

Slova, která spouští lavinu...

Není to tak dlouho, co mě přišla zpráva od kamaráda. Psal v ní, že nikdy nic neslibuje... A já si uvědomila, jak často jsem podobné výrazy používala v mém předchozím vztahu. Za posledních pár let jsem pochopila, že tyto slova jsou často v našich vztazích přítomná, ale našim vztahům neprospívají, ale naopak jim škodí.

Ve vzpomínkách se vracím k mému dlouholetému příteli a začínám chápat proč tato slova doslova nenáviděl. Taky začínám mít víc a víc jasno, proč po pronesení těchto slov se spouštěla lavina, která často končila opravdu nepříjemnou hádkou.

A o jaká slova jde?

Jde o slova, která jsou zevšeobecňující. Způsobují řadu nedorozumění a dá se o nich říct, že jejich používání je vlastně jakousi chybou jazyka. Navíc ve většině případů vůbec nevystihují danou situaci a často je používáme nevhodně.

Jsou to například: NIKDY, NIC, VŽDYCKY, VŠICHNI, NIKDO...

Určitě znáte ze svého života a možná jste i sami někdy pronesli některou z těchto vět:

“Nikdo mě nikdy nepomůže.”

“Všechno musím dělat sám/sama.”

“Nikdy nic neslibuji.”

“Všichni mě to o tobě říkali.”

“Nikdy nejsi schopný přijít včas.”

S každou takto pronesenou větou se vztah dvou lidí narušuje. Partneri se od sebe vzdalují.

Při tom tyto slova v podobných větách ve skutečnosti nemají žádnou hodnotu. Často vyjadřují nejistotu jednoho z partnerů, který se potřebuje o ně opřít.

Možná se stačí podívat na vztahy vašich životů. Jak často jste používali dané výrazy? A co se obvykle stalo po jejich pronesení?

Proč tyto slova vlastně zraňují?

Zraňují, protože ve většině případů nejsou pravdivá. Sama osobně vím, že jsem často příteli vyčítala, že jsem na všechno sama. Je pravdou, že mnoho času trávil v práci. Ale přesto byl mým partnerem. Takže byli věci, které jsme dělali společně.

Co jsem vlastně takovou větou chtěla říct?

Pokud bych mluvila dospělým pravdivým jazykem, myslím, že by to vypadalo jinak. Asi bych spíš řekla, že mně chybí. Že bych byla ráda, kdybychom mohli některé věci dělat společně. Že by mě potěšilo, kdyby přijel z práce domů dřív. Možná jsem tou větou říkala, že je toho na mě hodně a potřebuji pomoc.

Partner mě zase naopak říkal, že mu všichni o mě něco říkali. Určitě ani tato věta nebyla pravdivá. Ano mohlo mu velké množství lidí říct podobnou informaci o mě, ale určitě ne všichni lidé. Otázkou je proč se partner dovolával všech, když mě chtěl o něčem přesvědčit. Proč potřeboval do naší konverzace vtáhnout jiné lidi a mít potvrzeno, že já jsem “nějaká” nejen podle něho, ale i podle ostatních.

Stále se občas přistihuji při podobně nesmyslně pronesených větách. Přemýšlím nad tím, proč jsem je vyslovila a snaším se lépe a pravdivěji komunikovat.

Nevhodnost používání těchto slov jsem pochopila díky koučovacímu výcviku a tomu, že jsem začala koučovat lidi. Najednou vidím, jak právě díky nim si vytváříme mylné přesvědčení i o sobě samých, svých vztazích i možnostech, které v životě máme. Často tím prohlubujeme vlastní frustraci nad sebou i svým životem.

Trvdíme například:

“Nic se mi v životě nedaří.”

“Nikdy se tam nepodívám.”

“Nikdy nemám čas jen pro sebe.”

“S ním se nikdy nedomluví.”

“Nic k němu necítím.”

Poslední větu jsem nakonec pronesla já. A není to zase tak dlouho. Nakonec se mi opět potvrdilo, že ve své podstatě je nepravdivá. Ve skutečnosti jsem necítila jistý druh lásky. Jiný tam však zůstal.

A pokud někdo druhý používá tyto výrazy (můj bývalý přítel říkal extrémní výrazy), pak se můžete zamyslet nad tím, co vám vlastně chce sdělit. Možná pochopíte, že osoba na druhé straně si je něčím velmi nejistá. Možná sebou, možná vztahem. Nebo neumí správně komunikovat a nedokáže vystihnout co skutečně chce.

V úvodu jsem zmiňovala, že mě kamarád přivedl k zamyšlení nad těmito slovy. A co mi tedy chtěl říct tím, že nikdy nic neslibuje? Možná se obával mně něco slíbit, abych nebyla zklamaná a náš vztah se nenarušil. Nebo v daný okamžik nevěděl co napsat. Tak raději zvolil tyto slova. Slova, která ve své podstatě nejsou pravdivá. Každý z nás v životě dal mnoho různých slibů. A jistě i on. A to nejen svým vstupem do manželství. Ale slib dáváme i když se domluvíme s kamarádem na posilovnu, s přítelkyní na večeři. Je to naše slovo.

Při používání těchto slov si můžete povšimnout co se s vámi děje.

Jak se cítíte?

Co prožíváte?

Co se děje s vámi, s partnerem, když něco podobného řeknete?

Spouští se u vás také lavina?

Lavina emocí?

Ve většině případů se spouští lavina emocí, která naše tělo a vztahy zatěžuje. Každý reagujeme po svém. Někteří útekem, jiní útokem nebo také tím, že se uzavřeme. Každá taková reakce však prohlubuje nesoulad v partnerství, případně v přátelském vztahu.

Mé doporučení je přemýšlet nad tím, jak a co komunikujeme. Všimnout si vlastního používání daných slov. A využívat je jen ve výjimečných případech. Zejména pokud se týká vztahů. Nebo ještě lépe je nepoužívat vůbec. Zaměřit pozornost také na to, co se s námi děje, když je používá ten druhý. Nebrat si je osobně, vidět je spíše jako chybu jazyka a naši neschopnost se pravdivě vyjádřit.

Jsem přesvědčená, že pokud tyto slova zmizí z našich partnerských vztahů, předejdeme tím mnoha konfliktům. A to vám ze srdce všem přeji.

Dáša Kožinová

