

KDYŽ SLOVA BOLÍ

Jak čelit negativním komentářům
a budovat odolné sebevědomí

PSYCHOLOGIE
PRO KAŽDÉHO

TEREZA SLADKÁ



KDYŽ SLOVA BOLÍ

Jak čelit negativním komentářům
a budovat odolné sebevědomí

PSYCHOLOGIE
PRO KAŽDÉHO

TEREZA SLADKÁ



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

*Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.*

Mgr. Tereza Sladká

Když slova bolí

**Jak čelit negativním komentářům
a budovat odolné sebevědomí**

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 9807. publikaci

Odpovědná redaktorka Vlasta Dohnalová
Redakce a korektury Lukáš Tomášek
Grafická úprava Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 176
Vydání 1., 2024

Vytiskla TISKÁRNA V RÁJI, s.r.o., Pardubice

© Grada Publishing, a.s., 2024
Cover Photo © Antonín Plicka, 2024

ISBN 978-80-271-7633-5 (ePub)
ISBN 978-80-271-7632-8 (pdf)
ISBN 978-80-271-5188-2 (print)

Obsah

Úvod	9
Atlas verbálního násilí: Co všechno je slovní útok?	11
Podoby verbálního násilí	13
Verbální násilí v nejbližších vztazích	28
Oběti verbálního násilí	32
Dopady slov na muže a ženy	33
Verbální a fyzické násilí	34
Proč nás urážky a negativní komentáře tak bolí?	37
Slova a mozková centra bolesti	37
Nebezpečí slovních útoků	38
Vše začíná v dětství	40
Dlouhodobé vzorce z dětství	43
Teorie vazby a reakce na bolest	45
Komunikace s dětmi	51
Naučené vzorce a jejich mezigenerační přenos	52
Verbální násilí v dětství a vytěsňené vzpomínky	54
Co si k nám nikdo nikdy nemůže dovolit	57
Slova a fráze typické pro verbální útoky	58
Tón hlasu a jeho význam	60
Typické znaky verbálně násilné mluvy	61
Neverbální komunikace spojená s verbálním útokem	62
Kontext a situace: Kdy nejčastěji dochází k verbálním útokům?	64
Rozdíl mezi kritikou a verbálním útokem	66

Emoční první pomoc: praktické rady	68
Jak zvládat vypjaté situace	72
Konflikt skončil. Co teď?	88
Když nám někdo zahraje na citlivou strunu	92
Proč nás určitá slova bolí více	94
Hledání spouštěčů	98
Pojetí mysli dle Sigmunda Freuda	100
Obranné mechanismy	103
Další pomoc v odhalování našich spouštěčů	107
Emoční odolnost	109
Sebevědomí a práce na sobě samém jako klíč k vnitřnímu klidu	119
Jak tedy na naše sebevědomí?	120
Zdravý životní styl a sebevědomí	124
Podporující lidé okolo nás	129
Vliv sociálních sítí na sebevědomí	130
Kdy je na čase oslovit terapeuta?	135
Proč někdo ubližuje slovem?	136
Kompenzace vnitřní nejistoty	137
Mechanismus projekce	139
Frustrace nebo hněv, které neumíme vyjádřit jinak	143
Naučené chování	146
Manipulace skrz slova	147
Nedostatek empatie	150
Útok jako obrana	151
Bludný kruh násilí	153
Vliv kultury a řev zdravotních sestřiček	153

Kultura kritiky	158
Individualismus a kolektivismus	159
Kritika v Česku	160
Kulturně podmíněné reakce na kritiku	160
„Správná“ kritika?	164
Pohlaví, gender a kultura	165
Jak z toho ven?	168
 Závěr	 169
 Zdroje	 171
 Rejstřík	 175

„Nejničivější zbraní není kopí ani dělo, jež mohou zranit tělo nebo rozbořit hradby. Nejstrašlivější ze všech zbraní je slovo – to člověku zničí život, aniž zanechá stopy krve, a jím způsobené rány se nikdy nezahojí.“

— PAULO COELHO

Slova mají schopnost zasáhnout nás na nejhlubší úrovni. Stačí pár dobře mířených výrazů a naše nitro se mění v ohnivou propast. Zraňující slova nás fyzicky bolí. Pláčeme, křičíme, mlčíme. Uvnitř nás něco trhá na kusy, ostře bodá, tvrdě kope. Chceme utéct, zmizet, zahrabat se. Proč slova tak moc bolí? A proč bolí zrovna mě? A proč zrovna tato? Proč mě raději neuhodí?

Tato kniha je průzkumem toho, jak a proč nás slova zraňují, a hledáním odpovědi na otázku, zda je zdrojem té ukrutné bolesti něco v nás, nebo jestli je to důsledek toxické komunikace ze strany druhého člověka. Nebo jde o kombinaci obojího?

Pokud čtete tuto knihu, pravděpodobně jste zažili momenty, kdy vás slova někoho jiného hluboce zasáhla. A nikoli nutně v negativním smyslu. Zasáhnout nás může jak nečekaný kompliment, který prozáří náš den, tak krutá poznámka, která nám ještě týdny vrtá hlavou. Slova mají moc formovat naše vnímání sebe sama, ostatních lidí i celého světa kolem nás. Mohou léčit, ale dokážou také zraňovat.

V této knize se podíváme na různé aspekty verbálního násilí, jako jsou právě výše zmíněné kruté poznámky, a na to, jak slova ovlivňují naše rozpoložení emoční, psychické i fyzické. Naučíme se rozlišovat mezi slovy, která bolí kvůli našim vlastním nezpracovaným emocím, a slovy, která jsou vědomě používána jako nástroj manipulace a ubližování. Proč některá bolí více než jiná? Jak rozpoznat, zda jsme obětí verbálního násilí?

A jak se můžeme chránit před negativním dopadem slov? Právě takovými otázkami se budeme zabývat.

Tato kniha ale není jen teoretickým rozbořem. Nabídne i praktické rady a návody, jak se bránit přímo ve vypjaté situaci a jak se vyrovnávat s dlouhodobými následky bolestivých slov, jak je zpracovávat a jak se z takových zkušeností učit. Cílem je poskytnout vám nástroje, které vám pomohou stát se silnějšími a rezistentnějšími vůči negativním vlivům slov.

Atlas verbálního násilí: Co všechno je slovní útok?

Znovu a znovu od Karla (manžela) slýchám slova, která mě vždycky úplně zničí. Výroky jako „Zase jsi to nezvládla!“ nebo „Jsi fakt neschopná!“ jsou můj denní chleba. Jsem vyčerpaná, zoufalá. Často slýchám i něco horšího. Někdy křičí, někdy mlčí. Ale úplně nejhorší je, když mi to prostě oznámí. Chladně, upřímně. Vidím mu na očích, že mi chce ublížit. Bolí to, hrozně to bolí. Ale máme spolu děti, dům, rodinu. A tak to беру jako součást našeho vztahu. Není cesty ven. Zkoušela jsem mu to vrátit, jediný efekt byl, že eskaloval svoji agresi. Pak jsem zkoušela mlčet, zdálo se mi ale, že i v tom se vyžívá. A teď prostě pláču. Odcházím. Utíkám od něj. Ale víte, co si myslím? Že tak to přece je někdy v každém vztahu. Třeba moje máma proplakala hodiny a hodiny. A moje sestra? Jakbysmet. Myslím, že se s tím prostě musím smířit. Nikdy to nebude dokonalé. S žádným jiným chlapem. Když si vzpomenu na bývalého manžela, bylo to jak přes kopírák. A Karel aspoň nosí domů peníze a občas jede na výlet s dětmi. A tak to prostě přežiju. A možná jsem opravdu neschopná kráva. Snažím se vzpomenout si, kdy mi někdo řekl něco, co by dokázalo, že nejsem. Asi skoro nikdy nikdo. Můj otec mi to říkal denně, stejně tak učitelé ve škole, můj prospěch byl hrozný. V práci se nehodím na nic jiného než na děláni kafe. Děším se dne, kdy můj syn vyroste a vrátí mi to všechno, co jsem na jeho výchově zvorala. Myslím, že si za to můžu sama. A tak to prostě vydržím. Jinde stejně nebude líp. A tak nechám Karla, aby na mě křičel. A přesouvám se dovnitř, představuju si pláž a moře. Ostrov, kde jsem jen já. A jeho slova ke mně jakoby nedoléhají.

Ema, 34 let

Tu a tam se dozvím, že moje nejlepší kamarádka Ivana o mně trousí lži a pomluvy. Jakože chápu, dělala to vždycky. Pamatuji si, když jsem jí poprvé ukázala Josefa, mého současného muže. Zjistila jsem potom, že mu psala na facebooku a říkala mu, že jsem neschopná lhářka, že jediné, co je na mně dobrého, je můj vztah k dětem. Nikdy se mi za to ani neomluvila. Jak by mohla? Neřekla jsem jí, že to vím a že mě to trápí. Jinou kámošku nemám. Jsme spolu jako jedno tělo, jedna duše už od základky. Navíc, je to přece normální, ne? Moje kolegyně v práci pořád pomlouvají své muže, sebe navzájem. Nejlepší je, když tam jedna z nich zrovna není. To se okamžitě stane terčem. Myslím, že je to nevinné. Nikdo nechce nikomu ublížit. Já nevím, jestli mi chce Ivana ublížit. Možná trochu jo, možná ne. Asi ne, dělají to všichni. Ale já si říkám, jestli bych se přece jen neměla znovu ozvat. Jestli bych jí neměla říct, že to vím.

Šárka, 42 let

V naší společnosti je slovní násilí bohužel všudypřítomné. První dva citáty popisují situace, které i vám možná budou připadat povědomé. Pomluvy, hádky. V práci, doma, venku. Často se ani nebráníme, protože máme pocit, že na to nemáme právo, že se nic nezmění, že je naše situace stejně beznadějná. Pak nás to ale trápí. Dokonce tolik, že vyhledáme pomoc psychologa. Chyba není téměř nikdy v nás. Nejsme neschopní, nejsme k ničemu. Jen nemáme dost odvahy vymezit se vůči někomu, kdo hrubě překračuje naše hranice. A pokaždé když na sebe necháme křičet nebo si jinak slovně ublížit, ukazujeme druhé straně, že může. Že je to v pořádku. Že si k nám něco takového může dovolit.

Verbální násilí je všude. To ale neznamená, že je v pořádku. Není. Nikdy. Jak ho rozeznat? Abychom si zvládli odpovědět na otázku, jestli na nás druhý člověk opravdu útočí, nebo jsme jenom „přecitlivělí“ a vše je v pořádku, musíme pochopit, co všechno je verbální násilí a kde leží naše hranice. Teprve pak poznáme, proč nás někdy zraňují i slova, která nejsou myšlena jako útok.

Problém je, že to, co mnozí z nás považují za běžnou komunikaci, může být ve skutečnosti verbálním násilím, tichým nepřítelem, který se plíživě vkrádá do našich vztahů a rozkládá naše sebevědomí. Je čas naučit se rozeznávat, kdy se konverzace proměnila v souboj.

! Podoby verbálního násilí

Než budete pokračovat ve čtení, zkuste se sami zamyslet nad tím, co je to verbální násilí. Co je podle vás ještě v pořádku a co už ne? Je v pořádku, když vám někdo z legrace řekne, že jste „vůl“ nebo třeba „slon v porcelánu“? Vadí vám oblíbený výrok rodičů „No jo, copak naše Emička, zase se jí to nepovedlo.“? Jak poznáte, co je jen hloupý vtip a co už je útok? A co dělat, když druhá strana pouze vtipkuje, ale vás to uvnitř nesmírně zraňuje? A už vám někdo řekl, že jste citlivka? Měla by druhá strana vědět, že překračuje vaše hranice a způsobuje vám bolest?

Možná se vám bude zdát, že se v řádcích této knihy poznáváte. Nebude to nic neobvyklého. Troufám si tvrdit, že na určitou podobnost se svým životem narazí snad každý čtenář. Jak už jsem psala, verbální násilí považujeme ve společnosti často za normu a za něco, co do komunikace zkrátka patří. Často se neumíme ozvat, často jen potichu posloucháme urážky a posměšky, aniž bychom řekli „dost“. Klidně někoho necháme, aby si dělal legraci z homosexuálů, i když nám je to nepříjemné. Znáám spoustu žen, které se zasmějí, když jim někdo řekne, že by se měly „vrátit do kuchyně“, protože mají pocit, že se nemohou vymezit. „Co se škádlivá, to se rádo mívá,“ říká známé přísloví a v souladu s ním bereme v extrémních případech neomalené vtipy jako vyznání lásky.

Pokud se ve své vlastní definici verbálního násilí ztrácíte a neznáte přesné hranice, není divu. Verbální násilí je široký pojem zastřešující mnoho druhů jednání – od otevřených útoků, které zahrnují urážky, nadávky či křik, až po jemnější formy, jako jsou sarkasmus či šíření

nepodložených pomluv.¹ Co je ale důležité, verbální násilí má zpravidla za cíl ublížit druhé osobě. Je rozdíl, pokud někdo křičí proto, že vás chce pobavit, nebo proto, že vás chce urazit a ranit. Ve své praxi školní psychologů často slyším pubertáky, kteří na sebe křičí něco jako: „Ty vole, tak tys to dobře posral.“ Je to urážlivé? Za určitých okolností určitě ano, za jiných okolností ale spíše ne. Kdyby to řekli mně, vylítnu jak čertík z krabičky. Možná ale existují lidé, kterých se nic takového nedotkne, jen se upřímně zasmějí. A proto říkám, že klíčový je jak náš pocit, že nám někdo ublížil, tak záměr ublížit. Jenže někdo by mohl namítnout, že tohle spojení není nezbytně nutné. Ublížovat mohou i slova, která druhá strana prostě jen neodhadne. Je to pak ale verbální násilí?

V celé široké a trochu zmatené definici verbálního násilí najdeme přece jen jedno jasné rozdělení, na kterém se asi všichni psychologové shodnou. A to na násilí přímé a nepřímé. **Přímé verbální násilí** se odehrává za přítomnosti oběti, typicky jde o posměšky nebo nemístné vtípky od kolegů, hádku s partnerem, urážky, nadávky, ponižování či útoky od rodičů a dalších osob. Na druhé straně stojí **verbální násilí nepřímé**, které se odehrává za nepřítomnosti oběti. Může jít o rozesílání urážlivých e-mailů či zpráv na sociálních sítích, kyberšikanu nebo šíření pomluv.

Hodně zrádné je, že verbální násilí může přicházet z jakékoli strany – od kolegů v práci, od cizích lidí na ulici, ale i od našich nejbližších. Obzvláště nebezpečné je, pokud je cílené na děti nebo partnery. Čím je vztah bližší a hlubší, tím větší a dlouhodobější problém může verbální násilí způsobit. Když nám blízký člověk, jako je třeba náš životní partner nebo rodič, vytkne něco negativního, třeba na nás vybalí, že jsme podle jeho názoru „neschopní“, většinu z nás takový výrok zraní násobně více, než když nám to řekne náš nadřízený nebo náhodný člověk na ulici. Proč? Od blízkých očekáváme porozumění a podporu, ne kritiku. Jistě, i ve vztazích musíme sdělovat náročné a nepříjemné věci a nejsme vždy

¹ ALLEN a ANDERSON, Aggression and violence: Definitions and distinctions, *The Wiley handbook of violence and aggression*, 2017, s. 1–14.

chápe a podporující, ale výrok „jsi neschopná“ náš vztah k ničemu pozitivnímu neposune.

A jak už to v životě bývá, každé pravidlo má svoje výjimky. Někteří jedinci budou citlivější na kritiku od svého nadřízeného, a pokud jim něco vytkne partner, téměř je to nezasáhne. Proč? Pravděpodobně kvůli významu, který přikládají své profesionální roli – být zaměstnanec je pro ně důležitější než být manžel, syn apod.

Omlouvám se, jestli vás matu. Mým záměrem je ilustrovat, jak těžké je stanovit pravidla pro to, kdy nás slova „bolí“. Je složité jednoznačně říci, jestli verbální násilí definuje obsah slov, tón hlasu, vztah, který s člověkem máme, nebo jeho záměr. Zraňující mohou být jakákoli slova od kohokoli, ať už jsou myšlena jakkoli. Důležité je si to uvědomit a mít dostatek odvahy upozornit druhou stranu, že nám ubližuje.

Verbální násilí opravdu může vypadat všelijak, ale i když následující odstavce mohou trochu připomínat čtení v encyklopedii, každý typ, který si představíme, hraje svou roli pro pochopení celkového významu. Obeznamenost s různými podobami verbálního násilí nám umožňuje lépe ho rozeznat a bránit se mu.

Manipulace slovem

Jednou z nejzákeřnějších forem slovní agrese je **gaslighting**. Jedná se o manipulativní taktiku, kdy pachatel zpochybňuje realitu oběti, čímž ji vede k pochybám o vlastní paměti nebo úsudku. Svými výroky pachatel nutí oběť, aby zpochybňovala své vlastní vnímání reality, své já, a dokonce svůj „zdravý rozum“.

Svůj název získala tato technika podle filmu *Gaslight* z roku 1944. Příběh filmu je poměrně přímočarý. Vypráví o muži, který se snaží zbavit své naivní a důvěřivé manželky. Proč? Peníze! Aby dosáhl svého cíle, snaží se ovlivnit její vnímání skutečnosti a postupně ji přivést k šílenství. Takže např. mění polohu předmětů a tvrdí, že „tady ta věc byla přece vždycky“.

Gaslighting: chování agresorů

- Přesvědčují vás, že problém není problém.
- Lžou nebo zkreslují pravdu, i když neexistuje žádný důkaz.
- Viní vás za své vlastní chování.
- Říkají vám, že si něco vymýšlíte.

Obr. 1 Gaslighting a jeho projevy

Zdroj: vlastní zpracování

Když si manželka všimne, že jim v ulici blikají plynové lampy, manžel předstírá, že nic nevidí, že o ničem neví. Často pak ženu obviňuje z krádeže nebo ztráty věcí, které on sám ukradl. Jeho manipulace pokračuje až do bodu, kdy jeho manželka začne pochybovat o svém vlastním úsudku.

Že je to přitažené za vlasy a v běžném světě se to neděje? Jistě, ve filmu jde o extrémní příklad, ale v reálném světě je gaslighting na denním pořádku mnoha z nás. A možná o tom ani nevíme. Typicky se skrývá za větami jako:

- „Máš bujnou fantazii.“
- „Něco se s tebou děje.“
- „Nebud' tak přecitlivělá.“
- „Jak tomuhle můžeš věřit?“
- „Stále děláš z komára velblouda.“

Je to stále příliš teoretické? Podívejme se na jednoduchý příklad. Představte si Annu, která se po náročném dni vrátí domů a sdělí svému partnerovi Janovi, že měla špatný den v práci kvůli konfliktu s kolegou. Jan reaguje slovy: „Prosím tě, určitě to zas přeháníš, tak špatné to nebude.“ Asi za týden se Anna s Janem pohádají ohledně chodu domácnosti. Jan trouší poznámky, které Annu zraňují. Když se Anna snaží Janovi

ukázat, že se jí jeho poznámky dotkly, Jan obrátí situaci proti ní a obviní ji, že je „přecitlivělá“ a že „vždycky věci bere příliš vážně“. Když Anna naléhá, že to není poprvé, Jan odvětlí, že „se jí to jen zdá“ a že „si nic z toho, o čem Anna mluví, nevybavuje“. Po několika takových interakcích Anna opravdu může začít pochybovat o svém úsudku a emocích. Pomalu a plíživě mění náhled na sebe a svůj rozum. Začne sama sobě opakovat věty jako: „Možná jsem vážně přecitlivělá, když mi to Jan tak často říká, říkal to taky o té hádce s kolegou, a možná se opravdu nic moc neděje a já si to jen vymýšlím. Co když si to celé špatně pamatuji? Jan má určitě pravdu, to se nemohlo stát, to by mi přece nikdy neudělal.“

Jak už asi tušíte, gaslighting je extrémně nebezpečný, protože podkopává důvěru oběti ve vlastní zkušenost a paměť. Při gaslightingu „agresor“ často překrucuje fakta, lže nebo vytváří falešné scénáře s cílem v oběti vyvolat nejistotu. Oběť pak může začít pochybovat o každém svém rozhodnutí, pocitu či vzpomínce. Důsledkem může být izolace, nízké sebevědomí a pocit bezmoci – oběť si myslí, že je sama a že nemá jakoukoli vnější podporu či schopnosti spolehlivě interpretovat vlastní životní situace. Oběť má pak často pocit, že jediný, kdo to s ní myslí dobře a kdo ji dokáže provést složitým životem, je právě agresor. A tak se jejich toxický vztah stane ještě sevřenějším a oběť bez agresora zdánlivě nemůže žít. Tento typ verbálního násilí může mít dlouhodobý a zásadní dopad na psychické zdraví oběti.

Ponižování, pomluvy, nadávky

Definice verbálního násilí zahrnuje i subtilnější, ale neméně destruktivní formy, jako jsou manipulace, zastrašování, vyhrožování, nadávky či ponižování. Že jste se s nimi nikdy nesetkali? Pak máte neuvěřitelné štěstí. Dle mých zkušeností se s nimi setkal každý, opravdu každý. Jen často unikají naší pozornosti. Proč? Často si na ně zvykneme. A platí to pro rodinný, partnerský i pracovní kontext. Vzpomínám na svůj oblíbený

příklad „žáby v hrnci“. Když žábu hodíte do hrnce s vroucí vodou, vyskočí. Pokud ji dáte do hrnce se studenou vodou a pomalinku zesilujete plamen, nakonec se uvaří. A stejně to funguje i ve vztahu. Představte si, že svému novému partnerovi po pár měsících vztahu řeknete, že vám zničil život. Co nejspíš udělá? Pravděpodobně uteče nebo se společně zasmějete té očividné hlouposti. Pokud mu ale budete nenápadně vyčítat, že kvůli návštěvě u jeho matky jste ve stresu, že vás unavuje, jak je zpomalený apod., pak ho za deset let nepřekvapí ani sdělení, že vám zničil život.

Už znáte Janu? Je to taková ta kolegyně, která je hrozně tichá, šedá myška, ale zároveň je neuvěřitelně pilná. „Ty si s tím určitě zas nevíš rady, že, Jano?“ posmívají se jí ostatní často. Jana neodpovídá. Stydí se. Možná přikývne. Podobné komentáře, zdánlivě neškodné, postupně podřývají Janinu sebedůvěru a autoritu v týmu. Jana, která se neumí ozvat, může působit dojmem, že jí takové poznámky nijak nevadí a že na ně mají agresori právo. Protože kdyby byly nemístné a Janě by vadily, tak by se přece ozvala, ne?

Pomluvy jsou běžnou součástí našich životů. Ale i ony jsou jednou z forem verbálního násilí. Mohou mít dlouhodobý dopad na sebeúctu a sociální postavení oběti. Představte si, že si kolegové začnou o Janě povídat, že si nikdy s ničím neví rady, a postupně tuto fámu roznesou i mezi další oddělení ve firmě, nebo dokonce mezi své kamarády. Jenže ve skutečnosti Jana vždy všechno zvládne a velmi pilně pracuje, jen se prostě neozve, nechlubí se úspěchem a je velmi plachá. Kdokoli pak Janu potká, už o ní ví to, že si sama s ničím neporadí, a možná i to, že nemá smysl pro humor atd.

V intimních vztazích je ponižování ještě nebezpečnější, a to hned ze dvou důvodů. Jednak se k němu často přidávají i výše zmíněné výčitky, jednak přichází od nejbližších lidí, od těch, kteří by nám měli být podporou, držet nás v náročných chvílích. Zamyslete se, jestli vám následující výroky nejsou povědomé:

- „Mám kvůli tobě vrásky, protože mě furt rozčiluješ.“
- „Vybourali jsme se kvůli tobě, protože jsi hrozně chtěl jet na návštěvu za Karlem.“