

KAPITOLA 4

NEZABÝVAJÍ SE TÍM, NA CO NEMAJÍ VLIV

*Nemůžete mít vliv na vše, co se vám děje.
Můžete si ale říct, že se tím nenecháte omezovat.*

– MAYA ANGELOU

James přišel do mé terapeutické pracovny, jelikož ho trápila dlouhotrvající bitva o péči o dítě. James se už tři roky s bývalou manželkou Carmen soudil o to, kdo dostane do péče jejich sedmiletou dceru. Soud ji nejprve svěřil Carmen a Jamesovi umožnil návštěvy ve středu večer a o víkendech. Rozhodnutí soudu Jamese rozlítilo, byl si totiž jist, že je lepším rodičem. Domníval se, že Carmen se mu bude mstít a zničí jeho vztah s dcerou. Nedávno sdělil Carmen, že chce vzít dceru na výlet s pozorováním velryb. Když se výlet přiblížil, dcera mu řekla, že byla s matkou na velrybách minulý týden. To Jamese rozzlobilo. Měl pocit, jako by se ho bývalá žena neustále snažila zastínit nebo získat dceřinu přízeň tím, že pro ni pořádá nejúžasnější oslavy narozenin, kupuje jí nejdražší dárky k Vánocům a bere ji na nejluxusnější dovolené. James se nemohl Carmen finančně rovnat a nechtěl s ní soupeřit v nedostatečně

výchově. Bývalá žena dovolovala dceři, aby byla dlouho vzhůru, hrála si venku sama a jedla tolik nekvalitních potravin, co chtěla. James se mnohokrát pokoušel svou nespokojenost Carmen sdělit, ona mu ale dala jasně najevo, že ji jeho názory nezajímají. James si byl zcela jist, že Carmen se snaží, aby on v očích jejích dcery vypadal jako ten špatný.

Také se mu nelíbilo, že jeho žena si našla novou známost, obával se toho, s jakými muži by mohla dcera přijít do styku. Řekl dokonce Carmen, že jejího milence viděl s jinou ženou. Doufal, že se s ním Carmen rozejde. Plán mu však nevyšel, a dokonce se dočkal hrozby zákazu styku s bývalou ženou, když ji nepřestane pronásledovat.

James původně přišel na terapii ne proto, že hledal pomoc, jak se vyrovnat se svými emocemi, ale protože hledal spojence v právním souboji. Chtěl, abych napsala soudu dopis, v němž popíši důvody, které ho vedou k žádosti o plnou péči o dceru. Když jsem mu sdělila, že toto udělat nemohu, řekl nejdřív, že podle jeho názoru mu terapie stejně nepomůže. Ale neodešel a mluvil dál.

Zeptala jsem se Jamese, jak efektivní byly jeho dřívější pokusy o přesvědčení soudce. Soudce mu však jasně sdělil, že rozhodnutí o péči zůstane tak, jak je, ať se to Jamesovi líbí, nebo ne. Také přiznal, že navzdory maximálnímu úsilí se mu nepodařilo přimět Carmen, aby učinila nějaké změny. V závěru sezení pak James souhlasil, že ke mně ještě přijde.

Při dalším setkání jsme mluvili o tom, jak jeho pokusy o ovládnutí situace negativně zasáhly jeho dceru. Uvědomil si, že zloba vůči bývalé manželce narušila jeho vztah s holčičkou. Hovořili jsme o metodách, které by mu mohly pomoci znovu se soustředit na úsilí ve snaze o nápravu vztahu s dcerou.

Při třetím a posledním sezení jsem poznala, že James pochopil. Řekl totiž: „Když jsme byli s dcerou na velrybách, měl jsem vnímat, jak je nám spolu dobře, místo abych celý výlet jenom psal její matce našťavané esemesky o tom, jak mi vadí, že mě chce před dcerou zastínit.“ Také uznal, že ačkoliv se mu některá pravidla stanovená Carmen nelíbí, tahat ji pořád dokola po soudech nejspíš situaci nezlepší. Jenom tím zbytečně vyhazuje peníze,

které by mohl vynaložit na dceru. Rozhodl se, že zaměří svou energii na to, aby se své dceři stal dokonalým vzorem, a aby tak pozitivně ovlivnil její život.

DRŽTE VŠECHNO POD KONTROLOU

Když má člověk všechno pod kontrolou, cítí se bezpečně. Domnívat se však, že máme sílu všechno ovlivnit, může být někdy problematické. Odpovíte kladně na některou z následujících otázek?

- Vynakládáte mnoho času a energie k tomu, aby se nestalo něco zlého?
- Věnujete energii snaze, aby se změnili ostatní lidé?
- Když se dostanete do složité situace, domníváte se, že všechno dokážete zvládnout sami?
- Domníváte se, že výsledek jakékoli situace zcela závisí na tom, jaké úsilí do jejího řešení vložíte?
- Myslíte si, že úspěch vůbec nezávisí na štěstí? Že vaše budoucnost zcela a bezvýhradně závisí jenom na vás?
- Říkají vám občas lidé, že jste „posedlí snahou všechno ovládat“?
- Nechce se vám svěřovat úkoly jiným lidem, jelikož se domníváte, že to neudělají dobře?

- Když zjistíte, že nějakou situaci nedokážete sami vyřešit, snažíte se to přesto dokázat?
- Když v něčem neuspějete, domníváte se, že je to jen a pouze vaše vina?
- Neradi žádáte o pomoc?
- Domníváte se, že lidé, kteří nedosahují svých cílů, si za svou situaci mohou sami?
- Vadí vám týmová práce, jelikož pochybujete o schopnostech ostatních členů týmu?
- Nedůvěřujete lidem, a proto velmi obtížně navazujete smysluplné vztahy?

Poznáváte se v některém z těchto příkladů? Nikdy nemůžeme zcela a naprosto ovlivnit všechny okolnosti a přizpůsobit ostatní tak, aby zapadali do našeho života, aby bylo vše takové, jak si myslíme, že by mělo být. Když se naučíte pouštět ze zřetele detaily, které nemůžete ovlivnit, množství času a energie, které vám pak zbude na věci, které ovládnout můžete, vám umožní dosahovat neuvěřitelných výkonů.

PROČ SE SNAŽÍME VŠECHNO ŘÍDIT

Jamese rozvod s Carmen velice trápil. Snažil se, aby jeho manželství fungovalo, přál si, aby jejich dcera vyrůstala ve stabilním prostředí. Když vztah skončil, nechtěl, aby tím trpěla dcera.

James byl očividně milující otec, kterému záleželo na blahu dítěte. Zděsilo ho, když zjistil, jak malý vliv má na to, co se děje s jeho dcerou, když je v matčině péči. Ve snaze omezit své obavy se pokoušel situaci co nejvíc ovládat. Domníval se, že kdyby byl schopen ovládnout vše – od toho, s kým se jeho bývalá žena stýká, po pravidla, která ve svém domě zavedla –, cítil by se lépe.

Pokusy o ovládnutí všeho se obvykle objevují jako nástroj pro potlačování obav. Když víte, že máte všechno pod kontrolou, čeho se pak obávat? Než abyste se zabývali zvládnutím svých obav, snažte se ovládat své okolí.

Touha všechno napravit vychází i z komplexu superhrdiny. Držíme se mylné představy, že když se budeme hodně snažit, všechno dopadne tak, jak si přejeme. Než abychom delegovali úkol na spolupracovníka nebo svěřili partnerovi nějaké zařizování, raději to uděláme sami, abychom měli jistotu, že to bude, jak má být. Nedůvěřujeme totiž schopnostem ostatních.

TĚŽIŠTĚ KONTROLY

Určování toho, co můžeme ovládat a co ne, závisí především na našem systému přesvědčení. Psychologie to označuje jako těžiště kontroly. Lidé s externím těžištěm kontroly jsou přesvědčeni, že jejich život závisí především na osudu, přízni štěstěny, na vnějších vlivech. Velmi pravděpodobně se domnívají: „Co se má stát, stane se.“

Lidé s interním těžištěm kontroly jsou přesvědčeni, že svou budoucnost mohou ovládnout sami. Přijímají plnou zodpovědnost za své životní úspěchy a nezdary. Věří, že mají schopnost řídit vše, od finanční budoucnosti po své zdraví.

Vaše těžiště kontroly určí způsob, jakým budete nahlížet na okolnosti. Představme si člověka, který jde na pracovní pohovor. Má kvalifikaci, vzdělání a zkušenosti, které firma od nového zaměstnance požaduje. Několik dní po pohovoru mu však zavolají a řeknou, že místo nedostane. Ten, kdo má externí těžiště kontroly, si řekne: „O to místo nejspíš žádali lidé s vyšší kvalifikací. Ta práce by stejně pro mě nebyla.“ Kdo má interní těžiště kontroly, si spíše pomyslí: „Asi jsem na ně nedokázal správně zapůsobit. Měl jsem jinak napsat životopis. A mohl jsem si také vylepšit umění při konkurzu.“

Těžiště kontroly ovlivňuje několik faktorů. Významnou roli hrají zážitky z dětství. Když vyrůstáte v rodině, která si váží poctivé práce, pravděpodobně se přikloníte spíše k internímu těžišti kontroly; věříte totiž, že poctivá práce se vyplácí. Když vás však rodiče učí takové věci jako „Svým rozhodnutím stejně svět nezměníš“ nebo „Ať děláš, co chceš, svět tě stejně vždycky srazí“, vyvine se u vás externí těžiště kontroly.

Stejně se na vás podepíší životní zkušenosti. Když díky tvrdé práci dosáhnete úspěchu, vidíte, že výsledek významně závisí na vás. Když si však myslíte, že nemá cenu se snažit, že všechno stejně dopadne špatně, začnete si myslet, že svým úsilím změníte jen málo.

Jako nejlepší bývá často idealizováno interní těžiště kontroly. Poučky jako „Když do všeho půjdeš s chutí, můžeš dokázat cokoli“ vyznávají mnohé kultury. A skutečně, lidé s vysokým smyslem pro kontrolu se mohou stát skvělými řediteli. Věří totiž, že na schopnostech velice záleží. Lékaři mají raději pacienty se silným interním těžištěm kontroly, jelikož dělají vše, aby nemocem předcházeli nebo aby se vyléčili. Přesvědčení, že můžete ovládnout doslova cokoli, má však také své nevýhody.
