

KARIN KUSCHIK

50 VĚT
KTERÉ VÁM
USNADNÍ
ŽIVOT

KLÍČ K VNITŘNÍ
SEBEJISTOTĚ

KAZDA

KARIN KUSCHIK

50 vět,
které vám
usnadní život

Klíč k vnitřní sebejistotě

KAZDA

Karin Kuschik

50 vět, které vám usnadní život

Klíč k vnitřní sebejistotě

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s. r. o., v roce 2024.

Nové sady 2, 602 00 Brno

www.knihykazda.cz

info@knihykazda.cz

tel.: +420 725 518 237

Elektronické vydání:

Vydalo Nakladatelství KAZDA, s.r.o.

Všechna práva vyhrazena

Datum poslední aktualizace: květen 2024

Formát elektronické knihy: EPUB

ISBN 978-80-7670-186-1

Vytvoření elektronické verze PureHTML.cz, 2024

Papírové vydání:

Původní vydání: 50 Sätze, die das Leben leichter machen:

Ein Kompass für mehr innere Souveränität

Copyright © 2022 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

© Karin Kuschik

1. vydání

Překlad: Martin Richter

Jazyková úprava: Eva Děrglová

Odpovědná redakce: Anna Hořejší

Sazba a úprava obálky: Artedit spol. s r. o., Praha
Tisk a vazba: Tiskárny Havlíčkův Brod a. s.

ISBN: 978-80-7670-160-1

Knihy lze zakoupit v knihkupectvích nebo výhodně
přímo u nakladatele na www.knihykazda.cz.

*Všem klientům a přátelům, kteří se nenechali odradit a vytrvale se mě ptali, kde si to všechno budou moci konečně přečíst.
Tak prosím, moji milí. Zde.*

PŘEDMLUVA

Vy ale máte štěstí! Karin Kuschik konečně vydala knihu – super! Co jsem se o této úžasné dámě a její schopnosti proměňovat druhé lidi nabánil. Co jsem se ji naprosil, aby své cenné rady poskytla i ostatním. Dosud byla tato výsada vyhrazena jen firmám a umělcům. Její první kniha teď všechno mění.

Karin mi už více než patnáct let radí s režii a dramaturgií, pomáhá mi s texty pro má představení, přednášky a semináře a s prezentací na jevišti a při rozhovorech. Obvykle se na ni absolutně spoléhám, neboť má zvláštní schopnost vžít se do situace druhých lidí a jako mistr rétoriky je vždy o krok dál než ostatní. Její zásluhou rostu nejen profesně, ale i osobně, protože Karin mi při každém setkání vždy jakoby mimochodem pomůže také s řešením různých životních situací. Díky ní dnes přesně vím, co chci, vyjadřuji se jasněji a působím sebevědoměji. To samé jsem zaznamenal i u mnoha dalších jejích klientů. A teď máme znalosti Karin Kuschik k dispozici koncentrované v jediné knize.

Musím na rovinu říct, že tahle kniha je prostě požitek! Samozřejmě jsem věděl, že Karin má ráda analogie a že se vyjadřuje svižně a názorně – už jen proto ji vždy tak rád poslouchám. Je skvělé, že tento talent nyní projevuje i jako autorka, a mám z toho opravdovou radost.

Obsah je zábavný, věcný, dojemně pravdivý a v každém případě přínosný. Jsou to jednoduché návody, které zaručeně fungují – sám se jimi řídím už léta. Ušetřily mi spoustu diskusí. S ostatními i se sebou samým.

Use it or lose it. Používej to, nebo o to přijdeš. Uvedené anglické

rčení je mantrou mých hypnotických seminářů, protože náš mozek skutečně zapomíná vše, co pravidelně neopakujeme. Proto se mi líbí, že tahle kniha neobsahuje nic, co by člověk musel nejprve trénovat někde v koutě, ale že nabízí konkrétní pokyny, které uplatníte přímo v praxi. Jinými slovy, jakmile se to bude hodit, jednoduše vypalte příslušnou větu, i když vás to možná bude stát trochu sebezapření. Odměnou vám bude mimořádná zkušenost. A přesně to je cílem rozvoje osobnosti: získávání nových zkušeností.

V hypnóze to funguje stejně. Čím podivnější zkušenost, čím magičtější zážitek, tím rychleji se rozvíjíme. Jako kouzelník a hypnotizér jsem si obzvláště vědom toho, jakou sílu má jazyk. Mocná slova mohou vyvolat nové myšlenky, nové vzorce a nové zážitky. Mnohé věty v této knize proto považuji za jakousi malou hypnózu, protože nás mohou okamžitě přenést do příjemnějšího stavu vědomí nebo, jinak řečeno, *zhypnotizovat* nás do nového, sebevědomého postoje.

Karin si váží času svých klientů, proto nepíše nijak rozvláčně, což je u populárně-naučné literatury příjemná vzácnost. Místo toho předkládá kompaktní, přesvědčivá poselství, která jsou zábavně zabalená do příběhů z běžného života. Uvidíte, že sotva dočtete jednu kapitolu, pustíte se do další, přestože už bude po půlnoci. Tahle kniha je prostě návyková.

Přeji vám při čtení příjemnou zábavu. Můžete se těšit na padesát kouzelných formulí, které vám usnadní život.

Váš Thimon von Berlepsch

ÚVOD

Tato kniha vám ušetří čas. Čas, který byste jinak mohli promarnit nedorozuměním, zabedněností nebo dlouhým monologem. Rozhodně by to byly slepé uličky, jaké často vedou přímo k dramatické situaci. Tato kniha obsahuje malé věty s velkým účinkem. Věty, jež vám usnadní život, protože každá z nich vás vyzývá k větší upřímnosti, srozumitelnosti, rozhodnosti a autenticitě.

Budete-li aktivně používat aspoň pět tipů z padesáti, váš život bude zanedlouho vypadat úplně jinak, a to jak navenek, tak i zevnitř – je přece krásné vypadat dobře i sám před sebou.

Některé rady zní možná radikálně, jiné docela obyčejně či dokonce nudně. A přesně o to mi šlo. Klidně si myslete, že to zvládnete levou zadní – poněvadž to bylo mým cílem. Koneckonců, měli byste to mít v životě lehčí.

Zrovna nedávno jedna klientka použila jeden z nejjednodušších a nejkratších výroků z této knihy na rodinné oslavě a k velkému údivu všech přítomných si poprvé v životě konečně prosadila svou. Stalo se to díky prostému komentáři, který zněl: „Jak říkám.“ Dvě krátká, nevinná slůvka, jež však způsobila pořádný poprask. A právě o tento efekt se napříč celou knihou snažím: snadné použití a přesvědčivý účinek. Existuje lepší kombinace?

Během let koučování jsem zjistila, že kořeny téměř každého problému spočívají v tom, že si lidé buď neváží sami sebe, nebo si nedovedou vymezit hranice, případně se neumí jasně vyjádřit. Bez ohledu na to, s jakými rozmanitými starostmi se na mě klienti obraceli, nakonec se vždy jednalo o jeden z těchto problémů, nebo dokonce o všechny tři najednou. Odráží se to samozřejmě i v příbězích uvedených v knize: vždy jde o sebeřízení. Každý, kdo se zajímá o osobní rozvoj, se totiž

automaticky vědomě či nevědomě zabývá tématem řízení či vedení. Jak řídím zaměstnance, své vztahy, manželství, jak vedu rozhovor nebo dokonce sám sebe. Jsem si jistá, že sebeřízení je předpokladem pro to, méně podléhat *egu* a více následovat své *já*, a že je tedy i zárukou onoho úžasného, jemného a zdánlivě bezdůvodného pocitu štěstí zvaného sebejistota.

Věty z této knihy můžete použít při rozhovoru, a předejít tak hádce, nebo si je říci sami pro sebe – jako vnitřní vzkaz. Některé věty totiž fungují nejlépe při samomluvě, protože nám připomínají to, o co nám skutečně jde.

Lidé často oplývají ohromnými znalostmi, bohužel však nejsou schopní uplatnit je v praxi, což je velká škoda. Proto jsem vytvořila zkratky, které vám s tím pomohou. A všechny tyto zkratky jsou shrnuty v této knize.

„To bylo snadné – v podstatě to šlo skoro samo!“ Podobné prohlášení je pro mě největší pochvala. Přesně tak by to mělo být. Proto také v závěrečné kapitole „Výzva“ uvádím praktické tipy, díky nimž si lehce zapamatujete vše, co budete potřebovat. Protože ten úžasně uklidňující pocit sebejistoty můžeme zažít jen tehdy, když máme v zásobě soubor spolehlivých výrazových prostředků a kdykoliv můžeme vytáhnout eso z rukávu.

Mám ráda názorné příklady a skutečné příběhy. S jejich pomocí vám v každé kapitole vysvětlím, jak daná věta vznikla, v jaké situaci měla cenu zlata nebo komu usnadnila život. Všechny příběhy v této knize jsou tedy pravdivé, jen jména jsou smyšlená a také jsem pozměnila města, obory a místa. Výsledkem je divoká směsice, v níž se

pravděpodobně nepoznají ani ti, kteří se popsaných událostí účastnili. Diskrétnost je otázkou cti.

Možná se budete divit, proč v názvech kapitol neustále střídám oslovení. Jednou tykám, podruhé se vyjadřuji formálněji – jako bych se nemohla rozhodnout. Napsala jsem to tak schválně, protože mých padesát vět uplatníte v nejrůznějších situacích, v soukromém i pracovním životě. Můžete je použít v rozhovoru s cizími lidmi i přáteli, se zákazníky nebo s dětmi. A protože si nejspíš se svým šéfem vykáte, zatímco dceři tykáte, najdete zde různé kombinace.

Mimochodem, kniha je koncipována tak, že ji můžete číst zcela volně, podle svého uvážení. Výklad nemá chronologickou strukturu. Každá kapitola funguje samostatně, takže můžete číst popořadě, od začátku nebo třeba od konce, případně přeskakovat sem a tam, jakkoli se vám zlíbí. Někdo se možná nejprve podívá na obsah, aby zjistil, která věta ho osloví nejvíc, jiní si to nebudou komplikovat a udělají to, co vždycky: začnou na začátku a skončí na konci, je to přece kniha. Ale z mého pohledu je to zároveň truhla pokladů, která nabízí konkrétní řešení určitých situací. Proto byste měli vědět, že si můžete bez okolků vybrat jen tu kapitolu, která se vám bude hodit na zítřejší schůzku, a rovnou ji využít. Nebo nechte rozhodnout náhodu: prostě knihu někde otevřete – a začněte číst. V dnešní době je v módě finger food, proto vám tady podávám jednohubky. Každá jednohubka zabere nanejvýš deset minut. Ať už chcete postupovat jakkoli: užijte si to!

Ještě pár zmínek ohledně jazykového stylu. Snažím se psát co nejvíc plynule. Také čtu radši knížky, které mají spád. Ani jako autorka nechci nabízet nic, co bych sama nečetla – ani kdyby to bylo politicky

korektní. Asi tušíte, na co narážím: na genderově korektní vyjadřování. Jako uctivý a otevřený člověk mám samozřejmě vždy na mysli všechny lidi, muže i ženy, a samozřejmě bych to měla dát najevo i odpovídajícím pravopisem. Nicméně jsem od toho záměrně upustila. Nechci v celé knize neustále opakovat *klienti a klientky* či *čtenářky a čtenáři*. Zkrátka se mi to přičí. Nejde o princip ani o postoj, ale čistě o jazykový cit, který se něčemu takovému vzpouzí. Proto doufám, že budete k mému výběru slov tolerantní, a budu ráda, jestliže bude kniha oslovovat vás všechny, a to i bez hvězdiček, dvojteček a jiných pomůcek. V každém případě vás k tomu upřímně vybízím, protože vždycky mám na mysli všechny lidi – a určitě i vás.

JEN JÁ ROZHODUJI O TOM, KDO MĚ NAŠTVE

Atmosféra v berlínském nahrávacím studiu houstne. Manažer známé zpěvačky řve na hudebního producenta, který si to samozřejmě nenechává líbit, zatímco popová hvězdička stojí uprostřed vřavy, usrkává latte macchiato a vyfukuje do vzduchu obláčky kouře. Mne jako textačky se spor netýká, ale když se zpěvačky ohromeně zeptám, jak se jí v tom chaosu daří zachovávat klid, jen se bezstarostně usměje a pokrčí rameny: „Jen já rozhoduju o tom, kdo mě naštve.“ Zpozorním. To bych do ní nikdy neřekla. To je vážně skvělá věta. „Takže jen já sama rozhoduju o tom, kdo mě naštve?“ Okamžitě si větu zařadím do svého repertoáru. Od té doby usnadnila život nejen mně, ale i stovkám klientů.

Kurt Tucholsky prý kdysi řekl: „Na zlosti je nejhorší to, že člověk tím sám sobě škodí, ale nikomu neprospěje.“ Naprosto s ním souhlasím, protože zlost je skutečně absolutně nesmyslná emoce, jež nevede k ničemu jinému než k další zlosti. Stejně jako radost přitahuje radost a pochybnosti vyvolávají nové pochybnosti, zlost živí jen další zlost. Proto nemá smysl se rozčilovat. Ale řekněte to někomu, kdo je na pokraji zhroucení, protože se právě šíleně ztrapnil, vzal si něco osobně nebo se z nějakého důvodu cítí ohrožený. V takové situaci si nikdo neřekne: „To je opravdu dobrá myšlenka, hned se přestanu rozčilovat. Díky za tip!“

Faktem je, že poznání nebo prozření jen velmi zřídka stačí ke změně chování, protože taková změna je vždycky výsledkem nového postoje. Právě proto má moje první věta takovou sílu. Není to jen rétorický nástroj, ale vyjadřuje postoj. A jak toho tedy dosáhneme? Když se

nás to, co chápeme racionálně, dotkne i emocionálně. Když námi něco otřese a vyvolá to v nás pocit, že od nynějška *chceme* žít jinak. Jakmile máme dostatečně velkou motivaci, učiníme pevné rozhodnutí – a od té chvíle je mnoho věcí skutečně snazších.

Vyrostla jsem ve Frankfurtu nad Mohanem, takže znám typickou hesenskou mantru: „Než abych se rozčiloval, tak je mi to radši jedno.“ To je opravdu užitečný životní postoj, protože kromě toho, že evidentně vyjadřuje jistý sklon k pohodlnosti, vyjadřuje především sebejistotu. To znamená, že s tímto postojem sice bereme problémy vážně, ale ne tak vážně, abychom předali moc nad vlastními pocity druhým lidem, navíc těm, kteří nás rozčilují. Proč bychom měli chtít, aby o tom, kdy a jak se cítíme, rozhodoval někdo jiný?

Nemá to smysl, kazí nám to náladu a okrádá nás to o náš životní čas, a přesto se to děje znovu a znovu. Uvědomte si, že s množstvím energie, kterou lidé na celém světě denně vynakládají na zlost, bychom mohli pravděpodobně osvítit celá města. Pravdou je, že problém vyvolá dvakrát tolik stresu, pokud se kvůli němu rozčilujeme, a třikrát tolik, jestliže se na sebe samotné ještě ke všemu naštveme za to, že jsme se rozčílili. Aspoň tyto reakce bychom si mohli odpustit.

Ale jak to udělat? Odvíjí se to snad od typu osobnosti? Naštěstí ne. Zlost a vztek jsou spíš důsledkem chybějícího rozhodnutí. Patříte-li k lidem, kteří rádi jednají samostatně a pro které je důležitá svoboda a odpovědnost, pak pro vás bude mít moje rada v titulku této kapitoly cenu zlata, a také ji v praxi využijete mnohem snáz, než si možná v tuto chvíli myslíte. Stačí si jenom uvědomit, že představa, že by za to, jak se právě teď cítíte, mohly okolnosti, je pouhou iluzí. Ve skutečnosti to je a vždycky byl váš vlastní způsob reakce na

okolnosti. Pokud se pevně rozhodnete, že si od nynějška budete sami určovat, kdo a co vás může naštvat, je to skvělý první krok.

Dohodněte se sami se sebou, že nová mantra „Jen já rozhoduji o tom, kdo mě naštve“ prostoupí vaším systémem a stane se takříkajíc šumem v pozadí. Protože pokud vám dnes dává smysl, ale zítra si na ni už ani nevzpomenete, bude vám bohužel k ničemu. Rozhodněte se, že až si příště všimnete, že vás něco začíná štvát, nebudete reagovat okamžitě. Místo toho nejprve vydechnete a při nádechu si připomenete svou novou větu. Teprve pak se rozhodnete, zda se chcete rozčílit, nebo ne. Jestliže se nebudete chtít naštvat, můžete zareagovat například takto: „Mohl bych toho teď tolik říct, ale radši se budu držet tématu. Vyhovuje ti to?“ Nebo: „Nemám chuť se rozčilovat. Je to pro mě příliš vyčerpávající. Držme se radši věci.“ Nebo: „No, to je zajímavé. A jak teď budeme pokračovat? Navrhuji, že nějak konstruktivně.“

Ale v podstatě je jedno, co řeknete. Opravdu na tom nesejde. Jsem přesvědčena, že nejde o to, jak to přesně formulujete, ačkoli většina klientů se této teze zpočátku neoblomně drží. Zjistila jsem, že úspěšná deeskalace situace spočívá ve vnitřním postoji, jaký zaujmeme, než začneme reagovat. Je-li tento postoj správný, nezáleží na tom, zda proneseme sofistikovaný, nebo úplně jednoduchý výrok. Vlastně bychom nemuseli říkat vůbec nic. Jestliže však dovolíme, aby se středem pozornosti stala zlost, ani ta nejrafinovanější formulace nepřinese dobré řešení.

A pokud vás protějšek chce provokovat ještě víc a začne se vám posmívat, že zachovávejte klid, otázkami typu „Ty mi na to nic neřekneš?“ nebo „Copak tě to neštve?“, pak si vždycky můžete sednout, usmát se, v duchu vyfouknout obláček kouře a prohlásit: „No, víš... o tom, kdo mě může naštvat, rozhoduju jen já sám.“

CO VÁM DÁ TATO VĚTA?

SUVERENITU. ČISTÉ SVĚDOMÍ. ČAS

NEDĚLÁM TO PROTI TOBĚ, DĚLÁM TO PRO SEBE

Katja je našťvaná. Mrskne tašku na žlutou židli vedle sebe a hned spustí: „To je k zbláznění. Včera večer...”

Vypráví, jak přišla domů vyčerpaná po náročném dni a jediné, po čem toužila, byla horká koupel, na kterou se těšila celé odpoledne. Jenže zrovna ten večer její přítel koupil lístky do kina. Tohle Tom nikdy nedělá, na což si Katja ostatně dost často stěžovala. Zapeklitá situace.

Katja, odhodlaná nevzdat se své vytoužené vany, prohlásila důrazně: „Moc mě to mrzí, ale dneska z toho nic nebude. Potřebuju horkou koupel.“

Tom se pochopitelně bránil: „Cože? Koupel si přece můžeš dát kdykoli! Už jsem ty lístky zaplatil!“ Vážně si začala napouštět vodu? Vešel za ní do koupelny, kde Katja akorát sypala do vany obrovskou dávku modré koupelové soli.

„No, skvělý! Děláš to jen proto, abych se teď kvůli tomu cítila hrozně!“ snažila se Katja překřičet hučící proud vody.

„Já? Kdo komu právě zkazil večer? Zrovna když jsem tě chtěl aspoň *jednou* překvapit!“ Tom za sebou práskl dveřmi.

„Blbec.“

Možná podobná obvinění také znáte: „Když jsi takový, je mi z toho nanic“ nebo „Kvůli tobě je mi teď hrozně“. Jistě, v okamžiku, kdy se hádka vyostří, tomu opravdu věříme – kdo se cítí špatně, má pravdu. Ale později, s chladnou hlavou, bychom si měli uvědomit, že to přece není možné. Jak by mohl někdo jiný způsobit, abychom se cítili

špatně? Copak jsme sami neřekli ani slovíčko? V podstatě všechna, že? Nevytváříme si své pocity sami?

Jsou to docela sugestivní otázky, ale je tomu tak. Jako koučka jsem samozřejmě přesvědčená, že o tom, jak se cítíme, rozhodujeme my sami. Vidíte to podobně, nebo vás tento bod trochu dráždí? To, čemu věříme, hodně záleží na naší toleranci vůči stresu, na našich zkušenostech, které přirozeně utvářejí náš celkový pohled na svět, a v neposlední řadě i na tom, nakolik máme rozvinuté vědomí vlastní hodnoty. Znovu připomínám první větu z našeho seznamu, protože její téma s tím vším úzce souvisí: Jen já rozhoduji o tom, kdo mě naštvě.

Přesto bych si k oné záležitosti „kino versus vana“ dovolila navrhnout ještě jednu větu – obdobně účinnou a mnohem analytičtější: Nedělám to *proti tobě*, dělám to *pro sebe*. Ten rozdíl je opravdu důležitý. Umožní vám vytyčit jasnou hranici mezi sebou a tím druhým. Tuto hranici totiž bohužel často přehlízíme, což může rychle vést k útočnému chování. A jakmile to začne, ocitneme se už jednou nohou v zóně vzájemného obviňování. Pak už stačí jen krok a začneme zaměřovat tebe a mě, záměr a účinek, skutečnost a domněnku. A v následné divoké změti se nám těžko podaří najít vůbec nějakou hranici. Kde končím já – a kde začíná ten druhý? Copak to ještě někdo pozná?

„Chceš jít se mnou do kina?“

„Radši bych zůstala doma.“

„Ted’ jsi mi zkazila večer!“

Krátký souboj, kdy si navzájem zasadíme několik ran – i to je možnost, jak strávit společný večer. Zkusme to jinak:

„Chce se ti do kina?“

Katja na to: „Mrzí mě to, ale dneska se mi to vůbec nehodí. Jsem

úplně vyřízená a celý den se těším na horkou koupel.“

A Tom: „No super, zrovna když jsem *konečně* koupil lístky.“

Katja: „To je fakt na houby. Vážně mě to mrzí. Víím, že jsi to myslel dobře. A děkuju ti za to.“

Tom: „Proč jsi na mě tak zlá?“

Katja: „Jak zlá? Nedělám to proti tobě. Dělán to pro sebe. V tom je obrovský rozdíl.“

I takhle to mohlo probíhat. A pokud by Tom trval na tom, že se i potom cítí ublížený – budiž, to už je jeho věc. Rozčilování je dobrovolné. Ale jeho přítelkyně by po takovém rozhovoru mohla mít čisté svědomí. I to je dobrovolné.

Pamatujte si, že mezi tím, kdy se někdo rozhodne jednat *na váš úkor*, a tím, kdy se prostě rozhodne jednat *ve svůj prospěch*, je zásadní rozdíl. Než vypukne další velká hádka, stojí za to se nad tímhle rozdílem aspoň krátce zamyslet. Mohli byste totiž obratně předejít mnoha zbytečným sporům, jaké byste jinak – v závislosti na svém temperamentu – řešili buď sami se sebou, nebo přímo s někým jiným.

„Nedělám to proti tobě, dělám to pro sebe“ je věta, kterou bych ráda doporučila jak těm, kteří by ji v budoucnu chtěli *vyslovit* a vytyčit si v klidu hranice, tak těm, kteří ji možná v budoucnu *uslyší*. Podle mých zkušeností je totiž dobré, jestliže si lidé – zejména ti, kteří mají tendence vztahovat všechno na sebe – uvědomí, že pro jednu nemusí být určitá událost namířena *proti nim*.

Pokud máte pocit, že se vás tato myšlenka dotýká, a zbývá vám ještě trochu energie, již byste chtěli nějak smysluplně využít, můžete teď přeskočit rovnou na větu 17 nebo 42. I tyto věty vás naučí jednoduše se vymezit: „Myslím, že to je tvůj problém“ a „Nebudu si to brát osobně“. Obě věty mohou mít tentýž osvobozující účinek jako ta,

kterou Katja od onoho večera v koupelně skutečně občas úspěšně používá.

A co když se věci vyvinou úplně jinak a budete to vy, kdo se bude cítit napadený? Pak si představte, že vám váš protějšek právě vysvětlil, že jeho rozhodnutí s vámi nemá nic společného. Přesně podle hesla: „Nedělám to proti tobě, dělám to pro sebe.“ Je pravděpodobné, že díky tomu budete danou situaci vnímat hned o něco lépe.

CO VÁM DÁ TATO VĚTA?

JASNO. POROZUMĚNÍ. HARMONII.

OMLOUVÁM SE

Jak by byl život krásný, kdyby všichni ve své řeči ovládali tři nejdůležitější pojmy, jež najdou v každém cestovním průvodci hned za pozdravem. Děkuji. Prosím. Omlouvám se. Dokonce i ti, kteří postrádají sebemenší nadání pro cizí jazyky, si během dovolené dokážou tyto tři formulky zapamatovat. Ale ve vlastním jazyce? Zdá se, že se z každodenního života postupně vytrácejí.

Například tuhle v supermarketu. Muž, zahloubaný do nákupního seznamu, tlačí svůj vozík k pokladně, až jím zdárně narazí přímo do achilovky paní, která stojí ve frontě před ním. Žena vykřikne a chytí se za odřené lýtko. Muž polekaně stáhne vozík zpátky a rozhořčeně prohlásí: „No co? Mám na nose brýle na čtení!“ Chování při nakupování je z psychologického hlediska velmi zajímavé.

Ve stejném obchodě u automatu na vracení lahví zaznamenanám výrok, který jsem slyšela už mnohokrát – a vy určitě taky. Jedna žena, která si právě něco zřejmě rozmyslela, udělá pár kroků vzad a narazí do jiné. První žena: „Jejda!“ Druhá: „Dávejte pozor!“ První: „Já nemám oči vzadu!“ Tahle věta mě pokaždé fascinuje, protože je jasné, že to přece nemá nikdo, a právě proto je dobré se nejdřív ohlédnout, než udělám krok vzad. Někdo ale radši hledá způsob, jak ze srážky obvinít toho druhého.

Proč je vlastně nutkání zbavit se viny silnější než potřeba se omluvit? Nemělo by to být naopak? Rozhodně to nevypadá, že by omluva byla vrozeným, původním lidským reflexem. Všimla jsem si, že zdaleka ne každému je impuls omluvit se vlastní. Pro některé lidi je tato představa jednoduše absurdní. Určitě při tom všem záleží na

konkrétních zkušenostech, jaké jsme v souvislosti s omluvou zažívali v dětství.

„Okamžitě běž za tím klukem a omluv se mu! Tohle se přece nedělá! Tak, a teď si podejte ruce!“ křičela nedávno jedna matka na své dítě na pískovišti. A když pak během oné omluvy její asi čtyřletý syn upřeně zíral do země, následovala další výzva: „Dívej se u toho do očí, ať je jasné, že to myslíš vážně! Takže znova, jaké je to kouzelné slovíčko?“ Ano, i tak může vypadat výchova – myslím vštěpování namísto porozumění. Ted’ už mi vlastně nepřipadá tak divné, že muž s brýlemi na čtení zapomněl šarmantně zavrkat: „Promiňte! Bolí to moc? Opravdu mě to mrzí.“

Chápu, že člověk může mluvit určitým jazykem, jen pokud se ho někdy naučil. Nicméně, vždycky mi přišlo docela trapné vymlouvat se v dospělosti na nedostatky z dětství. Že nás tehdy nikdo nenaučil, jak se máme omluvit? To je ale škoda. Tak se to naučíme teď – bude to snadné, dnes už jsme přece mnohem chytřejší. Vzpomněla jsem si na knihu Bena Furmana: *Nikdy není pozdě na šťastné dětství*^[1]. Už jen její název na mě působí úžasně uklidňujícím a nádherně slibným dojmem. Stručně řečeno, znamená to, že všechno se dá dohnat.

Patříte-li k lidem, pro něž je obtížné se omluvit, možná vás přesvědčí vědomí, že omluva může mít největší přínos pro vás samotné. Koneckonců tím, že se upřímně omluvíme, sejmem ze svých beder vinu, kterou pravděpodobně cítíme jako břemeno. To je přirozeně úleva. Někteří lidé pravděpodobně namítnou, že člověk se nemůže zbavit viny sám, že to za nás musí udělat někdo jiný. Jediné, co můžeme udělat sami, je požádat o odpuštění. To je samozřejmě pravda. Nicméně většina lidí používá výraz *omluvit se*, takže to tak necháme. Protože bez ohledu na to, jestli řeknete radši „omlouvám se“, nebo „odpusť mi“, je to stejně osvobozující. Projevujeme tím

zájem, vyjadřujeme lítost nebo vůli uvést věci na pravou míru. Jen to řekněme častěji. A stejně tak prosím přijímejme, když se někdo omluví nám, místo abychom to odmítali slovy „o nic nejde“, „nic si z toho nedělej“ nebo „to nic“.

Někteří lidé přistupují k omluvám poněkud komplikovaně. Radši za sebe nechávají mluvit květiny nebo kupují drahé šperky. A vymáčkou ze sebe jen: „To je za ten včerejšek.“ Je to bezpochyby lepší než nic a pěkný šperk může taky leccos napravit. Nic to ale nemění na tom, že kdyby se dotyčný dokázal přimět najít ta správná, omluvná slova, mohl by se na sebe do zrcadla dívat s lepším pocitem.

Jedna moje klientka, řekněme jí Ute, dostávala takové omluvné dárky celá léta. Ale i formulace „to je za ten včerejšek“ by byla v případě jejího manžela zcela nepředstavitelná. Málokdy si dokázal připustit chybu. Namísto toho obvykle jen zamumlal: „Však víš, za co...“ I to je způsob. Nakonec Ute stejně odešla. Natrvalo. Sebrala se a jednoho rána byla pryč. Ale všechny náhrdelníky, náramky a prsteny tam nechala.

Nemůžeme se ovšem hned odstěhovat pokaždé, když partner nedokáže překročit svůj stín. Co tedy dělat ve chvílích, kdy zažíváme nespravedlnost, cítíme se zranění a doufáme v omluvu, kterou nám druhí odmítají dát? Jestliže se jim nedostává schopnost pochopení, jsou-li příliš tvrdohlaví nebo panovační na to, aby našli odvahu přiznat si chybu, může se to bohužel snadno stát. Jeden by se z toho zbláznil. Jak tedy reagovat?

Mám nápad. Zkuste si zapamatovat následující větu. Podle mě má sílu, jež dokáže okamžitě zklidnit naše náročná očekávání. „Život bude jednodušší, přijmeme-li omluvu, jíž se nám nedostalo.“

CO VÁM DÁ TATO VĚTA?

ÚLEVU. JASNO. ČISTÉ SVĚDOMÍ.

RADŠI NEBUDU NIC SLIBOVAT

Pohled na večerní Berlín je úchvatný. Osvětlené kopule, kostelní věže, moderní zahrady na střechách. Výšková budova na Alexandrově náměstí do ruda ozářená posledním náznakem západu slunce. A přímo přede mnou se leskne obrovská a naprosto neskutečná televizní věž. Panorama jako gigantická fototapeta. Co je tohle za byt? Kde jsem se tu vzala?

„Dobře, že jsi tady, hra může začít,“ zvolá David přes celou místnost a jeho nová láska Julian mi vtiskne do ruky sklenku šampaňského. „Moc rád tě konečně poznávám.“ Polibek vlevo, polibek vpravo, pár doteků na smartphonu a z reproduktorů se line nezaměnitelný elegický zvuk *Cigarettes After Sex*. „Řekni mi: že si to tu přijdou vyfotit z *Schöner Wohnen*? Tohle je fakt šílený,“ říkám Davidovi, jenž právě chystá občerstvení v neuvěřitelně vkusné designové kuchyni, která plynule přechází do obývacího pokoje snů. „Chceš na prohlídku zámku?“ zeptá se Julian, jemuž byt patří. Bude to zajímavý večer.

Po večeři následované zábavným a hlubokomyslným rozhovorem s lidmi, které většinou neznám, rozčísne bujarou náladu oznámení, jež doprovázejí slzy radosti: „Představte si, včera jsem se Davida zeptal, jestli se nastěhuje ke mně, a on řekl ano. A stěhujeme se na Mallorcu!“ Potlesk, cinkání sklenic, gratulace... a já mám v obličeji výraz, který snad všem ostatním připadá jako úsměv, ale Davidovi signalizuje přes stůl: „Cože?!“ No, už je to tady zas. Ale já ho znám,

na žádný ostrov se stěhovat nebude, na to má příliš svobodného ducha. Nejspíš se jen nechal unést romantickou chvilkou. Jak se z toho teď vyvlékne?

„Neříkej ano, když chceš říct ne,“ viselo u kamarádky v předsíni celá léta. Pak najednou cedule s nápisem zmizela a já slyším Sandru říkat naprosto neznámá slova: „Radši ti nebudu nic slibovat, Karin. Nechám to otevřené...“ Vážně? Sandra je známá tím, že rozdává sliby jako na běžícím pásu, ale stejně rychle je zase zapomene. A teď „Radši ti nebudu nic slibovat“? Tak tohle se za celou dobu našeho přátelství ještě nestalo. Pro mě je to nicméně rozhodně velká výhra, protože sama své slovo vždycky dodržím a totéž očekávám i od ostatních, což nevyhnutelně vede ke zklamání, jakmile se opět ukáže, že něco, co je pro mě pevně dané, bylo pro ostatní jen hra. Dlouho mě ani nenapadlo, že pro některé lidi *ano* vlastně znamená *ne*, nebo že se to dá přeložit jako *nevím*. Chvíli mi trvalo, než jsem se neochotně smířila s tím, že to, co u nespolehlivých lidí odmítám jako roztěkanost nebo lehkomyšlnost, oni sami považují za „flexibilitu“. Pokaždé, když jsem slyšela stručné: „Ale já to tak nemyslel,“ jsem v duchu ječela: „Tak to neříkej, když to tak nemyslíš!“ Jenže každý z nás uvažuje jinak a musíme se s tím naučit žít.

Pokud o sobě víte, že máte takový zvyk, a rádi byste se ho zbavili, možná byste místo bezmyšlenkovitého slibu mohli použít jinou, méně vzletnou větu. Například: „Radši nebudu nic slibovat.“ Tato formulace se bude hodit zejména lidem, kteří na první pohled působí rozhodně, ale ve skutečnosti o žádný závazek nestojí. Protože každým slibem, který nehodláme splnit, ubližujeme nejen ostatním, ale i sami sobě.

Měli bychom si dobře rozmyslet, co opravdu chceme splnit, a co je lepší neslibovat. Protože kdo ví, jak ostatní vnímají to, co říkáme? Víte snad, kdo vašim slovům absolutně věří, kdo je vnímá spíš jen jako hlasité myšlenky a kdo je do zítřka zapomene? Příliš mnoho