemáte povinnost zůstat v přátelství, jež pro vás není zdravé. S tímto problémem se mnozí z nás potýkají celé roky, než konečně najdou odvahu říct, že už toho mají dost. Jsme pak na celý život přikovaní na místě kvůli stereotypům, které nám říkají, že „přátelství je navždycky“. Je to však složitější. Svě přátele si jednak můžete svobodně vybírat a navíc máte povinnost dělat pro sebe to nejlepší, což zahrnuje i pečlivé rozhodování o tom, s kým trávíte svůj čas. Pro zdravý a naplněný život není důležité jen přátelství, ale kvalitní přátelství.

Za čtvrté, když se vám přítel svěruje s něčím, co souvisí se žárlivostí, pohrdáním nebo falší, dávejte dobrý pozor. Pokud na vyprávění o vašem osobním vítězství reaguje nepřátelským výrazem a zarytým mlčením, dávejte dobrý pozor. A pokud sdílení špatné zprávy rychle bagatelizuje nebo shodí něčím „mnohem horším“, co se mu stalo před lety, čímž zahraje do autu vaši potřebu podpory a strhává pozornost k sobě, dávejte dobrý pozor. Naučte se rozpoznávat známky toho, že někdo nemá na srdci vaše nejlepší zájmy.

Jakmile se ukáže, že se jedná o někoho, komu nelze důvěřovat, musíte se rozhodnout. Mějte přitom na paměti, že nemůžete nikoho donutit, aby byl lepším přítelem. Můžete ovlivnit pouze to, s kým trávíte svůj čas. Ale když je ten člověk, který se k vám chová špatně, vaším dlouholetým přítelem, vaše mysl vám říká: Kdybych se jen trochu víc snažil, byl trochu víc takový a trochu méně takový, možná by mě měl rád. Pak bych zapadl.

A možná by to tak i bylo. Ale opravdu chcete zapadnout, pokud to od vás vyžaduje, abyste byli někým jiným než sami sebou? Někam zapadnout není totéž jako tam skutečně patřit. Když někam patříte, je to proto, že vás tam přijímají takové, jací jste.

Podstatnou součástí cesty k nalezení pocitu sounáležitosti je uvědomění, že nikoho z nás nemůžou mít v oblíbě všichni. A pokud se neupínáme na myšlenku, že všechny přátele máme navždycky, je snazší to přijmout. Pak můžeme svobodně učinit jiná rozhodnutí, jestliže se ukáže, že některé přátelství přátelstvím vůbec není.

To neznamená, že opustit staré přátele je snadné, i když se k vám chovají špatně. Obklopovat se lidmi, kteří ve vás probouzejí to nejhorší nebo vás srážejí, vám ale život neobohatí. Jenom ho zhorší.



Jak na to

Podle přáníček a sloganů na hrnečcích trvá pravé přátelství celý život, bez ohledu na okolnosti. V reálném životě je ale těžké tento ideál naplnit. Je normální, že v přátelstvích přicházejí lepší a horší období, ale jak poznat, že už se nejedná o přátelství? A kdy můžete říct, že už to není nic pro vás? Takové rozhodnutí je samozřejmě pouze na vás, ale tady je pár věcí, které se hodí vzít v úvahu:

Rozlišení mezi konstruktivní a krutou kritikou

Pokud váš přítel začal kritizovat vaše rozhodnutí nebo činy, je lákavé z toho vyvodit, že to není opravdový přítel. Vycházíme z předpokladu, že přátelé by nás měli za všech okolností podporovat. Ale to by taky muselo znamenat, že všechna naše rozhodnutí jsou správná. Mnozí z nás se v určitém okamžiku života chovají destruktivně, a přesvědčují sami sebe, že dělají správnou věc. Když přítel takové činy kritizuje, je správné předpokládat, že není vašim přítelem, ukončit přátelství a jít dál? Co když byl tento přítel hlasem rozumu, který jste léta oceňovali a respektovali? Co když v tom, co kritizuje, není sám?

Přátelé nejsou od toho, aby vám ve všem přizvukovali. Mnoho přátel se tak k sobě ale navzájem chová. Ze strachu, že druhého urazí nebo poškodí přátelství, souhlasí i s věcmi, o kterých dobře vědí, že zní jako výmluvy nebo falešné ospravedlňování. Skutečný přítel vám připomene vaše hodnoty, když má pocit, že jste sešli z cesty. Pokud pro vás chce to nejlepší, znamená to, že vás upozorní, když uděláte špatné rozhodnutí, a bude dostatečně odvážný, aby inicioval nepříjemný rozhovor, který vás podnítl k odpovědnosti, pokud se u vás objeví destruktivní vzorce chování. Projevit nesouhlas s přítelem, který nepřijímá odpovědnost za své činy nebo si zahrává s lidmi, a konfrontovat ho s realitou, vyžaduje určitou statečnost a schopnosti.

Vždy existuje riziko odmítnutí, protože nikdo nechce slyšet, že se nepředvádí zrovna v nejlepším světle. Ale říkat věci, kterým nevěříte, jen abyste si udrželi vztah s druhým, je do jisté míry zrada vůči sobě samému. Neukazujete se takoví, jací opravdu jste. Hrajete takovou verzi sebe sama, která je pro druhého přijatelná. Skuteční přátelé můžou mít odlišné názory, a přesto si zachovat vzájemnou náklonnost a empatii. Pokud vám ale někdo neříká pravdu, opravdu se navzájem znáte?

Ne každá kritika je tedy stejná. Někteří přátelé za vámi přijdou se zraňujícími, ale upřímnými slovy, s cílem pomoci vám neztratit ze zřetele vaše hodnoty. Jiní vás budou kritizovat, aby vás shodili, a minimalizovali tak hrozbu, již ve vás vidí.

Kritiku je třeba začít ignorovat, když je spojena s pohrdáním. Když si začnete uvědomovat, že daná osoba nemá na srdci vaše nejlepší zájmy, ačkoli se znáte už dlouho. Pokud si nejste jisti, stojí za to upřímně a citlivě se zeptat sami sebe: Je tato kritika oprávněná? Pomůže mi zlepšit se? Nebo je to ve skutečnosti spíš problém toho druhého?

Kdy už je toho dost

Po skončení přátelství, které pro vás kdysi bylo zásadní, vždy následuje hluboký zármutek. Rozhodnutí ukončit přátelství by proto nemělo padnout lehkomyšlně, ale po důkladném zvážení. Neexistuje žádné jasné

a dané pravidlo, které by vás tíhy takového rozhodování zbavilo. Mnoho virálních pouček například tvrdí, že pokud přítel nedokáže sdílet vaše úspěchy, měli byste se jej zbavit, protože to není opravdový přítel. Jak to ale vztáhnout na složitější scénář v reálném životě? Představte si dvě kamarádky: jedna se už deset let snaží otěhotnět a druhá je v jiném stavu. Bylo by dost sobecké očekávat, že ta první přijde na oslavu narození dítěte a ještě bude v radostné náladě. Život je plný podobných hlubokých a komplexních situací, jež vyžadují nuance v přístupu, empatii na obou stranách a náročný, ale zásadní dialog o tom, jak se vypořádat se všemi přirozenými emocemi, které se objevují, když se s druhým snažíme zůstat propojení a vzájemně o sebe pečovat.

Oproti tomu přítel, který s vámi tiše soutěží, mluví o vás negativně za vašimi zády a vylučuje vás nebo ignoruje, když v životě něčeho dosáhnete, pravděpodobně není ten pravý. Pokud si všimnete, že se v jeho přítomnosti obvykle necítíte dobře, je to pocit, jemuž je potřeba naslouchat.

Strach ze samoty

Držet se škodlivého nebo nezdravého přátelství ze strachu, že moc dalších přátel mít nebudete, je normální, ale často vás to zbytečně zahání do kouta. Je to podobné jako u lidí, kteří se přesvědčují, aby zůstali v destruktivních romantických vztazích, a přehnaně generalizují, že když se nevyvedl tenhle, nemůže se vyvést ani žádný další. Ve většině případů však nejde o volbu mezi nezdravým přátelstvím a samotou. Volíme mezi nezdravým přátelstvím a novou (byť hroživou) výzvou najít si nové přátele.

Setrvávat ve škodlivém přátelství, aby se člověk vyhnul samotě, z dlouhodobého hlediska nevede k lepšímu duševnímu zdraví. Dobrá přátelství jsou pro duševní zdraví skvělá. Špatná přátelství už tolik ne. Smyslem přátelství není srážet vás na kolena a ponižovat. Pokud vám tedy přátelé s udržováním vašeho duševního zdraví zrovna nepomáhají, je to znamení, které byste neměli ignorovat. Přátelství, jež vám spíš škodí, než prospívá, vůbec není přátelstvím. Mějte na paměti, že přátelství mohou vypadat i jinak, nebo se vám nepodaří hnout se z místa.

Měřte si stejným metrem

Vzhledem k našemu sklonu soustředit se na sebe a na to, co chceme, potřebujeme a očekáváme od přátel, je zdravé položit si občas otázku, co do přátelství přinášíme my sami. Ti nejlepší přátelé pro nás chtějí to nejlepší, ale stejně tak bychom měli my chtít to nejlepší pro ně. Pokud se nám tedy dobrý přítel vzdaluje, je rozumné zamyslet se nad tím, co můžeme udělat, abychom byli lepším přítelem a posílili vzájemné pouto. Zeptejte se sami sebe: Držím si ho od těla? Nechal jsem se unést vlastním životem? Těžím z jeho podpory, ale nevzpomínám si, kdy jsem naposledy vyslechl, čím prochází? Vytvářím něčím atmosféru, která lidem brání, aby se v mojí přítomnosti chovali přirozeně?

Nejde o to, abyste se z rozpadu přátelství obviňovali. Ale pokud máte dost odvahy, abyste si uvědomovali, že do fungování přátelství musejí něco investovat obě strany, můžete si být jistí, že jste se o jeho udržování spravedlivým dílem snažili.

Odolejte pocitu oběti

Velká část zármutku, který pociťujeme po zradě přítele, je zakořeněná v naší přirozené tendenci brát si věci osobně. Nezapomínejte ale, že tohle chování bude daleko spíš souviset s jeho vztahem k sobě samému a nezdravými vztahovými vzory. Pokud se budete zaměřovat pouze na sebe a budete přemýšlet, „jak mi to mohl udělat?“, povede to pouze k pocitu oběti a zuřivé touze po pomstě nebo ponížení druhého člověka. Takový přístup vám ale v ničem nepomůže. Abyste se tomuhle nebezpečnému propadu vyhnuli, uvědomujte si vždycky svoje možnosti. Ať už na situaci zareagujete jakkoli, udělejte to vědomě a na základě vlastního rozhodnutí.

Všechny zkušenosti, od radostně pozitivních až po ty naprosto drásavé, nám můžou sloužit jako lekce v celoživotním vzdělávání o mezilidských vztazích. Propracováváte se do další životní kapitoly a můžete si vybírat, či příběhy se budou prolínat s tím vaším. Pokud je zhojení přátelství po

nějakém přešlapu nebo obtížném období kapitolou, kterou chcete taky zahrnout, vezměte to do svých rukou a postupujte opatrně. A pokud tento konkrétní člověk příběh unáší směrem, jímž se vydat nechcete, možná byste mu měli přidělit menší roli.

Shrnutí kapitoly

- Pro zdravý a šťastný život není důležité jen přátelství, ale kvalitní přátelství. Lidé, kteří se nazývají přáteli, ale svým chováním vám ubližují, váš život neobohacují, ale ochuzují.
- Pokud musíte určité aspekty svého života tajit, abyste zapadli – ať už jde o úspěchy, nebo neúspěchy –, nejedná se o přátelství, které by vás vyživovalo a probouzelo ve vás to nejlepší.
- Dobrý přítel není ten, kdo vám neustále přizvukuje, i když se dostanete do spirály špatných životních rozhodnutí. Dobrý přítel bude mít dost odvahy, aby vám ve chvíli, kdy se vydáte sebedestruktivním směrem, připomněl vaše hodnoty. Kritika tedy sama o sobě nezavdává příčinu k ukončení vztahu. Kritika spojená s pohrdáním (též ironická „chvála“) je oproti tomu známkou toho, že tento přítel možná nemá na srdci vaše nejlepší zájmy.
- Nebuďte ve svých rozhodnutích nemilosrdní. Je to váš život. Buďte opatrní, uvážliví a rozvážní. A pokud se přátelství rozhodnete ukončit, udělejte to s empatií. Přejte danému člověku jen to dobré a ujistěte se, že jste si rozhodnutí dobře promysleli, abyste v sobě dál nepěstovali zahořklost.
- Vždy usilujte o rovnováhu. Nezdráhejte se zamýšlet i nad tím, zda do svých přátelství a komunit sami vnášíte to, co si od druhých přejete dostávat.

„Někam zapadnout není
totéž jako tam skutečně
patřit. Když někam
patříte, je to proto,
že vás tam přijímají
takové, jací jste.“

*Otevřete,
když...*

DR. JULIE SMITH

Když chcete být v kontaktu s lidmi méně nesví

„Jestli chcete být zajímaví,
buďte zajímaví.“

DALE CARNEGIE: JAK ZÍSKÁVAT
PŘÁTELE A PŮSOBIT NA LIDI

Můj dopis pro vás

Když sociální interakce najednou začne být nepříjemná, je to obvykle proto, že vás rozptyluje obava, jak na druhou osobu působíte, což vám brání plně se ponořit do rozhovoru. Úzkost to probouzí, zvlášť pokud nevěříme, že to máme pod kontrolou tak, jak bychom si přáli.

Čím častěji se tento pocit objevuje, tím víc začínáme vnímat sociální interakce jako něco, co je potřeba snášet, místo abychom si je užívali. Hlavním cílem se stává pouze je bez ponížení přežít. Po skončení interakce pak, i pokud proběhla dobře, začíná přemítání, kdy si celý rozhovor dokola přehráváte v hlavě. Vybavujete si různé negativní soudy, které na vás jistě dopadly ve chvílích, kdy jste si přestali dávat pozor a plně se do rozhovoru zapojili. To vše dělá ze sociálních interakcí velkou událost, na niž se musíte připravit a ze které se následně musíte zotavit.

Plachost a pár trapných okamžiků ale nemusí dvěma lidem bránit v rozvíjení hlubokého a naplňujícího vztahu. Obojí je přirozené. A obojí nad námi ztrácí část své moci, pokud přestaneme čekat, až plachost a rozpaky zmizí, a jsme ochotni jim čelit.

Celou věc není nutné uzavřít prostým konstatováním, že nemáte potřebné dovednosti. Zdokonalováním schopnosti komunikovat s ostatními tráví lidé celý život. Vždy se dá naučit něco nového – a přitom navíc zjistíte, že zvládáte snášet i nepříjemné pocity, které trapné situace někdy vyvolávají. Pochopíte, že možnost, že trapná situace nastane, zcela nezmizí. Vy však získáte větší sebevědomí, že ji dokážete překonat. V rámci rozvoje se vám překážky budou jevit jako čím dál menší problém.

Jediný způsob, jak k tomu dospět a naplnit víc ze svého potenciálu, je projít si tímto procesem.

Když tedy vstupujete do sociálních interakcí, nezapývejte se tolik tím, co máte říkat a jak působit sebevědomě. Jako nový cíl si určete odkrývání pozitivních stránek lidí ve vašem okolí. Ve chvílích, v nichž jste se dříve obávali, jestli dostatečně zapadáte, zaměřte pozornost spíše na to, aby se lidé kolem vás cítili vítaní, zajímaví a zahrnutí do dění.

Zkuste vytvořit interakci, po které bude ten druhý odcházet s pocitem, že je výjimečný a že se o něj někdo upřímně zajímal. Pokud se vám to podaří aspoň zčásti, bude si pamatovat, jak se díky vám cítil. Takové interakce směřují k mnohem bohatším vztahům, než kdybyste se soustředili pouze na to, abyste zapůsobili svojí společenskou sebejistotou. Nemusíte být společenští. Můžete se projevit přesně takoví, jací jste.

Odezvou našeho protějšku na to, že se s vámi cítí bezpečně, bude bezpochyby snaha udělat totéž pro vás, a tak vytvořit hlubší vzájemné pouto. Většinu času se tak moc soustředíme na to, zda jsme přijímáni, až zapomínáme brát v úvahu, co prožívají ostatní, i svoji schopnost to ovlivnit. Můžeme vytvořit situaci, která v ostatních

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Otevřete, když....

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.